

<http://vttfunclub.fr/spip.php?article1109>

Raid Digne-Nice Août 2011

- Randos, Raid VTT - Raid VTT -



Date de mise en ligne : dimanche 21 août 2011

Copyright © Vtt Fun Club - Tous droits réservés

RAID VTT DIGNE-les-BAINS / NICE

du dimanche 21 août au vendredi 26 août 2011.

RAID VTT DIGNE-NICE

du 20 au 27 août 2011



[VOIR LES PHOTOS DU RAID EN CLIQUANT ICI](#)

Prévisible : En cette fin de mois d'août une vingtaine de téméraires et/ou inconscients, suivant celui qui porte un regard sur l'évènement, se sont lancés à l'assaut des pentes du parc naturel du Verdon, du défilé du Mercantour et de l'arrière pays niçois. Au-delà du défi, somme toute classique pour les habitués des raids au VTT Fun Club de Nancy (dans les 300 km avec près de 10000 de dénivelé sur 6 jours), la chaleur estivale et la technicité des descentes ont rajouté un plus non négligeable aux efforts consentis. Aux dires des « anciens » c'est un des plus difficiles raids qu'ils ont vécu. Important, nous sommes tous rentrés sans de sérieux bobos ! Nous étions 17 vététistes, dont 4 féminines, et 2 assistants, Brigitte et Denis, sans lesquels l'aventure n'aurait pas pu avoir lieu ! Leurs tours et détours sur les routes de l'arrière pays, pour nous rejoindre quotidiennement et nous ravitailler, leur ont fait sérieusement perdre aussi un bon nombre de calories. La diversité du groupe sur plusieurs variables, enduristes - crosseurs - tandem - âges (30 à 70 ans), n'était pas propice à un « roulage » homogène mais un groupe se construit dans le temps et nous avons vécu aussi quelques beaux moments d'entraide. Enfin, merci à Benoît (Pdt. du VTT Fun Club), Mado, Didier et Marie pour leur implication dans la réussite de ce genre de projet, leur énergie déployée au quotidien pour nous aider à repousser nos limites et également davantage orienter le sens de cette aventure vers l'humain et le collectif en laissant un peu le volet technique et l'effort individuel. Les participants : Benoit GASPARETTI, initiateur du raid, Mado GASPARETTI, Didier et Marie CESAR, Stéphane et Christel L'HOMEL-FIORINA, Catalin et Christelle NACHE, Dominique PERRET, Gérard REGRIGNY, Sylvain FIGEL, Didier WERNERT, François SAGNARD, François LOEVENBRUCK, Patrice LANSELLE, Philippe COSTET, Fabien KRUGER. A l'assistance : Brigitte REGRIGNY et Denis COLSON



Etape 1 - Dimanche matin : LA CLAPPE/TARTONNE Arrivée en soirée au gîte..., qui nous servira

À galement de base pour le dernier jour, avec un bel accueil de toute la petite famille qui, sous la houlette de la « patronne » a mis la main à la pâte pour nous mettre dans les meilleures conditions avec un bon repas et de la bonne humeur. DOMAINE DE LA CLAPPE - Hameau de la Clappe RD20- Chaudron Naurante BP 9054-04990 DIGNE LES BAINS - www.gite-la-clappe-04.com, Concentration, inquiétudes suite aux récits de nos potes qui ont fait le raid au mois de juin, quoi qu'il en soit tout le monde s'est réfugié dans le confort des plumards... avec quelques soubresauts dus à l'installation des ressorts de porte qui répondent aux nouvelles normes incendies je suppose mais pas aux normes anti-bruit ! Le réveil fut matinal et les rituels douche, po-po, petit-dej (à vous de choisir l'ordre) déjà bien révisés... entrecoupés de quelques claquements de portes... qui réveillent mais vous énervent... voir constipent 😊)) Une étape assez courte, 35 km, avec une matinée très belle et variée avec des relances dans les « terres noires »... lieu des premières chutes et crevaisons... avant d'assister à une dislocation du groupe en 3 et nous voilà quittes pour une bonne heure d'omission « perdu de vue ». Ca nous a servi de leçon et finalement cela nous a permis de ne pas arriver trop tôt et éviter l'enlèvement dans la cantine mobile. A propos, petit repas tranquille (diverses salades sympas tout au long du raid et, bien sûr, la fameuse charlotte à l'amande de Mado), mais il fallait être raisonnable vu la pente et le cagnard de l'après-midi. L'arrivée vers 17h au gîte, après une première descente très technique et piégeuse en pierrier où les enduristes ont lâché un peu de leurs nerfs éprouvés par la montée, a été salutaire. Mais ce n'était que le début ! Un peu de temps pour bricoler, ou pour faire le zouave sur les quelques pentes ludiques (n'est-ce pas Sylvain ?), et un peu plus de temps pour s'habituer à l'accueil et supposer humour de notre hôte ?! Enfin, le baby-foot où l'équipe française (Sylvain - Fabien) a appliqué des techniques italiennes contre justement l'équipe des ritals (Steph et Catalin), l'hachis-parmentier et les quelques bières ont permis de partir vers le lit plus zen... encore que... eh oui toujours les fameux ressorts des portes qui ont joué leur rôle à la perfection ! 39 km pour un dénivelé de 1 240 m GITE DES ROBINES- Maladrech 04330 TARTONNE- www.gitelesrobines.fr, tél. 04 92 34 26 07



