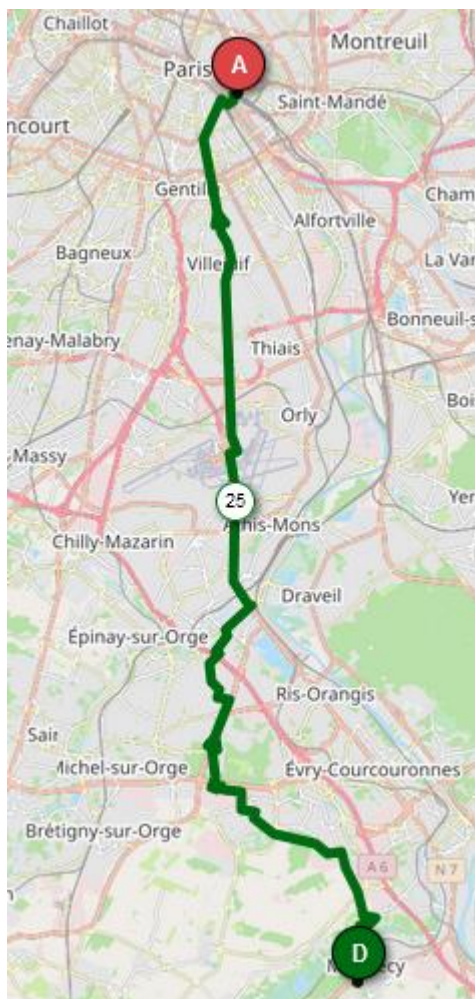


# VALENCE - NICE

Mercredi 13 avril – Mennecy – Viry – Paris gare de Lyon



**41 km** dénivelé positif : **227 m**

OpenRuner N° 14378929



Présentation de l'équipe : Robert (dit le petit jeune) 87 ans, Jean Pierre 68 ans et André 67 ans.

Après la photo, je quitte Mennecy à 7h40 sous la pluie, une heure après je suis rendu chez Robert ; peu de temps après JP arrive et nous voilà réunis. L'accueil est chaleureux avec la présence de Christine, Evelyne, Michel et Freddy. Après la photo souvenir nous les quittons.



Le trajet jusqu'à Gare de Lyon toujours aussi difficile malgré une nette amélioration des pistes cyclables. Ce matin une petite pluie fine ne nous a pas quittés ; comme dit JP ce sont les larmes d'Henri qui n'a pas pu se joindre à nous, actuellement hospitalisé ; nous pensons beaucoup à lui et surtout nous lui souhaitons un bon rétablissement.

Je viens de prendre le train seul et mes deux compères m'ont rejoint une heure après à Lyon Part Dieu. Le TER nous transporte jusqu'à Valence première étape.

