

Le tour du lac de Serre Ponçon



du 18 au 25 août 2012

CHAUD

Les participants : Benoit (initiateur des traces) et Mado GASPARETTI, Didier et Marie CESAR, Stéphane et Christel « le love tandem », les « Dominique » TISSERANT et PERRET, Christian ZOMENO, Boris PONCELET, les triathlètes : François LOEVENBRUCK et Philippe COSTET, Gérard REGRIGNY dit « gégé » avec son 29 pouces il assure.

A l'assistance : Jean-Marie, au volant et aux marmites, et Brigitte, co-pilote (et oui, célèbre co-pilote dans les courses de voiture à Nancy) et volontiers infirmière.



SAMEDI 18 AOUT 2012 la petite troupe des amateurs pour le tour du Lac de Serre Ponçon rejoint le gîte de la Pinée à 05380CHATEAUROUX LES ALPES.tél. 04 92 43 30 46 www.gite-les-pinees.com

Le master nous retrouvera à midi pour le pique-nique et portera nos bagages à l'hébergement suivant.

Après le repas où le patron nous sert : salade, riz et viande en sauce et salade de fruits, tout le monde s'installe dans les petits dortoirs , Jean-Marie, Didier et Marie préfèrent occuper une petite tente installée sous les sapins.



DIMANCHE 19 AOUT 2012 : CHATEAUROUX-les-ALPES / CROTS

Au matin, chacun s'organise et prend ses marques pour une semaine de circuit itinérant. Quelques questions : est-ce que ça monte beaucoup ? combien d'eau dans le camel-back ? Et puis, il faut y aller. Le soleil montre le bout de son nez 22°, très agréable. Ça monte pour commencer sur un chemin caillouteux, ensuite le terrain variera mais ça montera toujours. Petite pause au milieu de la bosse et une face aux Terres Noires. Une longue descente par une route forestière, un instant d'arrêt pour admirer Embrun et la vallée de la Durance qui descend de Guillestre, droit sur le lac pour le pique-nique. Baignade pour tous et nage forcenée pour nos deux triathlètes Philippe et François. Le temps se couvre, le tonnerre gronde mais le vent chasse les nuages.

Le repas est servi par assiette, la classe ! on ne jette plus les assiettes-écologie oblige - on fait la vaisselle (les garçons) comme au bon vieux temps. On longe la plage recouverte de mouettes, on se croirait presque en Bretagne. Mais bientôt nous prendrons de l'altitude, tout droit dans la caillasse. Promesse de Benoit « presque en haut....dernière ligne droite avant le gîte.... » on souffle un peu quand même à la source du Pin. Arrivons finalement à 17 h au gîte de la DRAYE. On fait connaissance avec le nouveau-né de la famille. Douchés, reposés, une petite bière est bienvenue en terrasse ; plus besoin des parasols : le soleil est déjà derrière la montagne du Pic de Charence (2 316m). Les invités apprécieront en affamés la soupe de melon, les charcuteries faites « maison » par le Patron, ancien boucher, accompagnant la tartiflette- un délice – et la salade de fruits en duo avec son sorbet. Petits dortoirs ou chambres.

[37 km pour 1 349 m de dénivelé positif –](#)

GITE DE LA DRAYE – Hameau de la montagne – 05200 CROTS – tél. 04 92 20 54 46 – www.gite-hautealpes.com





LUNDI 20 AOUT 2012: CROTS / MEOLANS REVEL

Parcours descendant par le village des Fabres, pour visiter l'intérieur de l'Abbaye de Boscodon restaurée depuis 1975. Crevaison lente pour Christian. Très longue montée par une route forestière pour finalement descendre par un sentier technique en sous-bois, avec des virages serrés en épingle sur un sol fuyant. Christian rate un virage, passe par-dessus le vélo et s'en sort (on le saura au retour) avec 6 côtes cassées. Il rejoindra le ravitaillement à Sartres, cahin-caha, poussé par Didier dans les parties montantes. Et finira le restant de la semaine dans le camion. Même à l'ombre, il fait 32° et l'eau fraîche sera bue goulûment plutôt que la bière. Nous subirons la canicule durant toute la semaine. Et si Benoit a planché longuement pour remplacer les portions de portage, le détour imposé – s'il se monte sur le vélo ou en poussage – est souvent plus long, ou plus costaud. Notre tandem est un peu court d'entraînement mais la forme reviendra petit à petit au fil de la semaine.



