

RAID VTT DIGNE-NICE

DU 18 AU 25 JUIN 2011

BENOIT, MADO, DIDIER, MARIE, DOMINIQUE, IRENE, CHRISTIAN LAURA JEAN PAUL,
HERVE, LIONEL, PHILIPPE, STEVE, BRUNO, CHRISTIAN Z, JEAN PAUL J,
A L'ASSISTANCE JEAN MARIE, DENIS ET MICHELLE

Samedi soir 18 juin 2011 : Nous arrivons au **gîte de La Clappe**. Situé dans un coin reculé, dans la montagne au dessus de Digne, il est certain que nous serons au calme pour la nuit. Quoique, nos hôtes ont également loué une salle à une troupe de jeunes venus fêter un anniversaire. Mais bon, finalement, la cohabitation se passera très bien, il y a largement assez d'espace pour tout le monde. Chacun prend possession de l'espace : chambres douillettes, local de rangement des VTT, salle à manger avec coin salon (canapé, TV, cheminée, internet). Vers 20h, un bon repas est servi à notre grande tablée composée de 16 Vététistes et 3 assistants.

A la fin du repas, nos hôtes nous proposent café et tisane "maison" : tilleul et menthe de montagne, avec du MIEL maison. Quand j'ai vu ce pot de miel, j'ai tout de suite eu envie de le goûter. "HMMM c'est trop bon !! Eh oui, notre hôte est apiculteur amateur. Pour répondre à notre curiosité, il nous dispensera son discours de passionné sur l'élevage d'abeilles. C'était très intéressant. Malheureusement, il n'aura plus de miel à nous vendre.

DOMAINE DE LA CLAPPE – Hameau de la Clappe RD 20 – Chaudron Naurante BVP 9054 – 04990 DIGNE LES BAINS Cedex 9 –
www.gite-la-clappe-04.com tél. 04 92 35 36 93





Dimanche matin : LA CLAPPE/TARTONNE

départ à 9h, après la photo de groupe, pour une 1ère journée annoncée cool. Nous traversons la propriété de nos hôtes : 3 chevaux passent au galop devant nous. Nous empruntons un petit single dans cette forêt de résineux, sur un terrain très confortable. Quelques minutes plus tard, Benoit nous propose une magnifique acrobatie, en chutant dans le vide sur une hauteur de 2 à 3 mètres. Un mètre plus loin, il atterrissait dans les rochers. J'ai eu le temps de pousser un cri strident, à m'en faire mal aux cordes vocales, pour ensuite rassurer ceux qui arrivaient derrière et prévenir qu'il n'y avait rien : plus de peur que de mal. Nous reprenons nos vélos et repartons. Nous sortons ensuite de cette forêt pour grimper la montagne par un chemin blanc. Beaucoup de relance. Regroupés pour une photo devant des « pénitents » de terre noire, **nous apercevons soudain quelques chamois**. Cette zone sera impressionnante et délicate. A la sortie de ce secteur, nous entendons les pétarades : une compétition de moto est organisée.



Nous arriverons à la pause déjeuner, servi par Jean Marie, Michèle et Denis. La table est dressée, les boissons fraîches (bières, eau, sodas...) et les grignoteries (chips, saucisson...) à notre disposition. Nous sommes installés en plein soleil et en profitons bien. Mais attention aux insulations, certains iront se mettre à l'ombre. Il faut dire que ça cogne à cette heure !

L'après midi, nous reprenons notre route par une belle descente, direction le gîte du soir, à Tartonne. **La descente se fait essentiellement sur un sentier de cailloux fuyants**. J'ai d'ailleurs chuté quasiment en bas de celle-ci. Pas assez de vitesse, un mauvais pilotage et me voilà à terre avec un genou cagneux et une belle bosse au bras. Bouuuuh, c'est dégoutant (oui, je fais ma chochette). Pendant ce temps, Didier et Mado désinfectent et pansent mes plaies. Nous rejoindrons le reste du groupe, puis le gîte un peu plus tard. Bon eh bien, pour une première journée, cool... nous sommes tout de même contents de rejoindre le gîte pour un repos mérité car nous avons eu droit à nos 10% de promotion du Président du Club.

