

# RANDO CYCLISTE DANS LES ALPES DE LYON A NICE

DU 21 AOUT au 4 SEPTEMBRE 2010

*par Henri Courmont*

[http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2010\\_lyon\\_nice.html](http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2010_lyon_nice.html)

Jean-Pierre et moi avons rêvé de faire cette randonnée l'an dernier à la même époque mais le décès de ma mère m'en empêcha. Nous avons donc repris le projet avec quelques aménagements qui ramenaient la distance globale de 1350 km à 1000 km environ.

En cette fin d'août 2010, la météo prévoit du beau temps. Nous nous sommes donnés RDV à Lyon Part-Dieu en milieu de matinée. Jean-Pierre est arrivé de Paris la veille et moi de St Etienne ce **samedi 21 août**. Nous faisons un petit tour dans Lyon avant de trouver la bonne route qui nous permet de sortir de la ville vers l'Est par Jonage en évitant la grande circulation.



**Halles de Crémieu**

A midi, nous pique-niquons dans la nature à proximité du Rhône; à **Crémieu** (BPF 38), c'est la pause café sous les halles. Il fait chaud et ça commence à monter. Il en sera ainsi pendant quelques dizaines de km jusqu'à Bénonces (BPF 38) puis Ordonnaz (montagne de la Raie, 1000 m, dans une bouche du Rhône) avant de trouver une belle descente d'une vingtaine de km jusqu'à Belley, sur le Rhône, où nous arrivons avant 20h un peu fourbus. Nous avons parcourus 105 km depuis ce matin.

L'hôtel, tenu par un marocain originaire de la région d'Agadir, est confortable.



**Chanaz, les harpistes**

Le lendemain **dimanche 22 août**, nous roulons en direction du lac du Bourget, passons par le col à Ontex et atteignons en descente l'Abbaye de Hautecombe (BPF), juste à temps pour nous joindre à un groupe de touristes pour une visite commentée. Les sculptures sont magnifiques. Dans l'église reposent plus de 200 princes de Savoie, de Sardaigne, de Flandres et du Hainaut.

Petit détour vers l'ouest le long du canal de Savière qui relie le lac au Rhône pour déjeuner à **Chanaz**, charmante bourgade très touristique. Puis retour à l'est, puis sud, montée en balcons au-dessus du lac du Bourget de 350 m sur 6 km au col de La Chambotte, jusqu'au belvédère (BPF). Il fait chaud, pause rafraîchissement dans un café dont la terrasse domine le lac du

Bourget. Vue superbe.

Descente à Aix-les-Bains pour prendre le train qui nous emmènera jusqu'à Albertville avec un changement à Chambéry. Étape à l'auberge Costarocche à la sortie de la ville et le lendemain **lundi 23 août**, visite de **Conflans** (BPF), cité médiévale, perchée sur un sommet à proximité d'Albertville.



**De la prairie de la rencontre, Napoléon nous contemple**

Pour gagner du temps pour nos 8 vallées de fin de parcours et éviter un parcours sur la nationale, nous

repreons le train pour Grenoble-Université. De là nous grimpons à Laffrey (BPF 38) via Uriage et Vizille par la côte qui part de Séchilienne, pour éviter la nationale et ses camions. Visite de la **Prairie de la Rencontre où Napoléon**, le 7 mars 1815, de retour de l'île d'Elbe, rencontre les troupes royales qui lui tombent dans les bras et l'accompagnent jusqu'à Paris.

Nous redescendons ensuite par la même petite route pour remonter la Romanche jusqu'à Bourg-d'Oisans, à l'hôtel Oberland, où s'arrêtent de nombreux cyclistes.

La journée de **mardi 24 août** commence par une panne d'oreiller, nous nous réveillons à 8h20. Au programme de la matinée, **montée à La Bélarde** (BPF 38) (1470 m) dans le massif des Ecrins. Là, nous dégustons une bonne raclette avant de redescendre à Bourg-d'Oisans. Nous récupérons nos bagages à l'hôtel et montons au col d'Ornan (1371 m) à une bonne trentaine de km pour passer la nuit à l'hôtel du Chamois. Nous dormons 11 h !



