

J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est bon pour la santé.
Voltaire

* * * * *

Exige beaucoup de toi-même et attends peu des autres.
Ainsi beaucoup d'ennuis te seront épargnés.

Confucius.

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

- Docteur, que se passe-t-il après la mort ?
- Nous nettoyons la chambre et nous accueillons un nouveau patient.

* * * * *

- T'as déjà été amoureux ?
- C'est où Moureux ?



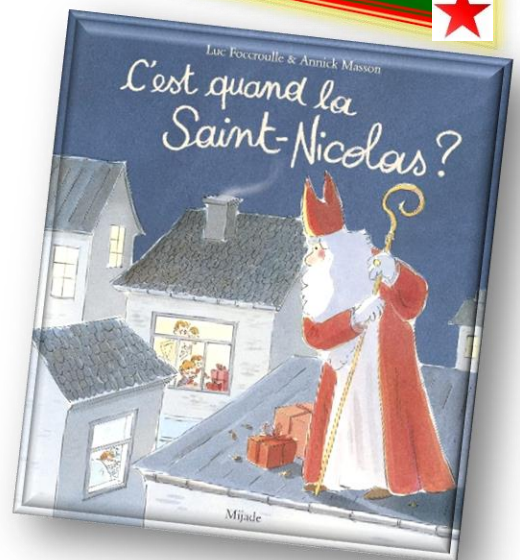
Programme décembre 2023.

Tous les dimanches à 9 h 30, les hivernales.

Rappel : le 17/12/2023 de 10 h à 12 h, possibilité de payer sa cotisation si ce n'est pas fait, Réservation dîner annuel, réservation séjour de Pentecôte, aussi essai d'équipement

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

Le départ se prend toujours au local



VOICI QUELQUES RENSEIGNEMENTS POUR NOTRE SÉJOUR DE PENTECÔTE DU 18 AU 20/05/2024 À L'HÔTEL LA VILLA MARINA - LE TRÉPORT.

Il nous est proposé :

- Des chambres doubles en ½ pension à 98 €/nuit/personne.
- Pour les chambres single un supplément de 39 €/nuit est demandée.
- L'hôtel peut fournir aux cyclos le dimanche un lunch paket à 9 € (sandwich + eau + gâteau).
- Le samedi midi, le restaurant de l'hôtel est fermé. Nous devons, dès lors, veiller à nous sustenter sur la route avant d'arriver à l'hôtel. Les chambres seront disponibles dès 14 h.
- Le lundi midi, il pourrait nous ouvrir ses portes si nous sommes 20 personnes au minimum et nous fournir un menu unique 2 plats 27 € avec eau & café.
- La taxe de séjour s'élève à 1.15 €/jour/personne.
- Un local nous permettra d'entreposer nos vélos.
- L'hôtel ne dispose pas d'un parking privé. Le parking est public et il y a une cinquantaine de places disponibles.

Afin de pouvoir nous assurer un nombre de chambres suffisant, nous vous demandons de nous faire connaître votre intérêt le plus rapidement possible. Merci de votre compréhension.

Séjour FFBC à Vaison-la-Romaine et son mythique VENTOUX du 21 au 28 octobre 2023.



C'est une première pour moi en tant que membre de la Margelle (BW) de participer à une organisation de la FFBC Vélo-Liberté en compagnie de 4 amis de notre entité (Michel, Jean, Jean-Pierre et Luc). Je profite surtout de l'occasion qui m'est donnée d'enfin réaliser un séjour à l'étranger ; mes enfants en vacances scolaires pouvant s'occuper de mon épouse.

Le rendez-vous est fixé au centre de vacances Léo Lagrange de Vaison la Romaine à partir de 17 h le samedi 21 octobre. Nous sommes chaleureusement accueillis par Frédéric Coulon, responsable voyages et séjours FFBC et sa compagne Bélinda. Je retrouve également sur place Patrice (rencontré la 1^{ère} fois lors du séjour dans les Pyrénées en 2019) qui roule maintenant avec le cyclo club sambrien.



Dimanche 22. Le premier départ groupé nous attend à 9 h. après une photo générale. Il ne faudra pas attendre longtemps pour que spontanément, des groupes se forment en fonctions des niveaux ou d'autres groupes choisissent de rouler entre eux. Le groupe que j'ai choisi (avec l'organisateur) parcourt les 60 premiers km de notre semaine en partant direction Malaucène mais en évitant la départementale D938 pour rejoindre le col de Suzette (7 km et 295 de dénivelé). Entre Vacqueyras et Gigondas, nous avons pu admirer les « Dentelles de Montmirail » Retour vers 13h00, 60km et 863 m de



dénivelé. Bon début.

Lundi 23. Découverte de la vallée de l'Eygues et ses jolies petites cascades, nous atteignons Nyons avec son pont roman et ses charmantes ruelles accompagnés d'un vent bien soutenu. Belle ascension vers Ventérol pour rejoindre l'Eygues en traversant le joli village de Vinsobres très connu pour sa cave à vin qui sera visitée le lendemain. Retour à Vaison via St-Maurice-sur-Eygues et Buisson. 55km et 747m de dénivelé Merci Monsieur Eole.

Mardi 24. C'est le jour du marché à Vaison-la-Romaine, un des plus anciens et plus animés des marchés de Provence ET il a plu. Dans une ambiance

chaleureuse et provençale, nous en profitons. L'après-midi visite de Vaison ... en vélo et son magnifique site gallo-romain pendant que d'autres visitent la cave à vin de Vinsobres ou d'autres continuent de rouler. Ambiance assurée en soirée karaoké avec en vedette Bart... et ... Frédéric !



Mercredi 25. Départ retardé à 10 h, suite à la soirée d'hier qui en aura marqué plus d'un. Incursion dans la Drôme. Faucon, Propiac, le pont et les gorges de Toulourenc. Petite pause repas (et oui la fête de la veille a fait quelques dégâts « physiques » Retour à Vaison via Saint Marcelin lès Vaisons. 55km 1.000 dénivelé ... En bref, l'apéro pour demain vers le mont chauve.

Jeudi 26. (anniversaire de mon épouse) Déplacement en voiture vers Bédoin.



Vers 10 h. départ vers les magnifiques gorges de la Nesque. Repas (lunch paket) à Sault où le soleil refait son apparition et c'est parti à l'assaut du mythique et légendaire Ventoux chacun à son rythme. Pause prévue au chalet Reynard où Bélanda nous attend bien au chaud. J'avais emporté une veste thermique laissée dans la camionnette. Après cette petite pause, en route vers le sommet mythique du mont chauve. Au début le vent n'est pas trop soutenu mais les nuages menacent, brouillard et quelques gouttes de pluie font leur apparition. Ça promet au sommet Et effectivement, dans le dernier virage menant au sommet, une bourrasque de +de 100km/h a raison de moi et mon destrier. C'est donc à pied que je franchis les 10 derniers mètres dans le brouillard, la pluie,

le froid (3 degrés) et les bourrasques. Retour tranquille vers Bédoin sous une excellente température (18) qui contraste avec le sommet. 86km 1.895 dénivelé

Vendredi 27. Malheureusement, retour en ce qui me concerne (devoirs familiaux imprévus) ... mais avec des souvenirs inoubliables dans une ambiance conviviale et chaleureuse.

Seul petit bémol peut-être : le moment tardif pour une telle semaine en fin de saison.

Didier de la Margelle