

Sieurs

## Semaine Fédérale Internationale de cyclotourisme

Saint Pourçain sur Sioule

Du 2 au 10 Août 2014.

Alain et Michel.

Alain et Michel ont participé à la semaine fédérale 2014 dans le cadre de l'organisation FFCT

« Arc en Ciel aventure ».ils espèrent que d'autres équipages découvriront en2015

La joie partagée par l'ensemble du groupe sur une destination à déterminer.

Pour se préparer à des circuits exigeants pour des tandémistes, durant presque deux mois, Michel et Alain se sont entraînés deux fois par semaine, sur des distances de 70 à 80 kms à chaque sorties. Quelques bosses étaient au menu. Grosse frayeur quelques jours avant le départ ! Le ressort des plaquettes de frein du tandem a lâché. Heureusement ! nous avons réussi à en trouver chez un vélociste, Bruno Pohnu nous apportant son aide technique.

Le Samedi 2 Août, Nous sommes partis de bonne heure vers Saint Pourçain distant de pratiquement 500 Kms, Avec Marie, la femme de Michel. Celle-ci était accompagnatrice et participante aux randonnées et excursions. En arrivant vers 14 heures à St Pourçain, nous sommes accueillis par un orage violent, trombes d'eau et forts grondements de tonnerre. Sans trop de problèmes, nous trouvons le camping municipal de La Ronde, où a été installé le village adapté de « Arc-en-ciel Aventure ». La qualité de l'hébergement Nous surprend agréablement. Nous avons un grand emplacement avec deux tentes d'une dizaine de Mètres carrés chacune avec lits de camp et matelas pneumatiques sur plancher.

« Arc-en-ciel Aventure » ou ACA, est issu de la commission de la FFCT, s'occupant des randonnées adaptées pour les tandémistes en situation de handicap .

Le groupe est formé d'une soixantaine de personnes.

A 18 heures, Jean DESOMBRE, responsable de cette association fait un premier briefing sur l'organisation du séjour, suivi d'un apéro de bienvenue. Nous nous rendons ensuite sur le point de restauration de la SFI, que nous trouvons sans trop de mal.

Sieurs

Le Dimanche 3 Août, le départ de tous les tandems et handibacs se fait un peu après 9h30, un peu trop tard pour le goût de Michel. Rapidement chaque duo prend son allure. Nous partons sur un parcours de 77 Kms pour un dénivelé de 509 mètres, sous une chaleur intense. Itinéraire sinueux mais Pas de difficultés majeures pour cette première journée. Par contre, les 20 derniers Kms sont bien arrosés. C'est ensuite une soirée conviviale à l'espace restauration de la SFI.

Le Lundi 4 Août, c'est un lever à 7 heures, pour un petit déjeuner copieux, puis regroupement général de « Arc-en-ciel Aventure » pour un départ à 9 heures. Nous décidons de faire un circuit de 77 kms pour 651 mètres de dénivelé. Nous avons quelques difficultés à sortir de Saint Pourçain, tant il y a de vélos et voitures sur la route. Pas de difficultés majeures dans les 20 premiers kilomètres, sauf de nombreux bouchons de cyclistes que nous retrouverons quotidiennement. Nous traversons un paysage de bocages avec de très longues côtes. Cela nous amène au village médiéval de Charroux, que nous traversons à pied, à cause des pavés inégaux peu roulants. Nous prenons notre repas dans ce joli village dont la moutarde est la spécialité. Nous pensons redescendre ensuite vers Saint Pourçain, mais c'est une grave erreur puisque une superbe côte nous attend en guise de dessert. Un gros effort nous conduit à son sommet pour admirer le château viticole de Chareil. A 18 heures, nous allons au pot du CODEP44 où Alain se retrouve embauché pour servir. 150 personnes environ partagent une agréable convivialité. Michel retrouve Gilles HEUZE et sa femme, ainsi que Jean-Joel et Martine.

Le Mardi 5 Août, nous entrons dans notre rythme ordinaire de lever rapide à 7 heures. Nous sommes réveillés par Certains qui se lèvent à 6h30 sans aucune discrétion.

Départ à 9 heures, gros encombrements de vélos et voitures. Nous évitons de nombreuses chutes de cyclistes sur les 5 premiers kilomètres. De longs faux-plats nous attendent dans une campagne verdoyante et variée, forêts, cultures, élevages. Nous arrivons au point de ravitaillement de Saint Germain de Veaux, sur un espace pittoresque au bord d'un lac. En y arrivant vers 11h30, nous voulons éviter la foule des participants. Nous mangeons un plat régional, poulet farci pomme de terre. Sur le retour, sur quelques kilomètres, les tandémistes sont déviés sur un délestage pour éviter quelques marches et chicanes, nous ratons probablement un fléchage car nous arrivons dans un camping fédéral que nous traversons à pied sur 500 mètres. Nous terminons très à l'aise.

