

## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022



Ce Raid club a été préparé en commun pour un départ le 24 août de Cerbère et une arrivée le 31 août à Hendaye. Nous avons décidé d'organiser ce raid pour satisfaire la demande de certains adhérents. La date a été choisie en concertation avec les participants. Le lancement officiel de l'organisation a été fait début février 2022.

### **Les acteurs :**

Marie-Chantal BROCHET : 66 ans, domiciliée à Artiguelouve – accompagnatrice

Aline FILIOL : 67 ans, domiciliée à Lée - accompagnatrice

Jacques BROCHET : 67 ans, domicilié à Artiguelouve – participant du raid

Jean-Pierre BERGER : 65 ans, Domicilié à Buros – participant au raid

Gilbert CONDIS (dit Gilou) : 75 ans, domicilié à Bordes – Routeur et participant au raid

Jean-Claude LAYOUS : 70 ans, Domicilié à Pau – participant au raid

Gérard RUSSO : 60 ans, domicilié à Saint-Abit– participant du raid

Thierry DISSAUX (dit Bob) : 62 ans, Domicilié à Pernes les fontaines (84) – participant au raid

Antoine MARTIN : 63 ans, domicilié à Aressy - participant au raid

Jean-Luc FILIOL : 66 ans, domicilié à Lée – organisateur, participant au raid et rédacteur de ce compte rendu

### **Les sympathisants :**

Catherine et Jacques BUYEL du club de Capbreton qui nous ont accompagnés à la fin du raid sur trois étapes

## **1. Organisation et logistique :**

Le parcours détaillé a été préparé par Gilou notre routeur. Il a également mis à disposition un recueil complet pour la préparation physique et la préparation du packaging des participants. C'est le recueil d'une longue expérience des randonnées à vélo et de la participation au raid pyrénéen car il s'agit pour lui de son sixième et dernier selon lui.

La réservation des hôtels a été effectuée entre février et mars 2022. La décision d'organiser ce raid était un peu trop tardive car la réservation des hôtels a été problématique. Il est préférable de s'y prendre en novembre pour un départ fin août. A l'origine le départ était prévu de Cerbère pour le mardi 23 août. Nous avons dû décaler d'un jour, un congrès médical n'ayant laissé libre aucun hôtel à Ax-les-Thermes le 24 août. Heureusement, car le col d'Aubisque était fermé le 28 août pour le trail et course pédestre. Il est donc important au cours de la préparation du raid et du choix des dates, de vérifier si une activité sportive ou un congrès ou autre manifestation n'est pas prévu sur le parcours.

De façon générale, les réservations se sont bien passées ; j'ai, de plus, pu négocier de ne verser ni acompte ni arrhe. Certains hôtels ont demandé l'enregistrement d'un numéro de carte de crédit.

## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

Sur les 7 hôtels un seul a posé problème : l'hôtel La Dorade de Cerbère. Cet hôtel est historiquement un partenaire de notre club car il est le point d'arrivée le plus fréquenté par les opérateurs et par la majorité des « raideurs ». Les relations avec l'ancien propriétaire étaient cordiales et nous avions l'habitude de lui envoyer les médailles et les diplômes des groupes pour minimiser les frais. L'hôtel a été revendu et nous n'avions que peu d'expérience avec le nouveau propriétaire. Après plusieurs tentatives infructueuses pour les joindre et plusieurs messages déposés sur le répondeur, nous avons pu contacter le nouveau propriétaire. Il n'y avait plus assez de chambres libres : manquaient six couchages. Tous les hôtels 2 étoiles, jusqu'à Collioure, étaient complets à cette date. Il a alors proposé le gîte géré par son père et situé à quelques minutes à pieds de l'hôtel. Malgré encore d'énormes difficultés pour joindre ce père, la réservation du gîte est enfin validée. Malheureusement, aucune confirmation écrite de la Dorade concernant la réservation des deux chambres doubles disponibles. Mes nombreuses relances par téléphone, messages oraux et e-mail sont restés sans réponse. J'ai finalement laissé un message privé sur leur site Facebook, le propriétaire m'a rappelé fin avril. Il m'a confirmé la réservation des 2 chambres doubles et précisé qu'il était inutile de verser une avance compte tenu des bonnes relations avec le CCB. Les difficultés rencontrées pour effectuer cette réservation auraient dûes nous alerter car, comme nous allons le voir, notre séjour à Cerbère a été un cauchemar !

Le budget, établi sur la base de l'expérience du raid 2019, était de moins de 80 € par personne et par jour pour la demi-pension. Celles des accompagnatrices, prises en charge par les participants étaient inclus dans ce budget de 80€. Les prix négociés avec les hôteliers ont permis d'atteindre cet objectif. Chaque participant a versé une avance de 500€. La société NEXTEAM à Narcastet, grâce à l'intervention de Gérard RUSSO, nous a gracieusement prêtée une camionnette Ford Transit. Nous les remercions car nous n'avons eu aucun frais de location de véhicule.

Chaque participant a versé, de plus, 100€ d'avance pour les péages, carburant et repas de midi.

Gilou avait déterminé les lieux des repas de midi sur le carnet de route.

Pour que les repas soient conviviaux et temps de repos pour les cyclistes, du matériel de pique-nique est nécessaire. Nous avons donc :

- Trois tables pliantes avec 4 sièges intégrés.
- Deux glacières réfrigérantes fonctionnant à la fois sur le 12 volts du véhicule mais aussi sur secteur dans les hôtels.
- Des assiettes et gobelets en carton.
- Des plats et des couverts de service.
- Un bidon d'eau de 10 litres pour le lavage des mains et nettoyage couverts.
- Sopalin.
- Les couverts sont personnels.

## **2. Convoyage jusqu'à Cerbère**

### **Les randonneurs : Gilou et Jean-Pierre :**

Ils ont décidé de faire l'approche à Cerbère à vélo. Ils sont donc partis le dimanche matin de la région de Pau pour arriver à Cerbère le mardi 23 en fin d'après-midi. Ils avaient au préalable déposé leurs bagages à Lée dans la camionnette. Le récit du trajet à vélo entre Pau et Cerbère a été préparé par Gilou.

# Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

## La camionnette logistique :

La camionnette a été mise à disposition le lundi 21 août à 17 h.

Les participants avaient rendez-vous à Lée à 18h pour le chargement des vélos et des bagages.

En 2019, lors du précédent raid du club, nous avons rencontré des difficultés pour faire sécher les cuissards que nous avons lavés à l'hôtel. Nous avons improvisé la réalisation d'un étendoir dans la camionnette et nous disputons la place sur le fil. Fort de cette expérience, nous avons réalisé un étendoir avec une capacité suffisante pour étendre notre linge.



L'organisation du chargement du Transit : les bagages à plat sur le plancher de la camionnette, des cartons à plat sur les bagages et les vélos au-dessus. Ils ont été placés guidon contre selle avec un grand carton pour séparation. Une mousse de protection est posée entre le guidon et la selle, un collier plastique relie guidons et selles. Les six vélos forment ainsi un ensemble compact que nous avons ensuite attaché avec une sangle sur la structure de la camionnette.

