

## RECITS 2022 DU BAROUDEUR JEAN-CLAUDE SURIAN

- 01 Sortie Moyenne distance St Etienne du Grès 26 01 2021
- 02 Sortie reconnaissance du BF 150km 06 02 2022
- 03 Sortie moyenne distance Saint-Etienne du Grès 22 février 2022
- 04 Sortie moyenne distance Agglo pôle Provence Tour 15 mars 2022
- 05 Sortie longue distance Apt – Buoux 14 avril 2022
- 06 Sortie longue distance Tour du Petit Luberon 20 mai 2022
- 07 Sortie longue distance La Roque d'Anthéron - 11 Août 2022
- 08 Sortie longue distance Venelles - 18 Août 2022
- 09 Circuit club du mercredi 31 août 2022 modifié à partir d'Eyguières
- 11 Sortie longue distance : Istres – La Bastidonne – Istres Via le Sud Luberon 13 septembre 2022
- 12 Sortie moyenne distance –le Sud Lubéron 24 novembre 2022

## AUTRES DEFIS PERSONNELS

- 01- Escapade du trésorier au Mont Gerbier de Jonc
- 02- Traversée du Massif central pour rejoindre la Vendée par William
- 03- Les GFNY- courses cyclo-sportives de Ludovic Girod

## ON PARLE DE NOUS

- 16 janvier : Apprendre à circuler à vélo avec les cyclotouristes
- 25 février : Pédales en familles avec les cyclotouristes
- 12 mai : Tous en selle pour la fête du vélo

## CYCLOMAG et CYCLOTOURISME de la FFCT

- 24 mai : Fête du vélo à Istres, la jeunesse à l'honneur
- Juil-Août : A l'écoute de la Nature
- 21 octobre : rassemblement « Vivons Vélo » à Istres

## AUTRES

### **Journaux et médias locaux : la Provence, Gomet.Net, Maritima Média**

- 06 août : MOBILITE ISTRES : la mairie entame la métamorphose de son réseau cyclable
- 06 août : Reportage sur les pistes cyclables par Ulrich TECHENE
- Lettre et réponse sur la réfection de la route départementale D569

# RECITS DU BAROUDEUR JEAN-CLAUDE SURIAN

## RECIT RECONNAISSANCE DU CIRCUIT BREVET FEDERAL 150 km du 26 Mars 2022

Après une semaine météo à ne pas mettre un cycliste dehors, en ce vendredi 04 février 2022, celle-ci semble un peu plus favorable. Il est 7h30 lorsque je quitte le domicile pour la reconnaissance du circuit prévu pour le futur brevet fédéral de 150 km. J'ai mis la trace GPX dans mon Garmin et j'ai l'intention de la suivre sans déroger du circuit, malgré l'envie qui me taraude dès les premiers kms. La circulation est dense depuis Istres jusqu'au carrefour de Coudoux après la Fareles-Oliviers. Il me faudra un ¼ heure pour effectuer les 4 km entre le carrefour de Coudoux et le sommet de la côte où le vent commence à se faire sentir. Après deux heures de route, une cinquantaine de km ont déjà été parcourues et j'entre dans Lambesc où règne l'effervescence du marché matinal.



*Le Bassin Saint Christophe dans le brouillard*

La température est un peu tombée mais cela reste bien supportable. La traversée du canal EDF, puis de la Durance me permet d'entrée en Vaucluse dans le parc naturel régional du Luberon. Au cœur de la région Provence-Alpes-Côte d'Azur, le Parc naturel régional du Luberon est un espace vivant et préservé qui s'étend sur 185 000 hectares, répartis sur 77 communes : 51 communes en Vaucluse et 26 communes dans les Alpes-de-Haute-Provence.

L'épine dorsale de ce territoire est constituée par le massif du Luberon. Il s'étire d'Ouest en Est sur 75 km entre Cavaillon et Forcalquier et culmine à 1 125m au sommet du Mourre Nègre. La combe de Lourmarin relie le nord et le sud du territoire. Elle sépare le Petit Luberon, à l'ouest, du Grand Luberon, à l'est. Vers le nord, le Parc du Luberon englobe une partie des Monts de Vaucluse. Vers le sud, c'est la Durance qui en forme la limite géographique et administrative sur plus de 105 km entre Lurs et Cavaillon. Situé aux carrefours des influences climatiques méditerranéennes et montagnardes, ce territoire se caractérise par une mosaïque de reliefs, de paysages et de milieux naturels, résultat du substrat géologique, du climat, de l'activité humaine, agricole et pastorale. Sur ce circuit, je resterai sur la partie Sud du grand Luberon entre Cadenet et Pertuis.

Les kms défilent à vive allure malgré un relief peut avantageux. Entre Cadenet et Ansouis, soit près de 17 km, je profite pleinement des paysages qui m'entourent et de la tranquillité des routes. C'est toujours un plaisir renouvelé que de cyclo sur les routes vauclusiennes. Je profite de la descente vers Ansouis pour me restaurer, le petit déjeuner du matin étant déjà bien consommé. En entrant dans Ansouis, je redécouvre le magnifique château qui surplombe le village. Je décide de monter au plus près de celui-ci pour faire quelques clichés.



*Le château d'Ansouis depuis la place du château*

Entre Lambesc et le carrefour avec la D543, je ne rencontre pratiquement aucune voiture. Malgré une route en très mauvais état du côté de Caireval, j'apprécie le calme qui règne autour de moi. Des panneaux posés le long de la chaussée me signalent qu'une chasse aux gros gibiers est en cours et effectivement je croise régulièrement des chasseurs installés confortablement attendant sûrement qu'on leur rabatte le gibier. Drôle conception de la chasse ! Cela explique partiellement le peu de véhicules.

Je rejoins sans encombre la D543 pour découvrir le magnifique bassin Sain-Christophe baigné par le brouillard et je ne résiste pas à immortaliser ce paysage.

Mistral, Ansouis fait partie, comme Lourmarin des villages de style médiéval date du XIIe siècle, offre une magnifique collection de belles tapisseries qu'il est possible de visiter, sûrement et un superbe panorama sur le Grand Luberon. La montée au château pour accéder.

Entre Pertuis et la D56 sur une chaussée en mauvais état, ce qui est assez étrange. A Pertuis, je retrouve une circulation

Automobile un peu plus dense. En entrant dans Pertuis mon GPS me signale de prendre vers le centre-ville, comme je lui ai indiqué, mais la traversée du village va être perturbée par le marché sur la grande rue du village. Je dois faire appel à mon sens de l'orientation pour retrouver le circuit en direction du Puy Sainte Réparate.



*Vue du grand Luberon depuis le château d'Ansouis*

A Rognes, faute de carte de route, je m'arrête à l'entrée sud du village pour photographier la superbe chapelle. Le Village de Rognes reconstruit plusieurs fois au cours des siècles, se tient toujours paisiblement au pied de la colline Foussa.



*Rognes, la chapelle Hermitage St Marcellin*

Au dernier rond-point avant le passage de la Durance, je me fais surprendre par les panneaux directionnels, j'ai tourné trop tôt et me retrouve sur une chaussée interdite aux vélos. Je stoppe rapidement et reviens sur le rond-point où je trouve la direction de la voie verte qui longe la chaussée express par la gauche.

Ce nœud autoroutier est une vraie plaie pour nous, pauvre cycliste. Le vent s'est un peu renforcé et je vais devoir lutter seul depuis la sortie du Puy Sainte-Réparate jusqu'à la croix de Calamand avec Eole souvent contraire.

Des panneaux m'indiquent que dimanche 6 février se déroulera la traditionnelle course pédestre la foulée du Foussa qui attire beaucoup de monde.

La sortie du village est un peu pénible pour atteindre le sommet de cette colline surtout avec le vent dans le nez. Je découvre alors une partie de la carrière exploitée à ciel ouvert depuis près de 20 siècles pour l'extraction de la fameuse « pierre de Rognes ».

Je rejoins rapidement Lambesc 7km en contrebas de Rognes. Pélissanne suit dans la foulée, mais ma progression est nettement ralenti par le Mistral.

A l'entrée de Lançon de Provence, j'ai la chance de tomber sur l'entraînement de la patrouille de France, qui vire à basse altitude. S'il est agréable de voir évoluer ses avions, je plains les habitants de Lançon pour la nuisance sonore générée par les réacteurs. Un dernier et gros effort à fournir pour rejoindre la croix de Calamand avec Éole qui s'est bien renforcé en ce début d'après-midi et ne m'avantage pas. Enfin je prends à gauche par la route du golf et cela devient bien plus facile avec le vent  $\frac{3}{4}$  arrière.

Le retour vers Miramas puis Istres ne sera plus qu'une formalité. Il est 15h30 lorsque je dépose mon vélo après ce périple de 160km et quelques 1 450m de dénivellation positive.