Nous emprunterons une route forestière en plein soleil (plus de 38°) direction Col des Pontis et les demoiselles coiffées – on avait remarqué quelques arbres, mais tintin, juste une ombre basse par ci, par là et ça continue de grimper par un chemin caillouteux. Là, Gérard tombe 4m plus bas dans le fossé : coup de chaud carabiné. On le mouille, on le force à s'abriter à l'ombre quelques instants pour attaquer une très longue descente qui nous mène.... au cimetière d'Ubaye (pas pour Gégé qui a vu des étoiles, non,) on espère trouver de l'eau. Pas d'eau. On rejoint le lac pour un petit plongeon. Un tout petit peu de route pour s'engager dans le 1^{er} des 4 tunnels successifs ; nos lampes frontales serviront à l'éclairage. Le premier tunnel est mixte pour tous véhicules, les autres sont destinés seulement aux vélos et aux piétons, le dernier fait 1 700 m de fraîcheur bienvenue, un peu d'eau au sol. A la sortie, on remonte l'Ubaye encastrée par une falaise d'une hauteur impressionnante. Un peu de route.



Et là, on doit grimper dans la forêt à vélo ou à pied. Et Gérard ne veut pas s'engager dans le sentier, et souhaite rentrer par la route. Mado juge plus prudent de l'accompagner. Et en fait c'était la bonne option, car la suite était très dure avec poussage sur 200 m de dénivelé positif. Les nuages arrivent, le tonnerre gronde, on reçoit quelques gouttes de pluie, sans suite. Les deux groupes se retrouveront à une demi heure d'écart à Meolans pour apprécier une boisson bien fraîche au Gîte auberge les TERRES BLANCHES – Le Village 04340 à MEOLANS-REVEL- tél. 04 92 81 94 37- au menu : salade de riz, tartiflette, faisselle au coulis de fruits rouges. A la pointe du progrès question écologie-développement durable, même dans le tri sélectif en salle de bains. Très jolies chambres ou petit dortoir.

www.les-terres-blanches.com

50 km et 1 612 m de dénivelé positif



www.les-terres-blanches.com



MARDI 21 AOUT 2012: MEOLANS /SELONNET

M comme Mardi, M comme....MONTEE. Et oui, montée par divers revêtements : route forestière, goudronnée ou pas, avec gravillons ou cailloux, chemins où il faut pousser, sentiers « doux » dicit Benoit : c'est de l'herbe fraîche ou sèche mais ça ne roule pas bien pour autant, single dans les sous-bois et puis le dernier tronçon sous une chaleur torride pour arriver au Col Bas (???) dans les pâturages de moyenne montagne, à pied pour certains, usant les dernières forces. On aperçoit un cadavre de jeune chevreuil égorgé et éventré par un loup sans doute. Il est midi et in faut descendre tout ce qu'on a monté, on se rend lucide pour une descente sur un ruban de chemin empierré le long de la montagne. Ensuite divers sentiers single en flac de falaise, tout devers à gauche (comme Mado n'aime pas) qui traverse pierriers et autres crassouilles de la nature. Didier en serre-file a déjanté dans un petit gué en virage serré et tombé dans le ravin, heureusement pas de mal.



Le groupe arrive à la station de ski de St Jean de Monclar en travaux, on ne trouve pas la trace, et emporté par la descente, on se situe trop bas, il faut tout remonter – sous les yeux des touristes en télésiège, eux, -à pied, exténués, au milieu des parapentistes. Sentier un peu scabreux puis passage le long du canal, technique à souhait mais pas apprécié à sa juste valeur à cause de la fatigue. A 14 h 30 arrivée dans une clairière pour



le poulet au barbecue, taboulé, chips, salade, tout en même temps au grand dam de Brigitte, et mousse au chocolat. Gérard et Christian partiront par la route : 15 km descendant. Pointe de chaleur à 40° : Mado jette l'éponge et rentre en master. Pour le gros de la troupe, rebord du canal dans l'autre sens, si on tombe d'un côté l'eau, de l'autre le fossé, et dans ce sens descendant il convient de bien piloter sur les souches, dans les trous, les effondrements.

