

Samedi 18 mai.

Il est 18 h 30, la famille BGC toujours heureuse de se retrouver, est rassemblée au bar du centre de vacances Le Chadenas conviée à un apéritif de bienvenue par Didier, le directeur du Centre.

La résidence Ternalia est située au bord du lac de Serre Poncon qui est lui complètement à sec. Nous ne voyons que du sable à la place de l'eau habituelle. D'après le directeur, la fonte des neiges devrait le remplir peu à peu.

Nous sommes tous logés dans le même bâtiment légèrement à l'écart du reste des installations, ce qui va se révéler bien pratique pour nos fameux et inégalables apéros couloir.

Après ce pot de bienvenue, nous prenons la direction de la salle de restaurant pour notre premier repas. Mention toute spéciale à l'équipe de restauration pour la qualité de son accueil, de sa gentillesse, pour le choix des menus proposés. Repas variés parfaitement cuisinés (entre autres, un plat de lasagnes bolognaises accommodées d'une julienne de légumes) qui ne va laisser personne indifférent.

21 h 00

Premier briefing pour décider du parcours du lundi.

Nous optons pour la formation de 4 groupes afin que chacun, chacune puissent pédaler à son rythme
Voilà le décor est planté, les montagnes endormies aux alentours attendent notre venue et, nous partons nous coucher en espérant que la météo ne soit pas trop mauvaise au réveil.

Dimanche 19 mai : 8 H 30

Sortie Début du triathlon : 45 km pour 884 mètres de dénivelé.



Le temps est maussade mais n'entame en rien notre détermination à effectuer notre première sortie

La route pour sortir du centre de vacances nous met immédiatement dans l'ambiance car, pour accéder au début des parcours, nous devons obligatoirement passer par une longue montée avoisinant les 8 %.

Direction Puy-Sanières, nichée à 1200 mètres d'altitude, par une petite route longue de 8 km qui grimpe sans arrêt. En parlant d'arrêt, je retrouve Yannick en apnée au bord de la route, il a beaucoup de mal à respirer, je lui conseille d'attendre le groupe suivant pour continuer son ascension. Arrivés au sommet, nous rencontrons la pluie et le brouillard. La vue sur le lac est complètement bouchée et nous devons faire la descente sur Savines à l'aveugle.

14 H 00.

Il pleut, pas de vélo pour cet après-midi, nous sommes quittes pour aller visiter l'Abbaye de Boscodon



<https://www.abbayedeboscodon.eu/histoire/>

18H 30.

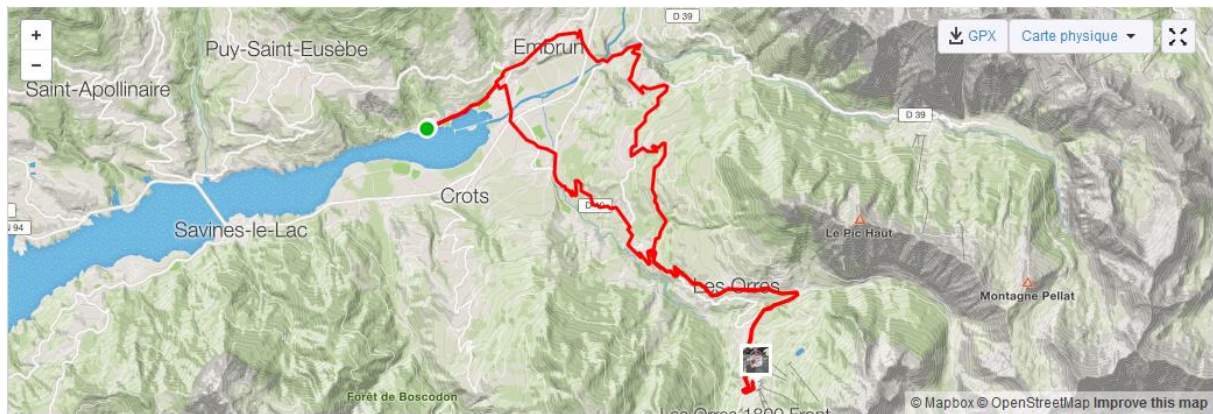
Premier apéro couloir, moment incontournable de la vie associative du BGC. Jean-Marc et Brigitte, nouveaux venus, sont un peu surpris de cette activité rarement enseignée dans les écoles de cyclisme mais parfaitement maîtrisée par les adhérents du club depuis de nombreuses années.