**En montant à la Bélarde Gîte le Chamois**

Ce **mercredi 25 août** matin nous prenons, avant d'arriver à Valbonnais puis La Mure, un raccourci pour aller à Corps. Il nous faut franchir deux cols, le Parquetout à 1382 m et le col de l'holme (1207 m). La montée du Parquetout est redoutable avec des **pentés à 14 et 18%**. Nos maillots sont trempés...

L'après-midi Jean-Pierre récupère à l'hôtel de Corps tandis que je monte seul à **N. D. de La**

**Salette** (BPF 38) que Jean-Pierre connaît déjà. La montée au sanctuaire à 1450 m n'est pas longue, 15 km mais dans un cadre aride. Je dois réparer une crevaison avant de redescendre à Corps.



**Eh oui, 18%**



**Col du Parquetout, on en a bavé**



**Notre dame de la Salette**

**Jeudi 26 août**, au programme ce matin : le **refuge du Gioberney** (BPF 05) à 1700 m soit plus de 1000 m de dénivelé en pleine chaleur dans un paysage austère et grandiose. Pour éviter la route Napoléon, nous allons de Corps à St Firmin par la petite route d'Aspres-les-Corps et le col des Festreaux, 1106 m. C'est là qu'un coup de téléphone de Jacqueline Vetel, nous annonce le décès de Paulette Sauvage hier soir. J'informe Chantal immédiatement. Elle m'apprend qu'hier soir également est né Jonas, chez nos voisins de Chazol Stéphane et Mélanie. Quelle coïncidence, la vie continue !



**En arrivant au refuge du Gioberney**



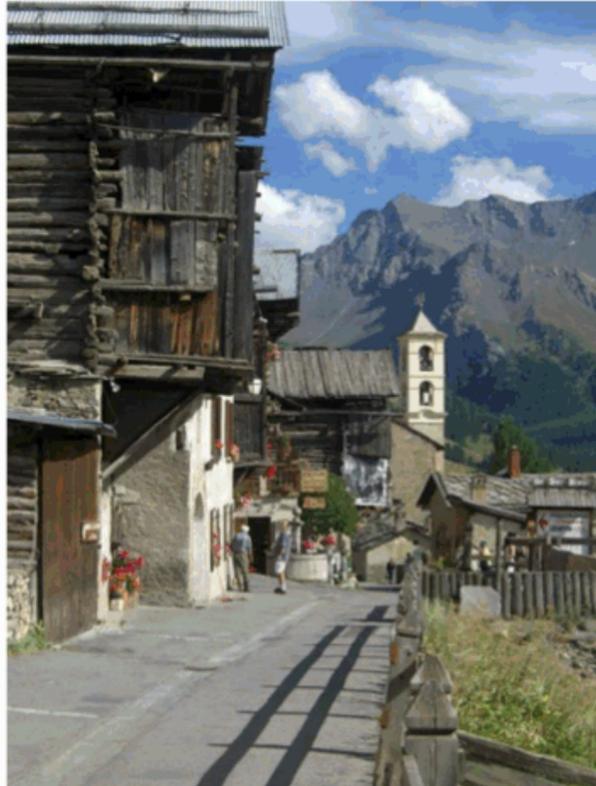
**Piscine au milieu d'un patio**

Déjeuner au chalet du Gioberney avant de

redescendre vers St Firmin. Pour éviter la nationale, très fréquentée, nous montons du haut de St Firmin aux Costes et de là à St Bonnet-en-Champsaur où une quinzaine de personnes de l'université du 3e âge terminent un banquet sur la place du village pour fêter 4 sexagénaires: des jeunots !

