

# Le meilleur du Valence-Gap-Sisteron LA ROCHE-SUR-GRANE GAP LARAGNE-MONTEGLIN



## Vendredi 18 juin 2004: Arrivée des éclaireurs sous le soleil

La randonnée commence officiellement demain. Aujourd'hui, Les Philippe (Alberge Irroy et Mantey) ont pris un peu d'avance. Ils sont partis ce matin afin de voyager tranquillement et de profiter d'une journée de vélo supplémentaire. Le départ de Nancy est prévu vers 10 h avec une arrivée vers 17 h 30. Le matin, l'air de Nancy est frais, passé Lyon, nous avons vu le thermomètre monter à 33°.

Le Gîte de La Roche sur Grâne est dans un trou perdu près de Valence, pas un chat. Nous sommes accueillis par la patronne, une femme très gentille. Elle nous présente notre lieu de couchage, et après quelques questions, nous montre la piscine chauffée par le soleil. Nous déchargeons et nous précipitons faire un petit plongeon. Après un voyage dans le Picasso non climatisé, c'est le top ! Hommes modernes, nous ne nous séparons pas de nos portables : Dominique Perret et François Sagnard annoncent leur arrivée, et voilà encore deux petits malins qui vont profiter d'une journée supplémentaire !

François descend le premier, après quelques bavardages, il nous explique que Dominique à un plan grand comme « un drap de lit » et qu'il nous a préparé un circuit pour le lendemain. En effet, nous avons convenu à Nancy que nous emmenions la voiture deux étapes plus loin (Châtillon en Diois), le retour se faisant par les petites routes et les grands chemins. Le soir, après un repas où le patron n'hésite pas ramener du « rab », nous avons la présentation du circuit. François n'est pas trop chaud, il se rallie à la majorité, nous acceptons la proposition de Dom, 70 Km - 1 200 mètres de dénivelé.

Philippe A s'endort alors que nous écrivons ces derniers mots, et François court après une solution pour nettoyer ses lentilles, le coquin, il ne le dit pas mais il soigne son look !

Philippe M

Rédacteur en chef du journal de bord: Philippe MANTEY  
Photos: Benoît



## Samedi 19 juin 2004: L'organisation se met en place

La levée est relativement optimiste : 7 h 30. La lumière, la forme ou le trépignement du Vtt, nous n'en connaissons pas la cause. François annonce la couleur : je ne vais pas avec vous (le reste du groupe). De bonnes raisons expliquent cela : le circuit lui semble long, et !!!!! les lentilles... il ne voit pas sans... Malgré nos arguments, la décision est prise. Il a cogité sa journée : petite descente vers Gres pour trouver les produits miracles, et retour à la piscine du gîte.

Après un petit déjeuner copieux, nous décollons (facile en voiture) vers 8 h 45, direction Châtillon en Diois. Une surprise nous attend à l'arrivée : le gîte est haut perché avec très peu de stationnement. Très rapidement, les personnes acceptent que nous garions les voitures dans un petit coin.

Nous commençons par une petite descente dans le village aux ruelles étroites avec un petit arrêt au premier café du coin. Philippe M insiste pour y entrer : il en visitera les toilettes. Quelques blagues avec la patronne sur LE sujet peu délicat, et nous voilà partis. Nous sommes à peine montés sur les vélos que des gouttes viennent noircir le tableau. Trente mètres, nous sommes repartis pour un arrêt : Dom a un souci de dérailleur, il a changé le câble, ce dernier s'est lâché, un petit serrage : c'est reparti. Nous roulons quelques kilomètres sur la départementale, ensuite nous bifurquons sur une petite route vicinale. Nous sommes rapidement au pied du mur, c'est peu dire... Nous montons vers le col de Pennes, une longue montée de 12 kilomètres qui nous propulse à 1040 mètres. Une magnifique descente sur le flan sud de 10 kilomètres, un superbe chemin, mais le danger nous guette, nous surfons sur des roulements à billes. Après avoir consulté la carte de Dom, nous décidons de prendre un raccourci pour nous éviter du macadam. La descente, un sentier équestre "un peu rodéo", pour lequel nos chevaux ne sont habitués, se termine dans la Roane (rivière). Dom, Philippe I et Philippe M enlèvent leurs chaussettes et passent le gué pour trouver une issue à ce chemin. Plantage!!!! Philippe A, prudent comme un chat, choisit la voie sèche, et retrouve la bonne trace. Benoît G. serait envieux.

Route plein sud vers Pradelle et St Nazaire, le désert avant une sèche remontée vers Roche Fourchat.