Lundi 20 mai : 8 H 30

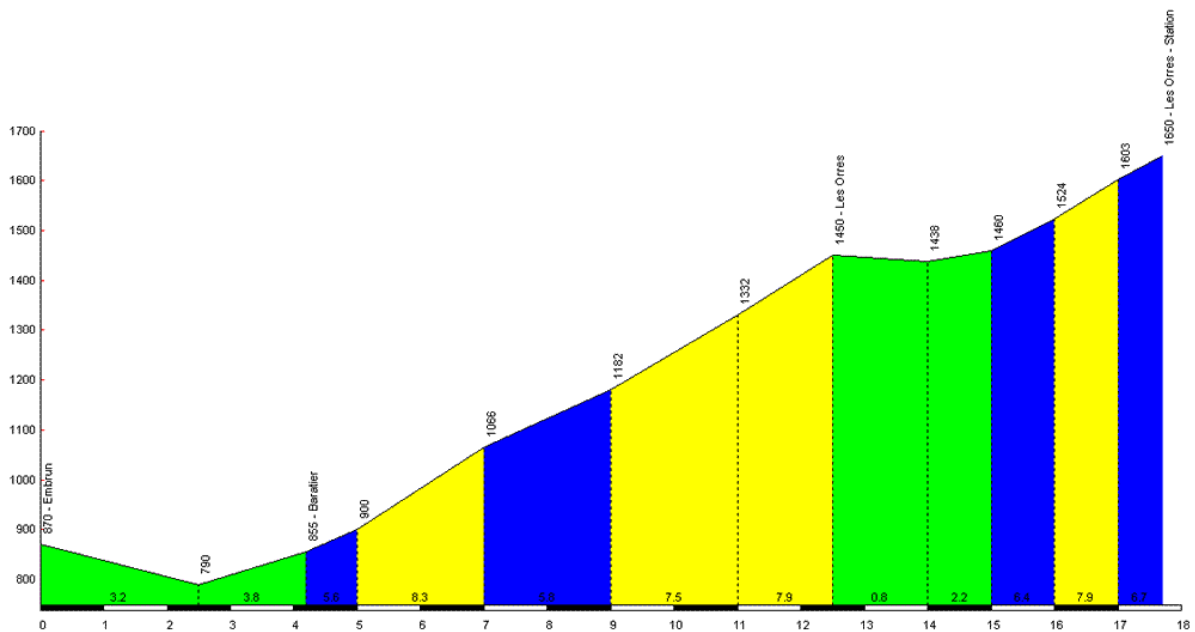
Météo toujours tristounette

Sortie prévue : Les Orres 42 km pour 1172 mètres de dénivelé.

18 Km pour arriver à la station, avec un pourcentage moyen de 4,41 % et un pourcentage maximal de 8,3 %



Les Orres - Station, Embrun



La station des Orres est fermée, de ce fait, pas de café pour notre Roger préféré.

Descente rapide jusqu'à Barratier où une boisson chaude est la bienvenue.

14 H 30

Il était prévu de faire une sortie vers le col du Pontis mais, il pleut de nouveau donc c'est encore fichu pour cet après-midi.

Avant d'aller voir les demoiselles coiffées, nous faisons escale à l'Intersport d'Embrun, où bizarrement nous retrouvons plusieurs de nos compagnons de route.

Les demoiselles coiffées :

Le site d'une surface de 2,6 hectares est un site classé depuis 1966. Une mise en valeur du site a été effectuée en 1999 afin de limiter les dégradations et réduire les risques d'accident.

Un sentier de 92 marches ombragé permet de monter jusqu'à une plate-forme avec tables d'informations/panneaux explicatifs pour les examiner de plus près, mais cela ne mène pas au cœur du site protégé. En réalité trois petites esplanades équipées de tablettes explicatives sont disposées tout au long de l'escalier situé en forêt.

Vous pourrez donc observer ces grandes colonnes supportant en leur sommet un rocher plus ou moins volumineux. Ces moraines glaciaires (mélange argileux calcaire de boues, sable, cailloux et rochers) subissent l'érosion du vent/eau de ruissellement/neige, mais le bloc situé à leur sommet étant plus dur, reste perché sur la colonne de terre jusqu'à ce que la colonne tombe avec le temps. A noter que la colonne se durcit dans le temps car l'eau a tendance à remonter à l'intérieur de la colonne, et s'évapore en laissant des sels minéraux qui participent à la cimentation de la colonne. Le site se régénère naturellement, et donc sa physionomie évolue.