Changement de vallée en traversant la route, ensuite cheminement sur de petits sentiers. Quelques uns passeront un portique dans les près par surprise, mais le guidon avant du tandem passera mais le cintre de Christel, plus bas, coïncera. Elle se coupera un ongle dans un bout de ferraille, et le sang gicle, ça impressionne. Visite à la chapelle. Pente bien technique jusqu'à l'HOTEL RESTAURANT CHEZ LE POETE (1067 m) – LE VILLAGE 04140 SELONNET tél. 04 92 35 06 12 – www.chez-le-poete.fr

Accueil cordial, dîner en terrasse : feuilleté au jambon, jambonneau aux petits légumes, faisselle à la myrtille et dessert au choix. Petites chambres, mécanique sur la terrasse arrière. 58 km pour 1 790m de dénivelé positif –





MERCREDI 22 AOUT 2012 – SELONNET / SAVINES LE LAC

Vide grenier dans le village dès l'aube, on s'en moque, on est déjà sur le pied de guerre.

15 km de descente jusque Espinasses. Là, le groupe se scinde : Mado et Christian (qui a très mal aux côtes) passeront le col par la route, tandis que les autres monteront par route forestière, bitume, macadam. Les six premiers km très durs en 50 minutes jusqu'au point de vue des Demoiselles Coiffées, là on souffle un peu jusqu'au village de Vière les Cailles. Les roues s'enfoncent dans la route en sable fin, poudre de ciment, en rupture d'adhérence jusqu'à la Croix des Prés (1 515 m) soit + 1 000 m. Au bout du G.R. descente jusqu'au col Lebraut et descente technique par le Fein pour le point repas Baie de Chanteloube. Baignade dans le lac de Serre-Ponçon bien agréable avant de repartir par le spot des Terres Grises, sous une chaleur accablante 40/42°. On emprunte un single agréable à l'ombre du tour du lac par les mini calanques, superbes. Un vrai chemin vtt dans un cadre somptueux. Gérard, incapable de gérer les pifs-pafs (même à pied) rend les armes...après 30 mn « d'autocuisseur » le cerveau en ébullition. Il ne pense qu'à une chose : arrêter de pédaler (il est déconseillé tout effort aux seniors au-dessus de 30° en période de canicule entend-on partout...Gérard a dépassé la ligne rouge depuis longtemps avoue-t-il). Il voit un camping, pour lui accès en voiture = route, on passe son vélo au-dessus du grillage qui préserve le camping et hop, Gérard rentrera par la route.

Pour les autres, single en bas du lac, quelques km de route et l'APOTHEOSE de la journée : longue ascension de 7 km à vélo – ou plus souvent à pied – dans le lit de cailloux d'un torrent à sac, avec 2 km de mur, 5 km de montée très, très raide.

Mado, qui l'a déjà fait au mois de juin, propose à Stéphane et Christel un peu usés de rentrer par la route, même François partira avec eux, mais ça grimpe quand même et sur le bitume la température oscille encore entre 36 et 38° en fin d'après-midi.

Arrivée un peu avant 18 h au GITE L'ESCHARENA – Chérines – 05160 SAVINES LE LAC. Tél. 04 92 44 33 70 – www.gite-escherena.com

60 km au compteur pour un dénivelé positif de 1 697 m

Accueil fort agréable et attentionné. Petits dortoirs. On peut laver les vélos à la fontaine. – au menu : quiche au lard et oignons, délicieux gratin d'aubergines, plateau de fromages super apprécié et salade de fruits naturels. Au petit déjeuner du lendemain, gâteau



JEUDI 23 AOUT 2012 : SAVINES LE SAC /REALLON

Départ par la route jusqu'au lac St Apollinaire (1 452 m) avec juste une petite portion délicate. Christian nous quittera pour le master, Gérard par la route. Là, ça se corse sur un sentier étroit et caillouteux, en lacets serrés. Rien que le démarrage coupe les pattes. Après maintes tentatives des gaillards, Didier restera le seul et unique FINISHER du MUR DU LAC !!! Il faut une super condition physique pour rester tout au long sur le vélo.

Après on sillonne des chemins alternant montées et descentes assez douces pour retrouver assez tôt l'aire de pique-nique dans une jolie sapinière. Soleil voilé par les nuages, et voici quelques gouttes de pluie, juste pour sortir notre veste juste avant l'énorme montée qui nous attend.

Gérard emmène Christian par le GR 50, après une montée difficile de 4 km, récompensée d'une belle descente sur route forestière.