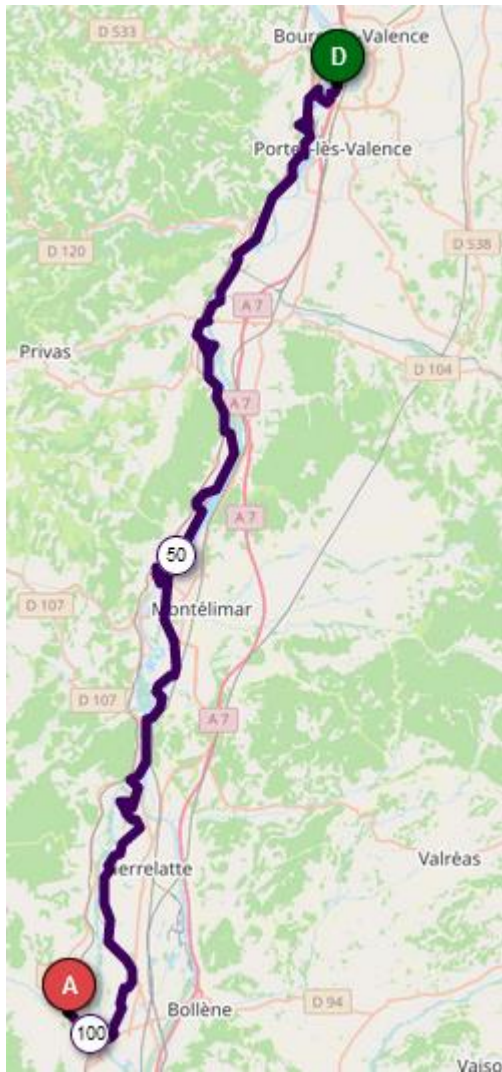




Un petit tour chez un vélociste pour un changement de patins de freins pour moi (j'avais dû mal voir l'usure). Arrivée au gîte vers 17 heures. Ce soir au menu saucisson, raviole avec une sauce au bleu de la Drôme, fromage, gâteau.



## Jeudi 14 avril – Valence – Pont Saint Esprit



**106 km** dénivelé positif : **458 m**

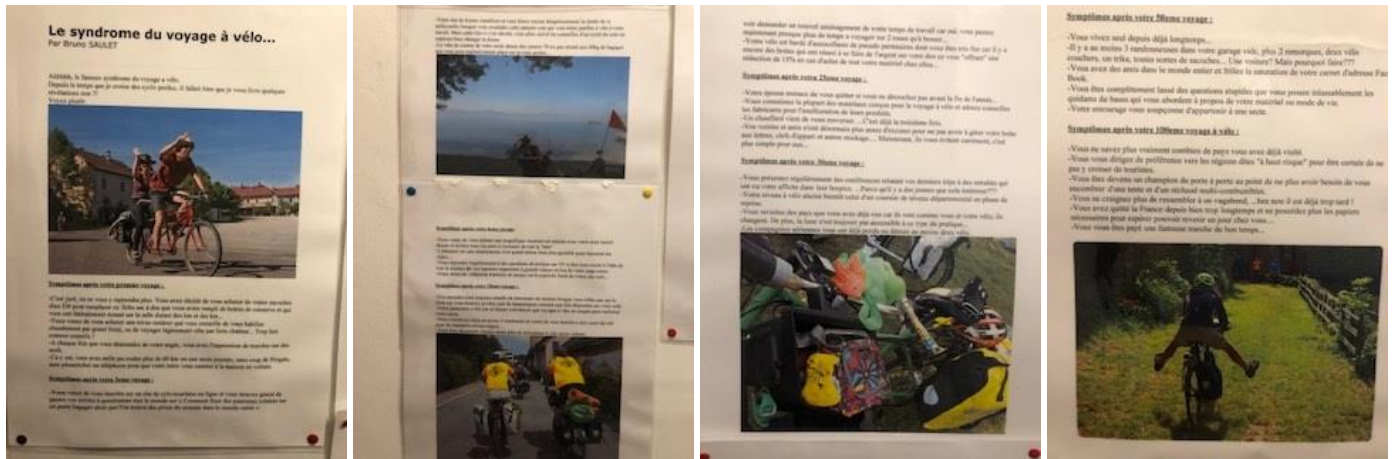
OpenRuner N° 14193771



**VéloGîte Valence – ViaRhôna**



# VéloGîteValence – ViaRhôna un gîte pour les cyclos



Après une nuit de concert de ronflements (un trio) à tour de rôle.

Le « *petit jeune* » sonne le réveil à 7 heures ; les affaires reprennent doucement avec les vanes du matin de JP.

Chacun s'affaire gentiment à sa préparation. Le petit-déjeuner pris, dernier rangement avant les premiers tours de roues de la journée.



Ce matin le soleil est là, il fait encore un peu frais 11 degrés, il ne semble pas y avoir trop de vent. Nous sommes prêts, enfin presque JP fini ses préparations !



La matinée s'est déroulée avec le soleil et le vent dans le dos. La ViaRhôna c'est super du moins sur ce tronçon.



Notre arrêt pique-nique à 12h45 avec table, nous nous restaurons, très bien installés.



L'après-midi nous traversons de petits villages très jolis et le parcours est super avec de belles passerelles.



Juste un petit désaccord avec JP sur la direction à prendre (mais c'est habituel entre nous deux).



