

## Comptes rendus des sorties 2012

### Compte rendu brevet des 100 km CoDep31 du 25/03/2012, par J-C BILLIERES.

La cloche de la pittoresque église fortifiée de Venerque sonne 8h00 heures, lorsque Gilles, Régis, Jérôme, Joseph, Marc et Jean-Claude prennent le départ pour ce circuit de 100 kilomètres, préparé par le club local. En raison du changement d'heure intervenu dans la nuit, le démarrage est un peu ensommeillé, d'autant plus que la température est basse (4 à 5°). Tous les cyclos savent que rien ne vaut une bonne bosse pour se réchauffer. Elle arrive très vite et après avoir gravi les 2 ou 3 km, nous n'entendrons plus parler de la froidure matinale. Nous traversons Cintegabelle, lançons un rapide coup d'œil vers l'abbaye de Boulbonne, passons Calmont. C'est à Mazères que le peloton bigarré, avec des cyclos de Beauzelle, St-Orens, Rieumes et GCS, fait une infiltration en Ariège. Plus loin, passé Belpech, le profil escarpé du parcours fragmente le peloton. Tout le monde se retrouve à Salles/l'Hers dans l'Aude au ravitaillement.

Malgré de bonnes côtes, le retour par Nailloux, St-Léon, Noueilles, Montbrun Lauraguais et Espanès se fait sans trop de soucis.

Ce magnifique parcours très bucolique fut bouclé en 4h00. Il est vrai que nous avons bénéficié de conditions météo extraordinaires. Rouler dans le Lauraguais sans un souffle d'air est assez remarquable. Bravo au groupe du GCS qui est resté uni sur une très grande portion du circuit. Félicitations aux organisateurs qui nous ont proposé un circuit très agréable et bien structuré.

### Dimanche 01/04/2012, rallye de Blagnac.

Alain M, Fabrice M, Joseph L, Gilles A, Dominique M, Dominique D, Régis T, Marc B, J-C B, et Joël DEBIOLLES qui, pour l'occasion signe son retour dans notre peloton, s'élancent à 8h00 pour parcourir les 87 km proposés par le club de Blagnac. Au menu, nombreuses bosses et vent d'Ouest pas très fort mais constant. Le circuit nous conduit à travers notre territoire avec le ravitaillement à Le Grès. Le retour via Grenade se fait sans problème notoire, si ce n'est la crevaisson de la roue arrière de Gilles.

### Compte rendu sortie Lavit du jeudi 5 avril 2012, par Christiane DUQUESNE.

Blanche, Jojo, Maïthé, Daniel, Robert Carceler, Jacques, Jérôme, Christiane sont à 9h sur le parking d'Intermarché pour un parcours de 100kms environ.

Il fait un peu "frisquet". Nous montons "le faux plat" de Mauvers et après avoir traversé Verdun, nous attaquons la côte de Bourret. Pour se réchauffer, chacun monte "à son train", mais le vent de face ne nous permet pas de nous dévêtir. S'enchaîne la traversée de Castelferrus, St Aignan.

Daniel à bord de sa grosse cylindrée est l'homme de l'assistance et aussi notre photographe, cameraman. Les kilomètres s'accumulent, la circulation n'est pas intense. Nous roulons zens en appuyant tout de même sur les pédales.

A 11h nous sommes à 4 kms de Lavit de Lomagne et décidons de continuer vers Beaumont de Lomagne.

Nous sommes en pleine nature, de beaux paysages, des cultures à perte de vue, s'étalent devant nous, verdies par les dernières pluies. Quelques champs de colza commencent à fleurir, le vent nous transporte leurs parfums très agréables.

Nous pédalons toujours, quelques barres sortent des poches. Serait ce un petit creux ??? Possible le petit dej est loin.

C'est à Beaumont de Lomagne que nous mettons pied à terre sur une aire de jeux pour déguster notre sandwich en compagnie d'un soleil radieux. On se prélasse un peu, on lézarde aussi !!! C'est trop bon ce petit rayon qui nous réchauffe. Mais il faut songer à rentrer. On fait le plein d'eau à la fontaine du rond point et entamons une petite côte. Dur, dur sur la digestion.

Nous traversons Notre Dame....et rentrons tranquillement vers Savenes où Jacques nous quitte au passage.

A l'unanimité, nous optons pour un retour par la chapelle de Mauvers où la dernière petite côte nous oblige, à nous les Féminines à mettre " tout à gauche"!!!!