Ensuite franchissement du col de Manse (1268 m) pour éviter le col Bayard trop fréquenté et rejoindre ainsi la cuvette de Gap qui nous mènera vers le lac de barrage de Serre-Ponçon, sur la Durance. Nous avons quelques difficultés à dénicher un gîte à un prix raisonnable à proximité de Chorges. Nous finissons par trouver une chambre d'hôtes à La Bâtie-Vieille dans une construction neuve avec **piscine au milieu d'un patio**. L'hôtesse vient nous ouvrir en maillot de bain de façon très civile et accueillante. Exceptionnellement, elle accepte de nous faire à manger ce soir de façon improvisée. Bain très agréable dans la petite piscine avant le repas.

Ce **vendredi 27 août**, nous avons la possibilité de prendre le train de Chorges à Mont-Dauphin-Guillestre pour éviter de faire deux fois la même route entre Guillestre et Savines (la N94, toujours très fréquentée par le trafic routier).



**Saint Véran**

Nous avons retenu, pour coucher, un gîte à



**Mont Dauphin, dans le fort**

**Mont-Dauphin**, la forteresse Vauban située au-dessus de Guillestre, au pied de la vallée du Guil et du col de Vars. Il faut y grimper pour déposer nos sacoches avant de monter à St Véran, 2040m, le village le plus haut d'Europe, dans le parc du Queyras. Nous roulons dans la vallée du Guil en direction du col de l'Izoard (2361m) pendant une vingtaine de km puis le laissons monter sur notre gauche et, à Ville Vieille, quittons vers notre droite la vallée du Guil en direction du col Agnel (2744 m), une référence que nous n'avons pas encore franchie... Entre Molines, où nous quittons la route, encore plus raide, qui longe l'Aigue

Agnelle vers le col Agnel, et **St Véran** (BPF 05), le long de l'Aigue Blanche, la pente est sérieuse. Dans le haut du village de St Véran, nous rencontrons de nombreux marcheurs et quelques cyclos randonneurs.

A la terrasse d'un café, nous admirons la magnifique vue sur le parc du Queyras. Petite promenade pour admirer les vieilles maisons couvertes en lauzières, avec souvent des balcons en bois patinés par le temps. Les cadrans solaires sont moins nombreux qu'on ne l'espérait.

Pour descendre, la route que nous empruntons, celle qui part du haut de Saint-Véran et passe par la combe des amoureux, traverse en partie des gorges étroites et les nombreuses chutes de pierres gangrènent le revêtement jusqu'à la traversée, raide, de Molines où nous rejoignons notre route de montée. Château-Queyras offre l'occasion de prendre quelques belles photos avant d'affronter la remontée à Mont-Dauphin par la petite route abrupte (coté Guillestre) que nous avons descendue ce matin.

Mont-Dauphin construit par Vauban est une forteresse au carrefour de plusieurs vallées. Au gîte, les clients ne sont pas nombreux en ce moment, l'endroit est pourtant idéal comme point de départ de nombreuses balades. Notre gîte est en centre ville et les bavardages bruyants à la terrasse du bistrot d'en face sont un peu gênants pour s'endormir.

**Samedi 28 août**, pour éviter la route vers Embrun, nous prenons une petite route de balcons qui domine la vallée de la Durance. **Nous roulons de concert avec un ch'ti**, qui nous photographie. Depuis plusieurs années il



passé ses vacances dans la région ; avec son épouse, ils ont acheté un appartement et dans deux ans environ ils seront tous les deux en retraite et profiteront plus longuement de ce pied à terre. Une installation définitive est difficile, leurs trois fils sont mariés et les petits enfants vivent en région lilloise. Nous laissons, sur notre droite, partir la route mythique qui monte, par Crevoux et la Chalpe, vers le col du Parpaillon qui rejoint ensuite St Anne (7° point haut des fondus de l'Ubaye), Jauziers et Barcelonnette.



**Photo prise par un Ch'ti**



**Abbaye du Boscodon, entrée de la chapelle**

englouti sous la surface du lac.

Après une belle descente c'est la remontée vers St Vincent (1100 m) et vers le col St Jean (1333 m). La température se rafraîchit, c'est agréable pour grimper. Puis, quittant provisoirement la route des fondus de l'Ubaye, c'est la descente vers Seyne les Alpes (BPF 04). A Selonnet, à l'entrée du petit village, un panneau annonce l'hôtel "chez le poète". Il peut nous recevoir en demi pension.