<https://www.envie-de-serre-poncon.com/guide/demoiselles-coiffees-pontis>

Mardi 21 Mai : Sortie prévue

L'Etape du Tour de France 132 km pour 2156 mètres de dénivelé.

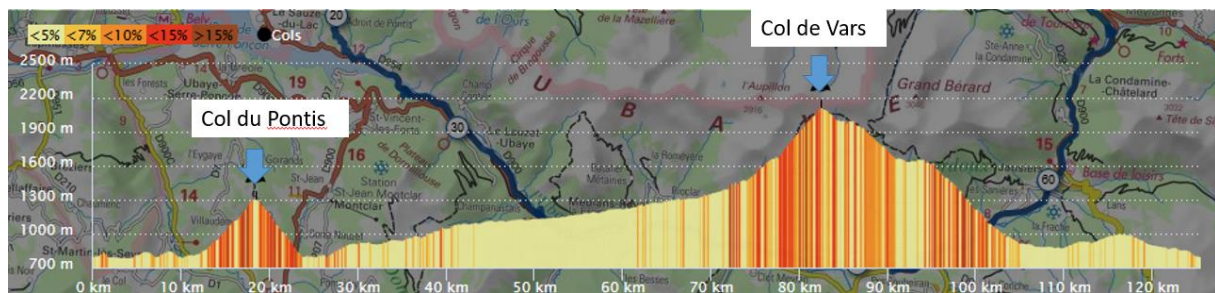
Là, cela commence à être du sérieux.

En plus un magnifique soleil nous attend en ce début de journée.

Aujourd'hui deux cols sont au programme, le Col du Pontis et le Col de Vars. Mais, nous allons devoir faire l'impasse sur le premier car ce dernier est fermé à la circulation.

Avant le départ, nous procédons à la photo de groupe obligatoire avec nos couleurs et nous voilà en route pour une étape qui se révéler absolument magnifique.