GITE DES ROBINES – Maladrech 04330 TARTONNE – www.gitelesrobines.fr – tél. 04 92 34 26 074 / 06 73 30 70 61



Lundi matin : TARTONNE/CASTELANNE

bon petit déjeuner (pain grillé, confitures maison) pour préparer la plus grosse journée de la semaine : **76 km nous attendent et + 2100 M de dénivelé.** Le départ du gîte est à 8h, pour une arrivée prévue le soir à 18h au gîte suivant. Dans la matinée, sur un joli sentier bordé de jeunets (pièges pour les VTT avec leur branchage touffu et résistant), Dominique chutera. Après s'être confronté à un arbre : c'est lui qui a perdu. Avant de manger, nous prendrons **une belle descente de pas moins de 800M de dénivelé. Avis aux amateurs...**

Le déjeuner n'est pas prévu pour midi semble-t-il, mais un peu plus tard. Fait est dit, nous y arriverons à 15h et en repartirons dès 16h. Pas le temps de chômer ! Les premiers maux de fesses et la fatigue se font déjà sentir pour les moins entraînés. Comme il était précisé sur le message d'inscription, le raid est ouvert à tous, et la préparation physique est essentielle pour en profiter au maximum. Nous arrivons enfin dans le charmant village de Castelane. La rue principale est ravissante. Elle nous mène tout droit au gîte de l'Oustaou, déjà connu des



vététistes qui ont fait le raid du Verdon en 2008. Ici, il règne une très bonne ambiance. Des marcheurs (et marcheuses...) italiens – chanteurs - y sont pour quelque chose. Avant de se poser, Philippe, notre mécano hors pair répare les freins du VTT de Christian Z (étanchéité du joint, purge du frein et niveau de liquide de frein fait). Sans quoi, Christian n'aurait peut être pas

pu terminer le raid. Puis, après les douches, tout le monde à table sous la véranda, où de bonnes salades et des gratins nous attendent. Après le repas, Benoit et Didier, guidés et conduits par le responsable du gîte, partent en reconnaissance du parcours du lendemain (pour faire moins dur le départ). Ils sont alors dans le véhicule du gîte. Lors des manœuvres un peu vives du conducteur, une roue du camion bascule dans le vide. N'arrivant pas à se remettre sur le chemin, ils appellent, au gîte, au secours. Tous les garçons du raid, en short, tongs, grimpent dans la camionnette de son épouse Marina, (qui roule aussi vite), les rejoignent pour sortir le véhicule de son piège. Finalement, les trois garçons s'en sortiront juste avant l'arrivée des renforts.

GITE L'OUSTAOU – chemin des listes –CASTELLANE – tél. 04 92 83 77 27 www.castellane.org



Mardi matin : CASTELLANNE/ST AUBAN

Départ de Castellane à 8h

Nous attaquons une montée de 650m en 7,5 km avec passages à 26%. Heureusement nous alternons entre ombre et soleil. Stève et Lionel monteront sans pousser les vélos. Pour les autres, je n'ai pas toutes les infos, mais beaucoup ont mis pied à terre. Le dernier bout de montée, pour rejoindre le ravitaillement du midi, se fera par la route.

Les garçons rencontrent et accompagnent une cycliste (routière) sur une partie de la montée sur route. Bizarrement, ils ne feront pas de halte dans la montée pour nous attendre, nous les filles.

Nous prenons le repas à la station de ski, tranquillement installés sur une terrasse en bois. Certains en profiteront pour faire une sieste. Aujourd'hui, nous avons le temps. Dommage, Jean Marie n'a plus de gaz, il n'y aura donc pas de café/thé pour ce midi. Après avoir lézardé, nous reprenons la piste direction une descente sur sentier caillouteux. Nous sommes tous à la queue leu-leu. A un moment, Didier et Hervé nous attendent, nous les filles (Irène, Mado et moi - Marie est déjà passée en tête) pour nous aider à passer un sentier plus raide. Ils attrapent nos vélos et les descendent. Nous, **nous nous accrochons aux branches pour nous retenir et descendre prudemment**. Quelques mètres plus loin, rebelote. Cette fois, c'est tous les garçons qui forment une chaîne pour aider les filles à passer. Une fois cette épreuve passée, nous descendons un beau chemin jusqu'à un cours d'eau, pour remonter de plus belle en plein soleil. Heureusement ce ne sera



pas long.