La dernière ligne droite nous réjouit (certaines...) contentes de rentrer, de l'avoir fait, mais aïe,

aië le fessier.

Un grand BRAVO à Maïté qui n'avait pas roulé depuis quelque temps. Un grand Merçi à Daniel pour sa collaboration et à Robert pour ses circuits toujours recherchés et à tous ceux qui ont participé à cette sortie, car la bonne humeur et la sympathie étaient au rendez vous.

Un petit coucou et un gros "poutou à Alain;Didier et Roger.

### **9<sup>ème</sup> voyage itinérant féminin avril 2012..Département du Lot**

Samedi 14/04, après les retrouvailles, départ de Cahors vers Figeac par la vallée du Lot, 100 km.

Dimanche 15/04, Figeac – Cahors par la vallée du Célé,100 km. Nous ne parlerons pas de moyenne horaire, cyclotourisme avant tout...

Ici, dans ce département du Lot les traces de l'histoire de l'homme de la préhistoire à nos jours en passant par " les guerres de Cent ans ", forcent l'émotion. Superbes et nombreux panoramas sur la vallée du Lot aux larges horizons et sur la secrète vallée du Célé. Nous avons été sous le charme.

Magie des "Châteaux des Anglais", incrustés dans la falaise, bourgs médiévaux de caractère, niches de nombreux monuments classés, grottes, dolmens, pigeonniers, *cazelles\**, fontaines, découverte des village perchés, tout y est...

Pour cette édition 2012, 115 participantes ont représenté les 9 départements de la Ligue Midi-Pyrénées. Formation de 10 groupes de cyclistes dont le nôtre, composé de 6 Caussadaises et 6 Grenadaines. Hébergement à Figeac en chambres doubles dans la résidence Arc en ciel. Les petits déjeuners et repas ont été servis dans une école privée. Petite anecdote qui a semé la panique chez les organisateurs : en cuisine, le pain du petit déjeuner n'avait pas été livré... La moitié des filles ont du attendre l'arrivée des précieuses baguettes...

Côté animation, excellente soirée chansons Françaises avec la superbe prestation d'une chanteuse locale.

La météo du week-end : temps froid 3° minimum pour 12 ° au meilleur de la journée. Mais quelle chance, pas une goutte de pluie !!!

Le but de ces voyages itinérants reste identique, promouvoir le cyclotourisme au féminin, dans la convivialité, l'entraide et la solidarité, le plaisir du voyage à vélo sur un parcours accessible à toutes.

Rendez-vous dans un an, avec toutes nos amies cyclotouristes...

### ***Les féminines de Grenade***

\* (Régionalisme du Quercy) *Cabanes de pierres sèches qui servaient au vigneron, au pâtre ou au berger à se protéger des intempéries.*

### **Les baronnies 2012, par J-C BILLIERES.**

C'est de Bernac – Dessus, petite localité proche de Tarbes qu'est donné le départ au 1200 participants de cette traversée des Baronnies 2012. C'est sans surprise qu'après une poignée de kilomètres, un léger crachin nous enveloppe. La montagne est toute proche, le Pic du Midi aussi, mais nous ne les verrons pas de la journée...Le parcours proposé est sans surprise, déjà emprunté dans les versions précédentes. Le relief des Baronnies que nous connaissons, avec ses longues côtes qui nous poussent à l'essoufflement et ses descentes rapides, défile sous nos yeux. L'ascension du col des Palomières terminée, c'est dans un brouillard montagnard que nous entamons la descente vers Bagnères de Bigorre. C'est sous la pluie et transis de froid que, Joseph, Régis, Jérôme, son gendre Jean-Michel et Jean-Claude terminent leur périple.

### **Sortie L'Union du 01/05/2012. par J-C BILLIERES**

A 8h00, enveloppés de brume, Martine, Maïthé, Daniel, Régis, R-SOULA, Joseph, Jean-Claude, partent de L'Union sur le parcours de 85 km. Plus nous progressons vers le département du Tarn, plus la brume s'épaissit. Seul le chant d'un courageux rossignol nous confirme que nous sommes au printemps. Il faut attendre l'arrivée au petit village de Bannières, lieu du ravitaillement pour enfin voir le soleil et face à nous, la majestueuse chaîne des Pyrénées que nous n'avions pas pu voir dans les Baronnies quelques jours auparavant.