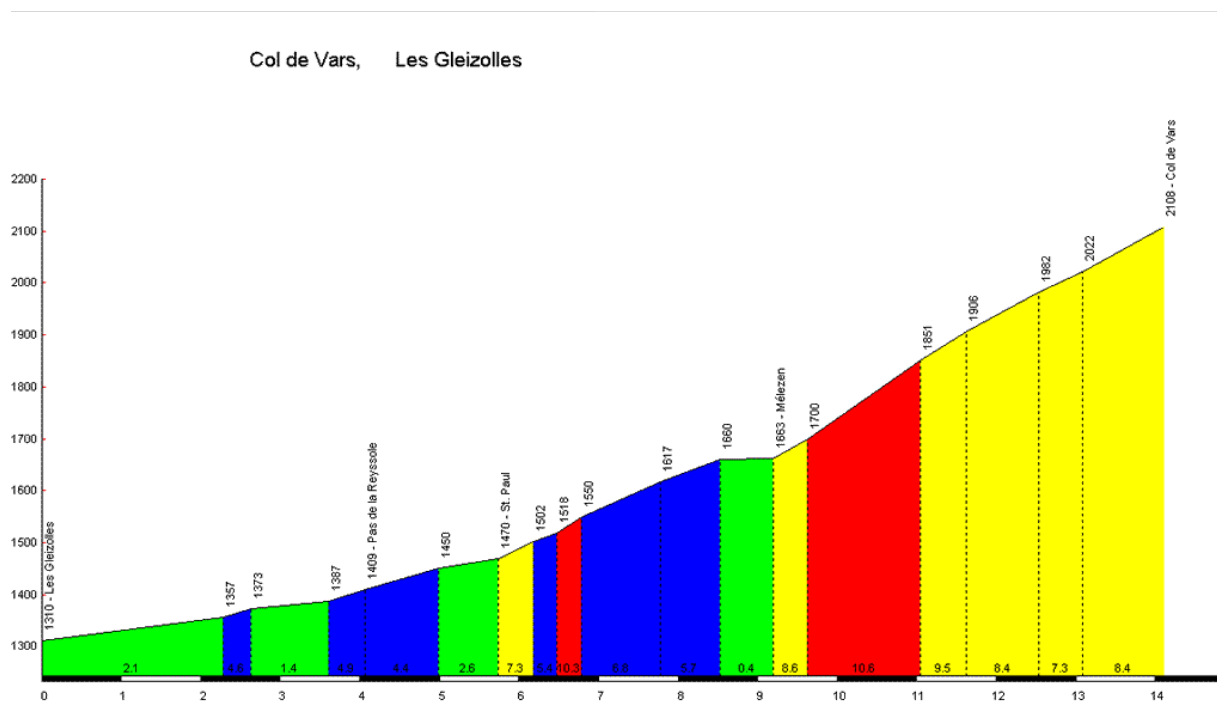




Nous passons par Savines, Pontis, Le Sauze du Lac, à chaque virage une nouvelle vue s'offre à nous, c'est très, très beau. Nous faisons toute la vallée de l'Ubaye jusqu'à Jausiers où nous nous arrêtons pique-niquer.

Pour l'instant, tout va bien. Nous avons déjà 70 kilomètres au compteur et, le Col de Vars nous attend, tranquille. Par contre, nous on ne sait pas ce qui nous attend et heureusement d'ailleurs...

Le début du col est assez roulant jusqu'à Tournoux puis la pente s'élève sans répit. Les cinq derniers kilomètres d'ascension sont très raides et ne nous lâchent pas jusqu'au sommet. De l'avis de pas mal d'entre nous, ce col nous a paru plus dur que le Ventoux.



Au sommet, des marmottes nous regardent passer assises sur leur arrière train ainsi, qu'un autochtone vêtu d'un pull-over des années 70, que sa femme a du lui tricoter en plagiant Zanini « Tu le veux ou tu le veux pas »



Ce brave homme, propriétaire de la buvette juchée en haut du col de Vars, va faire la recette de sa journée grâce à nos consommations. Christian nous offre une bière, vendue à prix d'or, alors que certains se délectent d'un gâteau aux noix.

Descente jusqu'à Guillestre puis retour à Embrun par les balcons de la Durance.

Le parcours est sympa, surtout le retour par saint André d'Embrun, avec de vues plongeantes sur la Durance 500 mètres au moins en contrebas.

Mercredi 22 mai :

Sortie prévue : le Tour du Lac de Serre Poncon

L'étape de la veille a laissé des traces et plusieurs d'entre nous, décident de faire une sortie plus légère en prévision de la randonnée de demain qui doit nous emmener vers le col de l'Izoard.

Seuls, Michel, Stéphane et Jérôme sont partants pour le tour du lac.



Embrun_Chorges_St Apollinaire_Embrun : 51 km pour 874 mètres de dénivelé

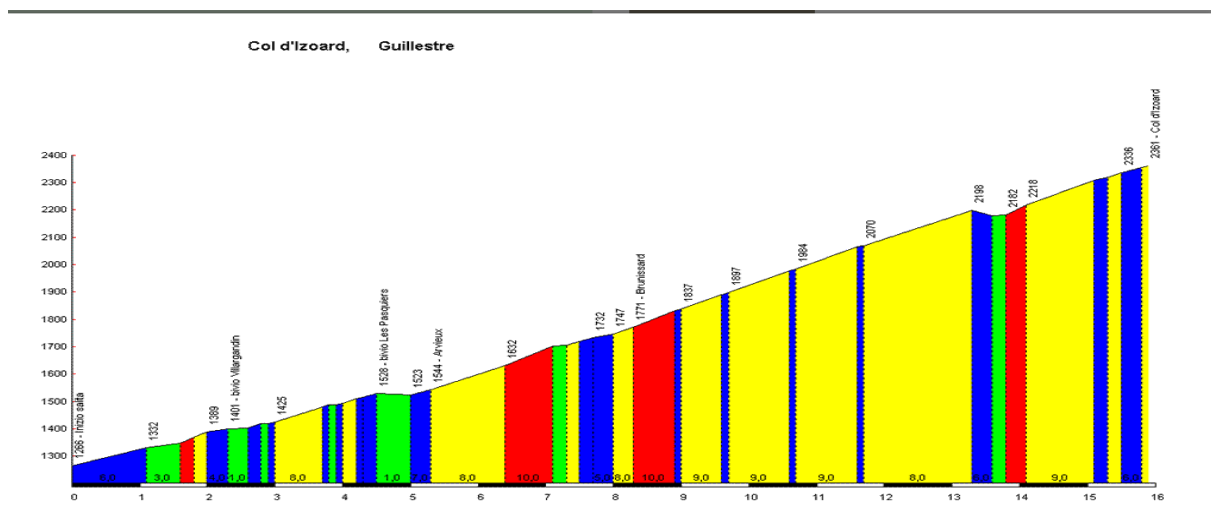
Alors que nous sommes en train de prendre un café à Chorges, Michel reçoit un coup de téléphone d'Alain, notre trésorier préféré. Il nous apprend qu'il a été renversé par une automobiliste sur la route de Savines. Secouru très rapidement par les secours, il a été emmené à l'hôpital de Gap où il doit subir quelques examens.



