

## CARCASSONNE PYRENEES 2000

Jun 2012

### Vendredi 22 juin 2012

Départ de Prades en direction de Carcassonne et sa cité avec pour objectif les 330 kms et 5600 m de dénivelé de la 11<sup>ème</sup> édition de « Carcassonne-Pyrénées 2000 ». Richard et Francis se sont préparés pour cette croisade cathare.

Une météo au beau , même au très beau temps qui annonce une 11<sup>ème</sup> édition « chaude » au sens propre et au figuré. Bronzage assuré ce week-end du côté de l'Aude et des Pyrénées Orientales via la Cerdagne et le Capcir. Nous arrivons à Carcassonne à 17 heures et après un tour du centre ville improvisé, nous garons le véhicule juste derrière l'hôtel Ibis. . Nous emménageons au 1<sup>er</sup> étage et préparons la tenue « vélo » pour la première étape. Nous nous rendons à pied au stade Albert Domec pour confirmer notre inscription et récupérer les badges pour nos bagages et les repas ainsi que la feuille de route.

Nous serons 280 à prendre le départ demain matin à 6 h 30 au stade Albert Domec.

Nous revenons au centre ville à la recherche d'un restaurant avec au menu « pâtes » car il faut faire le plein de sucres lents du fait du week end qui s'annonce pimenté et corsé.

Corsé, le prix du repas l'est déjà ! la cité de Carcassonne au prix fort pour Richard et Francis.

Une bonne nuit de récupération et demain, il faudra appuyer sur es pédales pour atteindre Pyrénées 2000, 160 kms et 3600 m de dénivelé.

### Samedi 23 juin

5 h 30 : petit déjeuner à l'hôtel Ibis, servi par une sympathique jeune fille, un petit déjeuner spécialement pour les cyclos où il ne manque rien : du café, du chocolat, confitures, miel , fruits, beurre et croissantes , de quoi charger la chaudière .

6 h 00 : départ en voiture sur le stade Albert Domec ; nous garons le véhicule sur le parking du stade et à l'ombre des platanes.

Dernières vérifications du matériel, des bidons surtout, ils vont servir ! Une petite collation complémentaire sous le chapiteau et c'est parti pour 330 kms.

Le parcours est fléché et l'équipe carcassonnaise d'André Hérédia est en place ; rien ne manque : véhicules de dépannage, camion balai, ravitos, cantine et motards du service médical.

Ca va rouler et cycler à fond ; deux jours de vélo passion !

6 h 30 : Richard et Francis s'élancent vers le 1<sup>er</sup> village du parcours : Verzeille. Il fait déjà chaud et nous stoppons après 1 kms pour retirer les coupe-vent et les manchons. Le parcours est fléché « à terre », impossible de se tromper. Jusqu'à Verzeille nous cyclons à travers le vignoble audois et les champs de céréales. Ce matin, la campagne est belle et la fraîcheur matinale stimule en ce début de

parcours. Nous atteignons Verzeille, joli village de la campagne audoise ; nous continuons sur une petite route départementale vers les villages de Pomes et Pieusse. Aucune circulation, un vrai régal pour les cyclos. Pieusse, village perché sur une butte et une première bosse à effacer « cool », point de vue magnifique sur l'église et la place du village. Nous traversons Pieusse via son stade de Rugby. Et dans la foulée nous atteignons la capitale de la « Blanquette » du pays audois : Limoux ( km 30).

Dans la traversée de Limoux, nous sommes rejoints par un groupe d'une quinzaine de cyclos dont trois cyclos du club d'Elne. Nous roulons en « grupetto » sur la route de Magrie, village à la sortie de Limoux. Magrie, petit village audois sur les côteaux de la Blanquette de Limoux, une « bosse » qui casse le groupe . Nous restons avec les cyclos d'Elne et cyclons à bon rythme tout en « gardant sous la pédale », le plat de résistance reste à venir ! Ne pas confondre vitesse et précipitation. Nous atteignons Bourriège ( km 45) et dans l'ascension d'une côte plus soutenue, Richard et Francis roulent en duo jusqu'à la commune de Serpent la bien nommée. Une descente toute en virages, agréable et sans danger nous dépose à Espéraza, charmant village de la vallée du Pays de Sault.