Une montée « casse pattes » vers le col Gannin jusqu'à 1089 où la pluie vient jouer les trouble-fêtes. La longue descente est calme et fraîche, fraîche.... Au kilomètre 52, nous apprécions le goudron qui nous restitue la chaleur du matin. A Bourdeau, nous nous offrons un plantureux repas : 2 bananes, 2 madeines, et un chocolat chaud. La demande n'est pas la tradition locale : obligés de chercher le chocolat à l'épicerie d'en face. Refroidis par le dernier col, la décision est unanime : macadam VTT. Dix kilomètres de ruban vers Saou. Le rythme relaxe (43 de moyenne), jusqu'à l'attaque de Philippe I qui achèvera les hommes de têtes qui s'étaient organisés pour des relais de routards. Tout un apprentissage reste à faire.

Les dix derniers kilomètres, plus calmes, nous invitent à faire du tourisme à Autichan sous l'insistance de Philippe I (on reprend encore 45 mètres de dénivelé). Le détour par ce hameau typique avec place forte mérite ce petit effort. Philippe A profite de cette visite pour regonfler son pneu devant le château de la famille Sadok (à ne pas confondre avec schaddok).

**Arrivée à 92 km.  
Pour 1500 m de dénivelé**

Au retour, **François nous décrit sa journée**. Une journée simple. Sans lentilles, dans le brouillard, pour se rendre à Grane. Nous témoignons qu'il n'avait pas bu, ce n'est pas de ce côté qu'il faut chercher !... Une pharmacie lui a vendu les produits, il a demandé un petit service à la pharmacienne. Elle a compris tout de suite et l'a emmené dans l'arrière boutique .... François prend son joker, il ne nous dira rien de plus, seulement qu'elle n'était pas mal. Bien évidemment ce jugement fait suite au retour de sa vue. Il a enfourché sa bicyclette, dès la sortie du bourg, et suivi le fléchage Gap Sisteron pour un retour jusqu'au gîte. Pas assez fatigué, il a poursuivi l'itinéraire, la pluie lui a fait rebrousser chemin (à Divajeu). La pluie étant vraiment sérieuse, un retour par la route s'est imposé, de même que, malgré la pluie, un petit détour par le village pittoresque de Autrichan. La vallée du retour est coupée par un énorme viaduc pour le passage de TGV **que nous entendons à dix Km**. Une belle boucle de 50 km.



**Samedi 19 juin 2004**  
**après-midi :**  
**Tout le monde arrive**

Marianne et Denis sont les premiers à nous rejoindre, ils font dans le luxe : ils arrivent en taxi. Avec le sourire, ils nous expliquent que leur voiture est en panne, elle a trouvé pension à Vienne. Déception du groupe, les bières n'ont pas pu être rapatriées. Benoît, grand organisateur, a une petite

idée pour résoudre ce petit problème... ou cette grande privation.

Madeleine nous précise que le grand dortoir est privé de six lits, une nichée de rouges-gorges a pris pension avant eux.

L'ensemble du groupe est content de se retrouver, et les paroles vont bon train. Les lasagnes sont appréciées de tous, l'eau a peu de succès, dommage que la pluie nous oblige à manger à l'intérieur.

Dom, Philippe I et Philippe A

**Pour Marianne et Madeleine,  
Les vacances commencent déjà .**



**Pour l'ensemble des participants.,  
la semaine s'annonce bien.**

### Les participants

Madeleine GASPARETTI  
Alain SCHMITT  
Benoit GASPARETTI  
Denis ORLIK  
Didier WERNERT  
Dominique MALECOT  
Dominique PERRET  
Fabien KRUGER

François SAGNARD  
Jean Luc LAURENT  
Patrice LANSELLE  
Philippe ALBERGE  
Philippe HOUIN  
Philippe IRROY  
Philippe MANTEY  
Gérard REGIGNY

### L'assistance technique

Brigitte REGIGNY  
Jean Marie PICOULET  
Marianne RIVAUX



## Dimanche 20 juin 2004: Le départ pour une semaine d'aventures

Lever à 7 h 30 avec un petit déjeuner à 8 h 00 sur la terrasse, fidèle à sa réputation : très, très copieux. Un petit plaisir, un croissant par personne, le chef ne sait-il pas compter ou quelqu'un a-t-il mangé deux croissants. On entend même dire « des mauvaises langues » : François est-il passé par là ?