Etape 2 - Lundi matin : TARTONNE/CASTELANNERE - douche - popo - et... petit-dej... avec un peu de chance, ou

plutôt gracieuse l'implication de Didier qui a mis la table sinon le départ matinal pour LA journée (71 km et 2300 de dénivelé) n'aurait pas pu avoir lieu de sitôt. Une montée cool sur la route pour prendre vite 400 d'altitude et gagner un peu de temps sur les rayons ardents qui ne manqueront pas d'arriver d'ici 10h. Puis les choses vont se corser avec une succession de montées bien plus sérieuses afin de bien finir la matinée (à 15h 😊) avec près de 1500 de dénivelé + dans les jambes. Même pas mal ! Et pour cause... on a fini par une superbe descente sur un chemin en pleine forêt sur près de 20 MAGNIFIQUES minutes et, pour la dernière fois, bien bien propre, ludique et propice à l'engagement. Complètement déshydratés, on ne peut en même temps lâcher les chevaux et boire... nous nous sommes roués sur l'eau minérale et le coca. La pause bouffe fut courte (1h) dans la mesure où il fallait s'attaquer au dernier morceau de la journée (800 + sur 9km en plein cagnard). Second jour et déjà on puise dans les réserves ! Du coup seulement une dizaine d'entre nous a continué par ce chemin de croix tandis que 7 autres ont choisi une option plus roulante... à laquelle s'est rajoutée une sous-option baignade et « leffe » en dose de 50cl offerte gracieusement par notre GAG national... Bref, des vrais triathlètes ceux-là 😊). Pour ceux ayant choisi le « chemin de croix » ce ne sont pas tant les jambes que le moral, mis à l'épreuve du soleil et de la monotonie du chemin - malgré la beauté des vues plongeantes sur le lac, qui a été mis à rude épreuve ! Quelques enchaînements avec des relances dans des cailloux ont fini de nous achever, avant un festival de descentes techniques et une arrivée en trombe sur Castellane, en n'oubliant pas la mocheté de statue « Le Mandarom » (de la secte « aumisme ») et les facéties de notre président, qui se devait de tenir sa place en tête de peloton, en nous tendant des pièges qui nous ont obligés de le prendre en chasse à 2-3 reprises 😊). Une bonne journée finie à 19h30, ce qui ne nous a pas laissé grand temps pour enchaîner avec la douche, bouffe et les bierasses qui vont avec, pour la prépa des vélos on verra demain ! Gite l'OUSTAOU- chemin des Listes à 04120 CASTELLANE tél. 04 92 83 77 27 Marina et Frédéric sont partis mais leurs successeurs sont tout aussi charmants et accueillants. 73 km pour 2 082 m de dénivelé



ETAPE 3 - Mardi matin : CASTELANNE/ST AUBAN Et demain c'est un autre jour ! Jour qui rapidement prend de la

hauteur dans des montées techniques et fort pourvues en pourcentages qui ont vite fait de nous mettre pied à terre bien que les meilleurs se sont bien défendus et notamment notre tandem de charme qui aux cris de « viva Italia » a cassé la baraque avec quelques belles envolées tout en puissance... avant la vraie envolée de l'après-midi ! L'arrivée au repas vers midi se fait après une usante montée sur route vers la station de ski où chacun a utilisé ses astuces pour résister à la fois à la torpeur et à la monotonie du bitume. Un bon petit repas à l'abri du soleil sur une terrasse en bois idéalement placée nous a requinqué pour un après-midi bien tonique. Une première descente douce en descente nous amène une première douche froide avec la chute de notre tandem dans un ravin mais la belle pirouette de Christelle « ciel-terre-ciel-terre »... arrivée sur les coudes..., 10 sur 10 et plus de peur que de mal, nous calme un peu ! Ca tombe bien 😊) vu que la suite est bien scabreuse et nécessite finalement des passages à pied et une belle organisation pour faire descendre les vélos sur plusieurs passages dangereux. Par la suite ça va être plus calme... avec une belle « ptite » montée ressemblant étrangement à celle du second jour... ouf un peu plus courte ! La fin est proche et le gîte nous tend ses bras avec, pour une fois, pas mal de temps devant nous. Tout le monde appréhende le dodo groupé mais les frites-kebab-clair au chocolat (super diététique) sur la terrasse, et les bouchons d'oreilles feront leur effet. 36 km pour 1 310 m de dénivellation GITETONIC 87 ch du Collet du Moulin 06850 SAINT AUBAN- tél. 04 93 60 41 23 www.gitetonic.com,



