

**Ma première randonnée Mer-Montagne**  
(par Jean François Messon des Randonneurs Modéniens)  
Du 19 au 23 juillet 2009

De Vieux Boucau les Bains au Mont Aigoual 572 km en 5 étapes

9 cyclos : Pierre Deschamps, Pascal Fleuriau, Franck Jossier, Bernard Leprêtre, Jean Pierre Martineau, Jean François Messon, Stéphane Messon, Pierre-Yves Noël, et Michel Ruellan

4 accompagnatrices : Germaine Deschamps, Liliane Leprêtre, Dany Noël, et Jeannine Ruellan.

**Dimanche 19 juillet** *Vieux Boucau les Bains (40) – Hagetmau (40) 85 km*

Six heures du matin départ de Monnaie direction autoroute A.10, prévision de sortie Poitiers Sud, mais l'annonce de travaux sur la nationale 10 nous incite à rester sur l'autoroute. A 8 heures, pause café à Niort, direction Bordeaux que l'on traverse sans problème quelques arrêts, pour détendre les jambes et reposer la voiture, et nous arrivons au lieu de rendez vous prévu pour le pique nique à Vieux Boucau les Bains – Tout le monde est à l'heure ! À 13 h un petit tour sur le littoral, pointage des cartes de route et c'est le départ, une étape courte, sur un terrain relativement plat, mais déjà la chaleur se fait sentir. Arrivée à Hagetmau, Capitale de la chaise et du fauteuil ; après un petit tour d'un rond point surmonté d'une chaise de géant, nous arrivons à l'hôtel ou nos accompagnatrices nous attendent déjà... dans la piscine !



**Lundi 20 juillet** *Hagetmau (40) – Fleurance (32) 138 km*

Après une bonne nuit réparatrice, nous nous retrouvons à 7h30 pour le petit déjeuner. Vérification des vélos ; des bidons, la journée promet d'être chaude à 8 h le thermomètre annonce déjà 20°. A la sortie d'Hagetmau, nous pouvons apercevoir la chaîne des Pyrénées. Peu après le départ 1<sup>ère</sup> crevaison de Michel, suivie de peu d'une deuxième ! La chaleur se fait de plus en plus sentir ; alors que nous arrivons aux Termes d'Armagnac une rampe se dresse devant nous ! Et à l'exception de Pierre et Stéphane, nous nous retrouvons pieds à terre !



Vers treize heures, un pique nique à l'ombre des arcades de la ville d'Aignan, nous attendait, nous n'avions fait que 73 km, mais, nous avons appréciés cette pause et en avons profité pour refaire le plein de boissons et se rafraîchir.



Nous reprenons la route, sous la chaleur 35 – 36°, avec des bosses à répétitions, seuls Pierre et Michel apprécient... Bernard commence à souffrir et à Jegun, obligation est faite d'un arrêt prolongé pour Pascal, pris de crampes dans les deux jambes (au point de faire appel à un médecin) : le remède, ingestion d'un coca et hydratation massive, massages et le voilà sur pieds ! A dix kilomètres de l'arrivée, à mon tour je suis pris de crampes, j'ai du mal à arriver à l'hôtel, merci à Pierre pour les « poussettes ». A mon avis cette étape fut la plus dure de cette randonnée mer montagne. Nous avons parcourus 138 km. Arrivés à Fleurance, les voitures n'étant pas encore là, nous faisons un petit tour dans le cœur de ville et nous installons sous la Halle afin de récupérer devant une boisson bien fraîche. Les maillots de clubs étant un bon moyen de communication, nous découvrons que notre voisin de table demeure à Reugny ! De retour à l'hôtel nous découvrons des chambres agréables, munies de la clim (bienvenue par ses grosses chaleurs) cela me permet de récupérer.