Les glacières, les tables pliantes, le matériel commun, près de la cabine de pilotage pour permettre l'alimentation électrique des glacières.

Marie-Chantal, Aline et moi-même sommes partis de Lée le mardi 23 août à 10h30.

## Le train :

Les autres participants ont rejoint Cerbère par le train. Gérard et Bob sont partis de Bayonne, Antoine, Jacques et Jean-Claude ont rejoint Gérard et Thierry à Pau.

## **3. La randonnée entre Pau et Cerbère (Gilou et Jean-Pierre) :**

### **Dimanche 21 Aout - 140 Km (1407 m)**

Départ en cyclo-sacoques vers Cerbère (poids du vélo : 27 Kg en ce qui concerne le mien). Etant donné que nous partons de deux lieux différents et que nos trajets personnels se rejoignent à Artigueloutan, dès que j'arrive à l'entrée du village, je le signale par SMS à Jean Pierre. J'avance mon petit bonhomme de chemin. Jean Pierre prend en route son petit café matinal. Il me rejoint juste avant la descente vers l'abbaye de l'Escaladieu. Aux environs de Tuzaguet, nous nous arrêtons casser la croûte car je sens venir une hypoglycémie (quand tu pars pour onze jours, il y a mieux pour entretenir le moral !!!). Dans l'après-midi, comme nous sommes en avance et que le gîte n'ouvre qu'à 17h00, nous nous arrêtons flâner et boire une pression dans un vide grenier à Pointis Isnard. Arrivés au gîte aux environs de 17h00, Saint Martory n'étant pas une localité où les commerces foisonnent, surtout un dimanche soir, notre

## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

principale préoccupation est de trouver un lieu pour nous restaurer. Par chance il y a une pizzeria d'ouverte.

### **Lundi 22 Aout – 145 Km (1528 m)**

Départ à 7h45. Le ciel menace, arrivés à Mazères du Salat, devant l'hôtel initialement prévu (fermé pour causes de congés jusqu'au matin du lundi 22 Aout), pendant que nous mettons les imperméables, le propriétaire de l'hôtel restaurant ouvre son établissement. Reconnaisant Jean Pierre, il nous dit que si nous l'avions contacté, il se serait fait un plaisir de nous accueillir. De toute façon, le problème du repas du soir aurait été plus ardu à résoudre car il est le seul à des kilomètres à la ronde. Les nuages noirs ayant déserté le ciel, nous rangeons les imperméables. Après Cazères, nous entrons dans la vallée du Volp, dur dur de trouver un commerce. Après avoir basculé dans la vallée de l'Arize par une petite route exempte de circulation, nous arrivons à la grotte au Mas d'Azil puis au village. Enfin des commerces où nous pouvons enfin acheter notre ravitaillement. Après le Mas d'Azil, nous empruntons une petite route qui nous mène à Foix sans circulation. A Foix, repas puis à nouveau une petite route tranquille jusqu'à Lavelanet. Ensuite Bélesta, le col de la Babourade, Puivert à la descente du col du Portel et enfin Quillan à 17h00.



### **Mardi 23 Aout – 135 Km (1498 m)**

Départ à 7h45. Une petite pluie fine nous accompagne dans les premiers kilomètres, dommage car le magnifique défilé de la Pierre-Lys ne se montre pas sous son meilleur jour. Une fois le col de Campérié franchi, nous enlevons les imperméables car une petite Tramontane, hormis le fait de chasser les nuages, nous propulse entre 25 et 30 Km/h sans pédaler ou presque. A Estagel nous mettons le cap sur Millas par le col de la Bataille, puis Thuir par des petites routes pour éviter un maximum les axes routiers trop fréquentés en cette saison. Après avoir pris notre repas à Banyuls dels Alpres dans un bistrot bien pourvu en pression (c'est meilleur pour le moral et pour la santé qu'une hypoglycémie), nous rejoignons Argelès sur Mer par la route initiale du Raid Touriste. La grande bleue est magnifique et nous incite à la « flânerie » dans les bistrots du bord de mer de Collioure et de Banyuls. 16h30 arrivée à Cerbère. Nous nous rafraichissons encore une fois. En attendant nos compagnons du Raid, Jean Pierre s'adonne à la rêverie et je vais piquer une tête dans la baie de Cerbère.



# Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

## **4. Le trajet par la route entre Pau et Cerbère**

Le parcours choisi est de prendre l'autoroute A64 jusqu'à Capens, de passer par Auterive pour éviter la traversée de Toulouse puis de rejoindre l'autoroute A61 à Villefranche de Lauragais puis l'autoroute A9 jusqu'à Perpignan. Il a été prévu de faire le premier ravitaillement de nourriture pour la première étape à Perpignan avant de rejoindre Cerbère par la route.

Le trajet entre Pau et Perpignan s'est déroulé sans encombre avec une pause repas après Auterive avant Nailloux.

Premier arrêt au centre commercial d'Auchan Perpignan. Je suis resté dans la camionnette le temps que Marie-Chantal et Aline fassent les achats. Après quelques minutes, je ressens un choc sur la gauche de la camionnette. La jeune conductrice de la voiture d'à côté a enfoncé légèrement le côté gauche de la camionnette et arraché partiellement son pare-chocs. Compte tenu du peu de dégâts sur la camionnette et du stress de la conductrice (sous la pression de sa mère passagère du véhicule), j'ai décidé de ne pas faire de constat.

Je suis allé ensuite faire le plein de carburant. Je me déplace à la pompe de l'hyper marché et commence à remplir le réservoir. Je n'avais mis que 18 euros lorsque toutes les pompes s'arrêtent et se mettent en sécurité. Après 15 minutes, un technicien se déplace et annonce qu'une panne de réseau ne permet plus d'approvisionner le carburant... Le voyage commençait mal !

Les courses embarquées, nous voilà sur la route de Cerbère, bavardant et profitant des paysages, de la vue sur la mer Méditerranée, des calanques.

Nous sommes arrivés à l'hôtel La Dorade au même moment que les cinq venus par le train. Les deux randonneurs étaient arrivés quelques minutes avant et étaient attablés un verre à la main, Gilou tout trempé après avoir piqué une tête dans la baie de Cerbère.

## **5. Le trajet par le train :**



Le trajet en train s'est passé sans encombre malgré le risque encouru par les deux changements de train espacés de seulement quelques minutes. Le timing a été parfaitement respecté.

## **6. La première soirée à La Dorade ; ça commence très mal ! :**

Après avoir retrouvé nos compagnons de raid, je me suis présenté au gérant de La Dorade pour pouvoir prendre les clés des deux chambres doubles et décharger les bagages. Le père du propriétaire m'avait promis la semaine précédente que la clé du gîte serait à ma disposition à l'hôtel.

## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022



Le gérant de l'hôtel a paru alors très perturbé et m'a demandé de bien vouloir attendre le propriétaire de l'hôtel. C'est à ce moment-là qu'a débuté notre cauchemar.

Le propriétaire de l'hôtel s'est présenté au bout d'une demi-heure, le temps de consommer notre première bière. Son attitude m'a semblé « bizarre » mais sans pour autant me donner plus d'explication. Le père de celui-ci est alors arrivé pour remettre les clés du gîte.



Avant de nous les remettre, il a exigé d'avoir le chèque pour la location soit 120€. Les clés du gîte en main, le père me prévient qu'il n'y a ni drap ni serviette de toilette. Lors de la réservation il n'avait pas évoqué le linge de lit, nous n'avions rien prévu. Après négociation avec l'hôtel, nous avons obtenu des draps mais pas de serviette de toilette. Nous n'avions toujours pas les clés des deux chambres doubles. Aucune nouvelle du propriétaire qui tient un autre commerce. Après l'expression de mon mécontentement auprès du gérant, le père du propriétaire est venu m'annoncer que les chambres doubles avaient été louées deux fois et quelles étaient occupées. Ils ne leur en restaient qu'une seule plus petite et au grenier. Ils étaient désolés et le père ne nous demanderait rien pour les deux occupants supplémentaires du gîte. Il a également précisé que la chambre double ne serait pas facturée. Marie-Chantal et Jacques se sont dévoués pour aller loger au gîte.

Le gîte était distant de quelques centaines de mètres de l'hôtel. Une fois sur place pour décharger les bagages, nous avons découvert un logement dans un état de saleté repoussante avec des literies sales et très usagées et des sanitaires répugnants ce qui nous donna une bonne excuse pour ne pas nous laver. Compte tenu de la situation, n'ayant pas de solution de repli pour dormir, les huit occupants du gîte ont pris positivement la situation et se sont accommodés dans la joie et la bonne humeur de cette mésaventure. Pour un début de raid c'était pire que tout ce que j'aurais pu imaginer. En tant qu'organisateur, je me suis senti très mal.

Une fois la camionnette déchargée et les couchages préparés, nous avons pris un diner en commun à l'hôtel La Dorade. Et là, nouvelle surprise : le diner pré-réservé spécial cycliste, n'était pas au menu, rien n'avait été préparé. Nous avons commandé le menu du restaurant à 27€ alors que le menu négocié était à 20€. Nous avons tous apprécié le repas mais le service a été particulièrement long. A la fin du diner, Gilou a fait un descriptif détaillé de l'étape du lendemain en insistant sur les difficultés et en prodiguant ses conseils éclairés et avisés. Il ferait ainsi le point à la fin de chacun de nos repas du soir.

La nuit des occupants au gîte a été difficile, ils n'ont pas pu se reposer sereinement. Ils logeaient au rez-de-chaussée et d'autres locataires sont arrivés au milieu de la nuit pour loger au premier étage, ils étaient très bruyants. La chaleur était si étouffante pendant la nuit, que Gilou a décidé de déménager son matelas sur la terrasse. Il a partagé ensuite sa satisfaction d'avoir dormi à la belle étoile.

Après cette première nuit catastrophique, nous avons tous conclu que la situation ne pouvait pas être pire et qu'elle ne pouvait que s'améliorer pour le reste du raid.



## 7. Première étape : Cerbère - Prades - Mercredi 24 août



Après un petit déjeuner pris en commun, j'ai acquitté le paiement uniquement des repas du soir à 20€ par personne. Les petits déjeuners ainsi que la chambre double ne nous ont pas été facturés. En discutant avec le gérant, j'ai appris que ce n'était pas la première fois que les chambres avaient été louées deux fois par le propriétaire. Il ne lui avait pas délégué la gestion des réservations. Le système de gestion de cet hôtel restaurant est catastrophique. Nous allons envisager de mettre fin au partenariat avec eux.

Le temps de finaliser le paiement, les 5 premiers participants étaient partis. Gérard et Thierry m'ont attendu et nous sommes partis vers 8 heures.



Les premiers kilomètres sur la corniche et le long de la côte jusqu'à Collioure sont fabuleux surtout au soleil levant. Nous en prenons plein les yeux et les premières pentes sont vite passées.

Nous circulons ensuite sur différentes voies allant de village en village. Heureusement que nous avons le GPS avec le tracé préparé par Gilou. Il y a cependant quelques points difficiles dans certains villages où les sens uniques sont nombreux. Dans l'un d'entre eux, nous avons dû emprunter un escalier de quelques marches. Après Saint Jean Plat de Corps, La campagne est plus dégagée, nous quittons les zones touristiques. Nous attaquons ensuite les premiers cols et passons les cols de Llauro, de Rimbaut avant d'attaquer le col Fourtou.



## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022



Je pédalais seul lorsque je vois le vélo de Gilou abandonné sur le bord de la route ; personne en vue. Je décide de m'arrêter et j'appelle. J'entends alors sa voix venant d'un buisson me disant que tout allait bien pour lui. Je n'ai pas eu besoin de détail pour comprendre ce qu'il faisait. Le sommet de ce col était le point de rendez-vous pour prendre notre repas.

Nos accompagnatrices avaient tout installé et les autres participants étaient attablés. Jean-Pierre était arrivé une heure plus tôt. Gilou, Gérard et Bob sont arrivés quelques minutes après.



Après avoir partagé un excellent déjeuner, nous voilà repartis pour la deuxième partie de cette étape. Nous franchissons ainsi les cols del Rang, del Ram et de Xatard. Nous attaquons ensuite le col de Palomère, la fatigue commence à se faire sentir. A l'arrière, Gérard et Bob ont adopté le mode raid dégradé, ce qui leur permettra de finir cette première étape frais comme des gardons.

Nous arrivons enfin à Prades à l'hôtel Hostalrich. La propriétaire de l'hôtel nous fait bon accueil. Cet hôtel est correct mais semble sur le déclin.

Un fait, qui aura plus tard son importance, s'est passé au moment de l'aménagement dans les chambres. Jean-Claude a monté les trois étages sans ascenseur en portant à la main ses deux gros sacs contenant « toute son armoire » a dit Gilou pour le taquiner.

Avant de partir pour le raid, j'avais contacté un de mes copains d'école d'ingénieur que je n'avais pas vu depuis 43 ans. Il est à la retraite et est maintenant Maire de Molitg les Bains. Il est venu à Prades et nous avons pris l'apéritif ensemble. En échangeant nos souvenirs, nous avons pris conscience que le temps passait très vite mais que « nous n'avions pas changé ». Ce fut un vrai plaisir de se revoir.

Pour éviter de retarder notre départ le matin, je paye l'hôtel le soir même. J'ai décidé de faire de même dans les hôtels suivants.

Il n'y a plus de restauration à l'hôtel et Jean-Pierre a réservé au café de la Paix. Nous passons une excellente soirée et passons une deuxième nuit reposante.

