

Si la marche et le vélo étaient bons pour la santé,
le facteur serait immortel.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

*Je n'ai pas parlé à ma belle-mère depuis 18 mois.
Je n'aime pas l'interrompre.*

Ken Dood

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Une baleine nage toute la journée, ne mange que du poisson,
boit de l'eau et pourtant elle est... Grosse.

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

*Coucher avec un vieux, quelle horreur !
Mais avec un jeune, quel travail !*

Alice Sapritch



PROGRAMME DE SEPTEMBRE 2018.

Vend 31 août : 20 h, réunion préparatoire et remise de la liste des ventes pour notre repas aux moules

Dim 2 sept, 8 h 30 : sortie dominicale, +- 68 km

Vend 7 sept : 18 h, mise en place de la salle

Sam 8 sept : 8 h, préparation des repas

11 h 30, 1^{er} service – 17 h 30, 2^e service

Dim 9 sept : finition, 11 h apéro et repos

Dim 16 sept, 8 h 30 : la Guy Minsart, +- 70 km

Dim 23 sept, 8 h 30 : sortie dominicale, +- 68 km

Sam 29 sept, 9 h : la Route Vagabonde

Dim 30 sept, 8 h 30 : sortie dominicale, +- 73 km

*_*_*_*_*_*_*_*_*_*

Le départ se prend toujours au local, chez Anita



Les vacances, ce n'est plus pour les retraités puisqu'ils n'ont plus de patron mais ils ont un nouveau cheff/e. Pour les autres, nous espérons que vous avez pu réaliser ce qui vous tenait à cœur mais il est temps de revenir à la réalité du terrain. Finies les escapades vélo pour échapper à votre direction.

Ce 31 août, à 20 h chez Anita, chacun remettra sa liste de ventes accompagnée par les liquidités en rapport ainsi que ses invendus. Chacun pourra évoquer sa présence le samedi où nous aurons besoin de toutes les mains avec les qualités de tout un chacun. À l'avance, merci à tous de se mettre à la disposition du groupe pour servir notre fidèle clientèle. Un tout grand merci également à nos épouses, compagnes, enfants, parents, amis et connaissances sans qui nous ne pourrions arriver à nos fins.



BON ANNIVERSAIRE À

**Luc le Kiné le 15, Robert et Emmanuel le 18,
Michel Robinhout le 22, Jean-Jacques le 23.**

« Septembre sans pluie tarit fontaine et puits »

[Michel Robin et ses coups de folie.](#)

Malgré le regret du peu d'attrait des margelliens pour cette épopée, je me lance en compagnie de Thierry (un habitué), de Maurice (qui lui aussi relève des défis) et de Serge, fils de ma compagne. Les discussions nous amènent à choisir l'Ardéchoise Verte 97 km et 1.680 m de dénivelé avec 6 cols pour débiter. Ensuite la Châtaigne Ardéchoise 340 km et 6.405 de dénivelé avec 21 cols en 3 jours. Total 437 km et 8.085 m de dénivelé en 4 jours. Il s'agit là d'une bonne prise en mains.