Nous arrivons à Pont Saint Esprit vers 16h45 où nous avons trouvé une belle terrasse pour la bière du jour. Les courses du repas du soir : escalope de dinde accompagnée de cèpes et crème fraîche avec ses haricots beurre extra-fin, fromage, yaourt figue, poire.



Bronzage typique

### Partie culturelle : Le pont Saint Esprit

Construit au moyen âge il y a 700 ans, il y avait 12 ouvriers pour la construction qui a duré 44 ans, le Saint Esprit a envoyé un 13ème homme afin d'activer les travaux, celui-ci a été super efficace. Voilà l'origine du nom.

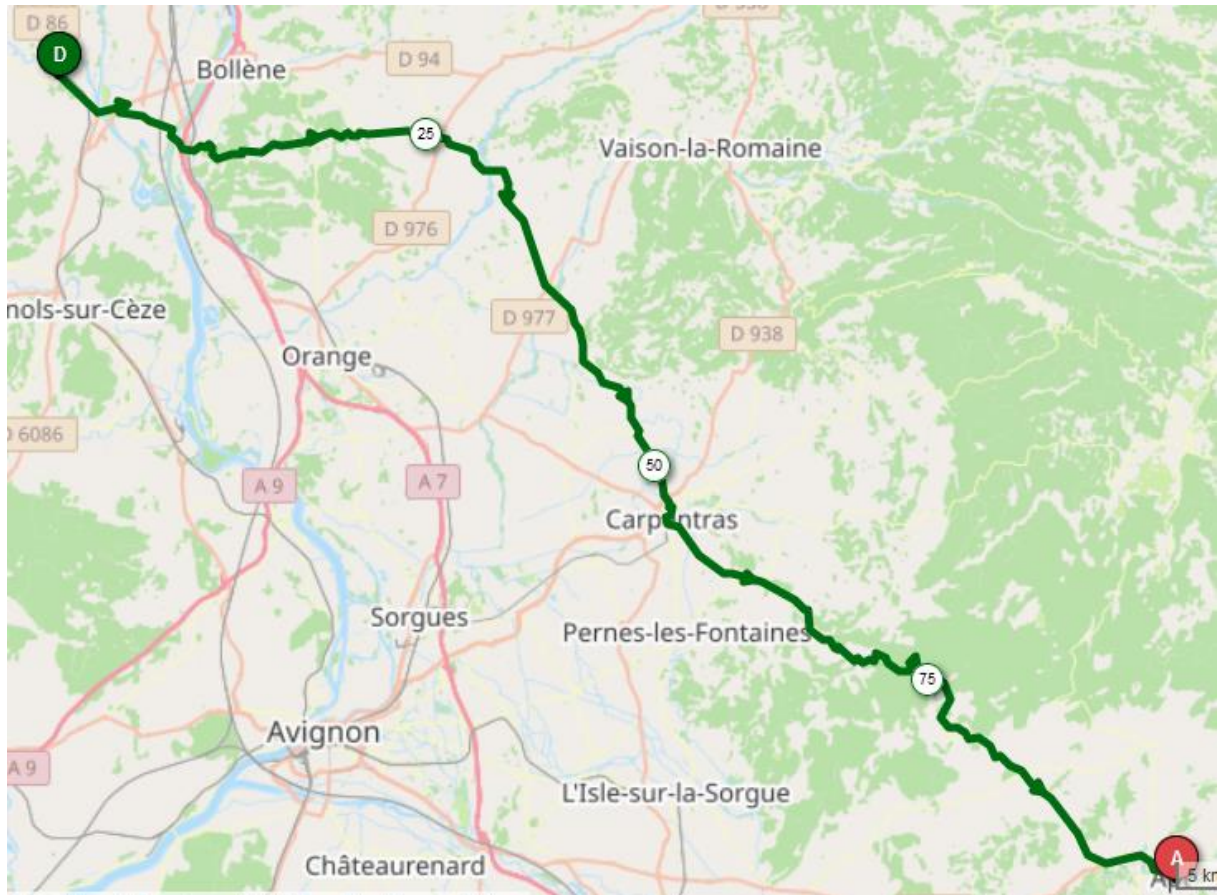
Aujourd'hui 111 km pour 285 m de dénivelé.