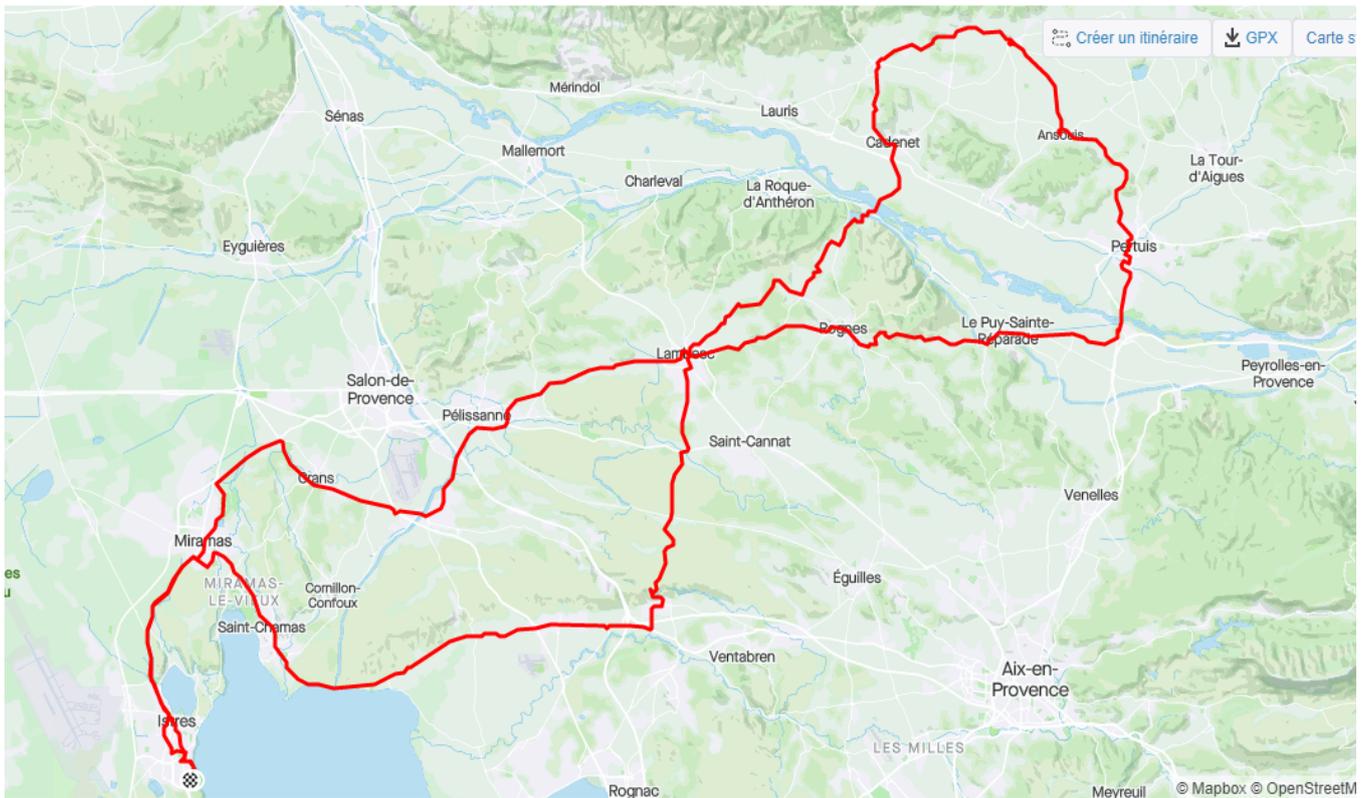
Pour conclure, le circuit est bien agréable dans sa partie vaclusienne sur laquelle nous nous n'aventurons pas si souvent. Je n'ai rencontré aucun problème majeur lié à des travaux dans les villes et villages traversés, si ce n'est la traversée de Pertuis suivi de celle de la Durance où il faudra être attentif pour ne pas rater la voie verte.

En espérant que la météo soit la plus clémente possible et que le Mistral nous oublie un peu.

Jean-Claude SURIAN

# TRACE STRAVA CIRCUIT BREVET FEDERAL 150KM D'ISTRES SPORTS CYCLO

**DISTANCE : 155 km Dénivelé : + 1 350 m**



*Panorama depuis le château d'Ansois*

## RECIT SORTIE MOYENNE DISTANCE SAINT-ETIENNE DU GRES

En ce mardi 22 février 2022, il ne fallait pas mettre un cyclotouriste dehors tant la météo était exécrable, Mistral et Tramontane étaient de sortie. Pourtant, dès 7h15 j'étais prêt, physiquement et surtout moralement à affronter le Dieu « Eole » sur le circuit « moyenne distance » du mois de janvier, « le Tour des Alpilles » que j'allais quelque peu agrémenter à ma sauce. Dès les premiers coups de pédales en direction du chemin du tour de l'Etang, je constate les effets pervers d'un vent contraire sur la progression d'un cycliste. Il faudra que je redouble d'efforts pour maintenir une vitesse honorable. Je rejoins non sans mal, la départementale D569 pour retrouver un peu de répit et enroulé un 48x19 sans difficulté. Miramas atteint, je décide de remonter vers les services techniques de la ville, puis vers Cabasse pour trouver un peu de protection contre le vent. A la Croix de Calamand, je décide de même pour rejoindre Eyguières en passant par Mary-Rose, Grans, le chemin des Calanques puis celui de Michelette qui me ramène sur Salon. Je continue d'emprunter les chemins communaux de Salon, le chemin du Sans-Souci, le bien nommé, puis celui de Moulédas, avant de retrouver la D17 exposé plein vent. A l'entrée d'Eyguières, trente-neuf km ont été parcourus en 1h43, ce qui n'est pas si mal, compte-tenu des conditions atmosphériques. La montée Saint-Joseph en direction de Sénas ne me pose aucun problème, mais cela se complique à l'approche de Sénas sur un terrain bien dégagé, balayé par des rafales « Mistaleuses ». Le pire est en approche. Dès la remontée sur le chemin Donne vers Orgon, ma vitesse de progression tombe rapidement sous les 20km/h, c'est alors que je rêve alors d'une assistance imaginaire qui ferait fi de la force du vent. Néanmoins, je poursuis mon périple pour atteindre Orgon et bouclé les 50 premiers km en 2h15. Une rafale plus forte que les autres me contraint à appuyer fortement les pédales pour ne pas me retrouver à terre dans la traversée du village. Plus de peur que de mal ! Connaissant le circuit, je sais que bientôt une assistance naturelle m'aidera à rentrer à vive allure. Ce qui me reconforte dans mon Moi intérieur. Tout dans Orgon rappelle l'ancienneté de ce village, le reste des remparts, les ruines de son Château du Duc de Guise, les portes et autres fortifications qui protégeaient la ville des envahisseurs (*La porte Sainte-Anne, celle de l'Ange et de l'Hortet*).



*Orgon, ND de Beauregard*

A l'interception du chemin de Beauregard menant à la cathédrale du même nom, je renonce à son ascension, ce sera pour une prochaine fois. Pour rejoindre Eygalières, je décide de passer par le chemin de Valdigion relativement protégé par la végétation, les quelques kms supplémentaires ne sont rien par rapport au plaisir de rouler dans cette belle nature. A Eygalières, après trois heures de route, je décide d'un petit arrêt pour remonter ma glycémie avec quelques sucreries et profiter de ce joli village paisible entouré des superbes paysages des Alpilles du côté Sud et de vastes champs d'oliviers et de vignes de l'autre. Je poursuis ma randonnée en direction de Romanin avec toujours la Tramontane qui n'a pas faiblit. En rejoignant la D99 hyper-fréquentée, j'ai l'agréable surprise de découvrir une voie verte parallèle. Je ne me fais pas prié pour l'emprunter surtout que les rafales du vent ont tendance à me déporter dangereusement vers le milieu de la chaussée. Ces deux km loin des véhicules motorisés sont un vrai plaisir. Je quitte la voie verte pour récupérer le chemin de Romanin, puis la via Aurélia qui me ramène à la magnifique cité de Saint-Rémy-de-Provence où le célèbre peintre Vincent Van Gogh y a peint plus de 150 toiles. L'horloge tourne vraiment trop vite, je ne m'attarde pas malgré de belles choses restant à découvrir. Saint-Etienne-du Grès est atteint 8km plus loin sans difficultés majeures, le vieux chemin d'Arles étant en pente douce descendante me permettant de lutter efficacement contre le vent partiellement étouffé par la végétation environnante. Les 4 km me séparant de Saint-Gabriel seront les derniers contre le vent. Je vais pouvoir enfin profiter d'Eole pour un retour tout en douceur.



*Ruine Aqueduc Romain, côté Fontvieille*

Fontvieille n'était pas prévu sur le parcours mais vu les circonstances météorologiques, je décide d'allonger légèrement le parcours. La petite bosse à la sortie du village n'est qu'une formalité. Au passage des 100 km devant les ruines de l'aqueduc romain à Barbegal, je m'impose un arrêt photo pour ma prochaine demande de label fédéral. L'Aqueduc et les moulins de Barbegal constituent un complexe romain de meunerie hydraulique, qualifiés comme « la plus grande concentration connue de puissance mécanique du monde antique.



*Ruine Aqueduc Romain, côté Barbegal*

L'aqueduc est classé partiellement au titre des monuments historiques depuis le 12 juillet 1886. Certaines de ses parties font l'objet d'une inscription depuis le 5 février 1937.

Les fouilles de son émissaire (*cours d'eau naturel ou non par lequel s'évacue l'eau*) oriental et celles du bassin amont du vallon des Arcs ont montré que ce complexe a été construit au début du II<sup>e</sup> siècle et a dû fonctionner jusqu'au début du III<sup>e</sup> siècle

Je reprends mon périple par le chemin de Caparon pour entrer rapidement dans Paradou et Maussane en enfilade. Le retour se déroulant au mieux avec Maître Eole

De mon côté, je décide une nouvelle petite entorse au parcours proposé en prenant par le chemin du temps perdu, celui des plaines Marguerites pour finir par la route de Servanes et retrouver Mouriès, capitale de l'huile d'Olive, entouré de champs d'oliviers. L'huile d'olive de Mouriès, provenant de ses 80 000 pieds d'oliviers du territoire, est fabriquée artisanalement à froid et non filtrée.