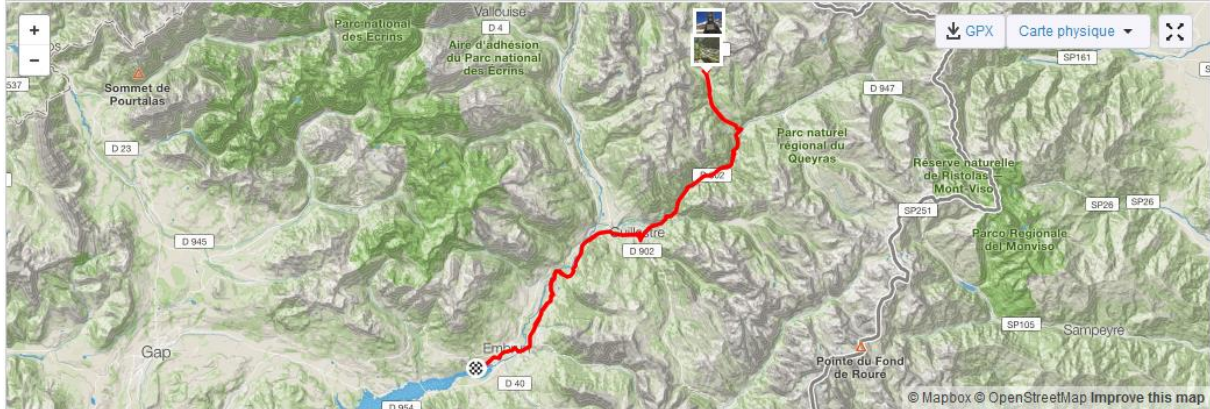
Plus de peur que de mal, Alain, le visage tuméfié sera ovationné à son retour lors de notre habituel apéro couloir.

Jeudi 23 mai.

C'est encore une belle étape qui nous attend aujourd'hui. La montée de l'Izoard



114 km pour 2191 mètres de dénivelé



Nous sommes au cinquième jour de course et les organismes commencent à être fatigués. Pour cette raison, plusieurs cyclos vont aller en camion jusqu'à Guillestre, ceci afin de limiter les kilomètres avant l'ascension.

Le groupe de Michel et le mien partent d'Embrun. Toujours en passant par les balcons de la Durance, nous arrivons à Guillestre où nous nous arrêtons boire un café, Puis, c'est l'approche par les gorges du Guil jusqu'au pied du col de l'Izoard.

Pour ma part j'ai été très heureux de faire l'ascension du Col de l'Izoard et de passer devant le fabuleux paysage de la "Casse Déserte", je m'étais dit, il y a très longtemps en voyant un cycliste faire l'ascension de l'Izoard: "Un jour il faudra que je fasse ça !" Eh voilà c'est fait, merci René et Michel pour ces beaux tracés que vous nous avez proposé.

Raymond

Ce col est tellement beau que l'on en oublie sa difficulté. A partir du kilomètre 5 les pourcentages sont en moyenne de 8 % en passant par du 10 %. Il y a un moment de répit au niveau de la Casse Déserte avec quelques centaines de mètres de descente puis de nouveau du 8-9 % jusqu'au sommet. Que du bonheur !!!