**Départ avec la traditionnelle photo à 9 h du gîte de La Roche sur Grâne.**

Le balisage est à quelques mètres du gîte (derrière la terrasse), et nous voilà dans l'ambiance. Benoît sort un « talki » (radio de faible portée), Philippe M montre l'exemple et fera la voiture balai, il est dit que chacun le fera une demi-journée. Après cinq cents mètres, fuite du camelback de Benoît. Dom propose la sienne, pendant le transfert du produit dopant, il nous précise qu'il était malade hier. Mado nous fait un petit strip-tease, elle a failli faire craquer Philippe M qui avait déjà retroussé... le cuissard, prêt à bronzer...

Enfin, nouveau départ vers Crest pour traverser la Drome. Le chemin est agréable avec une majorité de monotraces. Passage à Cres, sur le pont Frédérique Mistral, nous voyons la tour de Crest, le groupe souhaite la visiter, à l'exception de Benoît. Au premier arrêt, tout le monde exprime son mécontentement au grand maître Benoît qui déteste les tours carrées avec des drapeaux à touristes. Cette dite tour fait 52 mètres, et c'est le donjon le plus haut de France.



Stupéfaction, une blonde inattendue, une bombe au dire de certains, fait son jogging... nous ne décrivons pas les remarques des gaillards.

Direction la vierge de Cobonne, site visité par les pèlerins du fou-fou-club, qui ont cru voir Jésus, déception ... Après un petit portage, nous suivons un chemin jonchant la Sert de l' Aigle, vue des Diois avec en arrière-plan le Vercors. Ensuite, que du bonheur : une petite descente technique nous dirige vers Mirabelle Blacons.

Nous nous dirigeons vers Bertalais, pour rejoindre notre ravitaillement.

Nous retrouvons notre Gérard National, Brigitte notre infirmière principale et Marianne avec ses "binouzes" (bière en langage VTT Funclub). Nous noterons un repas sympa à côté d'un champ d'aulx où Fabien a droit à un petit réconfort moral de notre psy préférée (la femme du président). Benoît profite de la venue d'un apiculteur pour se renseigner au sujet d'une petite bouclette. Le chemin sera balisé VTT.



Départ difficile pour Gérard, petite chute sur le bitume... le changement de vélo n'est pas facile (d'un vélo de route au VTT). En effet, notre retraité a de nombreux copains, il revient d'une semaine de route dans les cols de la région.

Une petite montée nous conduit vers le cimetière de Mirabel, avant d'emprunter le chemin du « sans soucis ». Une petite merveille de chemin caillouteux, la roche est fendue et reproduit des damiers.

Le très vieux Mirabel (hameau, à ne pas confondre avec le fruit lorrain) avec sa vue panoramique sur les trois becs et Aubnassons. Une petite discussion avec les autochtones nous apprend que le village a été racheté par des Allemands. Cette restauration est magnifique et mérite le détour.

Nous empruntons le sentier qui nous emmène à Serre des Roches. Une montée très technique qui nous oblige à puiser dans nos réserves. Philippe A nous fait un double boucle piqué et se retrouve sur le derrière.

Après cette figure un peu ratée, nous empruntons un super sentier dégradé et technique qui nous conduira vers la ferme de Jomare. Et là, notre Alain, voulant prendre la roue de Benoît, nous fait une spectaculaire crevaison, que tout le monde remarquera et qui occasionnera un gros délire au point de rassemblement. Cinq cents mètres après, nouvel exploit et "re belote" : crevaison de notre acolyte. N'oublions pas Jean-Luc, qui a testé la clôture électrique, il n'a malgré tout pas mangé le gazon.

Une grande descente, nous arrivons au gîte vers 17 H à Saillans.

**Dénivelé 1340 m positif,  
1375 négatif pour 50 km**

Les sacs déchargés, nous découvrons les chambres auxquelles nous attribuerons une bonne note. Mado, Benoît, Fabien, François et Philippe H profitent de la Drôme pour barboter, en effet le niveau d'eau est bas.

Détente pour le reste du groupe après une bonne douche. Dominique M s'est éclipsé pour récupérer son véhicule resté à Roche sur Grâne.

Le repas connaîtra les délires de Jean Luc et Dominique, nous ne connaissons pas le « chippendale » qu'ils avaient promis à la serveuse. La mirabelle et le cigare sont par tagés par les gais lurons... de vrais sportifs.

Patrice, Jean Luc et Didier.

## **Lundi 21 juin 2004: Les choses sérieuses commencent**



La nuit n'a pas été la même pour tout le monde, douleurs pour certains, ronflements pour d'autres, ballonnée pour François, il est victime de son appétit d'ogre. Pour Fabien la nuit a été longue car il se souvient de n'avoir pas dormi. Jean Luc, excité d'aller rouler ?????, s'est levé à 6 h 30, fait un saut au village et fait une petite blague à Brigitte (chaussures accrochées au pot de fleurs).