Gilou en commentant, comme à son habitude, l'étape du lendemain, nous alerte sur la difficulté du jour en disant : « le port de Pailhères c'est un client ! ». Nous avons ensuite compris que tous les cols les plus durs étaient comme des « clients difficiles ».



## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

### 8. Deuxième étape : Prades – Ax les thermes – Jeudi 25 août

Les prévisions météo ne sont pas bonnes. Gilou et Jacques ont décidé de partir plus tôt, vers 7h15, Jean-Claude se joint à eux. Jean-Pierre, Antoine et moi partons vers 7h30, Gérard et Thierry ont décidé de partir 50 minutes plus tard.



Une pluie fine nous accompagne pour l'ascension du col de Jau. Les jambes semblent être en bois au départ, il faut au moins vingt minutes pour réchauffer les muscles. Comme en 2019 le démarrage de la deuxième journée est pour moi le plus difficile. Du côté de l'arrière du peloton le démarrage se fait en douceur, pas de fatigue particulière, par contre avec 50 minutes de retard Gérard et Bob sont sous une pluie plus soutenue. Nous avons ensuite franchi les cols de Garavel et des Moulis. Au sommet de ce col, nous avons eu la surprise d'être accueillis par un

élevage de cochons qui donnaient l'impression de se moquer de nous. Une descente dans les bois avant d'attaquer le port de Pailhères. Nous attaquons le Port de Pailhères et notre thermomètre indique 32°C.

4 kilomètres après avoir attaqué l'ascension du col de Trabesses et du port de Pailhères, nous sommes arrivés à Mijanes où nos accompagnatrices nous attendaient avec un menu quatre étoiles. Jean-Pierre était arrivé bien avant le reste du groupe. Gérard et Bob sont arrivés une heure plus tard pour le deuxième service. Après ce repas, nous sommes repartis pour entamer les clients de la journée, le col de Trabesses et le port de Pailhères.



Au cours de l'ascension du col de Pailhères, les nuages s'amoncellent et le tonnerre gronde. Au sommet, l'orage éclate. J'enfile le kit complet de pluie préconisé par Gilou. Je suis arrivé à l'hôtel Auзераie pratiquement sec. A l'arrière, Gérard et Bob entament l'ascension 1h plus tard, la pluie commence à tomber d'abord gentiment puis beaucoup plus soutenue. La température a chuté à 12°C. Ils décident de s'arrêter pour enfile les vestes de pluie. Au moment de s'arrêter, Bob a un souci avec ses pédales, impossible de « décaler », il chute par chance sur le bord de la route sans se faire mal. Arrivée au sommet ils se trouvent dans un brouillard à couper au couteau, ils entament une descente périlleuse sans visibilité jusqu'à la station de ski. Comme en 2019, le caractère de la patronne est plutôt rugueux et ses réflexions vives fusent. Je lui exprime mon insatisfaction concernant son attitude envers moi mais il n'y a pas de miracle, elle restera la même tout au long de notre séjour...L'hôtel est très bien et c'est le seul de la semaine où on dispose d'un ascenseur. Le dîner du soir s'est bien passé, Jean-Pierre et Gérard ont comparé leurs exploits de vitesse en descente alors que les autres analysaient leurs difficultés dans les montées et la durée de temps de selle. Nous comparions également nos consommations d'eau durant la journée et Jacques nous annonçait un record avec dix litres absorbés. Jean-Claude souffrait du bras droit, une conséquence du port de ses sacs à Prades. Un autre sujet de discussion était la sensibilité de la partie du corps en contact avec la selle avec la comparaison de l'effet des pommades utilisées. Ces sujets ont été récurrents au cours de chacun de nos repas.



## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

### 9. Troisième étape : Ax les Thermes – Seix – Vendredi 26 août

Après une nuit de repos, un solide petit déjeuner et nos sandwiches de 10h préparés, au « grand dam » de la gérante de l'hôtel, « pffff... se préparer des sandwiches, je n'avais jamais vu ça ».

Gilou et Jacques sont partis à 7h15, Antoine, Jean-Claude, Jean-Pierre et moi 20 minutes après. Gérard et Thierry une heure plus tard.

Le premier col démarre immédiatement après le départ. C'est le col de Chioula. Nous le passons sans difficulté. La forme physique s'améliore et les muscles chauffent plus vite au démarrage.

Le passage des cols d'En Ferret et de Marmare se fait dans la descente.

Dans la descente du pas de Soulobrie Gérard a reçu un caillou qui le blesse au tibia. Thierry toujours prévoyant avec sa trousse de secours le soigne tel un infirmier urgentiste.

Nous passons sur la route de la corniche qui nous offre une vue magnifique sur la vallée, et sous le téléphérique du site d'extraction de talc de Luzenac



Une halte dans une station-service à Tarascon sur Ariège pour faire le plein... d'eau et casser la croûte.



Nous entamons l'ascension du Port de Lers. Antoine nous prévient qu'il va « prendre un peu d'avance » pour pouvoir s'arrêter pour soulager son intestin. Nous poursuivons notre ascension. Avant le sommet, Antoine nous rejoint. Il nous raconte son aventure dans les sous-bois. Après nous avoir quittés, avec ses quelques minutes d'avance, il a pu trouver un coin calme, à proximité d'un système de pompage d'eau.

Il s'installe fait ce qu'il a à faire et au moment où il se rhabille, il s'aperçoit que juste devant lui, il y a une caméra de surveillance du site qui le regarde ! Son coin tranquille n'en était pas un. Nous lui conseillons alors de surveiller les réseaux sociaux...

## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022



Au sommet du Port de Lers, nous avons été stupéfaits de trouver un troupeau de buffles et bufflonnes en train de paître.

Nous arrivons ensuite au point de ravitaillement dans la descente

du port de Lers prêt d'un lac où nos accompagnatrices nous ont choyés. Jean-Pierre nous a encore précédé d'une heure et nous a attendus tout en déjeunant. Jean-Claude se plaint de plus en plus de son bras. Après le repas, Jean-Claude ne peut plus tenir le guidon avec le bras droit et décide d'arrêter le raid et monte dans la camionnette. Il nous annoncera au repas du soir sa décision d'abandonner le raid. Il a contacté Alain Padovani pour qu'il vienne le lendemain le chercher à Seix. C'est avec regret que Jean-Claude a pris sa décision, surtout après la préparation sérieuse que nous avons faite ensemble.



A l'arrière le temps se gâte, la température chute sacrément. Gérard et Bob ont un échange avec nos accompagnatrices concernant le point de rendez-vous. Finalement cela sera pour eux à port de Lers et non dans la descente. A leur arrivée au sommet, le vent souffle et la température a encore chutée. Ils décident de se changer avec une tenue plus chaude. L'occasion pour Gérard d'étreindre la tenue mi-saison du CCB.

Nous entamons le col d'Agnès puis le col de Latrape avant d'arriver à Seix.



Un cycliste du club de Capbreton Jacques BUYEL m'avait demandé de pouvoir nous accompagner sur plusieurs étapes pour apprendre comment pédaler au cours d'un raid. Il nous a rejoints avec son épouse Catherine à Seix. Ils ont réservé dans les mêmes hôtels. Nous nous

retrouvons, de ce fait, à 8 participants.