*Mouriès, le Moulin Coopératif*

C'est ce qui lui donne cette saveur si particulière.

Vers 1900, Mouriès comptait onze moulins en activité, aujourd'hui il en reste trois toujours fonctionnels que l'on peut visiter toute l'année : *Le Moulin Moderne de Christian ROSSI, le Moulin Coopératif et le Moulin à huile biologique de Vaudoret.*

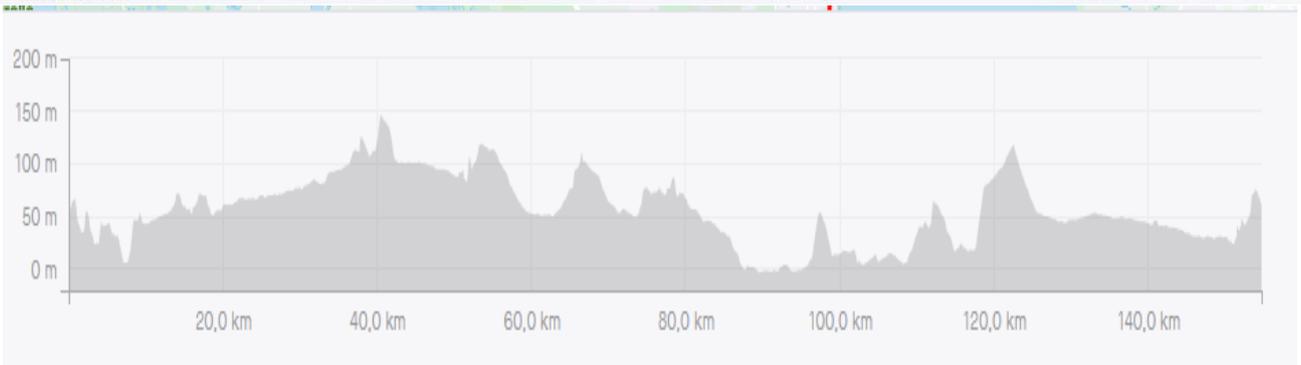
A la sortie de Mouriès, je quitte la départementale D5 pour prendre à gauche la D17, route de Beauregard vers Aureille. Toujours aidé favorablement par le Mistral qui n'a pas faiblit,

Je traverse l'immense plaine de la Crau à vive allure pour entrer dans Istres après 6h00 de selle, 20 mn d'arrêt, 155 km et quelques 866 m de dénivelé positif.

Jean-Claude

## TRACE CIRCUIT MOYENNE DISTANCE DU 22 février 2022

**Distance: 155 km Dénivelé : + 880 m V Moyen : 25,8 km/h**



## RECIT SORTIE MOYENNE DISTANCE AGGLOPOLE PROVENCE TOUR

Il est 7h40, ce mardi 15 mars 2022, lorsque je quitte le domicile pour m'élancer sur le circuit moyenne distance planifié sur les sorties du mois de Mars. Direction Miramas que j'atteindrais en passant par Suffren, le chemin du Tour de l'Etang, le chemin de Sorbes et la N569. A cette heure de la matinée, la circulation reste raisonnable, mais je reste attentif en circulant le plus à droite possible. Le ciel est bien chargé mais la pluie n'a pas été annoncée. La température est plutôt agréable autour de 12°C, elle ne variera pas beaucoup tout au long de cette journée. Miramas atteint, je me dirige vers les 4 chemins puis je fais une petite entorse au parcours en prenant par Miramas-le-Vieux pour rejoindre Saint-Chamas. Mon GPS sur lequel j'ai enregistré le parcours n'est pas content du tout et me demande instamment de faire demi-tour. Qu'à cela ne tienne, ce n'est pas lui qui commande aussi je trace ma route sans l'écouter. De retour sur la D10, il m'indique « *Parcours détecté* » et s'arrête de recalculer. Je délaisse la départementale D10 au carrefour bifurquant vers Berre-l'Etang.



*Berre-l'Etang Rond-point Est*

Berre-l'Etang, situé en bordure de l'Etang de Berre n'est pas à proprement parlé, un haut lieu touristique. La partie <Est de la commune forme un vaste complexe industriel d'activités chimiques et pétrochimiques. Malgré ce handicap, la commune tente aujourd'hui de concilier progrès et protection de l'environnement et essaie de pallier aux problèmes de pollution du passé.

La commune est à l'origine formée d'un immense delta anciennement marécageux créé par les transports alluvionnaires de la rivière de l'Arc. C'est après la guerre de 14-18 que son développement industriel a commencé : au départ, une base aéronavale y fut fondé, puis vint ensuite une usine de zinc, puis des usines d'hydravions et bombardiers puis des usines chimiques et pour finir des raffineries. Je quitte au plus vite la D21 transformée en voie rapide pour entrer dans Rognac.

Très attaché à son passé et à son histoire vieille de 5 000 ans, la ville de Rognac accorde une importance particulière à la protection, à la restauration et à la valorisation de son patrimoine. Le vent d'Est qui souffle en continu ne favorise pas ma progression, malgré cet inconvénient, je réussis à conserver une moyenne honorable. A la sortie de Rognac je loupe la bifurcation vers Velaux, mais me fiant à mon sens de l'orientation je reste sur la D55 en direction de Coudoux que je quitte quelques kms plus hauts pour retrouver la départementale D55c qui me ramène dans la bonne direction. Au pied de Velaux, je m'autorise une halte pour me découvrir, la chaleur se fait sentir et



*Le Village de Velaux*

faire une photo du village. Entouré d'une belle nature verdoyante et de coteau de vignes, Velaux a la chance de réunir la tranquillité de la campagne tout en étant à quelques pas des grands centres urbains de la région. Installé sur une butte, Velaux est un joli village provençal. Il domine la plaine de l'arrière-pays d'Aix côté Ouest. Des fouilles ont permis de mettre au jour un sanctuaire celto-ligure datant du premier millénaire avant J.C avec de superbes

Sculptures dont Hermès bicéphale, le Héros assis, exposés au musée Borély à Marseille. La première bosse sérieuse du circuit pour atteindre le haut du village est franchie sans trop de difficulté malgré le vent toujours défavorable. Dans le village ancien, *le Musée de Velaux* installé dans la tour nommée « Le Donjon » rassemble

la mémoire du village : les archives, les vieux outils, les costumes provençaux d'époque ainsi que des pièces archéologiques.

Je traverse le village de haut en bas puis je prends la direction de Coudoux par le Moulin du Pont situé à quelques kms. Ayant changé de direction, le vent est maintenant un peu plus favorable et rejoindre la Fareles-Oliviers n'est qu'une formalité. Je traverse rapidement ce village tout en longueur en prenant la route des oliviers contournant le centre-ville par le haut la colline. Sur cette colline se trouve le Castellans, ruine du castrum de la Fare, qui est à l'origine du village. Au moyen-âge, du haut de son rocher isolé et détaché de la chaîne d'Eguilles, ce château surveillait la vallée de l'Arc et prévenait des invasions des barbares, conquérants, ligures ou autres indésirables. Au pied des Fourches, le vent est devenu inexistant, la montée se fera en toute tranquillité. La difficulté passée, je me retrouve vite à Lançon-Provence, puis à Pelissanne et la Barben avant d'attaquer la deuxième difficulté de la matinée, la montée d'Aurons, toujours à l'abri du vent. D'Aurons, je rejoins Vernègues puis Cazan où je décide la pause casse-croute près de la fontaine du village après 92 km et 4h00 de selle Je m'installe délicatement pour ne pas effrayer le chat posé sur la rambarde du banc. Quelques miettes de gâteaux le décident à quitter son perchoir pour venir se restaurer.