Départ à 9 h 15 après un petit déjeuner moins goûteux qu'hier. Un grande séance de mécanique (réglage des machines, crevaisons), nos chevaux montrent leur mécontentement par des signes. L'impression globale restera moyenne sur le gîte de la Roche à Saillans.

Les seize VTÉTistes s'élancent sous un ciel bleu annonciateur d'une belle journée, par une température de 19 °. Le groupe se fait dépasser par un papy qui allait chercher son pain à la grande surprise de Benoît.

Après cette attaque, une très longue bosse sur le goudron pour s'échauffer, qui se termine dans la forêt. A la vue du panneau « Descente très dangereuse », Benoît décide un regroupement et une petite pose pour récupérer avant

ce passage difficile. Nous retenons Alain qui voulait s'élancer seul dans la zone annoncée dangereuse. Description : une super descente, propre, sans caillou, sans dévers avec des petits virages relevés. Le spécialiste de la descente, Gérard, l'a estampillée : descente de rêve. Après ce tronçon nous arrivons dans le magnifique village de Véronne (3 habitants, 1 mairie pour les amoureux).





La montée du col de Vachon est avalée, le temps de dire, Madeleine profite de la pause pour manger une pomme, attention !!!! aux fruits défendus. Une superbe descente en « plus », une montée de « plus » et nous descendons sur Sainte-Croix où l'on contourne le bourg. Nous longeons la Drôme sur une petit chemin goudronné en dénivelé négatif pour rejoindre notre point de ravitaillement et là Oh..... surprise !... pas de resto ambulant au lieu dit "le moulin", pas de moulin, pas de Brigitte. Au téléphone : "nous sommes près d'un pont avec des poubelles". Malheureusement, la région à

pour tradition de mettre les bennes à ordures près des ponts. Nous finirons par les retrouver après une demie-heure de recherche. En fait, Benoît cherchait, le reste du groupe dévalisait un cerisier. Tout le monde se souviendra de Denis O. qui demande une explication à « Amour ». Elle finira par venir nous chercher.

Droit de réponse de Brigitte : une erreur en trois ans.....

Le départ des cyclistes repus se fait en douceur, une légère descente sur la route, traversée de Die en direction de l'abbaye de Val Croissant.



**Le groupe dévalisait un cerisier**



Certains feront la visite, d'autres attaqueront directement les deux cents cinquante mètres du col de l'Abbaye. Belle descente de deux cents mètres sur Peyrol. Retour par les chemins de vignes, Didier S lancera une attaque, que certains se feront un plaisir de relever, plus particulièrement Philippe H.

Le gîte de Châtillon en Diois est situé sur les sommets, nous nous enfilons dans une ruelle où nous passons sous un porche, une construction ancienne chevauche ladite ruelle.

**Dénivelé 1765 m positif,  
1360 négatif pour 65 km**

Le repas avec ses traditionnels lasagnes, avec ses délations, où le monde est au courant de toutes les anecdotes et les dires de chacun : Fabien devrait prendre un intérimaire pour faire le travail à sa place (la montée pleine de souffrance), GÉGÉ conseille à Fabien de pédaler rond, Alain se croit au tour de France, il fait le coureur et les spectateurs en s'arrosant avec les bidons tous les deux cents mètres....

Le plus chargé du jour en commentaire est Alain, le baptême des nouveaux.

Les footeux ne trouveront pas de café pour Le match France-Suisse.

Les journalistes: anonymes.



**Et nous roulerons au milieu des lavandes...**



**Mardi 22 juin 2004:  
l'ascension du col des Tours**



Le réveil, une grande désillusion, il pleut. Que faire? On part en voiture?...Mais le grand Benoît nous rappelle à l'ordre et tout le monde y va, Philippe A et Denis font les rebelles, ils sont sous le hangar. Philippe A prend le tiki de queue, une bonne action, et un soulagement pour Dominique qui s'en est occupé plusieurs jours. Et nous voilà tous partis sous la pluie pour l'enfer, mais en enfer il y a toujours des anges, Dominique M accompagne notre

invertébré Fabien en direction du col de Grimone.

Une fois passés dans les gorges des Gâts, juste après le tunnel, nous attaquons la piste forestière qui nous mène à Soubroche. Après le passage de l'Echelle, nous prenons un sentier très technique qui nous conduit à la grande Charbonnière. "Pause calme, pas de chahut". "Les plaisanteries du Président commencent, il annonce une descente et, au bout du compte, on aura une montée de 250 mètres.