ETAPE 4 - Mercredi matin : SAINT AUBAN / AIGLUN Le p'tit d'Ã© est prÃ©parÃ© par de jolies monitrices

d'acquiescement, et pris en commun avec de très jeunes stagiaires, il sera correct. Une matinée très tonique, avec beaucoup de relances qui nous tiraillent et finissent par nous faire plonger à l'eau peu avant le repas... et pendant. Heureusement notre guide avait eu la bonne idée de contacter le Maire de la commune de Mujols afin d'obtenir l'autorisation d'ouvrir la barrière au master et de faire le ravitaillement près de la rivière, ce qui nous évitait une grosse montée et faisait gagner une heure. Nous revîmes ensuite sur une piste en plein cagnard vers la montagne de Charmel. Après une courte pause, une explication sans mots, concernant en particulier les couples présents sur le raid, sur « qui est l'homme ici » s'est jouée (acteur principal : Didier) dans un passage technique en montée 😊)... nous voilà rassurés dans notre rôle masculin ! Un peu de « pousse-pousse » pour arriver sur les hauteurs et enfin plonger nos regards sur les gorges et le village d'Aiglun quelques km plus bas. Les plus enduristes d'entre nous, Sylvain en tête, trépignent d'aise de plaisir tandis que quelques-uns/unes sont plus sceptiques... la technicité du chemin cumulée à la fatigue accumulée ne pardonne pas. Bref, quelques-uns « mumuse », d'autres « mauvaise mine », mais tout le monde sain et sauf en bas pour une belle balade jusqu'à Aiglun jusqu'à au-dessus de belles gorges. Installation, un peu de réparations, pas mal de bières et autres « coupes », un bon repas servi par des charmantes hôtesses, une balade « by-night » pendant laquelle Catalin a improvisé une baignade dans le lavoir local et Steph, en manque d'amour, a récupéré tous les petits chats clinés mais plein de puces du coin. 32 km pour 1 120 m de dénivelé. AUBERGE DE CALENDAL-1, rue du Mont Saint Martin - 06910 AIGLUN - tél. 04 93 05 82 32



ETAPE 5 - Jeudi : AIGLUN / NICE

Après une nuit dont certains s'en rappelleront longtemps, because ronfla de en... « Fa majeur », des mines d'confites et d'autres « normales » se sont ruées vers le petit d'j dans l'espoir de se refaire une santé. Autour de 8h nous étions en ordre de marche pour une longue étape bien sportive au début et plus psychologique avec 25km de bitume en arrivant sur Nice. François Sagnard n'a pas suivi le groupe. Nous avons tout eu pendant la matinée, en perdant François Sagnard au tout début, en commençant avec des montées d'sormais classiques en plein cagnard, des portions avec pas mal de relance avant d'arriver sur un faux-plat descendant de quelques kilomètres sur lequel on a tenté de bombarder pour gagner un peu de temps sur la suite. Après une descente assez scabreuse, on a sauté de caillou en caillou, nous voilà arrivés bien secoués sur un petit pont juste au-dessus des gorges où une partie d'entre nous n'a pas pu résister à l'appel de la baignade... au risque de rater le repas. Cette fois-ci munis, qui de son maillot de bain qui de son cycliste, nous voilà plongés dans une eau juste parfaite... et parmi quelques nades que Phil s'est empressé d'aller rejoindre d'un crawl vigoureux. Après une bonne vingtaine de minutes il a fallu se résoudre à sortir d'autant plus qu'il fallait rejoindre le ravitaillement via une bonne montée sportive... les jambes bien refroidies ! Ah ! Steph ayant perdu sa partenaire de tandem en route, refus de baignade ou faim ?!, le voilà en style tandem sans adhérence rejoindre un repas bien mérité. Pique-nique à l'ombre. Qui voilà : François S. qui avait pris la trace GPS chargée sur internet et qui a été attiré par le casse-croûte. Les mines sont soucieuses... tout le monde tente de gérer... ouf El Presidente, suite à l'expérience de juin, nous évite un « trou » et la remontée surtout dans la végétation humide, et on gagne une heure ! En arrivant sur Gillette après une dernière montée nous nous comparons en deux groupes afin d'éviter à certains le supplice des 15-20 minutes de descente d'escaliers. Pour les autres plaisirs garantis, bien qu'à la fin tout le monde se frottait les poignets et le cou bien mis à l'épreuve des secousses de je ne sais plus combien de marches pierreuses disposées un peu partout. La suite fut plus « cool » et ludique et nous a amené sur le bitume vers Nice, bitume où en deux groupes nous avons tenté de faire des relais et, pour les plus rapides, s'amuser à doubler des cyclistes. Ce ne fut pas tout le temps un succès ce relais mais, au moins, le temps a passé plus vite... bref, à re-travailler ! La plage de Nice nous accueille enfin avec son lot de touristes, qui en août sont assez nombreux, et nous regardent comme des extraterrestres. Une brève baignade histoire de marquer le coup, mais il faut dire que l'apparence de l'eau et le bateau poubelle qui nous passe juste à côté n'incitent pas à plus... vite une douche ! Nos deux triathlètes, Phil et François ont réussi à faire leur tour de nage jusque la balise des 300 m top chrono, et nous revoilà sur les vélos le long de la promenade des anglais en route vers l'auberge de jeunesse... sur les hauteurs ! Heureusement qu'avant que ça redevienne dur pour l'ultime montée de la journée direction la deuxième corniche, deux-trois mono-kinis et quelques beaux paysages surplombant la plage nous ont encouragés... tout autant que la promesse d'une bonne pizza. Et ainsi fut fait après une orga classique dans des chambres collectives et l'espoir d'un dodo paisible 😊) 77 km pour 1 188 m de dénivèlement AUBERGE DE JEUNESSE - route Forestière du Mont Alban-06300 NICE - tél. 04 93 89 23 64