Le propriétaire de l'auberge du Haut Salat nous a accueillis avec chaleur et bienveillance. Au cours du repas copieux, nous lui avons remémoré notre passage en 2019 au cours duquel Jean-Pierre VAUR et Jean-Christian Perrin avaient repris deux fois de la daube et fini le reste directement dans la cocote de cuisine.

Après une nuit de repos, nous avons pris le petit déjeuner et préparé notre départ.



## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

### 10. Quatrième étape : Seix – Bagnères de Luchon – Samedi 27 août

Gilou et Jacques sont partis en avance de 20 minutes. Jean-Pierre, Jacques de Capbreton, Antoine et moi sommes partis à 7h30, Gérard et Thierry sont partis 30 mn plus tard.

Nous entamons le col de la Core en sortant de Seix. Nous rattrapons Jacques à mi-col qui pédale en souffrance. Nous nous interrogeons sur son aptitude à terminer l'étape.

A un kilomètre du sommet du col de la Core, le revêtement vient d'être refait. Le chantier s'étend sur près de 10 km. Toute la descente du col se fait avec moult précautions pour éviter une chute.



Nous avons passé ensuite les cols du portet d'Aspet et de Menté. Nos accompagnatrices nous attendaient au sommet de ce col pour le traditionnel repas. Plus nous avançons plus nous mangeons en quantité ce qui a été préparé. Antoine a particulièrement apprécié les tranches de melon, juteux et parfumés !

Nous repartons pour la deuxième partie de l'étape. Marie-Chantal reçoit un appel de Jacques, il est en bas du col de Menté et a besoin de se nourrir. Elle décide alors de redescendre le col avec la camionnette pour lui porter des provisions. Une fois restauré, il repart. Bob et Gérard arrivent au moment où Jacques repart pour finir l'ascension du col. Il fait un soleil de plomb, le Garmin affiche 40°C dès qu'ils quittent les parties ombragées qui sont insignifiantes. Ils repartent 30 mn pour finir les 3 kms qui les séparent du sommet du col. Ils retrouvent Jacques à pied à 300 m de l'arrivée qui est exténué. Ils décident de faire une halte à l'auberge pour se désaltérer et laisser à Jacques la possibilité de récupérer un peu. La surprise de la journée est qu'à l'auberge Gérard se retrouve nez à nez avec un de ses anciens stagiaires de Dallas qui finissait une balade en famille dans les parages, il ne l'avait pas vu depuis 15 ans. Une triplète est formée avec l'objectif de ramener Jacques à Bagnères de Luchon.



Sur la route entre Saint-Béat et Fos, nous suivons le parcours GPS qui nous fait passer par une piste cyclable. A un moment, le GPS nous fait quitter cette piste pour rejoindre la route. Ce que nous ignorions, c'est que Gilou, qui nous précédait, avait suivi la piste pour éventuellement faire passer le tracé du raid par là. Il nous a rejoint avant le col du Portillon et nous a raconté son périple sur cette piste. Au début, celle-ci était goudronnée, puis très vite elle s'est transformée en chemin de terre puis en zone caillouteuse très glissante avec une forte pente. Il a poursuivi à pied avant de rejoindre la route avant Fos.



## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022



Antoine qui était seul et en avance, a décidé de s'arrêter dans un bar en Espagne. Il a bu un demi très frais avant de repartir. Dans le col du Portillon, il a dû s'arrêter précipitamment car le mélange melon et bière très fraîche l'avait dérangé. Une fois reparti, les crampes intestinales ont repris et il a dû s'arrêter cinq fois avant le sommet. Il a eu de la peine à arriver au sommet et à rejoindre l'hôtel, comme il nous a dit, il n'avait plus de jambes.

A l'arrière, Gérard et Bob entament une descente « lente » avec Jacques. Arrivée à Saint Béat, ils font une nouvelle pause car Jacques est toujours dans le dur. Ils adoptent un rythme plus que raid (autour de 15 km/h) pour rallier le portillon. Rien n'y fait, à la moindre pente, Jacques s'écroule. Ils entament l'ascension du Portillon. Jacques est décidé à finir l'étape, même à pieds.

Nous arrivons à l'hôtel Céleste dans le centre de Luchon. Les accompagnatrices sont arrivées, nous nous installons.

Marie-Chantal reçoit un appel de Gérard qui lui dit qu'elle est la seule qui puisse raisonner Jacques. Il ne reste que quelques kilomètres à faire dans le col du Portillon mais il est à bout de force. Elle décide de le rejoindre avec la camionnette. Une fois sur place, Jacques décide d'abandonner, vaincu par la fatigue, il n'a plus de force.



Gérard et Bob arrivent au sommet quand l'orage éclate. Descente sous la pluie battante pour rejoindre l'hôtel.

Nous prenons le diner ensemble sauf pour Antoine qui préfère ne rien manger car il est toujours malade. Il vient cependant nous voir pour nous annoncer qu'il abandonnait le raid.

Jacques a prévu de s'octroyer une journée de repos en restant dans la camionnette avec les accompagnatrices. Il avait l'intention de finir les étapes suivantes avec nous.

Antoine s'est arrangé avec Catherine Buyel pour qu'elle le véhicule le lendemain jusqu'à Payolle où il rejoindra Jean-Christian pour retourner à Pau.

A la fin du diner, Gilou nous détaille la cinquième étape qui est certainement la plus dure de ce raid, avec comme principal « client » le col du Tourmalet à faire l'après-midi au pic de la chaleur.

# Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

## 11. Cinquième étape : Bagnères de Luchon – Pierrefitte – Dimanche 28 août

Après un solide petit déjeuner, Gilou veut partir avec de l'avance. Au moment de prendre son vélo, le pneu avant est à plat. Jacques apporte sa pompe pour gagner du temps. Une fois réparé, Gilou part. La pompe est alors oubliée sur place et devra être renvoyé par l'hôtel. Nous repartons toujours en décalé. Je pars avec Jacques Buyel ; Gérard et Thierry 30 mn après.



Nous entamons le col de Peyresourde sous un beau soleil. Nous sommes en terrain connu, nous avons l'impression de « jouer à domicile ». Plus nous avançons dans le raid, plus nous nous sentons en forme. Jacques Buyel apprécie le rythme raid mais trouve néanmoins l'épreuve difficile. Il craint ne pas pouvoir aller jusqu'au sommet du Tourmalet.



Nous descendons sur ARREAU avant d'entamer l'ascension du col d'Aspin. A l'arrière, après une ascension gentille du Peyresourde, Gérard et Bob s'accordent une pause-café sur la place centrale d'Arreau car ils ont en tête le client de la journée, notre géant des Pyrénées.