Ce soir ils logent au Domaine du Pont d'Ardèche.

## Vendredi 15 avril – Pont Saint Esprit - Apt

**93 km** dénivelé positif : **1016 m**  
OpenRuner N° 14099049



Après une bonne nuit, nous voilà levés pour 7 heures.

La température est de 16 degrés avec un petit vent du nord (mistral) qui devrait se lever dans journée.

Le déjeuner pris, on attend comme d'habitude JP (mais ça aussi ça fait partie du rituel), on est en vacances donc on prend son temps.

Le programme de la journée est un peu chargé (comme les sacoches) la difficulté du jour sera le col de Murs à 650m avec une montée sur 10,5km.





Super journée ensoleillée avec le vent dans le dos sur un bon nombre de kilomètres. Nous avons vérifié tous les bourgeons des vignobles afin de savoir s'ils avaient gelé, on vous rassure tout va bien, vous pourrez boire du Vacqueyras, du Cairanne, Gigondas, Beaume de Venise ... à midi nous étions à Carpentras en plein marché ; après quelques courses nous reprenons des forces pour la difficulté qui arrive.



Passé le col nous plongeons sur Apt arrivée à l'hôtel vers 17h30.

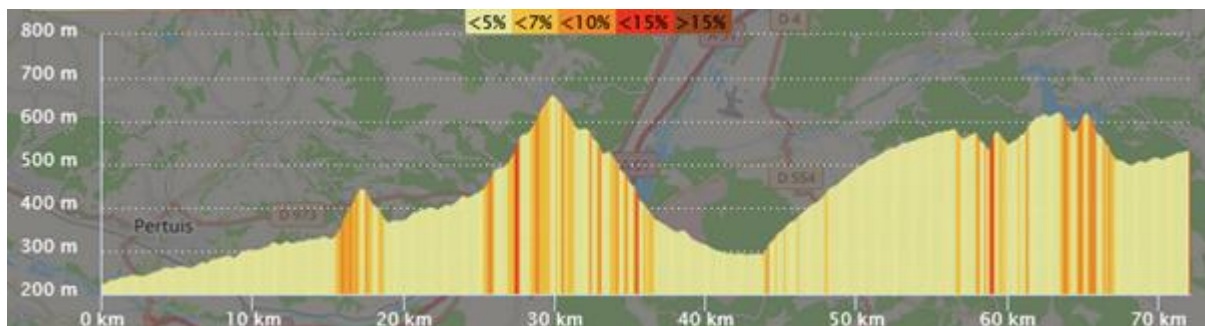
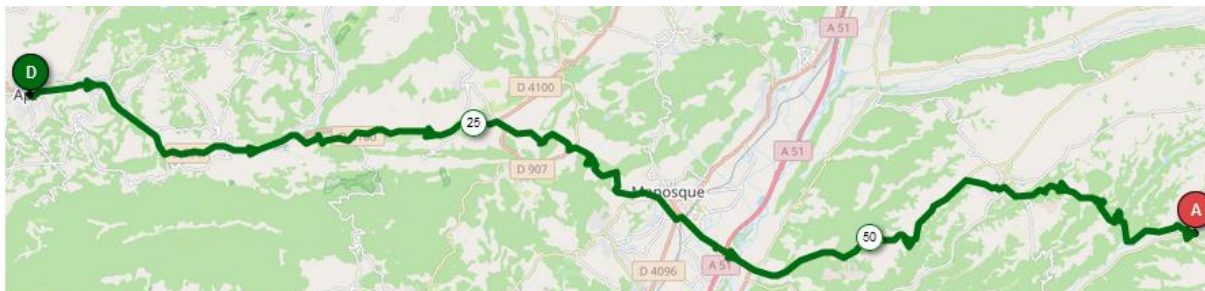


Encore une belle journée. 98 km pour 1001 m de dénivelé.

Compte-rendu co-écrit par Jean Pierre et Dédé.