Ensuite, plus de balise sur un plateau désertique, Benoit et Didier partent en reconnaissance pendant que le reste du groupe se repose. Christian A. a trouvé un nouveau jeu auquel je participe avec plaisir : lancer des pommes de pin sur le casque d'Irène. Le premier qui réussit à en faire tenir une a gagné.

10 à 30 min plus tard env., Didier revient nous chercher et c'est reparti. Nous rejoignons Benoit pour un petit single en descente dans un éboulement de terrain. Deux gros patous protègent un troupeau de moutons et le berger ne nous regarde pas d'un bon œil. Nous devons rebrousser chemin. En bas, nous rencontrons alors quatre vététistes baroudeurs (3 hommes et une femme - moyenne d'âge estimée 63 ans) qui font le circuit Sisteon Nice sur 10 jours en totale autonomie. Chapeau ! Nous les retrouverons ce soir au gîte Gitetonic auquel nous nous rendons.

Toutefois, il nous reste encore un bon bout de chemin à

crapahuter.

Pour profiter de la vue sur le lac de Castillon, il faut bien monter et se coltiner le dénivelé par une piste de huit kilomètres de grimpe. **Sur le plateau qui domine les eaux bleues du lac, la vue est saisissante**. Le panorama s'étend jusqu'au barrage et la retenue de Chaudanne. A travers la rocaille bordée de buis serpente un monotrace ludique. Passage technique, plus joueur, à travers des blocs rocheux. L'exercice s'avère difficile et certains mettront pied à terre. Courte montée pour rejoindre la route qui nous mène -en montée toujours au gîte : bel endroit avec deux étangs de pêche, un boulodrome (ou on retrouvera Christian A, Jean Marie et Philippe pour une partie après le repas), un petit centre d'équitation et un parcours d'accrobranche. Ici, le repas sera plutôt moyen, mais nous passerons une agréable soirée en nous promenant en dehors de la propriété.

GITE TONIC 87, chemin du Collet du Moulin 06850 SAINT AUBAN tél.04 93 60 41 23

www.gitetonic.com,



Mercredi matin : SAINT AUBAN / AIGLUN

tout le monde se lève, se prépare et se retrouve pour un petit déjeuner incontournable. Mais là, nos hôtes sont un peu légers question organisation : pour exemple, nous aurons le pain frais alors que tout le monde a quitté la table. Pas le droit de mettre quoi que ce soit sur les tables (confiture, beurre, lait, café...), si ce n'est nos tartines et bols. Certains ont eu froid dans la nuit précédente : et oui, les couvertures NE SONT PAS COMPRISSES DANS LA PRESTATION !! *Le pain non plus !*



Mais bon, la journée de mercredi commence tout de même dans la bonne humeur. Au fait

Benoit, qu'as-tu fait du sifflet de Mado ? Bon, ben... Mado n'a plus son sifflet. (perdu dans la paille des boxes de chevaux ?)

Nous avons quitté les Alpes de Hautes Provence pour les Alpes Maritimes.

Le terrain et le décor changent Le parcours devient encore plus technique et cassant au fur et à mesure que nous progressons vers le sud. Montée régulière vers le col de Baratus ; plus bas, dans une épingle, un single où l'on négocie des virages resserrés. Une fois à Gars, l'itinéraire prend une pause en longeant la rivière de l'Estéron. Enfin pas totalement sans efforts, car le tracé est ponctué de quelques raidillons ! Les abords du sentier sont parsemés de lys martagon, espèce rare et protégée. Nous quittons la rivière au niveau de la clue des Mujouls, pour une traversée à flancs d'une zone schisteuse, instable, qui précède notre arrivée sur un gué. Montée progressive vers la montagne de Charamel, jusqu'à une large clairière, mais nous ne sommes pas au bout de notre calvaire car il reste une grimpette par un sentier de chèvres qui rejoint le haut de la crête. Là, pas moyen de rester sur le vélo pendant l'ascension tellement la pente est raide. Tous ces efforts **pour jouir d'une superbe descente très technique, sans doute l'une des plus belles de toute cette traversée** – enfin pour les vététistes très expérimentés et pas peureux. Un vrai plaisir à la hauteur des efforts consentis précédemment.

Ceux qui descendent à pied profitent du paysage sur la clue et le village d'Aiglun, très charmant village de 21 habitants.