Nous voilà partis pour les Tatins, puis nous atteignons le col de Boulc. Après une descente, que nous abordons avec prudence, « cailloux mouillés obligent », nous repartons pour une petite grimpe qui nous conduira au col de Lus à 1497 mètres. Une superbe descente nous attend entre sous bois et clairières. Malgré la prudence de chacun, Philippe M, lors d'un arrêt, reste le pied coincé dans la pédale automatique. Une chute s'en suit, pour se terminer par une entorse. La fin de la descente est magnifique. Le passage d'un rocher obligera tout le monde à un petit portage.





Nous déboulons sur la N75 où Benoît cherche son équipe d'assistance. Il paraît inquiet. Eh !!! Que voit-t-on ? Un portail avec Brigitte le sourire jusqu'aux oreilles. Nous rentrons dans une propriété privée, dans le chemin une grande table nous attend. Le propriétaire nous salue, il sera très discret pour le reste du repas. Par un grand soleil, nous rechargeons nos batteries. Parmi les petits bobos, Philippe M se fera faire un petit strapping ce qui lui permettra de limiter les dégâts et de repartir. Le journal l'Equipe de Jean-Marie est dévorée par les amateurs, une halte comme on les aime. Brigitte restera fière de cette trouvaille.

Nous reprenons le circuit très très fort. Une petite poussette, un portage, dur dur .... Madeleine hésite, elle a envie de faire demi-tour, la fatigue, le démarrage à froid, elle crie pour informer Benoît qui ne répond pas. Pour lui faire plaisir, elle finira par nous suivre. Nous traversons Lus la Croix Haute, les quelques kilomètres sur la route nous font du bien. A la sortie du bourg, Benoît n'oublie jamais d'attendre les brebis retardataires.

Sur une petite route, nous nous enfilons dans les gorges de Riou Froid. Un groupe de tête, Benoît, Didier W, Dominique P, Philippe A,H et M, monte de bon train. Lorsque le goudron s'arrête, le capitaine regroupe ses troupes. Madeleine nous surprend, elle nous épate, je ne citerai pas l'écart avec les poursuivants, et surtout pas de noms. Nous reprenons notre ascension qui devient plus sérieuse. De 1 100 mètres nous passons à 1849 lorsque nous arrivons au col des Tours. La descente est timide, Super Menteur (d'après certains) ne nous promet que de la descente, que de la « balle ». Il avait constaté une petite erreur sur son altimètre, elle était affectée au changement de temps, une erreur du book. Quelques virages plus loin, nous nous mettons tous à gauche, trois arbres plus loin, nous mettons le pied à terre.



De la Drôme, nous basculons du circuit. Le changement tons dans une forêt réputée bres depuis Colbert, nous flans plus arides, avec une plus courte. Dominique P. chute entre deux arbres et peur que de mal. Cette fois, de la vérité. Une énorme travers les alpages. Les rac-mais quel bonheur. Made-joie de prendre de telles paysage, les sentiers, lui raid des portes du soleil. fatigue du début d'après-témoins de la chute de Gérard. A deux cents mètres, nous ne pouvons le réconforter. Il est à terre, il ne bouge plus, nous craignons le pire. Trente secondes, quarante...Gérard se relève, ouffffff, tout le groupe est soulagé.



dans la partie alpine est net. Nous mon-pour ces beaux ar-redescendons sur des verdure, une herbe nous fait une petite trois cailloux. Plus de Benoît est en-dessous descente (15 Km) au courcis sont « hard », leine exprime toute la descentes, le rappellent la free Elle a oublié toute la mid. Nous sommes

### Nous sommes témoins de la chute de Gérard !

**Nous sommes attendus au village La Montagne** composé d'une dizaine de maisons, une heureuse surprise nous attend. L'équipe d'assistance est sapée comme des rois (ou vont-ils bien sortir ?), le gîte est dans une bâtisse restauré à l'ancienne : magnifique.