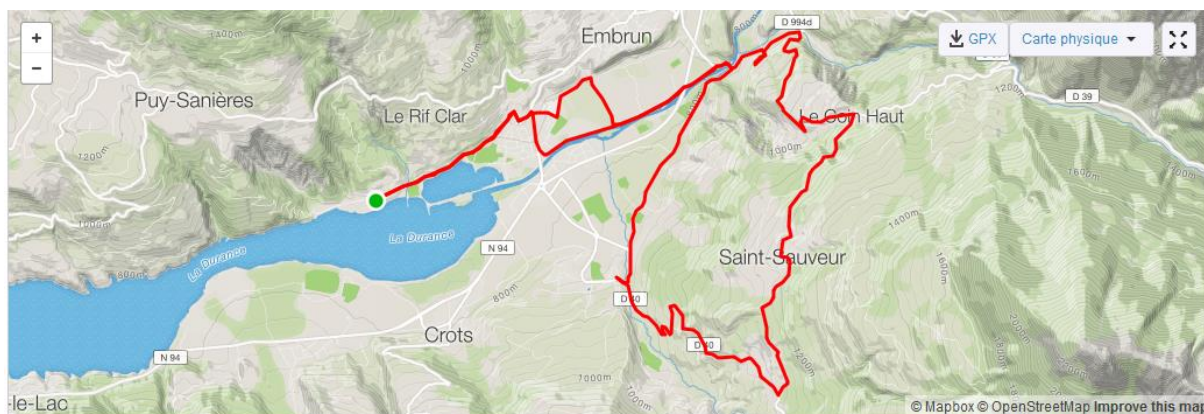
Dans la descente, au restaurant de Brunissard, nous retrouvons nos amis, attablés devant une appétissante Tartiflette.

Ils ont (paraît-il!!) oublié leur pique-nique dans le camion de Dom stationné à Guillestre.



Vendredi 24 mai

Malheureusement le séjour touche à sa fin, comme d'habitude il règne à l'intérieur de la famille BGC une si bonne ambiance que les jours passent trop vite. Demain, c'est déjà le départ mais, il nous reste cette matinée pour graver encore quelques belles grimpettes.



Embrun_St Sauveur_Barratier

C'est un parcours très court que je propose aux cyclos qui m'accompagnent

Court peut être mais très pentu. Certainement

Après une première montée à 15 % qu'il faudra redescendre car je me suis trompé de route, nous prenons en direction de St sauveur, petit village situé à 1200 d'altitude. Du kilomètre 6 au kilomètre 11, c'est 5 bornes très raides avec des pourcentages oscillants entre 8 et 15 %. Je rigole, d'autres moins mais tous sont très contents de faire ce parcours qui n'était pas au programme.

11 H 30

Retour à la résidence où nous allons profiter cet après-midi de la piscine, du spa, du hammam.

Pétanque pour certain, ballades à Embrun ou au barrage de Serre Ponçon, pour d'autres.

18 H 30

Dernier apéro couloir, dernier repas puis dernière réunion avec remise des cadeaux à Michel, Régine et Raymond qui les ont bien mérités.

Voilà c'est terminé pour ce séjour 2019 mais déjà, une question se pose

Où irons nous l'année prochaine ?

Merci à vous tous et à vous toutes pour cette belle semaine passée à l'ombre de ces belles montagnes qui déjà nous manquent. Merci pour tous ces beaux moments de complicité partagée, ces moments où sur le vélo en train de gravir des cols au nom majestueux, on se dit que sans les copains on ne serait peut-être pas là à en baver des ronds de chapeaux et que c'est grâce à eux que l'on va aller jusqu'en haut.

Et puis, une pensée pour ceux qui n'ont pas pu faire partie de la fête pour raisons médicales ou professionnelles. Denis et Guylène, Jean-Claude, Gérard et Bernard. Nous avons bien pensé à eux pendant notre séjour et espérant leur présence l'année prochaine.

René

Les petits mots

Brigitte a dit

C'était mon 1er séjour au sein du BGC.

J'y ai été accueillie avec beaucoup de bienveillance et j'ai rapidement trouvé ma place sans vélo. Pas de temps mort pendant cette semaine partagée entre visites touristiques, balades en montagne, photos de la flore locale et des paysages cartes postales, activités partagées, au même titre que les repas, chaque jour avec des membres différents, me permettant de faire un peu connaissance avec chacun, de trouver des affinités et de penser déjà au prochain rassemblement. Quant à Jean-Marc, il était totalement dans son élément, heureux sur ces magnifiques parcours vélo où il a retrouvé l'ambiance des dimanches matin, le décor et la joyeuse communauté du club en plus.

Je joins quelques photos souvenirs. Merci aux organisateurs et à tous les gentils participants. A refaire!

Raymond a dit

Encore une bonne semaine de passée ensemble d'autant plus, qu'au départ ce n'était pas gagné (à cause de la météo).

En fait, tout c'est bien passé même pour moi en groupe II, j'ai été surpris dans un premier temps de voir que notre groupe a fait environ 7000 m de dénivelé pour un petit 350 km ! C'est effectivement surprenant dans un premier temps, mais lorsqu'on connaît les % des itinéraires vélos autour d'Embrun, il n'y a rien d'étonnant.