Dans la charmante auberge, nous retrouverons les quatre vététistes seniors et courageux qui portent tout leur paquetage sur le dos et quelques jeunes stagiaires pratiquant le cayonning. Les tournées de bière défilent pour un apéro bien mérité. Les chambres sont confortables et le repas très apprécié. Nos hôtes sont accueillants. La serveuse ravira les garçons, avec ses longs cheveux bruns, son accent étranger et son petit short coquet. Steve en devient poète : « le risotto était trop bon et la panure de l'aubergine évoquait le grain de peau de la serveuse... »



AUBERGE DE CALENDAL – 1, rue due Mont Saint Martin – 06910 AIGLUN – tél. 04 93 05 82 32



Jeudi : AIGLUN / NICE

Après un bon et copieux petit déjeuner, nous nous mettons en selle pour le départ. Au moment de partir, après avoir rangé l'ensemble des sacs dans le camion, Didier se rend compte qu'une fixation de sa potence est cassée. Philippe I. et Dominique T. utiliseront le système D pour lui fixer, pour le reste du raid, avec des rilsans. Pendant ce temps, Steve et Lionel en profitent pour remplacer sur leurs VTT les bouchons de guidons qu'ils ont perdus. Au cours de la journée, la fatigue des premiers jours se faisant sentir, une alimentation différente de ses habitudes, Irène aura un coup de bambou. Les garçons, qui ne manquent pas d'esprit d'équipe se relayeront pour la pousser, lorsque les chemins le permettent. (ils me poussent moi aussi par la même occasion.) Alors merci merci !!

Route, puis nous franchissons la rivière pour trouver après quelques lacets un sentier ludique qui conduit vers le pont de Sigale ; on rejoint ensuite un GR pour s'offrir une belle descente sur Roquesteron. De là une longue montée permet de s'extraire de la vallée pour atteindre les quelques maisons du Pous. Après ces 600 m de dénivelé, le tronçon horizontal sur le canal est une bénédiction. Nous basculons ensuite vers le vallon par **un premier sentier en calades, chaotique et très éprouvant**. En atteignant le village, une seconde descente, plus roulante, permet d'accéder au



pont de la Cerise, qui surplombe les eaux vertes des gorges de l'Estéron. L'endroit est magnifique et la rivière, bien qu'un peu remuante, invite à la baignade. Pas le temps.

Nous accédons à un chemin botanique. Nous emprunterons **une longue descente de marches** – comme pour un cortège en procession. Le passage est très sympa, mais dans lequel il fallait avoir des réserves pour pouvoir aller jusqu'au bout tellement il y en avait et en plus avec des escaliers de différentes hauteurs, dans les virages.

Pour ma part, après en avoir fait une bonne partie, je préférerais mettre le pied à terre pour arriver en bas entière. Nous remonterons ensuite par un sentier très humide, envahi par la végétation abondante et les parfums qu'elle dégage (citronnelle, fenouil sauvage, ...) Nous monterons à pied

sur ce passage ou nous avons à peine assez de place pour poser les pieds et qui se poursuit sur une série de marches.

Joli passage avant traversée d'un petit pont. Camion qui ne peut se garer, nous longeons le cours d'eau sur la route, pour rejoindre, épuisés, le lieu de pique-nique. L'après midi, nous aurons 20 Km de route/piste cyclable pour rejoindre Nice. La circulation, pour un groupe de 20, à VTT, se fera plutôt correctement. **Vient enfin la récompense de la journée : nous arrivons au bord, puis sur la plage.** Il nous faut peu de temps pour poser les vélos et enfiler les maillots de bain pour nous jeter à l'eau. Waouh, c'est trop agréable. Quelle détente. Si ça n'avait tenu qu'à moi, j'y serais bien restée une heure de plus. Mais bon, il est déjà tard, près de 19 h, il faut rejoindre l'auberge de jeunesse, se doucher, se changer et se préparer pour un petit restaurant proche qui nous attend pour 20h. Nous passerons ensuite une bonne soirée sur Nice. Chacun ira se balader, en solo ou en groupe. C'est aussi l'occasion de déguster une bonne glace au bord de la plage. Il y a pas mal de monde dans les rues ce WE, d'autant que dimanche se déroule une grosse épreuve de Triathlon : l'Ironman de Nice. Et Hervé nous en fera une petite démonstration, en remontant sur son vélo en maillot de bain, bien mini derrière. L'auberge de jeunesse s'avère fonctionnelle et agréable, avec local fermé pour les vélos ; le camion se garera dans la cour de l'auberge (heureusement, car Jean-Marie était désespéré pour ranger le véhicule trop haut pour un parking souterrain et pas de place au centre ville-bord de mer.