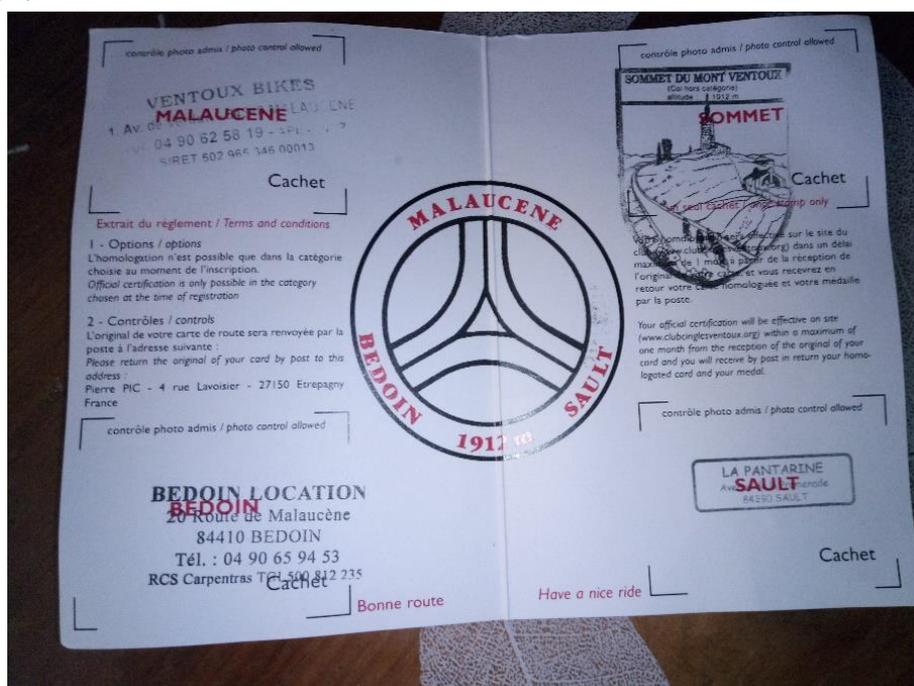
Un peu de tranquillité et de repos sont nécessaires après une préparation intense pour l'Ardéchoise (vélo et salle plusieurs fois par semaine). Ce qui m'amène à partir en vacances et toujours en compagnie de Serge. Nous allions pouvoir profiter de cette région splendide et le hasard fait que nous avons prévu une région pas trop éloignée du Ventoux pour installer notre quiétude. Les démons, les tentations veillaient et guettaient le moindre espace propice à une attaque. Serge profite d'un moment de faiblesse. Ah tiens, au fait, on n'est pas trop loin du Ventoux. Ce serait cinglé de Tu crois qu'on pourrait ... Mais on a bien fait l'Ardéchoise, hein ! Oui mais les cinglés ... Mais si Tu crois qu'on est capable de faire partie des cinglés du Ventoux ? Bien évidemment ... Si tu le dis. Bon ok, c'est d'accord mais ... Alors c'est parti, on y va. D'abord l'inscription en urgence sur le site et dans 3 jours, c'est parti mon kiki. <http://www.clubcinglesventoux.org/fr/>

Préparation mentale et physique, repos et quiétude sont le leitmotiv avant le grand jour. Le vendredi 20 juillet Serge va chercher nos documents, plaque de cadre et carnet à faire valider à chaque passage et au sommet. Nous avons en mains le laisser-passer pour la folie passagère, yes ! Le vendredi soir, vérification et préparation des vélos et s'assurer que le réveil ne nous fera pas faux bond. Les voix féminines s'élèvent, quoi en vacances et se lever à 4 h du mat pour un départ à 5 h. c'est quoi ce délire ? Hé oui en plein dedans monseigneur. On coupe la lumière et le son, dodo !

On ne traîne pas, il nous faut profiter de la fraîcheur du matin pour une première ascension au départ de Bédouin. Hé oui, nous y avons pensé et même que cette 1ère montée se fait dans le noir. Arrivés au sommet, nous restons bouche bée devant le superbe spectacle du lever du jour. 21 km 600 et 1.620 m de dénivelé. Ça valait le coup mais nous ne pouvons nous permettre de rêvasser. Le temps de mettre le coupe-vent, de faire quelques photos et il nous faut plonger vers Malaucène. 1ère descente qui s'effectue rapidement.

Arrivés à Malaucène, 1er cachet sur la carte de route. Nous faisons la route en sens inverse et prenons à bras le corps la montée vers le sommet du Géant de Provence. Celle-ci fut la plus pénible pour moi. Que d'images vous passent dans la tête quand on est dans le dur. Oui, mais au moins, on sait pourquoi on est là, hein !