**Seyne les Alpes**

À Embrun, il est possible d'effectuer quelques réparations chez un vélociste avant de monter à **l'abbaye de Boscodon** (BPF 05) à 1200 m soit environ 400 m de dénivelé sur une douzaine de km. Nous y arrivons à midi et, après une visite de l'église d'une magnifique simplicité située à côté du cloître, nous pique-niquons sur une aire aménagée à proximité de l'abbaye. A côté de nous, une bruyante famille italienne n'arrête pas de jacasser comme s'ils étaient seuls au monde.

En redescendant, nous faisons une petite sieste au milieu des pins avant de rejoindre la route qui fait le tour du lac de Serre-Ponçon, le troisième d'Europe par sa superficie. Longeant le lac, nous évitons à notre gauche le passage par le col du Pontis et suivons là la route des fondus de l'Ubaye. Arrêts photos au pied des Demoiselles coiffées, puis à Saulze du Lac (1049 m) d'où l'on a une belle vue sur les eaux vertes et laiteuses du lac et les vestiges de l'ancienne route qui mène à l'ancien village, maintenant



**Lac de Serre Ponçon**

**Dimanche 29 août.** Contrairement à la nuit précédente, l'endroit est calme et nous avons dormi 9 heures. De notre hôtel, il reste une dizaine de km pour atteindre **Seyne-les-Alpes**, un joli village dominé par les ruines d'un ancien

château fort. Nous ne nous y attardons pas, quelques achats dans une pâtisserie et nous remontons vers le col St Jean par la haute route (D 207) qui arrive au col en descente. Nous y reprenons la route des fondus de l'Ubaye.

Achat du pique-nique en redescendant vers le **lac de Serre-Ponçon** pour monter la vallée de l'Ubaye. Traversée de Lauzet-Ubaye; nous roulons vers le sud-est, évitons Barcelonnette par la D 109 en balcon sur la droite, croisons la route du col d'Allos qui part sur notre droite et prenons, à Uvernet (pointage des fondus) la direction du col de la Cayolle (2400 m). En quittant la vallée de l'Ubaye, nous étions à 1100 m et il nous restait 37 km de montée pour atteindre le col.

Pique-nique avant de nous engager dans les gorges encaissées du Bachelard et petite sieste avant de reprendre la route qui monte avec des pentes variables. Nous rencontrons quelques points d'eau fraîche et la route est souvent bordée d'arbres qui offrent un peu d'ombre. Nous pointons au refuge de La Cayolle (BPF 04) à 2236 m et au sommet, devant la stèle, nous nous faisons photographier par un cyclo vététiste de Montpellier qui vient de participer au championnat des Masters.



### En montant la Cayolle

En descendant vers le sud, après quelques km, nous trouvons un refuge-auberge du parc du Mercantour "**La Cantonnière**" où il y a de la place pour faire étape. Nous sommes sur la commune d'Estenc, le cadre est grandiose; rapidement la température baisse et, la nuit, nous utilisons les couvertures disponibles.



### La Cantonnière

Nous prenons le dîner avec un couple de la région qui rentre de leur pied à terre de Serre-Chevalier où ils comptent bien s'installer définitivement dès qu'ils seront en retraite.



**Lundi 30 août.** Nous sommes bien vêtus pour reprendre la route en descente vers St Martin d'Entraunes et **Guillaumes** (800 m). Jean-Pierre profite du lieu pour téléphoner à son fils, homonyme du village, et qui a 25 ans aujourd'hui.

Nous quittons là la descente du **Var** (cela aurait été, dans notre première vallée qui descend au sud, les mythiques gorges de Daluis) et poursuivons au lieu de cela plein est vers Valberg (1873 m) par une longue **première montée** au soleil vers le **col de Valberg**. Pique-nique et sieste dans la descente avant Beuil (1443 m), point haut des non moins mythiques gorges du Cians (notre deuxième

**Guillaumes** vallée, du **Cians**, qui descend au sud), et montée, toujours plein est, au **col de la Couillole** (1678 m). Les points de vue sont superbes, la route tortueuse est parfois creusée dans la montagne avant d'arriver à St Sauveur de Tinée, notre troisième vallée (la **Tinée**, qui descend vers Nice en rejoignant le Var). A l'office du tourisme nous retenons l'étape du soir dans un **gîte** à Dalmas-Valdeborg à une quinzaine de km, dans la remontée de la **Valdenblore**.