Des cyclos carcassonnais, ainsi que les cyclos d'Elne nous rejoignent, nous sommes une dizaine à emprunter la bucolique route qui longe l'Aude et avec les carcassonnais nous parlons du Tour de Corse 2009. Nous trouvons le petit bourg de Brézilleu, un bienfait pour les cyclos, pas un véhicule à l'horizon, une route qui nous mène à l'entrée de Quillan, où nous attend le 1<sup>er</sup> ravitaillement ( km 65), établi sur le parking de la gare. Une cinquantaine de cyclos sont présents. Il faut faire le plein de vitamines : Saint Colombe sur Guette et les pentes du Col de Jau en approche. La fête matinale est terminée ! Nous faisons le plein de bidons ; avec cette chaleur il faudra penser à s'hydrater pour atteindre Roquefort de Sault et sa fontaine en bonne santé !

Nous laissons les Quillanais à leur marché local et cyclons sur Axat distante de 15 kms, en traversant les gorges de Quillan. Richard et Francis récupèrent les cyclos d'Elne ; nous roulons à bonne cadence et en relais jusqu'à Axat.

Traversée d'Axat, pas le temps de s'arrêter au bâtiment EDF Nantua, l'échauffement matinal est terminé. Ca décoiffe d'entrée vers Sainte Colombe sur Guette, il va falloir être costaud au niveau des jambes et surtout avoir un « bon dos » vu le dénivelé ; 5 kms de plaisir pour le cardio ! Un seul mot d'ordre : appuyer sur les pédales » !

Le passage de Sainte Colombe jusqu'à la fontaine de Roquefort de Sault est toujours très difficile même en ayant gardé des forces Richard et Francis s'en sortent bien, un dernier effort où l'on puise dans les réserves pour atteindre le croisement du Col de Jau via Roquefort de Saut et sa fontaine sous un cagnas d'été sans un souffle de vent. Bronzage intégral assuré ! Un dernier coup de rein nous propulse à la fontaine où une douche froide revigore les cyclos en « ébullition » ( km 95). Nous ne sommes pas les seuls à nous arrêter pour une pause salvatrice.

La pause-déjeuner est prévue à Escouloubre village et pour atteindre Escouloubre, il va falloir gravir le Col de Garabel et en suivant le Col de Moulis. Sur le col de Garabel, nous croisons les cyclos du 53x12 qui terminent la traversée des Pyrénées. En descente ça va mieux ! Richard et Francis s'arrachent sur une route dénudée où le soleil cogne fort. Nous arrivons au sommet où une photo s'impose. Une petite halte nous permet de souffler avant de descendre sur Escouloubre village : descente gravillonnée , attention chute interdite !!

Nous arrivons « cramoisis » dans tous les sens du terme à Escouloubre pour un repas mérité, sous un hangar agricole, où le « traiteur » et nos amis carcassonnais ont concocté un excellent repas.

Nous faisons table commune avec les cyclos d'Elne ; ça discute course à pied et histoires de randonnées ....à vélo.

Les cyclos arrivent par groupes, par clubs, ou un par un : certains sont « limite » et sous l'effet de la fatigue, certains plateaux repas « s'envolent » sous le chapiteau. Il faut ramasser les pommes qui roulent. D'autres cyclos tombent des chaises!! Bon ça va mieux après un succulent repas.

De toute façon, il faut faire le plein de carburant , vu la fin de l'étape qui nous attend, ça va grimper pendant 50 kms jusqu'à Pyrénées 2000. Quelques étirements s'imposent pour détendre nos muscles des jambes et du dos. Faire le plein des bidons et surtout ne pas réfléchir pour garder le moral au top !

Faut y aller, sous une chaleur torride, finir le Col de Moulis et descendre au croisement de Carcanières et prendre la direction d'Escouloubre les Bains, avant d'affronter 6 kms « d'enfer » jusqu'à Quérigut : 10% de pente en moyenne après un repas et sous un soleil de feu. Difficile à gérer

Richard et Francis tiennent le choc jusqu'à Carcanières où une pause « motivation » s'impose au vu du « mur » que doivent gravir les cyclos. Faut le visionner et l'enregistrer avant de le franchir !

3 kms jusqu'à Quéribut , après ça ira mieux dixit un gentil organisateur. Nous passons le mur et arrivons au village de Quéribut où une fontaine bienvenue nous permet de nous hydrater et d'éviter le coup de chauffe. Un habitant nous demande où nous allons : à Pyrénées 2000 lui dis-je ; et vous êtes partis de Carcassonne ? Il nous prend pour des fêlés ... de vélo.