Après avoir avalé un ou plusieurs morceaux de ventrèche ( n'est-ce pas Régis...) et malgré les nombreuses bosses, le retour ensoleillé se fait sans trop de difficultés.

Rando agréable dans une contrée méconnue. A renouveler...

### **Birade Montéchoise du 08/05/2012 par J-C BILLIERES**

Malgré la grisaille, dix Grenadains partent à 8h00 de la halle de Montech pour une randonnée de 83 km. La première portion de l'itinéraire proposé nous dirige vers un secteur que nous connaissons. Bourret, Garganvillar, Angeville lieu du ravitaillement... La seconde partie du circuit emprunte des routes inhabituelles ; Asquiés, puis la traversée du pittoresque village de Saint-Michel. Se dresse ensuite devant nous la terrible bosse qui a marqué nos esprits, certes pas longue mais avec du 20% au menu... Plus loin, nous contournons le château du village de Le Pin, Caumont et Castelferrus. Proche de Saint-Porquier, nous empruntons le chemin qui longe le canal pour nous remener à Montech juste avant l'averse ...

Bravo à Maïthé, Blanche, Daniel, Dominique, Marc, Joseph, Régis, R Soula, R PAGES, Jean-Claude qui ont participé à cette rando.

### **Les 3 tours d'Aurignac le 13/05/2012 par J-C BILLIERES.**

Pour cette deuxième participation à la virée Commingeoise, nous enregistrons la présence de, Maïthé et Daniel, Blanche et Joseph, R PAGES, Jérôme et Jean-Claude. Comme d'habitude en ce printemps 2012, c'est sous un ciel bas que nous prenons le départ à 8h30. Routes très agréables au milieu de la campagne très verdoyante. Quelques petites difficultés deci delà... Passé le ravitaillement à Lilhac, le circuit nous conduit à quelques kilomètres de Rieumes. Malgré un relief plus prononcé, le retour vers Aurignac se fait sans problème. Avec 90 km au compteur, l'apéritif proposé par les organisateurs est bien mérité. Comme la dernière fois, c'est sur l'aire de pique-nique du site préhistorique que nous prenons le casse-croûte.

### **Randonnée dans le Gers du 03/05/2012, par Robert PAGES.**

Pour cette reprise, au rendez vous de Beaumont, nous étions 18 cyclos plus nos deux très dévouées accompagnatrices. La remise en route fut laborieuse. Déjà la veille personne n'était en mesure de donner l'heure du départ, mais tout le monde était quand même là sur le parking du stade à 8h30 (comme quoi quand on veut avoir une information on s'en donne les moyens). Ensuite, après quelques coups de pédales, erreurs d'aiguillage. Finalement tout rentrera dans l'ordre au bout d'une vingtaine de kilomètres et c'est sous un beau soleil que nous avons pu apprécier le circuit dans la Lomagne, tracé par notre collègue André (Lagrange). Des souvenirs de jeunesse que nous en avons, ces coteaux nous semblaient à l'époque moins nombreux et moins pentus. A croire que même ici, le changement climatique a modifié le relief à moins que.... Nous avons pu admirer au passage les très beaux villages de Lachapelle et son église du XVIII, Flamarens et son château, Dunes. A Astaffort, village rendu célèbre par son chanteur, nous nous sommes restaurés avant d'attaquer la longue montée vers Miradoux. Le retour sur Beaumont, après un dernier arrêt à Saint Clar (ou nous récupérons André (Marty) qui avait fait une escapade pour rendre visite à sa famille), s'effectuera sans encombre, seulement avec un peu de mal dans les jambes. Merci à tous pour votre indulgence et votre bonne humeur. Merci André (Lagrange).