La soirée sera calme, par un beau soleil, les petits bobos sont réparés, aussi bien pour les cavaliers où Brigitte excelle, que pour les chevaux mécaniques. Gégé sort son joker, un pneu de 195 '' (petite section pour un VTT) pendant que ses copains lui remettent quelques rayons. Le rodéo dans la montagne, ça fait des dégâts, nous ne parlerons pas de l'appareil photo qui est borgne, des petites égratignures... Et le pneu !!!! Il va encore nous en mettre plein la vue dans les côtes, pour les descentes nous en reparlerons plus tard. Nous regrettons que l'employé de maison soit peu sympathique, et ne nous donne pas un énorme plat de riz Un excellent plat de fromage

compensera les quelques grains manquants.  
Fabien, Philippe M

**Dénivelé 2175 m positif,  
1515 m négatif pour 54 km**



**Mercredi 23 juin 2004:  
Nous arrivons à Gap.**



Nous avons du mal à décoller, nous attendons les retardataires pour la traditionnelle photo. Les escargots sont de sortie, Philippe A en prend un comme passager, il sera baptisé..., il se reconnaîtra.

Il faut le rappeler, nous sommes dans les alpes, au milieu de gros cailloux tous nus (sans végétation). Nous reprenons par une grande montée qui nous conduit au col de Matacharré (1723 m). Un refuge a hébergé un petit groupe de marcheurs qui s'apprêtent à reprendre leur aventure. Pas de tonnelier, une vraie randonnée, vues les jeunes filles, quelques galéjades sur le film « les bronzés font du ski » lorsqu'ils passent une nuit dans un refuge.

Fini le grand chemin, nous nous enfilons dans un petit sentier, prudence, l'humidité rend les pierres glissantes. Nous sommes stoppés dans notre élan par un passage du gué de la Sigoustré (à conseiller l'été). Nous reprenons du chemin agricole, puis un chemin forestier. Nous aurons une monotrAce dans les sapins. Il faudra puiser dans les réserves du cycliste moyen, faisable, mais les calories brûlent à grande vitesse. Lors d'un regroupement en sous-bois, Benoît nous demande de faire attention, il y a un triton en travers du chemin. Cette



amphibien urodèle, genre de triturus, en bref une salamandre de vingt centimètres à pois jaunes, rare et protégée : magnifique. Dans les grands chemins, nous déboulons à toute vitesse, Philippe M et Patrice en seront quittes pour une crevaillon.

Il est toujours réconfortant d'avoir une personne qui s'arrête, même si on est le roi de la mécanique. Alain en profite, dans les descentes, il met la gomme. C'est sa dernière

demi-journée, il est rappelé pour un rendez-vous professionnel. Nous descendons jusqu'au bourg de La Roche des Arnauds. Nous sommes à trois grandes montés.

Cinq kilomètres, le groupe est au-dessus du village « Les Barrets », nous bifurquons pour longer le canal du Drac. Cet aqueduc nous conduit en direction de Gap.



**Une salamandre de vingt centimètres à pois jaunes.**



A mi-chemin, nous rencontrons Denis qui était venu à notre rencontre. La forme n'étant pas là, il avait décidé de profiter des voitures. Nous nous retournons pour regarder le paysage et nous voyons quatre jeunes filles qui déjeunent sur une table forestière. Elles sont charmantes, le verbe facile, et souriantes, souriantes. Un moment que personne n'oubliera, sauf peut-être Madeleine. Revenons à notre rando, Denis nous pilote jusqu'aux voitures, où Jean-Marie nous a concocté un repas gargantuesque.

**Dénivelé 1750 m positif,  
1685 négatif 75 km.**

Nous repartons sans Alain S. qui va récupérer une voiture de location. Nous continuons le long de notre aqueduc, le seul endroit plat de la région. Nous en profitons pendant vingt-cinq kilomètres. Nous quittons « les balcons du Gapençais », pour emboîter un chemin piétonnier, il emprunte l'ancien viaduc du Buzon (à l'est de Gap sur les hauteurs), il nous conduit jusqu'aux abords de la ville.

### Un traversée de GAP sans problèmes

Benoît nous conduit comme s'il y était né. En vérité, il a un book, et une bonne vue. Ils ont même balisé la grande traversée des Préalpes en ville.

Le hasard fait bien les choses.

Une voiture nous klaxonne, ce sont les jeunes filles de tout à l'heure qui nous font de grands coucous, elles nous suivent dans les embouteillages. Quelques minutes plus tard, c'est reparti. Mais surprise, Alain nous double en voiture de loc. Il est tout heureux de nous croiser sur son chemin. Nous profitons d'un grand trottoir, le long d'une piste cyclable, pour poser nos fesses et réparer une crevaison lente du vélo de Fabien.

Nous en ressortirons fatigués, par la circulation (eh ! Pourtant il n'y a que cinq jours), par la chaleur, nous sentons le sud se rapprocher.