La sortie ne sera que de 61 kilomètres pour un dénivelé de 554 mètres, car nous devons rentrer à 13h30, afin d'assister à une cérémonie officielle, avec la présence du président de la Semaine Fédérale, Monsieur Lamoulaire, le maire de Saint Pourçain, le président du COSFIC 2014. Grosse déception ! car à aucun moment il n'est fait allusion à la journée handisport faite à Nantes, l'an

Sieurs

passé. A écouter les discours, nous avons l'impression que l'activité handisport sur les Semaines Fédérales, commence en 2014, aucune allusion n'est faite sur ce qui a été fait par la SFI de Nantes. Ils affirment que St Pourçain est la première SFI adaptée au handicap.

Le soir nous aurons droit à un repas Belge et dégusterons de la bonne bière.

Le Mercredi 6 Août, c'est un petit tour dans le bocage. Nous décidons de partir sur un parcours de 109 Kms, Nous ferons un petit raccourci pour n'en faire que 94. Nous prenons notre petit déjeuner à 7h30 et partons immédiatement. Dès le départ, nous attaquons de nombreuses bosses de plus en plus prononcées. De longues files de cyclistes s'échelonnent sur les routes sinueuses de la campagne. Nous avons à gravir plus de mille mètres de dénivelé. Nous évitons de nous arrêter, et cheminons raisonnablement. Après avoir parcouru 62 kilomètres, nous retrouvons le ravitaillement et sa foule habituelle qui pique-nique sur un terrain de football. Nous terminons notre halte par une petite sieste de un quart d'heure pour récupérer. La suite est un peu moins difficile, sauf sur une dernière côte de 14 pour cent sur 500 mètres. Nous la franchissons sans mettre pied à terre, ce que ne fait pas une large majorité de cyclistes. Nous sommes passés sans encombre, grâce aux réflexes d'Alain, qui a su mettre le bon braquet au bon moment, et trouver la bonne trajectoire parmi ceux qui stoppaient sans crier gare au milieu de la chaussée. Nous arrivons au camping vers 15 heures, sans ressentir une grosse fatigue. A l'heure habituelle, nous rejoignons « Arc-en-ciel Aventure » et Jean DESOMBRE pour un briefing sur le jour suivant. La restauration du soir est toujours aussi conviviale, et animée pratiquement chaque jour par un cycliste accordéoniste.

Le Jeudi 7 Août, c'est le pique-nique à Vichy. Le circuit est de 68 kms, pour 512 mètres de dénivelé. Nous partons avec le groupe « Arc-en-ciel Aventure », vers 9h45. Rapidement, chaque équipage roule à son rythme. La matinée est sans souci, avec moins de monde sur les routes, de nombreux cyclos ont pris leur voiture pour se rendre à Vichy, car du mauvais temps et des orages sont annoncés. Nous arrivons sur l'hypodrome de la station thermale où nous retrouvons Jean-Joel et Robert KERGOULET. Martine et Marie doivent nous y rejoindre. Alain fait la queue durant une heure pour récupérer les plateaux repas. Michel Garde des places pour s'asseoir. La Foule se compose de visiteurs de la SFI présents pour assister à une course hippique, et ceux qui rejoignent les cyclistes. Après plus de deux heures d'arrêt, nous repartons avec difficulté, nous nous sommes immobilisés trop longtemps. Alors que nous traversons Vichy, Alain s'arrête devant la fabrique des fameuses pastilles pour faire le plein de cadeaux. Après une quinzaine de kilomètres, nous décidons de nous arrêter au Château de BILLY. Nous en faisons le tour à pied. Nous repartons plus à l'aise, et terminons rapidement le parcours. Le soir, Henri JUBIN nous rejoint à nouveau, à la tente vers 17h30. A 18h30, nous rejoignons notre groupe où Jean fait son briefing habituel. Nous partons pour un apéritif dinatoire à la cave viticole des Bérioles, qui nous propose sa dégustation de vins. Nous assistons ensuite à une pièce de théâtre classique en plein air, Cyrano de Bergerac. Ce spectacle nous amène jusqu'à 11h30. Un quart d'heure plus tard, nous sommes au camping.

## Sieurs

Le Vendredi 8 Août, nous décidons de nous lever tôt. La journée se passe sans problème, néanmoins le pneu arrière commence à fatiguer. Sur la fin du trajet, les grosses cylindrées des grandes écuries nous doublent à vive allure. Nous rentrons vers 13h30 car un orage violent est annoncé. Alain quand son attention n'est pas mobilisée par la route, fait comme à l'accoutumé, son commentaire audio-guide des paysages rencontrés. Nous venons de faire 83 kms pour 650 mètres de dénivelé. En fin d'après-midi, nous retrouvons Henri JUBIN et son monde, autour d'un verre, réconfort bien mérité. Nous échangeons sur la vie du tandem en Loire-Atlantique. En soirée, c'est un récital de Thierry, un non-voyant guitariste du groupe, qui interprète des chansons peu connues de Georges BRASSENS. Durant le spectacle, un violent orage s'abat sur la tente chapiteau qui bouge sous les rafales de pluie, couvrant la voix du chanteur. Nous nous retrouvons rapidement les pieds dans l'eau.