**Mardi 21 juillet** Fleurance (32) – Castelnau de Montmiral (81) 120 km

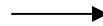
Départ à 8 heures, nous attaquons une fois encore les cotes à répétitions, nous traversons de charmants villages tel que Saint Léonard, joliment décoré par les habitants,



Le Château



La fontaine



Beaumont de Lomagne  
et ses magnifiques halles



←  
Le pique nique

Nos compagnes de voyage nous attendent au bord du Tarn, à l'ombre des catalpas, pour un bon pique nique. Nous sommes à Reyniès. Un petit café avant de repartir (il faut bien faire valider nos cartes de route !) nous roulons dans la vallée beaucoup de maïs et de tournesol, la route est plutôt plate, mais c'est un court répit, retour dans les ascensions pour arriver à Castelnau de Montmiral charmant « village perché ». Après les ablutions indispensables et un moment de repos, une visite de l'accueillant village

s'impose architecture, maisons à colombages, un exemple de propreté, des maisons fleuries, et pour couronner le tout un panorama à 360°. Excellent accueil à l'hôtel des Consuls, tout comme à l'auberge des Arcades.



Cour intérieure de l'hôtel



La place des arcades



Juste avant le départ

**Mercredi 22 juillet** *Castelnau de Montmiral (81) – Saint Afrique (12) 120 km*

Chaleur moite dès le départ, il faut dire que la nuit a été très agitée : orage, pluie, vent ; vent qui c'était calmé pour mieux reprendre « le vent d'autan » parait-il, de face, pas facile d'avancer ni de se mettre à l'abri. Epuisant. Pour le pique nique les femmes avaient trouvé à l'entrée de Réquista, un parking entouré de grands conifères et fait un pare vent avec les voitures ! Nous repartons, et heureusement, nous rattrapons la vallée du Tarn, et là nous sommes à l'abri du vent ! Une route agréable, un coup d'œil sur :

Brousse le Château

puis Faveyrolles



Saint Izaire



Le château

L'église et le village

le pont

avant d'attaquer la montée sur Saint Izaire charmant village médiéval, avec son château en grès rouge, son église, son pont sur le Dourdou. Un arrêt s'impose avant de reprendre le vent de face pendant environ 30 km, et (ouf..) arrivée à Saint Afrique, ville au bord de la Sorgues.

Domage l'hôtel donne sur la rue principale, beaucoup de circulation, et pas de clim (on s'habitue vite au confort !). Après une bonne douche, un peu de repos, nous nous partons pour la découverte de la ville (à pieds)



Le vieux pont (1270)



L'église



La statue de la Liberté



Prêts pour le départ

**Jeudi 23 juillet** *St Affrique-le Mont Aigoual 100 km*

Départ 8 h dès la sortie de Saint Afrique, ascension de 7 km pour rejoindre le plateau du Larzac, parc naturel des Cévennes, la vallée du Cernon, passons à Sainte Eulalie du Cernon, à l'Hospitalet du Larzac, et non arrêtons à Saint Jean de Bruel, pour le traditionnel pique nique ! Cette fois c'est Pierre-Yves qui trouve un endroit sympa à l'ombre, près d'un terrain de foot. Les femmes qui ont visité Roquefort et fait provision de fromages, arrivent presque en même temps que nous.



La fontaine de St Eulalie de Cernon



Le pique nique à St Jean de Bruel  
(Sous bonne escorte !)

Dès la sortie de St Jean, les Gorges de la Dourbies nous offrent la touche finale ! Col de l'Espérou, de la Sereyrède, de Prat Peyrot et enfin l'ascension vers le Mont Aigoual, but de notre randonnée. Un temps idéal pour cette dernière étape vent et chaleur étant modérés. Pierre-Yves avait mis quelques bulles au frais pour fêter notre arrivée. Puis bien sur, la photo souvenir et une petite balade sur la tour (histoire de savourer le vent, mais surtout le paysage). Nous sommes ensuite repartis (en voiture cette fois) jusqu'à Florac pour l'ultime soirée de notre périple, et là une surprise m'attendait : nos accompagnatrices avait réalisé un joli bouquet de fleurs de champs pour mon anniversaire, et demandé des bougies à la restauratrice ! Nous étions quatre « petits nouveaux », quatre enchantés prêts à recommencer l'an prochain ! Merci aux femmes qui nous ont facilité la tâche en transportant nos bagages et en nous préparant les pique-niques réparateurs, tout au long de cette magnifique randonnée mer-montagne. Merci à tous.

Jean-François

*L'arrivée et la photo souvenir*



*Nos accompagnatrices*



*Un an de plus .....*



*Comment résister ?*