Je suis heureux aussi d'avoir fait découvrir à certains d'entre vous la région d'Embrun, en effet j'ai entendu dire : on ne connaissait pas, il faudra que l'on y revienne...

Je pense que cette semaine a été exceptionnelle sur le plan paysage et découverte mais aussi surtout sur le plan physique et restera un bon souvenir pour la plus part d'entre nous et j'en suis très heureux, merci à tous !

Et à mes compagnons réguliers de vélo du groupe II de la semaine je citerais Alain Thomas, Daniel Cantérini, Alain Condette, Bernard Boiché et tous les autres évidemment.

Jérôme a dit

Mes km : 546 km pour 10800 m de dénivelé de dimanche à vendredi (646 et 13300 en rajoutant samedi).

Quelques anecdotes pour René :

- Les arrêts café "obligatoires" du groupe 1 en présence de Roger

- La descente des cols samedi avec 4 couches de vêtements dont la thermique

- Les très beaux paysages (mon préféré étant celui de la Cayolle, suivi de l'Izoard)
- Les ascensions difficiles de cols (cela n'a pas toujours été une partie de plaisir, même pour Bernardo)
- Les marmottes
- La fin de descente de la Cayolle sous une pluie battante et la grêle
- Le retour de Barcelonnette vendredi (après la grêle) dans une 2008 avec 3 cyclistes, 3 vélos et 6 roues. Cela ferait une très bonne pub pour Peugeot quant aux qualités de chargement de ce "petit" SUV
- Les "réunions couloirs" qui ont surpris les nouveaux participants venus tourner les jambes plutôt que lever le coude.
Bonne récupération et bon courage à ceux qui travaillent demain

Bernadette a dit

Merci pour ton message ainsi que la photo et TOUT et TOUT et surtout pour ce séjour dans une très belle région montagneuse. Pour ma part et je pense que pour les copines c'est la même chose, j'ai fait seulement 213,83 Kms avec un dénivelé positif de 4482,64 m, ce n'est pas terrible

L'année prochaine ça sera mieux.

Alan a dit :

Bonjour René, Bonjour à Toutes et à Tous,

Ben, par ici c'est PLAT, Hein !!! Mais quelle joie d'avoir gravit VARS puis l'IZOARD 🏔️👩🏻 et le dernier « PETIT » raidillon de vendredi, seulement 18% 😊

Quelle très BELLE semaine nous avons passé, un GRAND MERCI à René notre cool Président, à Raymond notre GO magique, MERCI à Toutes et Tous pour l'ambiance perpétrée au sein du club, souplesse, dynamisme et chaleur humaine.

Nous avons profité de la Piscine 🏊👩🏻, du Jacuzzi, du Sauna, du Hammam dans une belle installation, nous avons passé de très bonnes soirées au tarot, et une belle partie de pétanque vendredi après-midi. Et que dire de nos « apéros » de 18h30 😊

J'ai enregistré: 366 Kms et 7152 mètres de dénivelé

Que le vélo et la rando continuent de nous garder en forme, de nous procurer tant de joie en nous retrouvant pour partager des moments si chaleureux.

Alan
Paquita & Roger ont dit

Bonjour à toutes et à tous,

Nous avons passé un séjour merveilleux, dans un décor de rêves avec ces montagnes enneigées, ce magnifique beau temps que nous avons eu la chance d'avoir qui n'était pas annoncé au départ.

Quant au centre d'hébergement, tout était réuni pour passer une semaine de bonheur, le site, nos chambres, et l'extraordinaire prestation au restaurant, où c'est la première fois que nous y trouvons une telle cuisine, un tel service, dans nos séjours.

Bravo, tous nos compliments aux organisateurs Raymond, Régine, René, Murielle et bien d'autres qui ont contribué à la réussite du séjour, à l'organisation des sorties vélo.

Chacun dans son groupe nous avons pu nous faire plaisir en accomplissant ces exploits que nous ne pensions pas pouvoir réaliser :

pour Roger 382 km et 7560 m de dénivelés,

pour Paquita, plus modestement 250 km et 4490 m de dénivelés.

Nous avons vraiment passé un moment formidable chacun dans notre groupe vélo avec des copains très attentionnés, serviables et agréables.

Merci à toutes et à tous.

Paquita Roger