ETAPE 6 - Samedi : NICE - DIGNE LES BAINS - LA CLAPPE

Départ inhabituel... en bus 4* après avoir cassé comme on pouvait tous les VTT. A défaut du petit train touristique, qui remonte dans l'arrière pays, on a eu droit à une belle balade et un arrêt gourmand (qui fougasse qui croissants) dans un des bons plans de Mado et Benoît. Pas facile finalement cette dernière journée ! Ceci dans la mesure où, dans la tête, l'arrivée à Nice correspondait à une « fin » en soi. Pour repartir pour une dernière bien tonique tout en montant il fallait rester concentré... bien que, plus on approchait de l'arrivée, plus la motivation était là pour en finir ! Bref, on en a bavé mais on a eu le droit à un « single » montant à flanc de colline magnifique suivi d'une agréable descente « enduro », difficile mais sympa, juste avant de déjeuner dans un village hors du monde où les habitants du coin s'étaient installés sur les bancs de la place du village comme au cinéma... les principaux acteurs du film étant des hurluberlus à VTT qui devaient avoir une sacrée gueule après 6 jours de sport. Finalement, après le repas, nous nous éloignons plus tard et nous revoilà sur les « terres noires » du début en poussant les dernières accélérations, moitié avec les nerfs moitié avec je ne sais quel reste d'énergie, sur le single nous ramenant au gîte. Ovation, haie d'honneur et arrosages, avant de passer aux choses sérieuses... les restants d'apéros, du vin blanc et rosé (Costière de Nîmes) qui nous attendaient dans la voiture de Catalin, et même des galettes de diète à base de quinoa et riz qui ont eu un succès in-compté... cela vous laisse deviner l'état de fatigue de nos corps capables d'avaler de tout ! Mais les petites tartines confectionnées par Brigitte ont eu un succès fou : anchoïade, purée d'artichaut, tapenade, accompagnées du crémant apporté par Sylvain et Fabien + amerbère, + martini, etc... Finish avec de la bonne bouffe, et bien sûr la fameuse salade de tomates et sa sauce qui devait être finie à la cuillère, quelques canzonades en français, allemand, italien et roumain, petit rôt de porc aux poires au miel et faisselle au coulis de fruits rouges, puis au dodo avant un redoutable retour... orange à rouge selon le petit bison ! 17 km pour tout de même 880 m de dénivèlement

J1 : La Clappe - Tartonne 1240 M+ 39 KM
J2 : Tartonne - Castellane 2082 M+ 73 KM
J3 : Castellane - St Auban 1310 M+ 36 KM
J4 : St Auban - Aiglun 1120 M+ 32 KM
J5 : Aiglun - Nice 1188 M+ 77 KM
J6 : Digne - La Clappe 880 M+ 17 KM
274 KM pour 7820 m de dénivèlement positif

Voilà pour cette aventure, d'autres suivront après une petite digestion de la fatigue, et bravo à ceux et celles qui démarraient sur cet itinéraire, bravo à nouveau à nos 6 « anges-gardiens » impliqués dans l'organisation et... COOL on est tous revenus entiers et avec le sentiment d'avoir réalisé quelque chose hors du commun. Au total : 274 km pour 7 827 m de dénivèlement + Reporter : Catalin NACHE.