La chaleur devient de plus en plus suffocante mais moins stressante que toutes les motos qui circulent dans les deux sens. Nous arrivons au sommet du col accueillis par les deux René et Evelyne. Nous sommes toujours aussi émerveillés par le panorama. Après une pause et quelques photos, nous sommes tous redescendus sur Payolle où nous avons prévu de déjeuner. Jacques Buyel préfère ne pas faire l'ascension du Tourmalet pour garder ses forces pour le lendemain. A l'arrière, Gérard et Bob ont rallié le pied de l'Aspin en ménageant leurs forces.

Ce jour-là, sur Payolle, il y avait une sortie VTT à laquelle participaient Alain PADOVANI et Jean-Christian Perrin. Michel Bar était également présent, Véronique elle était venue à vélo depuis Tarbes.

Nous avons déjeuné ensemble. Les participants étaient heureux de partager leur raid avec des amis du club venus les rejoindre un moment sur leur parcours. Il faut dire qu'entre Gilou et les deux René, il y a l'expérience de très nombreuses participations à ce périple.

Jacques Brochet ne pense pas pouvoir récupérer suffisamment de forces pour repartir avec nous le lendemain. Il décide alors de rentrer sur Pau avec René Salles.



## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022



Nous repartons vers 14h30 pour le « client » Tourmalet. Véronique a décidé de nous accompagner sur une partie du col. Les choses sérieuses commencent à Grip. L'allure raid permet de limiter les efforts. La chaleur est pesante et la circulation des motos est toujours aussi perturbante. Véronique décide de faire demi-tour à La Mongie. Gilou et moi faisons la fin de l'ascension à portée de vue. A l'arrière Gérard et Bob ont entamé l'ascension avec un mot d'ordre : dès que le bandana est sec s'arrêter pour l'humidifier. Arrivée à la Mongie ils prennent quelques gouttes d'eau. Ils en profitent pour nous restaurer et s'accorder une pause un peu plus longue que prévue.

A quelques lacets du sommet, nous avons la surprise de passer au milieu d'un troupeau de lamas. Les petits lamas sont adorables ; on dirait des peluches. Ils provoquent un bel embouteillage. Nous arrivons au sommet et décidons de redescendre immédiatement. Finalement l'arrière du peloton arrive au sommet, il est 18h15. A notre grande déception le Géant des Pyrénées n'est pas là pour cause de travaux.



Nous nous arrêtons à Luz pour nous rafraîchir. Nous apprécions le demi et repartons pour rejoindre Pierrefitte.

A l'arrière ils entament la descente et ils ont bien retenue la leçon de Gilou entre kilomètres réels et kilomètres effectifs. Ils ont devant eux 30 kms pour rallier l'hôtel mais il faut les parcourir avec un effort minimum pour garder de la ressource pour le jour d'après.

Nous arrivons au Grand hôtel de France à Pierrefitte un peu après 18h. Bob et Gérard arrivent à l'hôtel à 19h20. L'hôtel, contacté par téléphone, a refusé l'annulation de dernière minute pour les trois personnes absentes. Les chambres sont spacieuses et le diner est très bien.

A la fin du repas, nous faisons la traditionnelle revue de l'étape du lendemain. Gilou, pourtant toujours très prudent, affirme que le lendemain il ne devrait pas pleuvoir et qu'il n'est donc pas utile de prendre les vêtements de pluie. Ayant regardé la météo sur internet, je décide de partir avec le kit pluie complet.

La personne de permanence le soir ne peut pas éditer la facture. Je dois attendre le lendemain matin.

## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

### **12. Sixième étape : Pierrefitte – Larrau – lundi 29 août**

Après avoir chargé la camionnette à 6h45, je vais payer la facture de l'hôtel. Après négociation, et en insistant sur le fait que le club leur apporte de la clientèle, le responsable accepte de nous facturer uniquement les personnes présentes.

Après un copieux petit déjeuner (le meilleur et très complet depuis notre départ), nous repartons avec toujours un décalage entre les participants.

Je fais route avec Jacques Buyel. Nous passons Saint-Savin avant d'attaquer le col des Bordères. Il est moins connu que les cols suivants mais comme le dit Gilou « c'est un client » avec ses portions à 12% et plus. Nous descendons jusqu'à Arrens avant d'entamer le col du Soulor.



Nous montons en rythme raid. Comme nous sommes un lundi, il y a beaucoup moins de circulation et surtout moins de motos. Il y a cependant de nombreux cyclistes qui nous dépassent. Au cours de l'ascension, nous entendons des cris de femme derrière nous. Il s'agit d'une cycliste Italienne qui pousse des cris régulièrement sans doute pour stimuler sa force comme le font les joueuses de tennis. C'est très surprenant. Bob et Gérard font l'ascension du Soulor avec un groupe de jeunes qui s'entraîne au ski de fond sur roulettes, leur objectif du jour : Arrens Marcous, Soulor. Impressionnant car ils gravissent la pente à la même vitesse que le mode raid, environ 7,5 km/h



En haut du Soulor, nous faisons une pause avant de descendre et de remonter le col d'Aubisque. La chaleur devient de plus en plus pesante. En haut de l'Aubisque, nous prenons un rafraîchissement à l'auberge habituelle et je fais tamponner les carnets. Le patron est toujours aussi aimable...

Nous descendons sur Laruns, il fait de plus en plus chaud. Dans la plaine entre Laruns et Bielle, il fait 42 degrés. Arrivés à Laruns, Bob et Gérard s'arrêtent sur la place pour s'octroyer un petit encas. La chaleur est écrasante et Bob ne supporte pas ... ils restent un long moment pour tenter de s'hydrater le plus possible avant de repartir. Nous entamons le col de Marie-Blanche sous cette chaleur orageuse. Arrivés sur le plateau vers 14h, Marie-Chantal nous attend pour nous indiquer l'endroit où nous allons déjeuner car sur le plateau il n'y a pas d'ombre.



## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

Martine, l'épouse de Gérard, Régine celle de Thierry et sa famille ont fait la surprise de venir déjeuner avec nous. Françoise Bar nous a également rejoints après un passage au col du Soulor qui était, à l'origine, le lieu choisi pour le repas de midi. Nous avons décidé cette modification car le Soulor était positionné trop tôt dans la journée.

Les nuages commencent à s'accumuler dans le ciel.

Nous repartons pour la deuxième partie de l'ascension du col de Marie Blanche. Il fait très lourd. Je fais route avec Jacques Buyel.

Nous redescendons sur Escot. Les nuages sont de plus en plus menaçants et nous entendons les premiers signes d'orage. Le tonnerre gronde. Au niveau de Lanne en Barétous un premier orage de pluie nous surprend. Nous avons juste le temps d'enfiler nos vêtements de pluie. La pluie cesse au bout de dix minutes



Après une courte accalmie, une pluie intense mêlée de grêle à partir de Montory, va nous accompagner jusqu'à Larrau.