Le Samedi 9 Août, c'est un circuit dans le vignoble Pourçinois. Nous ferons 56 kms pour 700 mètres de dénivelé. Pour cette dernière journée, nous décidons de faire un peu moins de kilomètre afin de faire nos emplettes au village fédéral. Nous partons sur les routes vers 8h30 après le petit déjeuner qui a tous les jours été copieux. Nous attaquons tout de suite des côtes à 9 et 10 pour cent. Durant deux heures, montées et descentes se succèdent. Nous arrivons à 11 heures au piquenique de BESSON. Nous y buvons deux verres de cidre bien frais, accompagnant deux sandwichs. Pour la première fois nous entendons parler officiellement de la SFI de NANTES. Une projection de son défilé-parade de clôture passe en boucle dans une salle. Nous repartons vers 11h30, nouvelle succession de côtes. L'une d'elles a raison de notre ardeur, nous sommes obligés de la monter à pied. Pour finir, c'est une ascension qui fait très mal. Nous la montons correctement alors que Neuf cyclos sur dix présents, mettent pied à terre. En général, les tandémistes sont chaleureusement encouragés et félicités. L'effort de ces derniers dans les côtes est bien plus intense que celui des cyclo ordinaires mais les descentes sont un vrai plaisir de vitesse. Arrivés vers 12h30, c'est une bonne douche qui nous délasse. Nous partons ensuite au village fédéral liquider nos tickets fédéraux. Michel achète un pneu Schabel pour la roue arrière qui ne cesse plus d'inquiéter.

Le Dimanche 10 Août, le camping s'annime dès 7 heures, pour la dernière fois. Quelques personnes de « Arc-en-ciel Aventure » commencent déjà rangements et chargements de leur matériel, ils quitteront la SFI dès le midi. Alain et Michel prennent leur temps, pour se présenter en tandem et tenue de la SFI 2013 à 9 heures au regroupement préparant le défilé-parade de clôture. Chaque région est représentée par des cyclos et leurs machines habillés pour une large majorité, de déguisements et objets rappelant leurs régions. Le défilé s'élance vers 10 heures, c'est une chenille ininterrompue de plusieurs centaines de cyclos qui va sillonner St-Pourçain. Albi ouvre la voie, ses Cyclopes et Cyclos joliment habillés partent en premier puisqu'ils recevront la SFI en 2015. Les pays de la Loire ferment la marche, nous sommes la région qui est la plus nombreuse avec 1498 cyclistes.

Sieurs

Nous parcourons la ville de long en large, avec quelques excursions en campagne et les dernières grimpettes à monter. Par endroit, c'est une véritable haie de spectateurs qui nous salue par des « Au revoir » et des « merci », auxquels nous répondons chaleureusement. Après 12 Kms d'une randonnée hachée continuellement par des arrêts, nous franchissons l'arrivée située par chance tout près du camping. Nous roulons avec le CODEP44 pour partager la joie de cette parade avec les copines et copains Nantais, tous ceux que nous avons cotoyés sur les routes bourbonnaises durant le séjour. Nous retrouvons ensuite « Arc-en-ciel Aventure » avec qui nous partageons le repas final et quelques 1500 cyclos, dans un tumulte caractéristique de départ proche. Nous revenons au camping pour charger rapidement tandem et affaires. Nous retrouvons Jean DESOMBRE pour le remercier et le féliciter de l'accueil et de tous nos échanges. Nous sortons de St Pourçain sans aucun bouchon sur le trajet. Nous nous arrêtons à la sortie du bourg chez un viticulteur pour quelques emplettes choisies après dégustations.

Au total, nous avons fait 515 Kms pour un dénivelé de plus de 4576 mètres. Sans compter les 12 kms et quelques grimpettes du défilé-parade. Rapporté aux efforts quotidiens, cela fait en moyenne un itinéraire de presque 74 Kms pour un dénivelé de 655 mètres. Michel est très satisfait de dépasser son objectif de 500 Kms surtout qu'il n'imaginait absolument pas le dénivelé. Tout cela a été réalisé grâce à une conduite lucide du pilote et à l'adresse de l'équipage.

Le retour est sans aucun problème, Marie et Alain se partageant alternativement le volant.

Dimanche, 77 kms pour 509 mètres.

Lundi, 77 kms pour 651 mètres.

Mardi, 61 kms pour 554 mètres.

Mercredi, 94 kms pour 1000 mètres.

Jeudi, 68 kms pour 512 mètres.

Vendredi, 83 kms pour 650 mètres.

Samedi, 56 kms pour 700 mètres.

Dimanche, 12 kms et quelques grimpettes.