La fin du circuit nous remontera de huit cent m. de dénivelé, en grande partie par des chemins goudronnés. Il faut même ruser pour passer sous un arroseur automatique. Une mono-trace, sous la corniche des Géüse, nous laissera une bonne impression de cette fin de parcours.

La fin du circuit nous remontera de huit cent m. de dénivelé, en grande partie par des chemins goudronnés. Il faut même ruser pour passer sous un arroseur automatique. Une mono-trace, sous la corniche des Géüse, nous laissera une bonne impression de cette fin de parcours.

La fin du circuit nous remontera de huit cent m. de dénivelé, en grande partie par des chemins goudronnés. Il faut même ruser pour passer sous un arroseur automatique. Une mono-trace, sous la corniche des Géüse, nous laissera une bonne impression de cette fin de parcours.

**Dénivelé positif 1750 m et 1685 de descente pour 78 km.**



Gîte de La Grange au Loup : nous sommes accueillis par les propriétaires très sympathiques. Un jet d'eau fera le bonheur de nos vélos. Cette vieille maison accrochée à la pente a un cœur très chaud tout habillé de bois et d'objets locaux. Nous finissons la soirée dans une ambiance familiale après un repas adapté aux sportifs à l'exception des échanges d'alcools forts (lorrains, alpins).

Nous finissons la soirée dans une ambiance familiale après un repas adapté aux sportifs à l'exception des échanges d'alcools forts (lorrains, alpins).

Philippe M

### Jeudi 24 juin 2004: la dernière étape

Le soleil nous attend, nous ressentons le climat du midi, Benoît nous attend aussi pour la traditionnelle photo du gîte. Une troisième personne nous attend aussi, la Montagne. Nous montons un grand chemin blanc, il nous emmène le long des crêtes de la petite Céüse, nous quittons le grand chemin, poussons nos vélos sur quelques pas... nous sommes au sommet de la crête. Le groupe se regroupe en admirant le point de vue. Nous basculons de l'autre côté de la crête, et là, un magnifique petit vers est à droite, le bon côté.

jusqu'au col de la Beaune. Nous perbe descente, où il est préférédessus de la roue arrière. Nous Gégé (Gérard R), malheureuse-impasse, plus de chemin. Benoît reurs. Nous les attendons, plus de nous remettre sur le bon che-trouver une piste. Nous voilà tures. Nous descendons un super



droite, du bon, rien que du bon. Même si nous n'avons plus le balisage de la grande traversée, je ne suis pas inquiet, nous sommes sur un chemin balisé VTT. Nous arrivons le long d'un ruisseau asséché pour s'arrêter sur une départementale. Nous savons que nous devons passer par Esparons, faut-il aller à droite ou à gauche. Benoît descend la route pour voir une borne kilométrique afin de nous situer sur la carte. Je soupçonne que c'est en montant, vu le petit trait bleu sur la carte. Prudent, je monte avec Philippe A qui a le talki. Ils pourront nous rappeler s'il faut descendre, ou l'inverse si nous avons des informations.

Nous croisons un automobiliste de la région, il nous confirme que nous sommes sur la bonne route. Nous rappelons aussitôt la meute. A Barcilonnnette, lors d'un arrêt dans ce petit village pittoresque, nous croisons un couple de cyclo-touristes en tandem, nous les encourageons, à l'arrière un petit panneau indique les villes de départ et d'arrivée. Après dix kilomètres sur la départementale D29, nous reprenons une monotracte, un chemin super technique, pour petit joueur. Des passages à flan de bosse, des petites descentes où il faut piloter, des bosses pour reprendre un peu d'altitude et lâcher quelques calories.



### Une énorme côte qui calme les troupes

Nous sommes stoppés dans notre délire de gosse par une énorme côte qui calme les troupes. Nous nous laissons glisser jusqu'aux Arnaud, l'assistance nous attend, il ont préparé le repas dans un pré près d'un mas. Brigitte nous recommande de

ne pas s'approcher du chien, il pourrait ne pas comprendre que l'on se rapproche de la maison. Notre appétit nous fera vite oublier, nous apprécions les salades de Jean-Marie.