Visite de la ville de nuit, que de touristes, de promeneurs ! Tous les restaurants sont bondés. Soirée très agréable.

AUBERGE DE JEUNESSE LES CAMELIAS – 3 rue de la Spitalerie 06000 NICE – tél. 04 93 89 23 64



Vendredi : NICE / LA CLAPPE

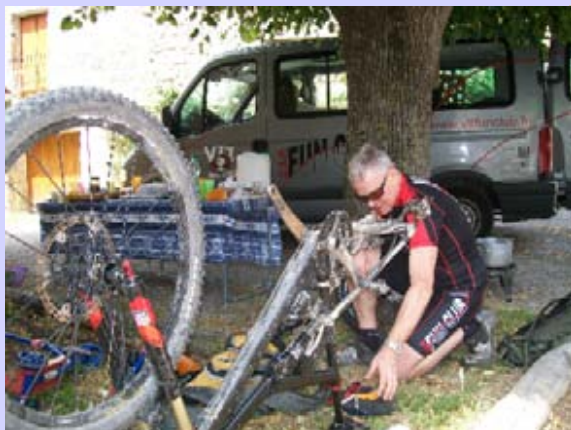
petit déjeuner au bar de l'auberge. Après avoir chargé le camion de nos sacs, nous rejoignons ensuite le bus qui doit nous ramener puisqu'il a été impossible de réserver le petit train touristique des Pignes (à cause de travaux sur la voie d'une part, pas de réservation d'autre part, et pas assez de places pour les vélos !!!!) Une partie des VTT en soutes, l'autre partie dans l'allée centrale du bus, et les 16 vététistes installés, en route pour 3H de trajet pour Digne les Bains ; **une petite halte pour acheter de délicieuses fougasses basilic, olives.**

Arrivés vers 11h 30, nous enfourchons nos vélos pour cette dernière étape. Logiquement, nous devons rouler 1H, puis prendre le déjeuner, puis rouler un peu avant de rejoindre le gîte d'arrivée "la Clappe".



Casse-croûte dans un petit village où tous les habitants s'étaient rassemblés pour taper une partie de cartes en nous attendant. Oui, je dis logiquement, car voilà, au bout de 2 interminables heures, nous arriverons enfin. Ca y est, c'est moi qui ai mon coup de bambou. Je me suis mal alimentée, je suis KO, je n'en peux plus !! Si Irène n'était pas montée sur son vélo pour la dernière descente (pas si dure que ça en temps normal), je crois que j'aurais été capable de tout descendre à pied. Un bon repas me requinquera pour passer un après midi plus agréable, petits sentiers sympathiques, **dernières terres noires de ce raid**, nous retrouvons le parc des chevaux que nous avons traversé le premier jour. Voilà, le raid se termine. On se remémore tous les moments passés. Même si on a mal aux fesses, que l'on est K.O., on se dit que c'est déjà terminé... et on a hâte de connaître la destination de l'année prochaine pour de nouvelles aventures et un nouveau dépassement de soi.

Maintenant, il nous reste quand même à profiter de cette dernière soirée dans le gîte fort sympathique de la Clappe, ou nous allons à nouveau déguster leur incroyable miel.



	ETAPE	km	D+
J1	LA CLAPPE-TARTONNE	43	1400
J2	TARTONNE-CASTELANNE	76	2100
J3	CASTELANNE-ST. AUBAN	38	1310
J4	ST. AUBAN-AIGLUN	40	1420
J5	AIGLUN-NICE	71	1180
J6	DIGNE-LA CLAPPE	16	860
	TOTAL	284	8270

Merci à cette superbe équipe et à l'année prochaine. Laura

Cette belle et grande randonnée itinérante est sans doute l'une des plus engagées que l'on puisse accomplir en France. Il faut garder sa lucidité dans toutes les descentes qui présentent un grand nombre de virages en épingles à cheveux.

Il faut se préparer pour partager avec nous le goût de l'itinérance avec un dépaysement sans cesse renouvelé sur les Chemins du Soleil vers la Mer. Mado