## **Rando entre Lot et Aveyron du 07/05/2012, par Robert PAGES.**

Cette randonnée fut une première dans la mesure où nous étions en autonomie complète. Pas de voiture pour nous porter le casse croûte du midi et les boissons réfrigérées. Nous étions 8 au départ de Septfonds et la température était assez fraîche. Première halte à Puylaroque, où, grâce à la table d'orientation, nous avons pu nous repérer face aux doux vallons de la campagne quercynoise. Après plusieurs traversées de forêts de chênes sur des routes relativement tranquilles, une longue descente nous amène au détour d'un virage sur une vue magnifique du village de Saint Cirq Lapopie accroché à la falaise. Nous gravissons les 500 derniers mètres pour nous retrouver au cœur de ce très typique village qui surplombe le Lot et que Régis mitraille avec son appareil photo. La visite terminée et les barres de céréales avalées, nous poursuivons notre balade sur une petite route qui nous permet de suivre le Lot sur une quinzaine de kilomètres. Une écluse sur un canal en bordure de la rivière nous intrigue et c'est Marcel qui, après avoir interrogé la dame qui manœuvre les portes, nous informe que l'ensemble est destiné à éviter les chaussées qui jalonnent le Lot, infranchissables en bateau. Nous nous arrêtons à Limogne en Quercy, pas pour le marché aux truffes mais pour prendre notre repas de la mi journée. Le nouveau départ est plutôt laborieux ; le vent de face et la chaleur ne nous aident guère. Le début d'une "hernie pneumatique" fait craindre le pire à Joseph qui envisage de nous abandonner pour regagner au plus court la voiture. Unanimement nous lui conseillons de rester avec nous au cas où (il rentrera avec le groupe sans problème). Nous suivons la Seye, passons devant l'abbaye de Beaulieu et à la sortie de Verfeuil (dans le 82), nous longeons l'Aveyron jusqu'à Saint Antonin Noble Val où une côte de 3 kms nous ramène sur le plateau de Caussade et nous regagnons Septfonds au terme d'un périple de 140 kms.

## **Montée du Géant du Tourmalet, samedi 2 Juin 2012, par J.DE CONINCK**

### ***Souvenir Laurent Fignon***

Cette rando inscrite au calendrier proposait l'ascension de ce col mythique. Pour certains d'entre nous la simple ascension paraissait insuffisante non pas par la difficulté mais par le kilométrage à faire sur la journée d'autant plus qu'en 2010 en partant de Bagnères nous avons fait à quatre une boucle de 100km en redescendant par Barèges. Cette année le départ était donné de Pierrefitte- Nestalas et dorénavant les départs se feront alternativement de Bagnères de-Bigorre puis de Pierrefitte-Nestalas.

Comme souvent une possibilité était donnée de faire un départ groupé depuis le parking d'Intermarché à 6h00 avec pour consigne d'un rendez- vous à 8h30 au terminus de la voie Verte des Gaves à Pierrefitte-Nestalas Nous nous retrouvons à deux voitures Jean Claude et moi-même, en tout quatre cyclos. En fait nous retrouvons en cours de route Régis et son fils et arrivés à Pierrefitte peu après 8h00 nous sommes six. Les officiels sont là mais nous devons attendre 9h30 le départ officiel derrière le camion qui transporte la statue du géant et la troupe de bandas.

Il fait beau et les premiers kilomètres sont parcourus dans un peloton de plus de 500 cyclos, pelotons qui s'étire déjà sur plusieurs kilomètres. Régis et son fils « Seb » sont devant et sans doute assez loin. Avant d'attaquer véritablement les premières pentes nous nous regroupons à quatre à Luz - St-Sauveur , Jean-claude , mon gendre, mon fils et moi.

Jusque- là tout allait bien puis le pourcentage de la route change radicalement , et les 7 kilomètres pour atteindre Barèges se font durement sentir , la température ambiante ne change pas par contre sous le casque il fait chaud. L'organisation de la rando devait s'en douter, des boissons fraîches nous étaient proposées à Barèges. Pour moi ce n'est pas suffisant et je ne résiste pas à mettre pied à terre pour profiter de la fraîcheur d'un ruisseau coulant en bordure de route. Après chacun sa cadence et quel cadence , avec le recul je pense que j'aurai mieux fait de débrancher mon compteur de vitesse, finir les derniers lacets du col à 7km /h ça laisse des traces. Au sommet Régis a la surprise de voir là André Marty, nous étions en fait sans le savoir quatre cyclos du GCS et trois extérieurs au club

Chacun se restaure avec le copieux buffet offert dans une ambiance de fête et nous échangeons nos impressions. En résumé, la montée d'Ouest en Est est plus rude que dans le sens contraire.

La suite du programme variait suivant notre état de fatigue et de nos prévisions initiales.

Jean-claude, Régis et Seb qui devait participer à une compétition le lendemain à Montauban, préfèrent revenir par Barèges, pour ma part je souhaite faire la boucle par Bagnères et mon fils et mon gendre qui avaient programmé un retour à Grenade en vélo via le col d'Aspin prennent la route avec moi jusqu'à Ste Marie de Campan. En principe nous devions faire là un regroupement pour un arrêt casse-croute « tiré du sac ». En fait les nuages commençant à prendre des teintes sombres mon gendre et mon fils prennent sans tarder la direction d'Aspin et de mon côté je continue sur Campan et Bagnères.