Après une bonne pause, Gégé reprend des cartouches (pellicules d'appareil photo) se déguise en Robocop (met des protections de descendeur sur les bras), Denis hésite, j'y vais, j'y vais pas, l'ensemble de la caravane redémarre. Une longue côte de quatre cent mètres de dénivelé positif nous conduit au Pas de Jubéo. Nous redescendons sur un grand chemin, quelques attaques ont lieu, ce qui relance le groupe. Nous empruntons une superbe descente dans les sapins, les lacets trop serrés nous ralentissent, et nous restons prudents. Nous lâchons les freins pour nous regrouper quelques encablures plus loin. Le groupe est emballé, « la tchat, ça y va ». Nous n'avons pas fini, des surprises nous attendent. Nous nous enfilons dans les gorges du Riou où coule en contre-bas un ruisseau. Il faut toujours être vigilant, il est technique le coquin. Il est taillé à flan de montagne, nous passons sous un tunnel, pour descendre « à pied » une grosse marche. Une vasque où se baigne une couleuvre tente Benoît pour une petite baignade. Après avoir chasser le serpent, ils seront plusieurs à se baigner, certains sont nus. Vous pourrez retrouver quelques photos, ou vous les retrouverez peut-être sur le calendrier 2005 du VTT Fou-Foun Club. Nous arrivons au plan d'eau bien évidemment du Riou, une grande partie du groupe ne pourra résister à la baignade.

Après notre pause à la plage, Philippe H et Benoit jouent, ils se font de petites accélérations, ils seront les premiers surpris par le sentier super raide vers Arzelier. Nous serons récompensés par une descente digne de la Free raid, tout le monde est affûté. Le balisage nous abandonnera sur quelques kilomètres au profit du balisage équestre. Nous retrouverons notre route sur la D942, nous reprendrons rapidement le chemin de terre pour arriver au cœur de Laragne Montéglin, un Hôtel nous attend pour notre dernière étape.

Philippe M

**Dénivelé positif 1885 m**  
**Pour 2575 m de descente 75 km**





## Vendredi 25 juin 2004: Journée de transhumance

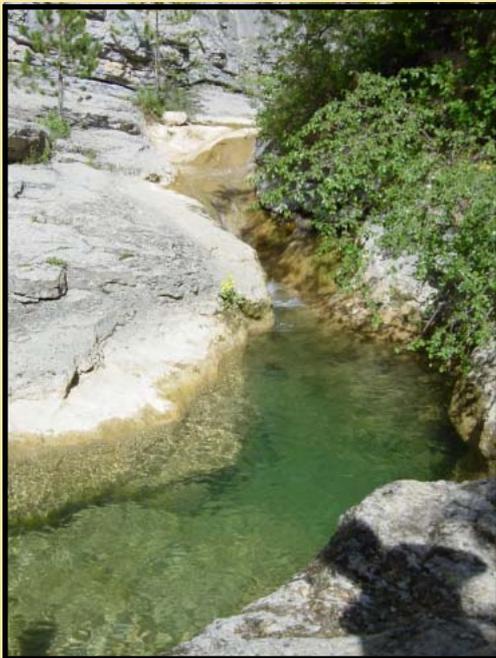
Cette journée sera consacrée à la transhumance vers la Free Raid. Pendant que certains vont rechercher les voitures laissées au départ, d'autres bichonnent les vélos. Un repas en commun est pris à l'hôtel avant le départ vers d'autres aventures.

**Alors** Vous avez le goût de l'effort, vous n'avez pas peur du dénivelé positif, vous aimez les petits chemins techniques qui n'en finissent plus de descendre ? Alors cette rando est faite pour vous.

N'oubliez pas d'en parler aux copains, à plusieurs il y en a encore plus de délire, et surtout cherchez une bonne assistance : gros ventres et petits bobos ne s'en porteront que mieux !

Vous l'avez bien compris : ces mots ne sont là que pour dire

- merci Madeleine, merci Benoît, merci Jean-Marie pour l'organisation de cette rando.
- merci au dévouement de l'assistance Brigitte, Marianne et Jean-Marie.



Merci à DENIS pour l'abondance de bières et à FRANCOIS pour son alti-chronométrage

### Les bonnes adresses

- **Vendredi et Samedi soir** La Margerie, les Fayes, 26400 La ROCHE SUR GRANE (04 75 62 71 77)
- **Dimanche soir** Gîte de Roche, Quartier Tourtoiron, 26340 SAILLANS (04 75 21 53 53)
- **Lundi soir** Gîte d'étape du Suel, Montée du tricot, 26410 CHATILLON EN DIOIS (04 75 21 13 49)
- **Mardi soir** Gîte l'Yvraie, le village 05250 LA CLUSE '04 92 58 92 70)
- **Mercredi soir** Gîte de la grange aux loups, Les Guérins, 05130 SIGOYER (04 92 5 95 30)
- **Jeudi soir** Hôtel des Terrasses, 18 avenue de Provence, 05300 LARAGNE MONTEGLIN (04 92 65 08 54)