Après cette course pause , il faut rester cool et pédaler tranquillo jusqu'au sommet du Col des Ares ; il y a les cyclos partout qui avancent coûte que coûte ! Enfin, nous atteignons la forêt et le sommet du Col et nous basculons vers le barrage de Puyvalador et le village de Formiguères ( km 125).

Richard et Francis font une « pause bidons » à la fontaine de Formiguères où les VTTistes nous donnent des informations sur cette randonnée vu les cyclos qui arrivent sur Formiguères. La majorité s'arrête faire le plein des bidons. Richard passe une dernière commande par portable et nous traçons la route vers Matemale. La rando est loin d'être terminée ! Direction le Col de Creus et le Col de la Llose. Nous ne sommes pas seuls heureusement, cela motive pour tourner à gauche sur le Col de Creus ! La chaleur est omniprésente ; avec Richard, nous escaladons le Col de Creu sans stress car nous le connaissons par cœur. Juste monter au tempo et penser à boire. Certains cyclos commencent à payer leurs efforts sur les pentes de Creus.

Arrivée au sommet et descente ultra rapide sur des pentes à 15% ; ça décoiffe jusqu'à Railleu et de suite à l'attaque du Col de la Llose sur la lancée, Richard et Francis ont un bon rythme de pédalage, loins d'être dans le rouge , nous atteignons Caudiès de Conflent avec un groupe de cyclos. Il faut gérer jusqu'à la sortie de Caudiès, puis courte descente sur le Mas Poncet, qui va permettre aux cyclos de souffler avant d'attaquer les cinq deniers kilomètres d'ascension du Col de la Llose où un ravito attend les cyclos. Il est le bienvenu.

Francis accompagne des cyclos de Gaillac à la recherche d'eau, au point d'eau du Mas Poncet puis termine sans souci le Col de la Llose. Quand on connaît c'est plus facile pour le mental surtout après 145 kms. Petite collation au sommet de la Llose offerte par nos amis carcassonnais et nous plongeons vers La Llagonne et Mont Louis.

Une petite récupération et une préparation mentale s'imposent pour pouvoir dompter les 6 derniers Kms du col du Calvaire et atteindre le final de cette étape à la station de Pyrénées 2000.

Richard et Francis terminent en costaud cette magnifique journée de cyclotourisme.

Un pot de bienvenue à l'office de tourisme de Pyrénées 2000 avant de suivre les flèches rouges vers la « Vieille Auberge » à Bolquère, distante de 4 kms. Un garage à vélos pour mettre au repos nos valeureux coursiers après 160 kms et 3600 mètres de dénivelé. Nous prenons possession de notre chambre avec une bonne douche froide pour éliminer les toxines de cette belle étape de montagne.

Un succulent repas avec nos amis cyclos et les organisateurs carcassonnais finit de requinquer le physique et le moral des cyclos avant la deuxième étape le lendemain qui s'annonce aussi corsée et ensoleillée . Il va y avoir du sport du côté du Puymorens et de la Chioula demain matin.

Départ prévu à 7 heures.

Promenade digestive et surtout au dodo ; une bonne nuit de sommeil pour se refaire les gambettes et le mental , rien de mieux pour un cyclotouriste.

## **Dimanche 24 juin 2012**

### **Pyrénées 2000 - Carcassonne**

Réveil 5 h 30

Le jour se lève en Cerdagne, un ciel dégagé qui annonce une journée d'exception sur les hauts cantons. Splendide !

6 h 30 : petit déjeuner à la « Vieille Auberge », Richard et Francis descendent les bagages qui partent dans le camion balai ; les cyclos étaient répartis sur 5 hôtels et villages de vacances, récupération des vélos au garage et petit déjeuner copieux dans une ambiance de colonie de vacances.

Bolquère, magnifique au lever du jour, une fraîcheur qui réveille et qui incite Richard et Francis dès 7 heures à cycloter dans un cadre idyllique. La Cerdagne est magnifique en juin et l'odeur des prés et des foins embaument le paysage C'est parti pour 170 kms de bitume, direction Odeillo et le four solaire, puis direction Egat, Angoustrine, les « chaos de Targassonne » ; nous atteignons Ur et le pied du Col du Puymorens après une descente rapide.