Jean-claude Régis et Seb retrouvent leur voiture à 14h30. Personnellement, après avoir fait une petite pause à Pouzac, bifurcation après Bagnères, je rentre sans difficulté, pas de pluie pas de vent, par la piste cyclable entre Lugagnan et Pierrefitte-Nestalas. Arrivée à 16h00.

Par contre pour les deux autres partis sur Aspin les ennuis commencent. Noir c'est noir il n'y a plus d'espoir de voir le ciel se dégager. En tout ils subissent deux orages, un dans la montée d'Aspin, un autre avec grêle à Izaux un peu avant la Barthe de Neste et par la suite une pluie battante sur la route de Blajan. Sachant que j'étais derrière eux sur la route du retour et vu les conditions météo, ils préférèrent renoncer à rejoindre Grenade par leur propre moyen et me demandèrent l'assistance auto. J'embarquais un peu avant L'Isle-en-Dodon mes deux compères pas trop trempés mais bien contents de finir le trajet au sec dans un véhicule.

Une journée bien remplie et finalement assez satisfaisante. A refaire dans deux ans.

### Séjour Limoux 7,8,9,10/06/2012, par J-C BILLIERES

**Pour ce séjour 2012**, les Corbières sur 4 jours au départ de Limoux avait été retenus.

Jeudi, en fin de matinée nous nous regroupons sur le parking de la basilique Notre Dame de Marseille

(cousine lointaine de Notre Dame de la Garde qui veille sur la ville Phocéenne). Blanche et Joseph partis en éclaireurs nous attendaient. Après avoir pris le casse-croûte dans le jardin de cet édifice, 8 grenadains s'élancent sur le circuit de 45 km proposé pour cette première sortie audoise. Pas de difficulté, une première partie dans une petite vallée bordée de vignes, de l'autre côté du versant, circuit champêtre au milieu de prairies et cultures céréalières. Malgré un ciel en partie nuageux, les quelques rayons de soleil rougeoient la peau.

Vers 17h00, revenus au parking, nous rejoignons le centre d'hébergement situé à 4 km de là, plus haut, au sommet d'une des collines qui surplombent Limoux où paissent de nombreux chevaux et anes.

Plus tard, dans la soirée, à l'heure de l'apéritif et du repas Marc, Marcel et Lily, se joignent à nous.

**Vendredi 9h00.** Après une nuit de sommeil en pointillé (des ronflements et autres ronronnements ont contraint certaines personnes à changer de chambre...), nous retrouvons les derniers arrivants inscrits pour ce séjour. Jérôme et Thérèse sont là, accompagnés de Nicole et Alain ainsi que notre ami Maurice. Au programme du jour, 130 km sur la route des châteaux cathares avec franchissement de plusieurs petits cols. Le temps est couvert, presque frais, nous supportons les manches longues. Pour sortir de Limoux, sur une dizaine de kilomètres, nous empruntons une route à grande circulation qui nous impose la plus grande prudence. Nous longeons l'Aude ocrée par la terre des berges qui suite à un orage nocturne, s'est déversée dans le lit de la rivière. Les routes sont agréables, ce secteur des Corbières est vraiment à découvrir. Suite à une crevaison survenue sur une roue de son beau vélo, nous noterons, la réparation rapide et efficace de l'ancien mécano à la retraite. Non Maurice, tu n'as pas perdu la main...

Le groupe s'engage sur l'étroite et spectaculaire route qui serpente au coeur des gorges de Galamus; magnifique !!! splendide...

Après avoir franchis de bons petits cols, et pris la désormais traditionnelle photo de Lily en haut de chaque, c'est au sommet du col d'En GUILHEM que nous trouvons une agréable aire pour notre-nique réparateur. Pour certains d'entre-nous, petit crochet vers le château de Peyrepertuse accroché à la roche. L'ascension du col de Redoulade s'avère difficile et plus

longue que prévue pour 3 cyclos, qui suite à une erreur d'aiguillage, se voient contraints de faire du rabe...

Vers 18h00, nous ne sommes pas mécontents de retrouver la douche du centre d'hébergement.