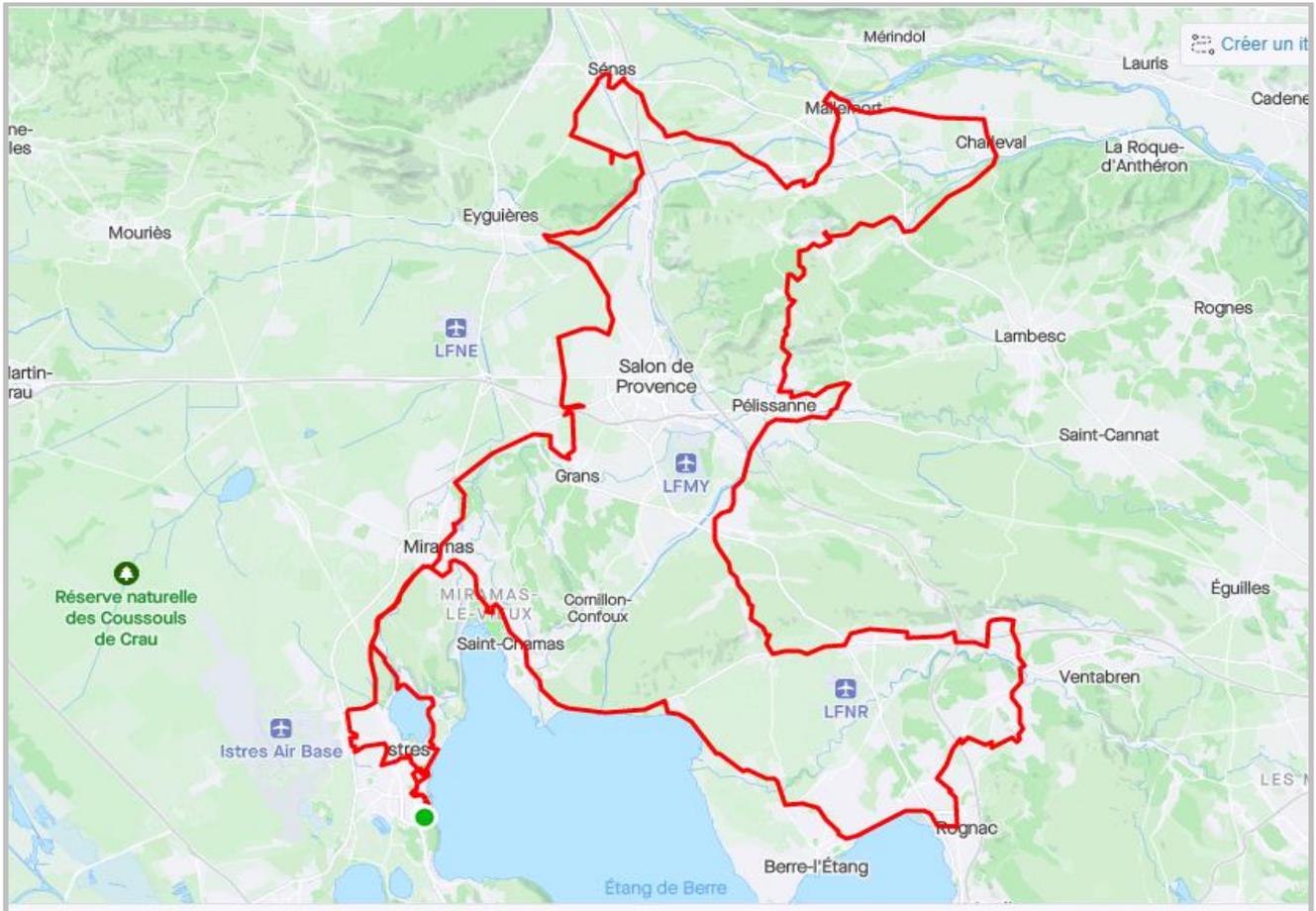
*Charleval, le Château*

C'est quelques minutes de repos m'ont fait le plus grand bien aussi je repars rasséréner vers Charleval et son magnifique château style renaissance qui trône à l'entrée nord du village. Avec le Luberon en toile de fond et la Durance, frontière naturelle avec la Vaucluse, Charleval se tient paisiblement au pied des collines de la chaîne des Côtes que je ne franchirais pas aujourd'hui. Je rejoins rapidement aidé par le vent sud-est le village de Mallemort, celui d'Alleins puis Sénas.

Un peu plus de cinq heures se sont écoulés depuis mon départ et les plus grosses difficultés sont derrière moi. Le circuit me propose de rejoindre Lamanon par un chemin communal que je n'ai jamais emprunté. Deux km après la sortie de Sénas sur la départementale D72, route d'Eyguières, le GPS me demande de prendre à gauche sur la fameuse route inconnue. Mon sens de l'orientation me confirme que je file bien vers Lamanon, mais en suivant les instructions du GPS, je finis sur un chemin empierré dans une propriété privé et comble de malchance, je perce la roue arrière. Pas un chat pour me renseigner, je répare la crevaison et reprends mon chemin plein sud sur une chaussée en bien mauvais état. Après deux kms en zigzagant entre les trous, je débouche sur la D538 à une longueur de Lamanon. La fin du circuit est des plus classiques en filant sur Eyguières, Salon-de-Provence, Grans, Mary-Rose, Miramas par la route du golf et Istres par la D569 peut fréquentée à cette heure de l'après-midi. Il est 15h15 lorsque je mets pieds à terre devant mon garage avec 170 km au compteur, 1 170 m de dénivellation positive et le plaisir d'avoir réussi ce nouveau défi.

## TRACE CIRCUIT MOYENNE DISTANCE DU 15 Mars 2022

**Distance: 170 km - Dénivelé : + 1 170 m - Vitesse Moyen : 24,3 km/h**



## RECIT SORTIE LONGUE DISTANCE APT – BUOUX

**Distance : 205 km Dénivelé : 1 875 m**

Les jours et les semaines s'égrenant de plus en plus vite, il était temps de profiter de l'opportunité qui m'était offerte en ce jeudi 14 avril 2022 pour effectuer ma sortie longue distance d'avril. Ce ne sera pas celle prévue au calendrier, déjà effectuée début février, mais un circuit tout aussi intéressant dans les monts du Vaucluse. Il est 4h45 lorsque je quitte le lit pour me préparer à cette sortie. Petit déjeuner copieux, préparation du ravitaillement pour la journée qui risque d'être longue, fin prêt vers 6h00, j'enfourche ma randonneuse Orbéa et me lance sur la route dans la pénombre du petit matin. Seul le point de chute est connu dans ma tête, c'est le petit hameau des Yves situé à 4 km au nord de Roussillon, le circuit découlera par lui-même au fur et à mesure de mon avancée. Pourquoi avoir choisi ce point me direz-vous ? Eh bien simplement pour faire la surprise aux petits enfants en vacance dans ce lieu. Le début du parcours est habituel en filant sur Miramas par la N569 relativement calme à cette heure matinale. Côté météo, le ciel est dégagé mais la température est bien fraîche pour une mi-avril et le vent s'est invité modérément, comme souvent dans notre région. A la croix de Calamand, je bifurque vers Grans via Mary-Rose, puis remonte vers Eyguières en empruntant les chemins vicinaux que j'apprécie pour leur tranquillité. Une première petite difficulté, la montée de Saint-Joseph, se présente à la sortie Est d'Eyguières pour relier Sénas. La température a fortement chuté et je ressens les morsures du froid dans la descente qui suit. A Orgon, une cinquantaine de km ont déjà été parcourue. Je rejoins Cavaillon par le petit chemin longeant l'autoroute du Soleil, malgré les panneaux « *Route barrée à 800 m* ». En effet, des travaux de voiries entravent complètement la chaussée, mais je peux heureusement éviter un retour à Orgon en passant par un chemin de terre parallèle à la route coupée. Sur le pont enjambant la Durance, je décide de prendre ma première photo de la matinée : « *la colline Saint-Jacques* » surplombant les premières maisons de la ville.



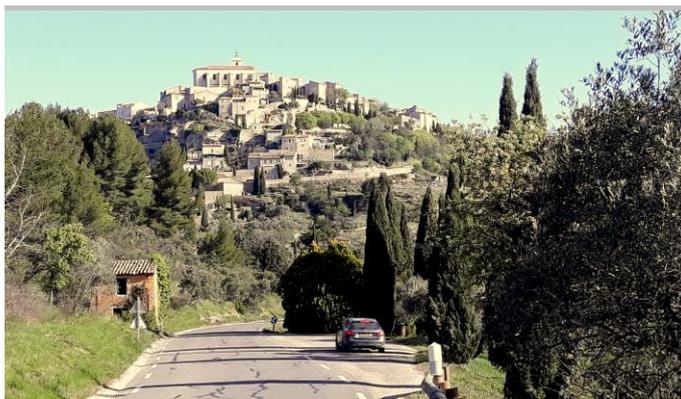
*Cavaillon, Colline Saint-Jacques*

Située entre la grande vallée de la Durance et celle du Coulon, la colline Saint-Jacques est un petit relief particulier qui se repère de loin. Elle culmine à 182 mètres et abrite sur son flanc est la ville de Cavaillon. Rarement, ville et nature sont si proches. La colline Saint-Jacques est formée de roches calcaires identiques à celles du Petit Luberon, même âge et même origine, déposées au fond de la mer qui, il y a plus de 100 millions

D'années, recouvrait toute la Provence. Sa limite orientale, très nette, correspond à une faille, une cassure des roches s'accompagnant d'un mouvement vertical d'un bloc par rapport à l'autre. De même, le Petit Luberon s'interrompt brutalement sur une autre faille. Entre ces deux failles, un fossé s'est effondré, il y a plus de 30 millions d'années, isolant la colline Saint-Jacques du massif du Luberon.