Richard et Francis cyclent seuls en ce début de parcours et profitent de ce merveilleux paysage cerdan pour apprécier le site des « chaos » de Targassonne et de la centrale Thémis. Les jambes ont

bien récupéré, pas trop de courbatures ; les premiers rayons de soleil éclairent déjà le site grandiose de la vallée de Porta et les lacets du Col du Puymorens.

A Ur, un premier cyclo nous rejoint. Nous atteignons Enveitg où une première pause pour retirer les coupe vent et avant de commencer la montée du Col du Puymorens. Nous improvisons avec Richard une chasse aux escargots, des dizaines de « petit gris » dans les près de Cerdagne, à leur image Richard et Francis devront cycler cool pour atteindre la cité de Carcassonne .

A Latour de Carol ( km 35), nous rejoignons les premiers grupetto de cyclos partis des divers hébergements de Bolquère. Nous cyclons sur un bon rythme et nous revenons sur les autres à l'entrée de Porta. Richard et Francis sont en mode « réserve de carburant » pour effectuer les derniers kilomètres de l'ascension. La pente de Porta est toujours là ! nous atteignons le replat du péage du tunnel du Puymorens et prenons la direction de Porté Puymorens où débute l'ascension. Nous dépassons les cyclos de Bordeaux et sans problème effectuons seuls les 3 derniers km, pas de vent sur le Puymorens, une journée idéale pour cycler en haute montagne et admirer la vue panoramique de la vallée .

Le dernier kilomètre est effectué en intensité à cause d'un cyclo qui nous rejoint, simple réveil musculaire qui s'arrête au poste de douanes avant de plonger à toute vitesse sur l'Hospitalet où nous attend la pause petit déjeuner.

Attention ! Pas de la Case en vue ! 9 heures du matin et déjà une circulation intense qui déboule sur Toulouse via Ax les Thermes à fond la caisse, danger permanent ! pas de prise de risque dans la descente et surtout serrer à droite.

Enfin, le village de l'Hospitalet ( km 55) où nous bifurquons sur le parking où un superbe ravito a été mis en place. Richard et Francis et tous les autres se gavent de sandwiches au pâté et au fromage.

Il faut remplir la chaudière avant la Chioula et ses 11 kms à 8% de pente moyenne.

Il reste plus de 20 kms de descente sur Ax les Thermes, de quoi engourdir les mollets , un dernier coup d'œil au panorama de l'Envalira et nous reprenons notre descente un par un : les fadas du Pas de la Case sont lâchés. Pas de souci pour Richard et Francis qui arrivent avec quatre cyclos du club de Condom à Ax les Thermes , deux passages de ronds points et direction sans répit sur le Col de Pailhères et la Chioula.

Nous prenons les roues du club de Béziers qui semblent grimper un peu trop vite au pied de la Chioula ; il reste 12 kms à 8% avec la chaleur ; il faut gérer l'effort et prendre une cadence souple pour jouer du dérailleur.

Richard et Francis laissent filer les biterrois, nous allons les retrouver plus haut. La Chioula est superbe, nous dominons Ax les Thermes et les stations de ski alentour. La montée se fait au travers d'une belle forêt de sapins et d'une magnifique végétation de montagne ( arbustes, fleurs, fougères).

Peu de circulation sur la Chioula et comme prévu, Richard et Francis reviennent sur les cyclos de Béziers, quelques lacets plus haut. Après la 1<sup>ère</sup> journée effectuée hier et l'ascension du Puymorens ce matin, ça commence à tirer dans les gambettes surtout que le soleil tape fort malgré la protection des sapins.

La Chioula se mérite, les 5 derniers kms sont ardues, heureusement les virages cassent les lignes droites pentues. Les 3 derniers kms sont escaladés au train et enfin apparaît le sommet de la Chioula dans un cadre magnifique entouré d'une forêt de sapins grandiose (km 90), pause photo au parking du col où nous discutons avec les cyclos du club de Saint Cyprien entre autres. Puis direction la fontaine du Chioula à 500 m pour remplir les bidons avant le repas prévu à Espezel distant de 25 kms.

Nous cyclons vers le village de Prades (celui de l'Ariège) après avoir passé le Col de Marmare (3 kms d'ascension sans pourcentage). Prades, écrasé de soleil et d'un calme absolu, nous continuons vers le col des 7 frères que l'on gravit sans réelle difficulté puis nous roulons tout en descente et faux plat vers Belcaire et Espezel, villages bâtis sur le plateau de Sault, entourés de prairies et de forêts à perte de vue ; pas une voiture à l'horizon.