C'est le moment de faire parler toutes ces heures de préparation pour l'Ardéchoise. Il faut y aller, ne rien laisser au hasard. Quand on sera au sommet, le plus dur sera fait et il ne restera plus que la montée par Sault qui est la plus facile. 21 km 200 et 1.560 m de dénivelé. C'est fait, un coup d'œil, 2ième photo, re coupe-vent et direction Sault à pleine allure pour rattraper le temps perdu de cette montée qui nous a usés. Enivrés par ces 2 montées réussies, rien ne nous arrêtera.





Sault est là devant nous. Quel soupir ! Pointage de la carte et on est reparti pour le 3ième montée. La fatigue refait surface, les jambes font parler d'elles. Le temps de mouliner quelque peu, de garder de la souplesse et tout devient plus facile. Les pourcentages sont faibles jusqu'au Chalet Reynard et nous permettent de ne plus trop forcer. Restons réalistes et essayons de maîtriser tout en n'oubliant pas de ravitailler le preux chevalier qui sommeille en nous (quelle belle citation). Attention, il faut en garder sous la pédale car arrivés au chalet, il restera 6 km et 500 m de dénivelé. Cela serait dommage de ne pas terminer, surtout, que le Mont Chauve nous regardera monter avec mépris. Chalet Reynard, c'est fait et un coup d'œil pour essayer de se faire une idée du Mistral qui ne nous fait pas peur. Arrivés au sommet, le bonheur est immense, les douleurs disparaissent et le rire nous éclate la gorge. Cette fois, c'est 26 km et 1.200 m de dénivelé. Mais il nous faut redescendre, la béatitude n'a qu'un temps. Une dernière photo, ressortir le coupe-vent, se laisser aller et plonger vers Bédoin. Du pur bonheur, prise de vitesse, les cuisses brûlent mais c'est trop bon et la folie nous envahit.

Bédoin est là, il n'y a plus qu'à ... un dernier cachet pour valider ces 3 montées et ces 3 descentes. C'est trop bon ! Nous ne pouvons résister, une terrasse nous tend les bras pour nous aider à relaxer le couple vélo/cyclo. " Il faut vraiment être cinglés " 137 km, 4.400m de dénivelé et 9 h pour cette folie. La fatigue, les douleurs sont évacuées et pourtant. Comment « et pourtant ». Après une telle réussite, que pourrait-on envisager ? La phase suivante naturellement : devenir "galérien " en ajoutant la montée de la route forestière à partir de Bedoin, ce qui sera notre prochain challenge. Et pour préparer cette galère quoi de mieux que l'Ardéchoise du 19 au 22/06/2019. Fin septembre, début octobre Thierry et moi, nous déciderons du parcours que nous réaliserons. Bienvenue à tous.

Opticien
Pierre-Jean DESTAT
 Rue de la Station, 39-1350 ORP-JAUCHE
 019 63 41 26

Traiteur
Luc Stienon
 Autre-Eglise

Dim 2 sept, Départ 8 h 30, +- 68 km	Week-end moules 7- 8-9 sept	Dim 16 sept, Départ 8 h 30, +- 70 km	Dim 23 sept Départ 8 h 30, +- 68 km	Dim 30 sept, Départ 8 h 30, +- 73 km
A E Jandrenouille, Boneffe, Forville, Franc Waret, Vezin, Namèche, Beez, Marcholette, Hanret, Bolinne, A E	<u>Vend 18 h :</u> préparation salle <u>Samedi 8 h :</u> nettoyage moules <u>11 h 30 1^{er} service</u> <u>17 h 30 2^e service</u> Remise en ordre <u>Dim 11 h :</u> Apéro et repos	A E La Guy Minsart à partir de notre local  A E	A E Ramillies, Hanret, Leuze, Marcholette, Champion, Namur, St Marc, Villers-lez-Heest, Longchamps, Ramillies, A E	A E Jauche, Racour, Eliksem, Oplinter, Drieslinter, Budingem, Zoutleeuw, Landen, Waasmont, Lincem, A E