La dernière ascension avant Larrau n'est pas un cadeau après la journée que nous avons passée. Il y a des portions à 13% de pente. Nous arrivons à l'hôtel Etchemaitte après 18h. Malgré les vêtements de pluie, nous sommes trempés. La douche chaude n'a jamais été aussi bonne. Chacun va ensuite essayer de faire sécher ses chaussures à sa façon : papier journal, sèche-cheveux, papier toilette, et pour finir dépôt à proximité de la chaudière au sous-sol.

A l'arrière du peloton, ils arrivent à la barrière du col de Marie-Blanche où le comité d'accueil attend maintenant depuis des heures. Retrouvailles très sympathiques mais courtes car l'orage vient de commencer. Ils entament le reste de la montée et la descente sous un orage violent qui va les accompagner jusqu'à Aramits. Ils affrontent des torrents de boues et d'eaux. La route est jonchée de branches d'arbres. Finalement il y a une petite accalmie mais qui sera de courte durée.

Gérard et Thierry arrivent à Larrau : il est 20h30. Ils nous rejoignent en tenue, trempés de la tête aux pieds pour le repas déjà commencé. La pluie les a accompagnés pratiquement depuis Marie-Blanche jusqu'à l'arrivée.

L'hôtel est très confortable. Le numérotage des chambres un peu bizarre et déroutant. Le diner proposé est un peu décevant mais le cadre est magnifique avec une large baie vitrée ouverte sur la vallée.

Jacques Buyel nous annonce qu'il fait l'impasse sur la dernière étape car il se sent trop fatigué. Il nous remercie chaleureusement de lui avoir permis de partager notre expérience ; il réalise maintenant qu'il n'est pas possible de tenter ce raid sans une sérieuse préparation.

Comme d'habitude, Gilou nous présente la dernière étape au cours de laquelle le dernier gros « client » sera le col de Bagargui. Notre pause déjeuner est prévue à Espelette.

J'ai essayé de négocier un petit-déjeuner à 7h comme nous avons obtenu dans les autres hôtels, mais le Basque est têtu et ne négocie pas. Nous avons donc dû accepter l'horaire normal soit 7h30 qui fait le bonheur de Gérard.

## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

### 13. Septième et dernière étape : Larrau – Hendaye – Mardi 30 août



Le patron étant prêt à 7h15, nous avons pu grappiller quelques minutes et petit-déjeuner plus tôt. Le buffet était très complet et bon.

Gilou est parti à 7h45. Je suis parti en même temps que Jean-Pierre vers 8h. Il m'a bien vite lâché sur les premières difficultés du col de Bagargui. Gérard et Thierry sont partis à 8h30.

Ce col est une horreur. Je ne le referai pas par plaisir. Mon GPS m'a indiqué des portions de pente jusqu'à 17 % avec des moyennes au kilomètre de 12 à 13% dans les secteurs les plus pentus. J'étais parfois en limite à seulement 4,5 km/h. J'ai décidé de vider un de mes deux bidons pour m'alléger un peu. J'ai rejoint Gilou peu avant le sommet. Un point positif : les décors lors de l'ascension sont absolument magnifiques au lever du jour. Il n'y a pratiquement aucune circulation.



Lorsque nous arrivons à proximité du sommet, de nombreuses personnes sont en haut de la colline avec un matériel impressionnant. Nous apprendrons plus tard, par Marie-Chantal et Aline, qu'il s'agit d'une association qui dénombre les oiseaux migrateurs qui passent ce col.



Gérard est très content d'être victime d'une crevaison dans l'ascension du Bagargui dans sa section la plus sévère, cela lui permet de récupérer. Bob l'attendra à Iraty pendant 30 mn.

## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022



Nous traversons ensuite la forêt d'Iraty avant de remonter au col de Burdincurutcheta ; deux heures d'effort et voilà les difficultés de la journée passées.

Nous roulons ensuite dans le pays Basque en passant par Saint-Jean le Vieux, Saint-Jean Pied de Port et voilà Espelette, notre point de rendez-vous pour le repas. Nos accompagnatrices ont trouvé un kiosque bien exposé. Jean-Christian nous rend visite au milieu du repas.

Jean-Pierre, Gilou et moi roulons ensemble pour la fin du parcours.

Nous passons les cols de de Saint Ignace et du Pinodièta avant de voir enfin l'océan tant espéré. A l'arrière la fatigue se fait sentir. Bob explique qu'il n'arrive même plus passer les développements.



Nous arrivons à Hendaye vers 16h30. Jean-Pierre et Gilou repartent immédiatement car ils logent le soir à Cambo les Bains où l'heure limite d'arrivée de leur hôtel est 19h. Marie-Chantal et Aline y ont déposé leurs bagages après le repas à Espelette.



Je m'installe donc au bar le long de la plage pour déguster une bière. Les épouses de Gérard et de Thierry viennent me rejoindre puis quelques minutes après ce sont Marie-Chantal et Aline. Nous dégustons des glaces en attendant l'arrivée de Gérard et Thierry.

Ils arrivent vers 18h. Nous célébrons ensemble leur arrivée, transférons les bagages ; Marie-Chantal, Aline et Moi rentrons vers Pau. Gérard, Thierry et leurs épouses ont réservé un restaurant à proximité pour fêter leur raid.



## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

### **14. La randonnée entre d'Hendaye à Pau (Gilou et Jean-Pierre)**

#### **Mardi 30 Aout – 165 Km (125 Km du Raid plus 40 Km (493 m) pour rejoindre Cambo les Bains)**

Ayant l'impératif horaire d'arriver à l'hôtel à 19h00 dernier délai, à 16h30 nous laissons à regret Jean Luc sur la plage d'Hendaye sans avoir eu le temps de célébrer la réussite de notre Raid. A Saint Pé sur Nivelle, comme nous sommes très juste dans l'horaire je demande à Jean Pierre de rouler pour arriver avant l'heure de fermeture afin de récupérer le code d'entrée. Jean Pierre préfère téléphoner et la propriétaire de l'hôtel accepte de nous attendre un peu au-delà de 19h00. Nous arrivons à 19h15 à l'hôtel. La propriétaire nous accueille chaleureusement avec des petites bouteilles d'eau fraîche. Cambo les Bains le soir n'est pas très animé mais nous avons la chance de trouver une brasserie qui, bien que complète, accepte de nous servir à diner.

#### **Mercredi 31 Aout – 140 Km (965 m)**

La veille, malgré notre insistance polie, la propriétaire de l'hôtel n'accepte pas d'avancer l'heure du petit déjeuner. C'est donc à 8h30 que nous réajustons nos sacoches sur le vélo. Etant donné la circulation et le fait qu'au niveau d'Récura l'infrastructure n'est pas adaptée à la circulation des cycles, nous prenons une petite route tranquille qui nous mène à la route impériale. Puis, Hasparren, Urt, les berges de l'Adour, Peyrehorade. A Orthez, repas près de la sortie de l'autoroute. A Maslacq nous avons le plaisir de nous diriger vers Lagor car le pont d'Abidos est en réfection. Bof !!! Après le Raid, une de plus ou une de moins, pas de problème malgré les 27 Kg de la « bécane », petit plateau et grand pignon. Près du rondpoint d'Artiguelouve, nos routes se séparent. Alors que nous sommes en train de prendre congé l'un de l'autre après onze jours de chevauchée vélocipédique commune, un véhicule s'arrête à notre niveau, ce sont Marie Chantal et Jacques qui se rendent chez Jean Luc récupérer un véhicule. C'est avec beaucoup de plaisir que nous les retrouvons. Nous « papotons » un moment. Après cette rencontre autant inopinée que plaisante, Jean Pierre prend la direction du Nord vers Buros et je pars vers l'Est en direction de Boeil Bezing.