Me voici dans le Vaucluse, et plus particulièrement à la porte du Parc Naturel Régional du Luberon. Pour la plupart des français, Cavaillon est associé à son fameux melon. Mais savez-vous pour autant le choisir ? Les maraîchers locaux vous diront : « *qu'il faut le soupeser, il doit être bien lourd, donc gorgé de sève et de sucre, sa queue prête à tomber et légèrement craquelée à sa base. Signe qu'il est mûr à point pour être manger et apprécier dans la journée* ». Malheureusement, ce n'est pas tout à fait la saison du melon aussi je ne m'attarderai pas davantage dans la traversée de Cavaillon qui ne me posera aucun problème. Je prends la direction de Gordes perché sur son rocher via la D2 par Robion puis Coustellet. La saison touristique n'est plus très loin, et la circulation reste acceptable dans cette portion de route. Dès la sortie de Coustellet, la route commence progressivement à monter, mais rien d'insurmontable. Au lieu-dit Les Imberts, la pente s'accroît autour des 6 à 7% pendant deux km puis se calme à 5% jusqu'à l'entrée sud du village. D'habitude je poursuis l'ascension jusqu'au centre du village par la

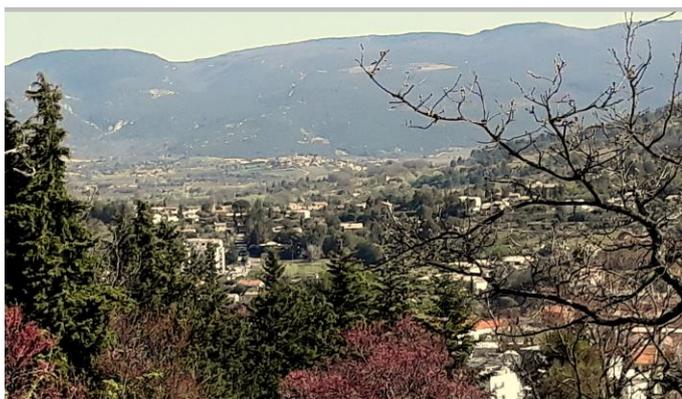
voie cyclable, aujourd'hui je bifurque à droite et je reste sur la D2 qui contourne Gordes en direction de Roussillon distante de 6 km.



*Gordes, depuis la D2*

Le village jouit d'un succès et d'une réputation mondiale qui attire toute l'année de nombreux touristes. Le best-seller de Peter Mayle, « *Une année en Provence* » a dû certainement y contribuer.

Il est 9h40 lorsque je frappe à la porte du gîte des Demoiselles où sont logés les enfants. La surprise et la joie des petits enfants me font chaud au cœur et j'en oublie la fatigue qui commence à s'accumuler. Une petite demi-heure de repos accompagné d'un bon ravitaillement et je libère la famille qui s'apprêtait à visiter Roussillon. Direction Apt via la D4, puis la D100n pour attaquer mon retour sur un parcours plus montagneux. A Apt, Capitale mondiale du fruit confit, 95km ont été parcourus en un peu plus de 4h30 avec souvent un léger vent défavorable. Cette cité, au cœur du Parc Naturel régional du Luberon, entre les monts du Vaucluse et le massif du Luberon, est réputée pour la qualité des produits de son terroir et elle à l'honneur d'être classée « *Site remarquable du goût* ».



*La vallée du Calavon en montant vers Buoux*

Du Moyen-Age et pendant les guerres des religions. De nos jours, l'environnement escarpé de Buoux est un véritable paradis pour les amateurs d'escalades. Grottes, falaises et pics épousent les contours irréguliers de la rivière Aigue-Brun et font de cette région un site d'escalade de renommée mondiale.

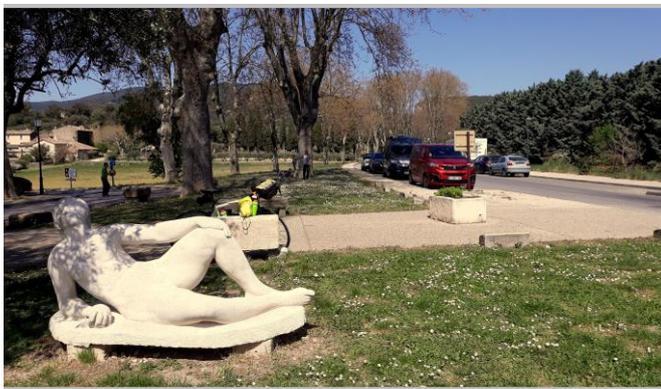


*Buoux, à la sortie du village*

Posé au bord d'une falaise sur le plateau du Vaucluse, Gordes fait partie des plus beaux villages de France et de nombreuses célébrités et artistes y ont élus domicile. Ses maisons en pierre sèche de couleur blanche ou grise s'alignent en spirale autour du rocher sur lequel est bâti le village avec à son sommet l'église et son château forteresse de style médiéval et renaissance qui font face au massif du Luberon.

La plus grosse difficulté de la journée arrive dès la sortie d'Apt, avec deux bons km à 8 ou 9%. Puis une plus douce autour des 5% pour finir fort sur le plateau après 7 km d'ascension et 310 m de dénivellation, avant de basculer vers le petit village de Buoux perdu au milieu de superbes collines. De par sa situation géographique, Buoux a joué un rôle défensif naturel depuis la préhistoire. Au sommet de son vaste éperon, le Fort de Buoux a servi de refuge à sa population pendant les invasions

Après un nouvel arrêt photo, je repars en direction de Lourmarin en retrouvant la magnifique route des Combes refaite entièrement depuis Apt. Cette faille naturelle sépare à l'ouest le petit Luberon du grand Luberon à l'est. Malgré un vent toujours légèrement défavorable, qui semble changer de direction avec moi, j'entre rapidement dans Lourmarin. Il est presque midi et je décide de me restaurer face au château datant du XV et XVIe siècle.



*Lourmarin, entrée nord du village*

Au milieu des vignes, oliviers et amandier, émerge ce remarquable village de Lourmarin, labellisé « *Un des plus beaux villages de France* ». Si quelques touristes sont déjà là, ce n'est pas encore la grande foule et la folle animation de l'été. Les habitants du village aiment bien souligner que le célèbre écrivain Albert Camus, prix Nobel de littérature, a écrit et vécu dans cette cité. Il est même enterré dans le cimetière du village.

Après ce repos réparateur, il est temps de reprendre le chemin du retour et pour éviter la circulation sur la D943, j'emprunte D27 qui serpente dans une nature protégée et authentique pour rejoindre Puyvert petite commune essentiellement agricole. Le village actuel a été fondé en 1550 par six familles de Lourmarin qui prirent en fermage les terres de Puyvert. Avant sa destruction par les armées de Charles Quint en 1450, le village primitif était situé sur la colline du Jas de Puyvert. Au sommet de cette colline existe un pigeonnier géant créé dans l'ancien donjon du petit château. Il a été restauré grâce au Parc Naturel Régional du Luberon et semble garder fièrement l'entrée de la vallée de l'Aigue-Brun.

Je retrouve un peu d'animation sur la route menant à Cadenet que j'atteins sans difficulté en profitant de la pente avantageuse de la route. Cela fait un peu plus de 6h00 que je roule et déjà 122km son derrière moi. Après un rapide calcul sur l'itinéraire final, je décide de réaliser mon premier 200km de l'année. Au pont de Cadenet, adieu le Vaucluse et bonjour les Bouches-du-Rhône !



*Le Bassin Saint-Christophe*

Je remonte sur Caireval avant d'atteindre Lambesc, surnommé « *Le Versailles Aixois* » à cause des Assemblées Générales des Communautés du Pays d'Aix qui y siégèrent pendant 140 ans !

A ma sortie de Lambesc, je penche vers le chemin de Bidoine, puis celui de Laval pour traverser le paisible hameau de Coussou perdu dans la garrigue. Je rejoins ensuite Cazan par la D7n. Une halte à la fontaine du village pour me rafraîchir et faire le plein d'eau, et je repars vers Vernègues que je contourne par le haut du bourg et le chemin Saint-Anne.

Je récupère la route du Val de Cuech puis bifurque sur Aurons et Pelissanne. A Pelissanne, mon compteur m'indique 160 km aussi pour boucler ce 200 km, je décide de remonter sur Salon-de-Provence et Bel Air pour aller rendre visite à un vieux collègue du Lycée. Je repars après un arrêt nostalgique d'une bonne heure pour rentrer au bercail via Grans, Pont-de-Rhaud, Belval, Miramas, le chemin des Magdeleines, et finir par la route du Delà.