## Samedi 16 avril – Apt - Riez

**72 km** dénivelé positif : **1085 m**  
OpenRuner N° 14099077



J'avoue que passer une nuit dans un bon lit la récupération se fait beaucoup mieux. Le camping c'est beaucoup plus inconfortable. Pour notre quatrième journée, ce matin beau soleil, un temps très agréable, la distance du jour est plus petite avec 72 kilomètres au programme.



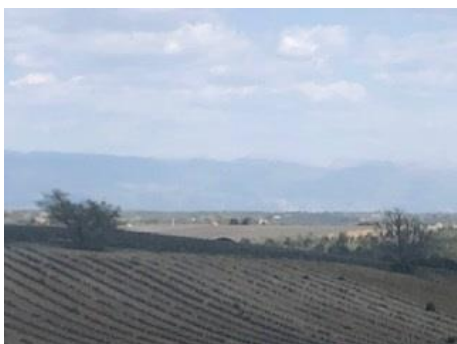
Ce matin très beau marché dans la ville d'Apt, nous quittons notre ville étape vers 8h50 et nous empruntons une véloroute.



Au kilomètre 6,5 le téléphone de Jean Pierre sonne, c'est l'hôtel, j'ai oublié mes écouteurs iPad ; je décide de faire demi-tour pour les récupérer (et c'est à ce moment que tout bascule). Pendant que mes compagnons continuent leur route tranquillement. Je roule cool, la journée commence et il va y avoir du dénivelé, à la fin de la vélo-route je continue sur le parcours initial, peu de temps après Jean Pierre me téléphone pour dire qu'ils ont changé de route, car Robert a cassé sa chaîne et qu'ils réparent.



Le trio se reforme à Céreste ; arrivé à Manosque, la première boulangerie fera l'affaire pour se restaurer. Après un arrêt à Décathlon pour acheter des patins de freins et une chaîne, direction Riez ; de beaux paysages et beaucoup de champs de lavande.



Alain est venu à notre rencontre à Valensole, nous parcourons les 15 derniers kilomètres en sa compagnie. Arrivé à Riez une halte au café du centre s'impose pour la petite bière.

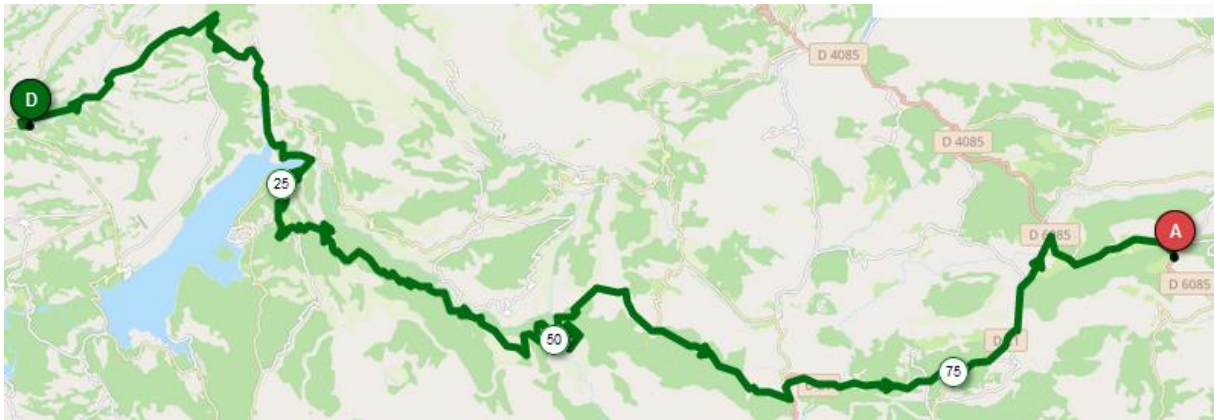


Derniers coups de pédale et nous sommes accueillis chaleureusement par Catherine. La soirée va se passer avec Alain et Catherine les amis de Jean Pierre.

Pour moi 87 km pour 1132 m de dénivelé ; pour mes deux compères 13 km de moins.

