

# Séjour au Gite FFCT des 4 Vents 23 – 27 mai 2016



Nous avons réservé 12 places fin 2015 mais seuls 7 CVL s'inscrivirent au séjour, 3 amis du RACC et 1 de Thouaré bien connus de nos sorties complétèrent le groupe.



**Dimanche soir 22** les vélos sont chargés dans la camionnette de location trouvée à bon prix grâce aux relations de Gilles.

**Lundi 23**, départ à 7h30 pour 7h de route entrecoupées d'une halte café – croissant et d'un arrêt piquenique. Outre le camion, la caravane est assurée par le fourgon de Gérard – choisi pour son frigo ! – et l'Audi de Didier. Et à 17h30 nous arrivons à pied d'œuvre. Emménagement dans nos chambres doubles, rangement des vélos dans le local dédié ....

...et rendez vous pour l'apéro !!



**Mardi 24** : 9h, nous partons pour un circuit dit « de plaine » (No 28 sur le site des 4 Vents). 124 km et tout de même 1150 m de dénivelé, concentrés au début et sur les 25 derniers km, et on se demande pourquoi la FFCT est allée installer son gîte sur un plateau accessible par 3 km à 6% de moyenne dont le 1<sup>er</sup> km à 8% !!

Cette première journée nous a permis de prendre nos marques, et roder nos braquets de 34x25 à 32 !

Notons que pendant que Gilles et le tandem –sur les conseils de Bernard – coupaient d'une dizaine de km le chemin du retour pour éviter une série de bosses assez dures (ce qui ne les empêcha pas de se taper un petit 11%, la route facile de la carte ne l'étant pas tant que ça !), le reste du groupe se coltina 1,2 km entre 6 et 17% pour aller voir le château de Ravel où fut tourné le film « Les Choristes »



Une douche réconfortante plus tard, notre ami Gérard nous convia à fêter son entrée au club des fringants septuagénaires !! Les bulles du champagne rendent indubitablement les jambes plus légères le lendemain !!!



**Mercredi 25**, montée en puissance, itinéraire plus court (circuit No 3 de 94 km) mais plus pentu (1450m). Nous descendons – façon de parler - à Ambert où nous déjeunons en terrasse, avant de remonter (35 km quasi ininterrompus) au col des Mines avant de rejoindre le gîte



La météo annonçait des pluies orageuses en fin de matinée, mais si nous sommes partis avec quelques gouttes, nous n'avons pas eu besoin d'emprunter l'itinéraire bis que nous avons projeté, et avons pu effectuer l'intégralité du parcours sous un ciel clément

Et n'allez pas croire malgré les fleurs au guidon que nous sommes allés aux pâquerettes !!



Et comme on ne change pas les bonnes habitudes ..... Apéro !!

**Judi 26** : l'étape reine nous attend ! mais si nous avons envisagé le circuit 31 (120 km, 2400 m de dénivelé, 5 cols), nous avons tous mal aux jambes ce matin. Et sagement – au désespoir de Gérard notre frais montagnard - nous nous rabattons sur le circuit 23, tout de même 92 km et 1550 m de dénivelé, tandis que le tandem et Gilles feront une variante un peu plus courte de ce même circuit.

Nous en tirons l'enseignement qu'au prochain séjour nous opterons pour 4 jours de vélo, entrecoupés d'une journée détente

La température est plus élevée, après la 1<sup>ère</sup> descente nous nous débarrassons des coupe-vent, et rejoignons Thiers. Rapide aperçu de la ville et nous grimpons pour nous mettre en appétit ! Mais plutôt qu'une andouillette frites et tarte à la banane au restau, nous optons (entame de col sitôt après déjeuner) pour un pique-nique plus léger acheté à la supérette du coin, en l'occurrence Chabreloche !

Après un temps de repos et sous le soleil qui nous obligera à ouvrir nos maillots dans les montées, attaque des cols des Sagnes et du Frissonnet



Et pour corser l'addition, Bernard a loupé la bonne route dans un patelin, et entraîné une partie du groupe sur un supplément de 5 km plus pentu que prévu !! Mais on était là pour ça !!

Evidemment, douche, auto massages à l'arrivée .....et bien sûr apéro !!

**Vendredi 27** : plein d'essence à Courpières, achat de fromages, et retour à 17h30 à Sainte Luce où le groupe se disperse en jurant de se revoir pour de nouvelles aventures !

Bref, un séjour apprécié de tous tant par les paysages, le Gite, la convivialité que les itinéraires

Notons l'animation assurée entre autres par « Gilles le tonitruant » qui a fait travailler nos zygomatiques, et tant pis pour les acouphènes résiduelles !!

Et pas d'incidents à déclarer, juste une crevaison et un bris de chaîne (tandem) vite réparés