**Samedi 9h00.** Rando moins longue que la précédente, 110 km à parcourir mais avec un dénivelé identique. Passé Valmigère, la descente rapide vers le pittoresque village d'Arques nous offre une vue panoramique sur la chaîne Pyrénéenne voisine. Un arrêt s'impose. Il en est de même dans la vallée, où une séance photos s'effectue devant le château d'Arques. Vient ensuite l'ascension du bien nommé col du Paradis. Fort heureusement, Saint-Pierre ne nous attendait pas au sommet... La pause casse-croûte dans le silencieux village de Laroque de Fa interrompt notre progression. On enchaîne sur le col de Bedos qui n'est pas aussi comique que l'humoriste. Dans la descente nous apercevons les ruines du château des Termes. Le col de la Louviero sonnera, pour notre plus grand bonheur, le glas des côtes en tout genre.

Pour terminer, soirée sportive devant la finale de rugby et l'Euro de football.

**Dimanche.** Le temps est maussade, les organismes sont un peu las. Les vélos resteront dans les voitures. Au programme, pour certains, promenades pédestres, pour d'autres, visites de la cave de Limoux. A 12h00 tout le monde se retrouve pour le repas de fin de séjour.

L'ensemble des participants remercie vivement Blanche et Joseph LARROQUANT pour le choix de l'hébergement et des circuits proposés.

**Vous avez des idées pour 2013....Merci de les dévoiler au plus tôt.**

### **Randonnée dans le Tarn, 12/07/2012 par Marcel ZAIA.**

La randonnée dans le Tarn prévue le jeudi 5 juillet n'ayant pu se faire en raison des mauvaises conditions météo, a été reportée au jeudi suivant et a pu se dérouler dans d'excellentes conditions : beau temps, température idéale, vent faible et parcours bien préparé par Robert PAGES qui sait nous faire partager sa bonne connaissance de notre région.

Ce jeudi 12 juillet nous étions 16 à nous retrouver sur le parking de l'église à SOUAL (Tarn), dont nos deux accompagnatrices habituelles : Danielle et Thérèse dont la présence est très appréciée. Toute la journée elles ont fait de leur mieux pour garder le contact avec le groupe (ce qui n'est pas simple) et rendre plus facile et agréable cette randonnée en assurant une assistance très pragmatique.

A 8 H 40 nous prenons le départ, la température est de 18° et on supporte bien les manches longues malgré la présence d'un soleil encore un peu timide. Direction LAUTREC et sa magnifique église du 15ème siècle puis ROQUECOURBE et son pont du 14ème, avant de nous diriger vers LACROUZETTE dans le Sidobre, célèbre pour ses curiosités granitiques et ses carrières de granit. Ainsi nous passons à proximité de la rivière de rochers, curiosité naturelle très connue des touristes. Sur le bord de la route sont disposés des échantillons de plaques en granit de plusieurs couleurs : gris, vert, noir, rose, beige qui attirent notre attention.

(La proximité de BRASSAC nous rappelle une précédente randonnée dans le Tarn organisée par François SABATHE, à laquelle avait participé enfant qu'accompagnateur Georges TREMEAUX, tous deux membres du club et aujourd'hui disparus.)

Et ça monte, ça monte mais les pourcentages sont modérés et la route ombragée ce qui rend le parcours très agréable. Le col de Fauredon est franchi et

les estomacs sont « au fond des talons » , il est 13 heures et nous avons hâte de rejoindre dans la descente le village de LE RIALET , lieu choisi pour pique-niquer , où nous avons rapidement repéré une aire aménagée. Les tables n'étaient pas scellées dans le sol et l'une d'entre-elles s'est renversée lorsque les premiers arrivés se sont assis , provoquant leur culbute et l'amusement des autres.

Après le repas , nous apprécions la descente sur une douzaine de kms nous évitant de faire des efforts sur la digestion , avant d'arriver à LE PONT DE LARN où nous faisons une pause café (c'est cela aussi le cyclotourisme).

Puis les choses se compliquent : nous quittons la plaine de MAZAMET pour emprunter une route qui longe le parc régional du haut Languedoc à flancs de montagne : le point de vue sur la vallée est magnifique tout au long d'une vingtaine de kms en passant par AIGUEFONDE, ESCOUSSENS et MASSAGUEL en prenant soin d'éviter la montée du « pas du sang » qui paraît-il n'est pas facile. Nous sommes à 1 km de DOURGNE que l'on évite pour regagner notre point de départ : SOUAL.

De l'avis de tous, la journée a été très agréable et appréciée. Nous nous sommes séparés en nous donnant rendez-vous dans l'Ariège le 2 août.