## Dimanche 17 avril – Riez - Le Logis du Pin

**83 km** dénivelé positif : **1769 m**  
OpenRuner N° 14072309



Après une bonne nuit chez Catherine et Alain et bon petit déjeuner, Alain nous a accompagné jusqu'au début des gorges du Verdon.

Des paysages magnifiques et des cols aussi.







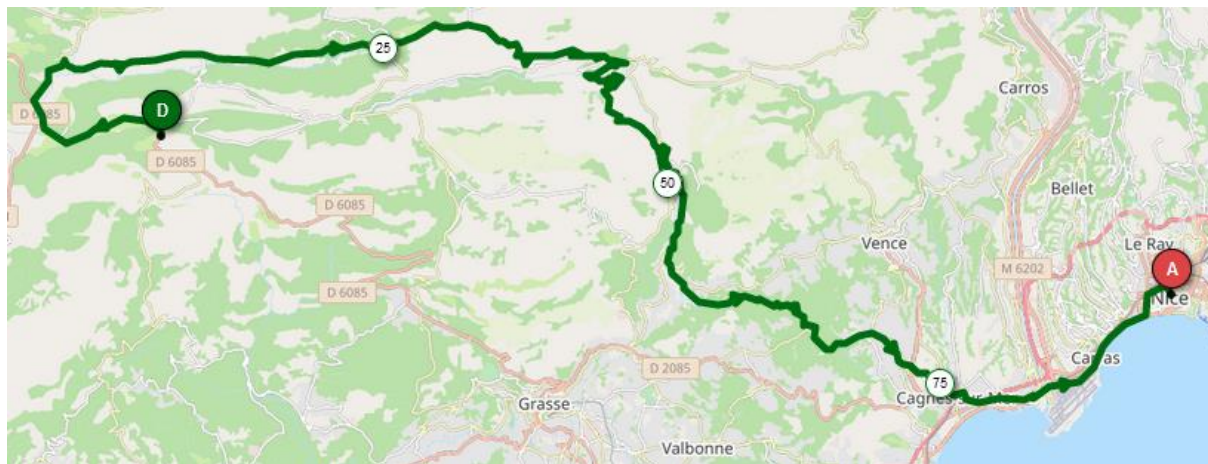
Bilan de la journée 93 km pour 1870 m de dénivelé.



Bastide Napoléon 2561 route Napoléon 06750 Séranon.

## Lundi 18 avril – Le Logis du Pin - Nice

**82 km** dénivelé positif : **762 m**  
OpenRuner N° 14072336



*Pour info on passe de 1193 m à 4 m, belles descentes à prévoir !*



Dernière étape aujourd'hui direction la mer Méditerranée.

Ce matin au réveil, on sent bien que nos muscles se souviennent de la journée d'hier.

Un peu de fraîcheur nous a obligés à mettre les jambières et les gants chauds.

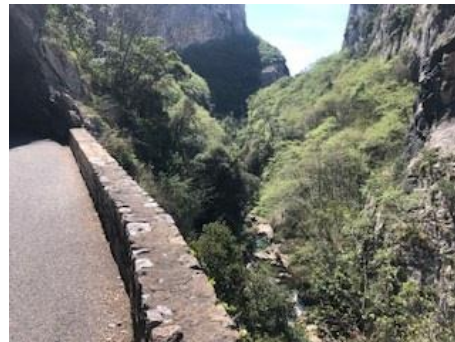
Notre parcours nous fait rester en altitude de 1000 à 1200 m. Les paysages sont splendides avec de belles descentes, fabuleuses mêmes, faut pas se laisser griser par la vitesse.







Le voyage se termine, depuis Pont Saint Esprit, nous avons refait la même route que lors de mon premier voyage en juin 1984, il y a 38 ans ! Nous étions quatre Jean Pierre, Robert Racapé et André Podgetti tous membres du CRVC.



Aujourd'hui 90 km pour 560 m de dénivelé.



Nous avons versées notre petite larme avec la photo finale.



Ce soir resto pour recharger les batteries.



*Auberge de jeunesse HI Nice 3 rue Spitalieri 06000 Nice*