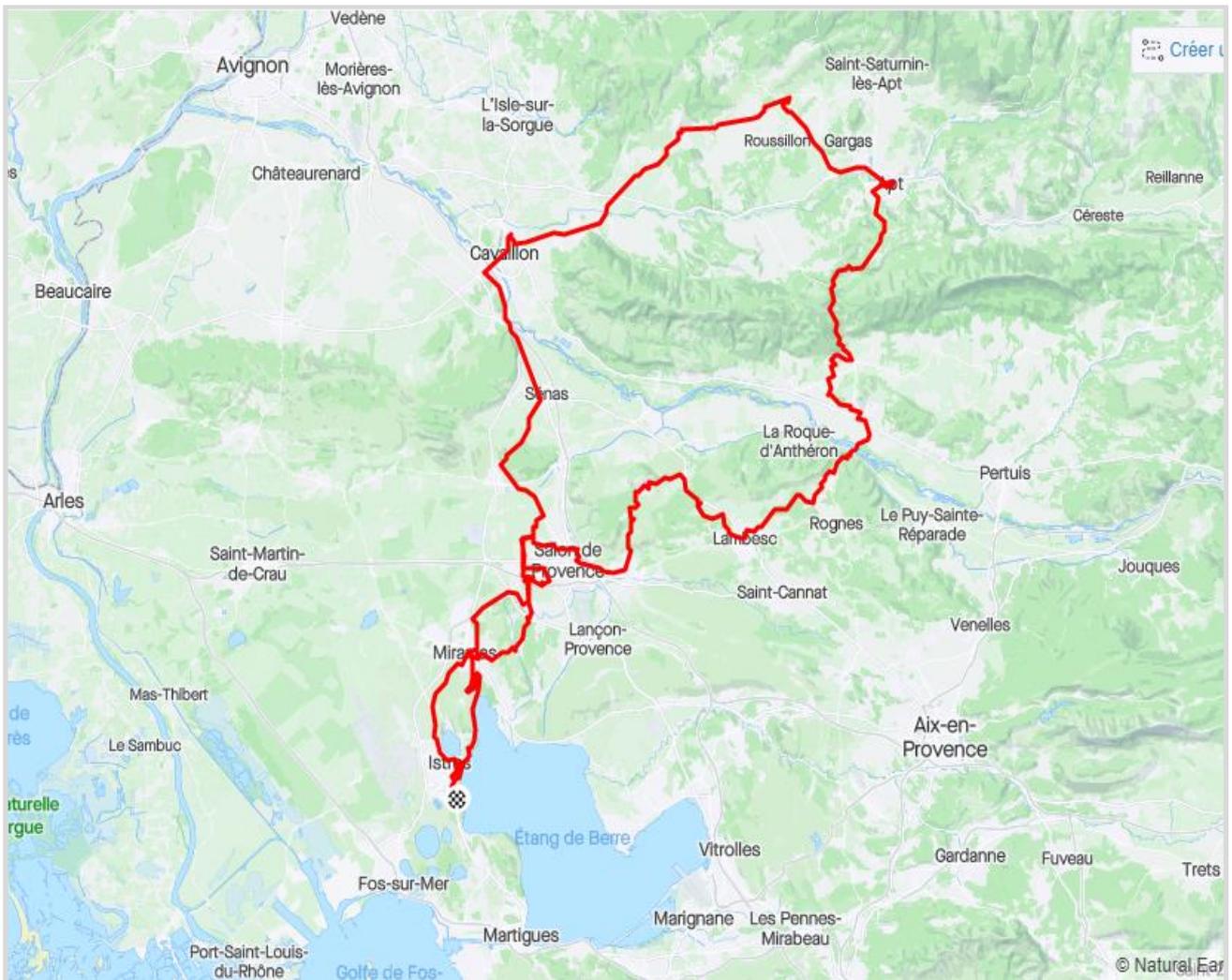
Je pose enfin mon vélo devant ma maison après 9h18 de selle et un voyage de 10h58 pour 205 km et +1 875 m d'élévation totale.

S'il est vrai que les routes empruntées sont hyper connues, pour les rouleurs au long court, c'est toujours un plaisir renouvelé de les redécouvrir grâce à une nature changeante suivant la saison. D'ici quelques semaines, en passant par des routes similaires, elles auront pris la couleur lavande, embaumé par le doux parfum de celle-ci qu'il ne faudra pas manquer.

Jean-Claude

## TRACE CIRCUIT LONGUE DISTANCE DU 14 AVRIL 2022

**Distance: 205 km - Dénivelé : + 1 875 m - Vitesse Moyenne : 22,1 km/h**



## Résumé Sortie Longue Distance Tour du Petit Luberon 20 mai 2022

La fin du mois approchant, sans me poser plus de question, je décidais de partir sur ma sortie longue distance du mois de mai malgré une météo annoncée chaude et venteuse. Il est 7h15 lorsque je m'élance après une nuit plutôt courte. Début de parcours classique pour rejoindre Miramas, Mary-Rose, Grans puis Salon-de-Provence. La première difficulté est vite là avec la montée du Val de Cuech que j'aborde avec sérénité. La chaleur et le vent, comme prévus la veille par Météo France, sont bien présents. Je rejoins Alleins sans effort, par la descente du calvaire et j'en profite pour faire ma première pause photo au cœur du village. C'est toujours un plaisir renouvelé que de traverser ce charmant village aux pieds d'une colline boisée.



*Alleins, Son église*

En bordure du Petit Luberon, je ne le quitterai plus jusqu'à Lourmarin pour mon retour sur Istres. A la sortie du Vieux Village des Taillades, je suis attiré par la petite chapelle Saint-Gens bâtie au milieu d'un écrin de verdure. Construite en 1879, Cette chapelle n'a jamais été un lieu de culte.



*Les Taillades, la chapelle Saint-Gens*

Je poursuis ma route vers Mallemort situé à quelques kilomètres en bordure de la Durance et de la frontière avec le Vaucluse. En traversant la Durance, je ne peux m'empêcher d'admirer l'ancien pont suspendu datant du XIX<sup>ème</sup> siècle avec son tablier de bois d'origine. Quelle prouesse technique pour l'époque! Voilà déjà 2h15 que je roule et cinquante km ont déjà été parcourus. Je remonte vers Cheval-Blanc en empruntant le chemin communal interdit aux véhicules motorisés sur lequel je ne croise aucune voiture, mais seulement un couple de cyclo-campeurs arrivant au terme de leur étape.

Elle abrite une exposition permanente consacrée à l'histoire de la pierre, aux outils de carriers et tailleurs de pierre. Un peu d'histoire pour découvrir qui est Saint-Gens : Gens Bornarel ou Bournereau est né à Montoux en l'an 1105 dans une famille paysanne. Il vécut sa jeunesse partagée entre sa famille, ses devoirs et la religion. Scandalisé par les pratiques religieuses teintées de paganisme de ses compatriotes, il se retira, dès l'âge de quinze dans une vallée sauvage, qui deviendra plus tard, la *Valsainte*.

Il mourut à vingt-trois ans, mais sa courte vie fut édifiante et la tradition lui attribue de nombreux miracles.

Canonisé par la ferveur populaire, il est encore invoqué en période de sécheresse pour faire tomber la pluie. Une légende existe le concernant : Elle a son origine dans l'antique culte de l'eau. C'est un « faiseur de pluie »... Un miracle de saint Gens, parmi les plus connus, est celui que l'on appelle le « miracle du loup ». Pour se nourrir dans sa thébaïde, le jeune ermite laboure quelques arpents de terre ingrate à l'aide d'une rustique charrue tirée par deux vaches. Un loup affamé descendu de la montagne ayant dévoré l'une d'elles, saint Gens le subjugué et l'attelle à la place de sa victime. La légende raconte que le jeune homme se promenait souvent avec l'animal, devenu docile, et l'amenait boire à une source que l'on appelle depuis lors la « fontaine du loup ». Saint Gens rendit l'âme le 16 mai 1127. La légende dit que le loup revint à Montoux et annonça, par ses hurlements, la mort de son maître et qu'il serait mort de chagrin sur la tombe du jeune Saint. (*Texte tiré en partie du fascicule « La fontaine de Vaucluse et la Provence des eaux vives » de J. Granier et M. Guitteny*).

Par le chemin de Alpilles, puis celui de Roumanière, je rejoins le haut du village de Robion. Je longe le magnifique théâtre de verdure où a lieu chaque année, en juillet et août, en soirée à la fraîche, *le festival de théâtre et de musique*. Cet espace culturel est réputé pour la qualité exceptionnelle de son acoustique. Je

poursuis mon périple par le chemin de la Carraire, pour traverser Maubec, magnifique petit village, restauré avec soin, blotti au pied de la montagne, puis celui de la Vertu pour aboutir à Oppède-le Vieux au prix d'un bel effort. Construit au sommet d'un éperon rocheux, entouré d'une superbe végétation avec en toile de fond, un cadre sauvage de forêts de combes et de rocs.



*Oppède-le-Vieux*

Je redécouvre avec bonheur, dominant le village de toute sa splendeur, la belle collégiale du XIIème siècle, les ruines d'un château du Moyen-Age, ainsi que les vestiges des échoppes et boutique anciennes. Je profite de la fontaine du village pour faire le plein des bidons d'eau fraîche et avaler quelques sucreries avant de repartir vers d'autres horizons. Par le chemin de Malpertuis puis celui de Fondos, je retrouve la route du Four neuf qui me remonte sur Ménerbes.

Village classé parmi les plus beaux villages de France, Ménerbes a su conserver de nombreux témoignages de son riche passé historique. Au Moyen-Age, l'accès à la cité, alors truffée de souterrains, se faisait par les deux portes : Saint-Sauveur et Notre Dame. A l'époque des guerres de religions au XVI<sup>ème</sup> siècle, Ménerbes fut la capitale du mouvement protestant.



*Lacoste, les ruines du Château*

Après la traversée du village, j'emprunte la route de Lacoste pour rejoindre le château, résidence du célèbre Marquis de Sade où je décide de faire pour arrêt pique-nique. Ce château, datant du XI<sup>ème</sup> siècle en grande partie en ruine, domine le village et les vestiges des remparts. Il appartient aujourd'hui, au célèbre couturier Pierre Cardin qui le restaure et y organise chaque été un festival culturel. Le repas fini, je repars, direction Bonnieux que j'aperçois au loin sur la colline opposée à quelques kms seulement.