Pendant ce temps, le groupe s'élance à l'assaut du col de la Gardette (2 1252m) soit plus 500 m en moins de 3 km à travers les alpages, au milieu des vaches. Ça promet sueur et marche à pied.... Au sommet, souffle un vent froid, il faut remettre la veste et entamer la descente en single dans un décor somptueux. Autour toute la gamme des monts,

partie minérale, alpage, montagne pure. Difficile de déchiffrer ou suivre la trace des ronds rouges au sol, pour sélectionner le meilleur passage en vélo (ou même à pied) sur telle butte, dans les cailloux, sous les sapins. Le single est coriace et le sentier final bien corsé. Bien contents d'arriver en bas....

Nos deux tri iront courir, nager dans le petit lac en bas du GITE DES 3 COLS – Les Gourniers – 05160 REALLOLON – tél. 04 92 44 23 51

www.gitedes3cols.fr

Au menu : soupe à la courgette, tartiflette au curcuma et faiselle au coulis de fruits rouges

23 km pour 1 238 m de dénivelé positif





VENDREDI 24 AOUT 2012 : REALLON / CHATEAUROUX LES ALPES

Dès le départ, température raisonnable. On emprunte un single sympa en balcon qui monte tranquillo au château en ruine, pour redescendre tout aussi tranquillo dans les près jusqu'au village de Reallon. Ensuite très longue ascension pour s'engager en final dans un single pentu un peu chaud, qui avait été nettoyé des obstacles trouvés à notre passage en juin, il restait juste un arbre à enjamber et bien sûr quelques cras-souilles et parties de portage.

Soleil voilé pour le petit coup de cul sur la route pour se retrouver au point de rendez-vous de midi. Dommage, il faut enfiler les vestes pour supporter le vent frais sur la clairière en plateau. Pourtant dès qu'on redémarrera, le soleil nous attaquera dans la première déclivité qui sera suivie d'une longue ascension sur piste non carrossable.

Benoit supprimera une portion montante, on emprunte un canal de récupération d'eau, assez technique mais relativement plat, ensuite petit raidillon sur bitume, pour marcher dans un passage piéton qui nous conduira à la Cascade de la Pisse, très haute et étroite, à la limite du Parc Naturel des Ecrins. Stéphane et Christel ont pris leur joker et rentrent par la route forestière (ce qui n'enlèvera pas le dénivelé car ils sont obligés de descendre très bas pour contourner et remonter au gîte LES PINEES à CHATEAUROUX-les-ALPES).



Après un petit bain de pied, descente sur un sentier très agréable pour jeter un coup d'œil sur les demoiselles coiffées, encore un petit effort de grimpette et on retrouve le canal dans l'autre sens. Il y a plein de touristes qui nous regardent, éberlués.

Dernière déclivité sur le chemin de cailloux à côté du gîte. Et l'on dit : OUF ! tout le monde a rempli son contrat, certains ont terminé au courage, au mental, usant leurs dernières cartouches, comme notre Love Tandem valeureux. Benoit, qui se relâchait peut-être de la pression de la semaine, nous fait un coup de calgon à table, croyant qu'on allait encore manger de la tartiflette (la 4^{ème}), il commande du vin blanc et la patronne lui dit « je ne vous recommande pas mon vin blanc, il n'est pas terrible » alors là, il craque. Nous avons tous bien ri quand elle a servi le plat de « lasagnes » suivi d'une part de tarte, tiramisu, ou mousse au chocolat. 40 KM pour 1 374 m de dénivelé positif



Soit au total : 268 km et 9 060 m de dénivelé positif (600 m de plus qu'en juin)

Félicitations à Benoit pour cette belle expédition, même si quelquefois on le traite de « super menteur » quand il ne veut pas avouer les difficultés à venir pour ne pas nous décourager, il est vrai aussi que pour lui tout est facile. Bravo à toute la compagnie pour leur : bonne humeur, solidarité, courage et merci à Didier toujours dévoué à tous les postes : remplissage des jerricans d'eau, chargement des sacs de voyage bien imbriqués dans le camion, et patience dans son rôle de bon « chien patou » dans les passages difficiles en vélo.

Un grand « hip hip hourra » pour Jean-Marie et Brigitte dont le rendez-vous de midi est « sacré » pour le physique mais surtout pour le moral ! Ils méritent bien la 3^{ème} étoile du guide « vttfunclub ».Mado