**Première montée Col de Valberg**

**Col de la Couillole**

**Dernière descente**

**Gîte**

Le gîte se trouve sur le tracé

du GR 5 qui traverse les Alpes du nord au sud et nous dînons avec un groupe de 8 marcheurs qui ont commencé leur randonnée à St Gingolf au bord du lac Léman pour rejoindre la Méditerranée soit environ 800 km. Nous pouvons échanger nos points de vue sur nos expériences de randonneurs. Jean-Pierre et moi sommes heureux d'être en vélo, c'est plus rapide !

**Mardi 31 août.** Les marcheurs sont plus matinaux que nous. A 8h15, nous sommes les derniers à prendre le petit-déjeuner. Tandis que les marcheurs vont faire la vallée des Merveilles (que nous ne pouvons pas faire en vélo...), nous roulons environ 4 km plein est vers le col St Martin à 1500 m.

C'est ensuite la descente vers St Martin-Vésubie où Jean-Pierre peut faire quelques achats en pharmacie pour soigner sa petite crève. Poursuite de la descente, le long de la **Vésubie** (notre 4<sup>e</sup> vallée) vers le sud, vers la Bollène-Vésubie (400m) avant de remonter plein est vers le col de Turini (1607 m). La route est toute en virages et la pente assez forte. Les arbres nous offrent une ombre agréable et la montée se fait tranquillement. Nous pique-niquons sur un bel emplacement au-dessus de Bollène près d'une petite chapelle mais pas d'endroit pour la sieste. C'est un peu plus haut que je trouverai un coin à l'ombre pour me reposer quelques instants. Jean-Pierre préfère continuer et nous nous retrouverons au col vers 16 h après une bonne quinzaine de km de montée non-stop. Le Turini, situé en France, marque la ligne de partage des eaux avec l'Italie. Vers l'est, les eaux vont vers l'Italie, par la Roya, jusqu'à Ventimiglia.



**Montée**

**Bollène-Vésubie  
Montée vers le col de Turini**

**Col de Turini**

Descente très roulante ensuite, plein sud, vers Peïra-Cava



(1453 m, BPF 06) ; là nous trouvons un gîte spacieux, nous achetons à l'épicerie le nécessaire pour dîner car il n'y a plus de restaurant et le patron nous prépare deux pizzas. De la terrasse de la chambre, nous avons une belle vue sur les montagnes du Mercantour en face.



**Gîte de Peira Cava  
(BPF 06)**



**Sospel**

**Mercredi 1er  
septembre.** Nous

franchissons en descente (5° vallée) le col de l'Orme (1000 m) avant de monter le col de l'Ablé (1149 m), sur la ligne de partage des eaux avec l'Italie, redescende ensuite au col de Braus (1002 m) et au col St Denis (642 m) avant d'arriver à Sospel dans la vallée de la **Béveira** (400 m), notre 6° vallée. Là nous pouvons faire nos courses pour le pique-nique que nous prendrons après avoir franchi les cols du Perus (654 m) et de Brouis (879 m) qui marque la fin de notre longue route, de vallée en vallée, totalisant 8 vallées à franchir vers

l'est, jusqu'à la vallée de la **Roya**, qui atteint la mer Méditerranée à Ventimiglia, en Italie.

Nous descendons ensuite dans les gorges de Saorge et réservons une chambre d'hôtel à Fontan. Nous déposons nos sacoches avant de monter à La Brigue (770 m, BPF 06) dans la haute vallée de la Roya, classé monument historique.