Posé en paliers à flanc de falaise au-dessus de la vallée du Calavon, Bonnieux fait partie des plus beaux villages du Luberon et l'affluence en son centre est là pour me le confirmer. Pour changer du parcours habituel, je continue en direction d'Apt puis bifurque à droite sur le chemin des Chapelins qui me permet de rejoindre la route du col du pointu que j'atteins après quelques 100 km. Je vais devoir lutter contre le vent qui souffle modérément depuis mon départ. La descente à travers les combes de Lourmarin est faite en mode récupération malgré Eole qui est bien décidé à me ralentir le plus possible. A mi-descente, je suis doublé par un cycliste sans un regard ni un mot de politesse. Je n'essaie même pas de m'accrocher à sa roue, je poursuis ma progression et en entrant dans Lourmarin, je suis surpris de le reprendre sans effort. Comme beaucoup de villages traversés sur ce parcours, Lourmarin fait également parti des plus beaux villages de France et l'agitation des touristes ne fait que confirmer cette particularité. Le retour sur Istres sera des plus classiques en passant par Cadenet, Le Bassin Saint-Christophe, Caireval, Lambesc où j'en profite pour me rafraichir à la fontaine du village. Les jambes tournant encore bien, je décide un petit crochet vers le hameau de Coussou avant de reprendre la route de Pelissanne via La Barben. A Pelissanne, je trace vers Lançon, toujours le vent dans le nez, aussi à Lançon, j'évite les départementales D19 et D70, trop exposées, pour prendre le chemin des Ratonneaux pour déboucher aux Grandes Bastides. Je décide d'un nouveau petit crochet pour être un peu à l'abri du vent en prenant par le chemin de la Coopérative, puis celui du Lys pour remonter sur le haut de Cornillon, Pont de Rhaud et les 4 chemins. Je termine mon parcours par la belle route du Delà, peu fréquentée entre 15h00 et 16h00. Je pose mon vélo devant mon garage après 8h50, et mon compteur m'indique une distance parcourue de 183 km pour un dénivelé positif de 1 920 m. Une journée bien remplie ! Jean-Claude



*Lacoste, Le Luberon depuis le Château*



*Lacoste, Pont entrée du Château*



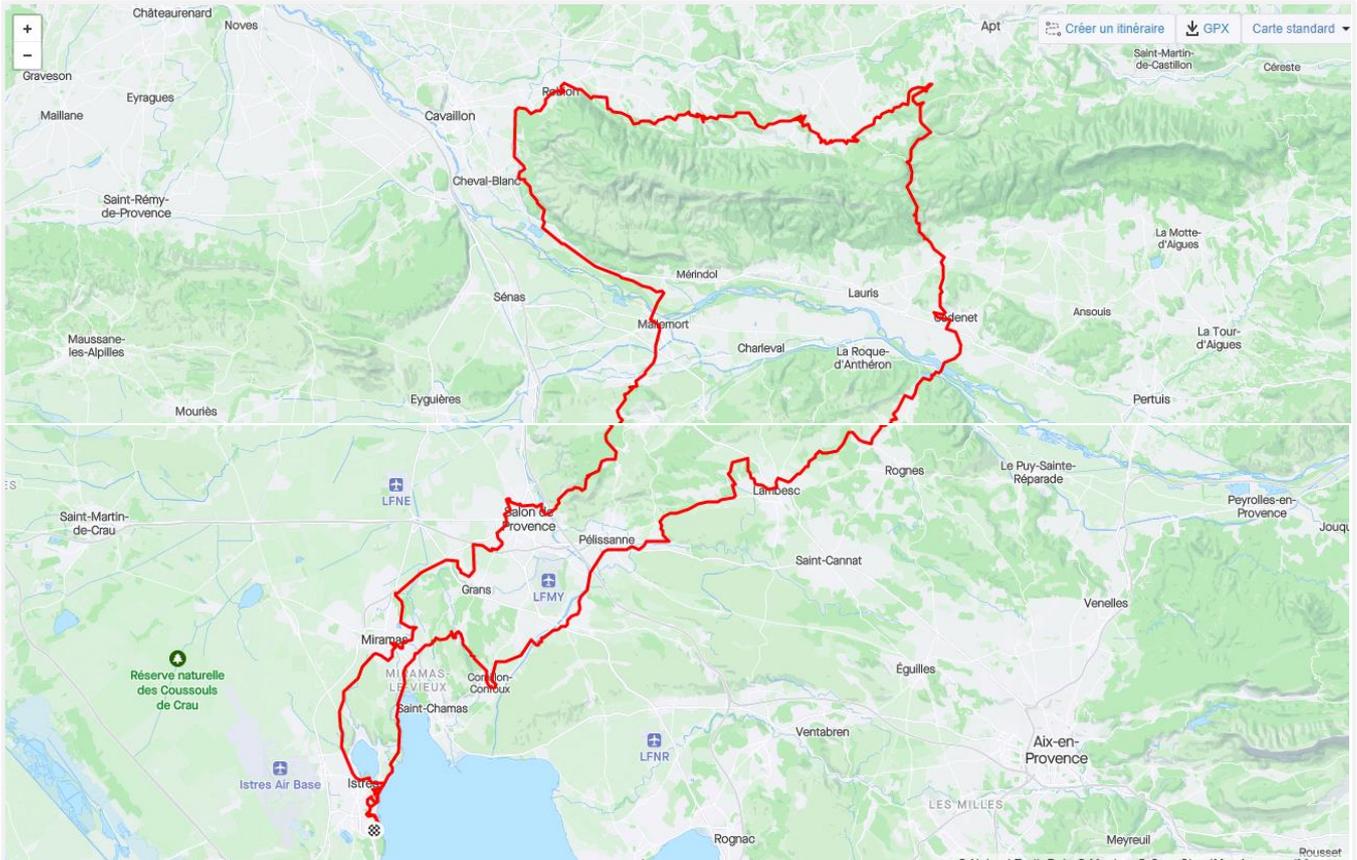
*Au col du Pointu (499 m)*



*Champ de Coquelicots au pied de Cornillon*

# **SORTIE LONGUE DISTANCE TOUR DU PETIT LUBERON Vendredi 20 Mai 2022**

**Distance : 183km Dénivelé : +1 910m**



## **PROFIL DE LA SORTIE**



## Sortie Longue distance La Roque d'Anthéron - Jeudi 11 Août 2022 - 151 km +1 780 m

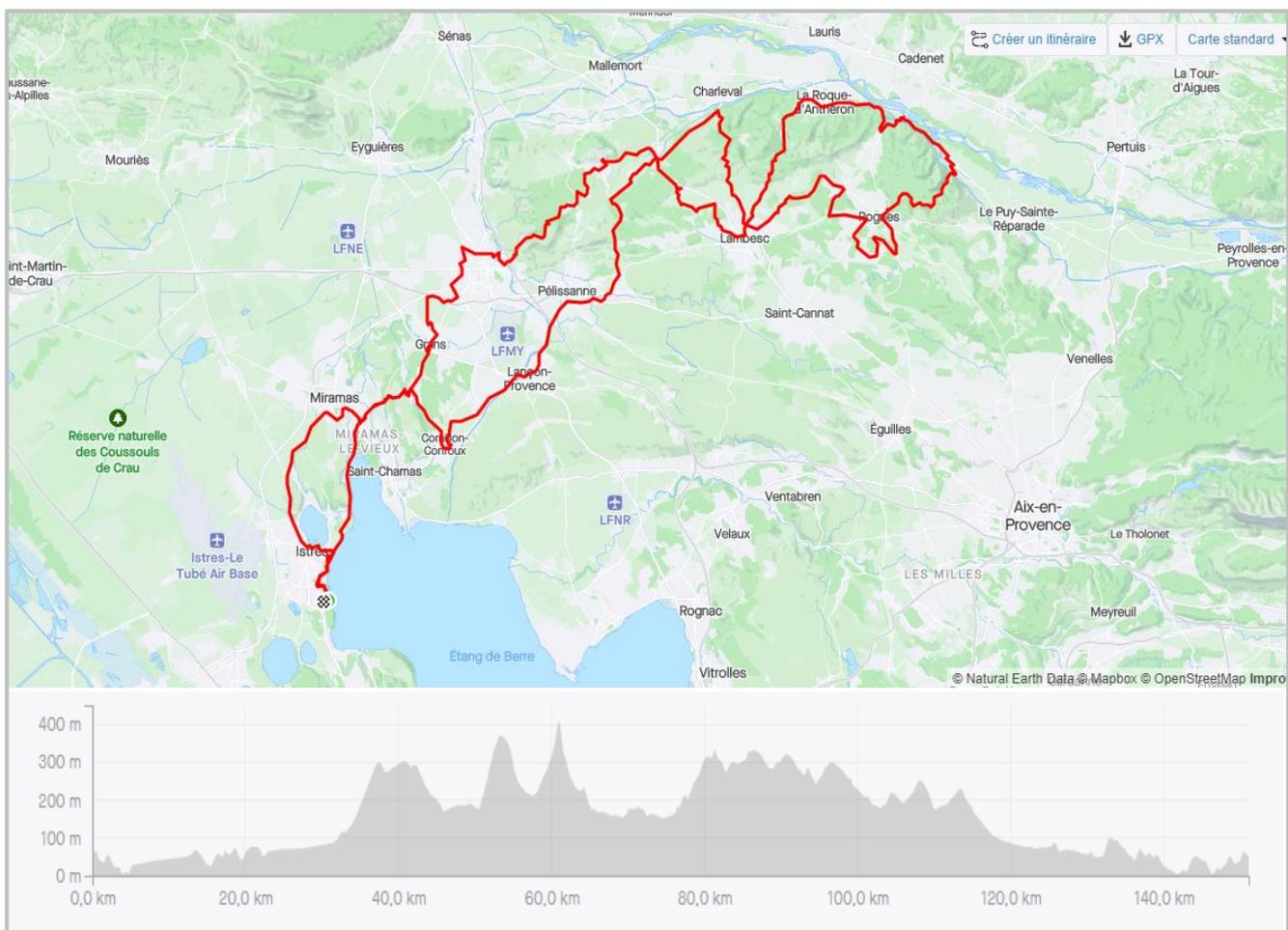
En ce jeudi 11 août, Météo France a encore annoncé des températures excessives, un ciel parfaitement dégagé laissant libre court au soleil pour faire monter rapidement les températures et un vent SOE modéré. J'ai quand même décidé de partir tôt sur une longue distance pour ce dixième parcours au-dessus de 150 km. Il est 5h45 lorsque j'enfourche mon Viper, tous feux allumés pour braver la pénombre du petit matin. Les principales difficultés du parcours seront faites avant la canicule. Direction Salon-de-Provence que j'atteins en un peu plus d'une heure.