Espezel - km 110 - nous traversons le village direction la salle des fêtes où nous attend un repas « réparateur ». Un cadre idéal, une salle rafraichissante et un accueil chaleureux plus un plateau repas au top pour oublier les fatigues de la matinée.

Richard et Francis sont arrivés avec les premiers cyclos et nous avons le choix des places. Les cyclos arrivent par groupe, par club (Figeac, Condom, Agen, Bordeaux, Béziers, Lézignan Corbières, Sérignan etc ...). Nous prenons le temps de bien digérer, de remplir les bidons, de prendre un bon café avant de redémarrer et terminer du plateau de Sault en direction de Limoux et Carcassonne, en pleine fournaise en ce début d'après midi.

13 h 30 : nous quittons la salle des fêtes d'Espezel, direction le Col du Chandelier et le Col de la Babourade. Une mise en jambes de 7 kms sur le plateau de Sault puis nous escaladons le Col du Chandelier et en suivant celui de Babourade, une douzaine de kms à souffrir sous cette chaleur quoi que avec le dénivelé avalé depuis Carcassonne hier, les deux cols sont effacés avec une certaine facilité. Les descentes sur une route départementale étroite et sinueuse sont agréables à cyclo, peu de voitures en ce début d'après midi sur le plateau de Sault.

Richard et Francis sont seuls au monde dans ce décor rural entre pâturages et fermes parsemées de petits hameaux où paissent vaches, chevaux, ânes et volailles en liberté.

Puysat et son château du Moyen Age (km 130) dominant le village est atteint,, Puisat où nous commençons le Col des Tougnets et le Col de Festes – 7 kms de grimpe sous le cagnard, puis les derniers kms à travers une belle forêt de résineux. Richard et Francis roulent sur une très bonne cadence de pédalage ; la dernière difficulté de la journée, le Col de Festes, vient d'être franchie, Nous allons retrouver après la descente le circuit de la première journée à la sortie de Bourière via Magrie et Limoux.

Cà roule « grand plateau » sur la capitale de la Blanquette où nous décidons de faire une pause « pression » et « Perrier » sur le pont de Limoux où se trouve un bar très accueillant au vu de la température extérieure + 35°. Les bulles du Perrier et de la pression décuplent les forces des jambes de Richard et de Francis : un dopage naturel et pétillant autant que la Blanquette ou le Crémant de Limoux.

Les 30 derniers kms vont se faire à grosse cadence de pédalage vers Pieusses, Pomes, Couffoulens, et Carcassonne, allure Tour de France ou Tour de l'Aude. Sur ces petites routes audoises, il faut tout

de même rester prudent, peu de circulation et pourtant à Pomes, ça passe juste avec une voiture, route étroite et vitesse élevée de l'automobiliste !

Richard et Francis ont enclenché le turbo en passant le village de Pomas (kms 150). Le petit vent de face ne freine pas les cyclos de l'ACP qui ont en point de vue le groupe des cyclos du club de Lézignan Corbières rejoint à Couffoulens et déposés sur la bosse du village sans accélération à la pédale.

Richard et Francis ont bien géré ces deux jours de cyclotourisme et déboulent à Carcassonne, la soquette légère et effacent sans coup férir la dernière rampe qui mène au stade Albert Domec ( km 170 ).

Albert Domec où une collation d'arrivée nous attend sous la halle des sports, avec remise d'une bouteille de vin estampillée Carcassonne Pyrénées 2000, en souvenir de cette 12<sup>ème</sup> édition.

Nous récupérons les bagages et après un dernier pot de l'amitié avec nos amis carcassonnais, nous prenons la direction des douches du stade Domec.

Revigorés et contents d'avoir participé et réussi sans aucun incident cette superbe randonnée, difficile par son dénivelé mais magnifique par les paysages traversés. Un grand bravo aux organisateurs de Carcassonne tant au niveau sportif qu'extra sportif , au top pendant deux jours, pas facile de s'occuper de 280 cyclos sur un parcours aussi exigeant . Peut être à la prochaine randonnée en 2014, Richard et Francis ayant participé à leur 3<sup>ème</sup> Carcassonne Pyrénées 2000.

La meilleure est toujours à venir.