Le village fut rattaché à la France au traité de Paris de 1947. Certains hameaux sont de l'autre côté de la frontière italienne. Très belle église et quelques belles demeures. Nous prenons un pot avant de revenir à l'hôtel de Fontan par les gorges de Pagani et de Bergué impressionnantes par leur étroitesse et leur profondeur.



**La Brigue**

**Jeudi 2 septembre**, nous arrivons à la fin de notre périple alpin 2010 et nous avons le pressentiment que cette dernière journée va nous réserver plein de bonnes surprises. En quittant l'hôtel un peu vieillot (le patron envisage la fermeture quand il prendra sa retraite) la température est fraîche mais la météo annonce du beau temps.



Pour éviter de rouler à nouveau sur la nationale que nous avons empruntée hier pour monter dans l'arrière pays, nous prenons le train de 9 h à la gare de Fontan-Saorge. Il n'y a personne quand nous arrivons, pas même un guichetier, pour vendre les tickets; les bâtiments voisins servent de colonie de vacances pour la SNCF. Une affiche nous informe que les trains peuvent circuler sur la voie de



droite ou sur celle de gauche, cela dépend ! Il y a des trains italiens et français (nous sommes en France, dans la vallée d'une rivière qui finit à Ventimiglia, en Italie). Finalement, il arrive à l'heure. Alors que nous sommes dans le train, le contrôleur nous indique où monter avec nos vélos... on change de compartiment. Un peu plus tard, il nous reproche de ne pas lui avoir signalé que nous n'avons pas de ticket !

### Peille

A Breuil, changement rapide et

nous quittons le train à l'Escarène après Sospel, pour prendre une belle route dans les gorges profondes du Paillon, plein sud, jusqu'au pied de la côte de Peille, plein est. Devant nous, 7 km de lacets en forte pente en en plein soleil. Nous atteignons **Peille** à midi. Le village est accroché à la colline en cuvette, bien orienté au sud. Les rues très étroites ne sont pas accessibles à la circulation automobile et nous pouvons vaquer tranquillement en vélo. Notre maillot attire l'attention d'un Rueillois en vacances ici.

La cohue estivale des touristes est terminée et nous sommes les seuls clients à déjeuner sur la terrasse d'un petit restaurant. Le patron salue tous les passants, tout le monde se connaît et s'interpelle. Nous sommes bien dans le midi !



### Rue de Peille



### Monte Carlo, principauté de Monaco

Nous repartons, toujours plein sud, en direction de La Turbie. La route descend lentement, nous avons le temps d'observer le paysage, les carrières, l'observatoire de Nice, la principauté de Monaco, **Monte-Carlo**. Le temps est superbe, nous nous arrêtons fréquemment pour contempler et photographier.

Visite de La Turbie, des ruines gallo-romaines, du belvédère en centre ville, des petites rues piétonnes et très commerçantes. Un dernier pot à la terrasse d'un bistrot du centre avant de repartir vers Eze et le col du même nom, ça descend régulièrement avec

des points de vue superbes sur la côte de la belle bleue, nous sommes sur la route de la haute corniche.

Nous arrivons à Nice par une descente rapide. Avant de plonger dans la ville, nous profitons de la vue générale pour nous orienter et situer la gare ; néanmoins, une fois immergés au milieu des immeubles nous tâtonnerons un peu avant de la trouver. Il est 16h et nous pouvons changer nos billets réservés pour samedi. Je prendrai un train à 17h25 sans correspondance à Lyon pour St Etienne. Jean-Pierre prendra un train pour Paris vers 21h et la perspective d'aller déguster une glace sur la promenade des anglais le fait saliver. C'est alors

que nos chemins se séparent...

A Lyon j'aurai la chance de passer la nuit chez des cousins qui me reçoivent gentiment. Je prendrai un train pour St Etienne demain matin.

13 jours d'un voyage d'un peu plus de 1000 km au compteur du vélo. Encore une traversée des Alpes du nord au sud qui nous a enchanté. Nous avons eu la chance d'avoir bénéficié d'un temps superbe pour profiter de ces paysages magnifiques.

Henri Courmont

---

*"Le Cyclotourisme, un art de vivre"*