Avec Jean Pierre, en onze jours nous avons fait un peu plus de 1400 Km pour environ 24000 m de dénivelé (selon Openrunner).



## Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

### 15. Le raid vécu par les accompagnatrices (par Marie-Chantal et Aline)

Le démarrage du raid dans le petit port de Cerbère fut plein d'entrain, le soleil et la vue magnifique ont gommé la misérable prestation de La Dorade ; nos vaillants cyclistes étaient prêts à affronter les pires difficultés pour relier la Méditerranée à l'Atlantique mais pour certains elles allèrent au-delà de ce qu'ils auraient pu imaginer: 42 cols et 18461m de dénivelés sont un réel défi.

Naïves, les deux accompagnatrices que nous étions, imaginaient pouvoir faire du tourisme. « Que nenni » car il fallait, un petit temps avant chaque départ pour mettre par écrit les comptes de la veille, trouver les commerces, les stations-services, faire les courses, mettre du carburant ; nous avons vite appris que les petites douceurs étaient réconfortantes et nécessaires pour ces athlètes : cacahuètes, chocolat au lait pour les uns, noir pour les autres, salade de lentilles toujours pas trouvée, taboulé pour tous et sirop de menthe et papier alu pour les sandwiches du matin.... ou encore bananes vertes et très mûres pour franchir les derniers mètres d'un col.



La conduite du camion nous a cependant permis de découvrir de fabuleux paysages, des endroits inconnus et des régions françaises de toute beauté, des vues incroyables, des animaux bizarres à des endroits où on ne les attendait pas, des professions ou occupations ignorées, un retour de chasse avec un sanglier en tête de convoi, des files de motards et de voitures anciennes, et ....des cyclistes.

La difficulté sportive et des problèmes de santé ont été cependant au rendez-vous conduisant à l'abandon quelques membres de la joyeuse équipe. Les rescapés sont arrivés à Hendaye fatigués mais heureux.

Nous avons essayé de trouver des endroits plats et à l'ombre pour installer les tables et de ne pas nous perdre pour ne pas arriver pas trop tard aux rendez-vous.

La devise du jour pour caractériser cette magnifique sortie : « Sueur, stupeur et bonne Humeur »

A l'année prochaine !

Aline et Marie-Chantal

## **16. Le témoignage de Jacques Brochet : Enseignement d'un abandon**



Les organisateurs nous avaient prévenus ! Le raid pyrénéen se prépare sur plusieurs mois et il relève davantage du marathon que du sprint !

Les conseils « des raideurs expérimentés » se sont avérés pertinents.

Malgré mon entraînement sérieux mais écourté par un problème de genou, un moral d'enfer et le soutien d'une « équipe formidable », je n'ai pas réussi à récupérer d'une journée sur l'autre et j'ai dû abandonner dans le dernier col du quatrième jour du Raid : plus de jus dans les jambes.

De cet abandon, j'en tire beaucoup d'enseignements et une belle expérience pour le prochain raid pyrénéen :

- Rouler tout au long de l'année, en rythme « raid », avec une augmentation progressive de dénivelé durant l'été ;
- Savoir s'hydrater notamment sous forte chaleur, mais sans tomber dans l'excès de la consommation d'eau ;
- Savoir voyager léger, avec le juste besoin en vêtement et en eau.

En résumé, j'ai appris à rouler en mode « Raid ».

Le Raid est une expérience physique mais c'est aussi une expérience forte de groupe et de solidarité et c'est l'occasion de découvrir de magnifiques routes et des paysages sauvages et sublimes (la découverte de l'Ariège).

Cette belle expérience, même tronquée, m'a donné confiance et l'envie de reprendre l'entraînement entre copains pour refaire le Transpyrénéenne.



La tortue réputée pour ses capacités de descendeur

# Compte rendu du Raid CCB effectué entre le dimanche 21 et le 31 août 2022

## **17. Epilogue et conclusions**

En ce qui me concerne, j'ai plus souffert au cours de ce raid que pour celui effectué en 2019. En revanche je me sentais moins fatigué.

C'est avec beaucoup de regrets que nous n'avons terminé qu'à cinq sur les huit que nous étions au départ. Ce raid est une épreuve très difficile mais qui est un aboutissement personnel.

Comme l'a indiqué Jacques, la phase de préparation est très importante mais il est majeur de gérer ses forces et de ne prendre aucun risque alimentaire. La manière de s'alimenter est primordiale. Au repas de midi, il faut manger en quantité suffisante mais lentement pour que la digestion se fasse rapidement pour pouvoir garder le maximum de force pour le pédalage. De même au cours de la journée il est nécessaire de se nourrir régulièrement en petite quantité. Boire régulièrement mais sans excès. Pour ma part je bois deux gorgées tous les kilomètres lors de l'ascension d'un col, rien dans les descentes et deux gorgées tous les 5 km sur le reste du parcours. Il faut aussi voyager avec le strict minimum. La douloureuse expérience de Jean-Claude le démontre, il ne faut faire aucun effort inutile en dehors du pédalage.

J'ai pris personnellement beaucoup de plaisir à organiser et à participer à ce raid mais j'avoue que gérer les deux en même temps est source de stress, surtout lorsque le début démarre mal !

Au niveau des comptes, nous avons terminé avec un déficit de 1€13 (équilibré par prélèvement sur l'excédent de la cagnotte) sur un budget total de 4400€ pour la demi-pension et les extras, après remboursement des nuitées annulées aux trois participants qui ont abandonné. Nous avons un excédent de 75,2€ au niveau de la cagnotte pour les repas de midi, le carburant et les péages dont le budget était de 800€. Le coût du raid a donc été de 650€ par participant hors frais de train. Les deux randonneurs ont eu des frais supplémentaires pour leur randonnée jusqu'à Cerbère et le retour d'Hendaye.

J'espère que vous aurez pris plaisir à lire notre récit et peut-être donnera-t-il envie à certains d'entre vous de tenter l'aventure.

Je remercie chaleureusement nos accompagnatrices qui ont su vaincre le stress du pilotage de la camionnette, prendre soin de nous en proposant des menus appétissants et variés et en s'adaptant à notre planning temporel un peu élastique.

**Narrateur et Rédacteur en chef** : Jean-Luc

**Corédacteurs** : Aline, Marie-Chantal, Gérard, Gilou et Jacques

**Photos** : Aline, Marie-Chantal, Gérard, Jean-Pierre et Jean-Luc