La montée du Val de Cuech me demande un peu d'énergie et la température avoisine les 17°C au sommet. Je file sur Vernègues et je récupère de mes efforts dans la belle descente vers Cazan qui suit. A cette heure matinale quel bonheur de rouler sur des routes désertes ! J'attaque la deuxième difficulté, la montée du plateau de Cèze, il n'est pas encore 8h00 et il fait toujours aussi bon, le soleil est encore bas et la pinède me procure une fraîcheur toute relative. Treize minutes se sont écoulées lorsque je bascule vers Lambesc.

La montée du Col de Saint-Anne me prendra un gros quart d'heures pour avaler les 200 m de dénivellation dont les derniers 600m à +14% de moyenne. Une descente prudente dans les pentes à +21% me ramène rapidement à La Roque d'Anthéron. Au bassin Saint-Christophe, je m'accorde une pause pour refaire le plein d'énergie, le petit déjeuner de 5h00 est bien consommé. Il n'est pas encore 9h00 lorsque se présente une dernière grosse difficulté au pied de Saint-Estève-Janson pour rejoindre Rognes. Elle sera faite avec des températures supportables en une vingtaine de minutes pour 160 m de dénivelé sur 5,5 km.

Le retour sera des plus rapides pour éviter la canicule avec une succession de petites bosses, qui fera passer le dénivelé total à 1 780 m. Il est 12h20 lorsque j'arrête mon Garmin qui m'indique 151 km pour une température de 33°C. Il était temps de rentrer...

Votre dévoué, Jean-Claude



## Sortie Longue distance Venelles - Jeudi 18 Août 2022 - 155 km +1 5000 m

Avec une météo des plus capricieuses depuis quelques jours, je décide quand même de m'élancer sur une nouvelle sortie moyenne distance en ce jeudi 18 août 2022. Pour compléter l'un des circuits de la randonnée permanente en préparation pour le Codep13, j'ai besoin de photos de Venelles, village que je n'ai encore jamais traversé en vélo. C'est parti pour cette destination après avoir fait une esquisse de circuit sur Openrunner, les 150 km devraient être atteints voire dépassés. Il est 6h45 lorsque je quitte mon domicile, la température s'est fortement rafraîchie avec les orages de ces deux derniers jours, le ciel est bien chargé et un vent modéré souffle déjà sur la région. Je choisis un départ classique vers Miramas en empruntant la piste cyclable de la Romaniquette avant de rejoindre la D569 par la Mairie. A Miramas j'opte pour filer sur Belval, Pont de Rhaud et Cornillon, à cette heure matinale la circulation est plutôt calme. A Lançon-Provence, un peu plus de trente km ont été effectués en 1h15 passée. Je continue ma route vers Pelissanne et Lambesc en évitant autant que possible les bosses du coin. La circulation de la route de Rognes étant conséquente, je décide de passer par Caireval, beaucoup plus calme, pour rejoindre Rognes. Dans la traversée du village, une jeune maman promenant son bébé en poussette fait brusquement demi-tour sur la chaussée, sans regarder, au moment où j'arrive. Elle pousse un cri de surprise en me voyant, mais ayant anticipé sa réaction, je peux éviter la collision sans danger, ma vitesse étant réduite. Plus de peur de de mal, mais cela aurait pu être pire. Il est 9h30 environ lorsque je sors du Puy-Sainte-Réparate pour emprunter la D13, que je découvre, et qui relie Venelles par le joli petit hameau de Saint-Canadet. Six km d'ascension pour quelques 200 m de dénivellation avant de profiter de la descente qui me ramène au pied de Venelles sur une belle chaussée équipée de pistes cyclables.



*Venelles, le village*

En arrivant à Venelles, je découvre un joli village arboré, perché sur une colline avec en toile de fond, la montagne de la Sainte-Victoire. Venelles, à deux pas d'Aix en Provence est la deuxième commune la plus haute du Département des Bouches-du-Rhône après Mimet.

Venelles a connu un véritable essor au XIX<sup>ème</sup> siècle, de nombreux châteaux et grandes bastides témoignent encore de cette époque dorée de la campagne aixoise. La beauté des paysages, sa proximité d'Aix et la qualité des propriétés y ont attiré une population bourgeoise

75 km sont derrière moi en un peu moins de 3h30, il est temps de prendre le chemin du retour. Je me dirige à l'instinct vers le sud-ouest et je récupère l'ex nationale des Alpes, la D96N que je quitte rapidement en bifurquant quelques hectomètres plus loin vers Puyricard et Eguilles par la Départementale D63 relativement fréquentée.



*Eguilles, le village*

Je décide de faire ma pause déjeuner à Eguilles, sur la place de la Mairie, à côté de la fontaine, il est pratiquement 11h00 et la faim commence à me tenailler l'estomac. Avec 88 km au compteur, à Eguilles, je vais devoir aménager le circuit pour atteindre mon objectif de la journée. Au lieu de prendre la route des 4 Termes, je décide de filer sur Ventabren et Roquefavour que je n'ai pas encore fréquenté cette année. La montée vers le sommet du village est toujours aussi pentue, mais je finis par basculer vers Roquefavour.

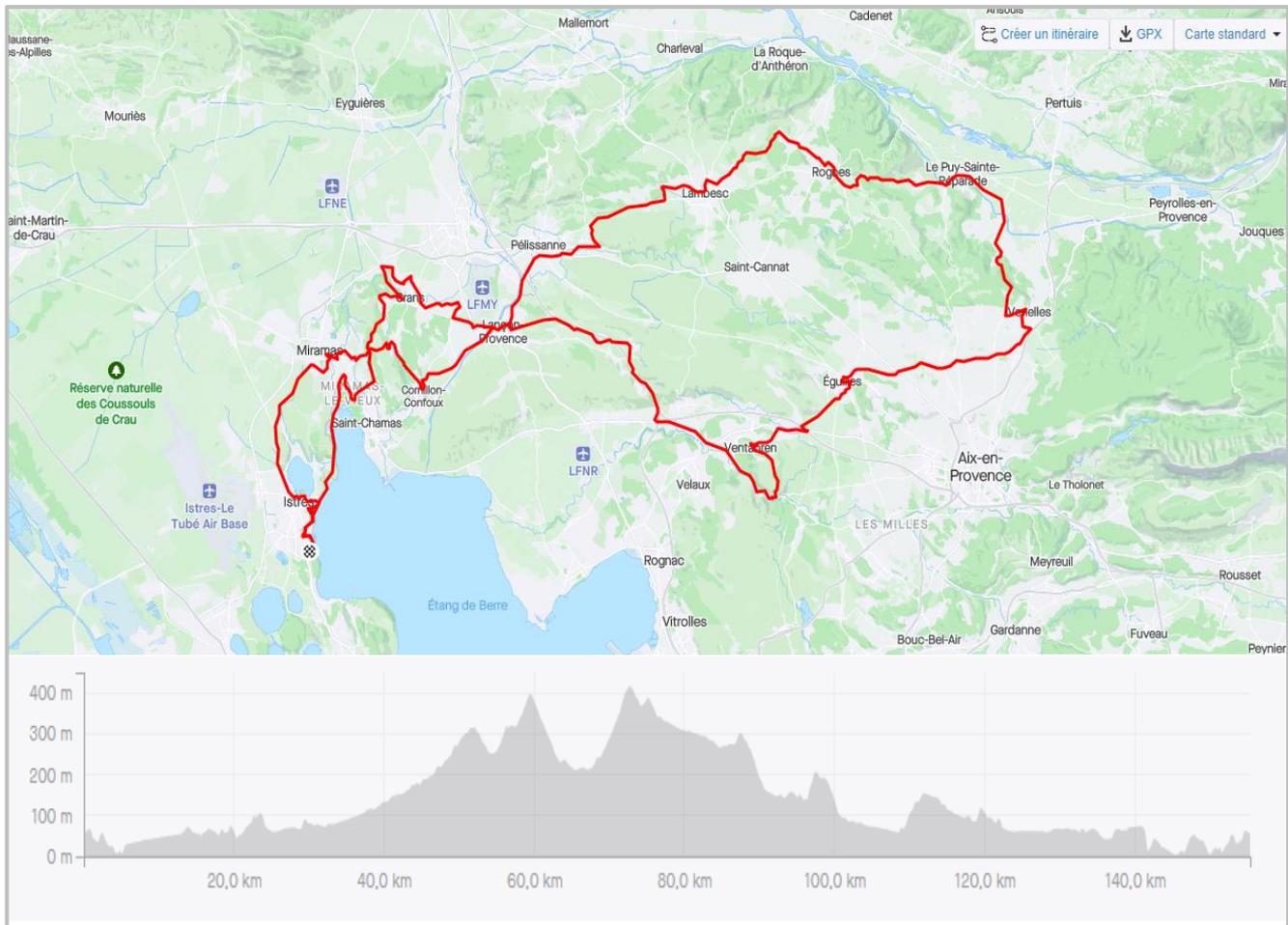
Construit de 1841 à 1847 pour sa mise en service, l'Aqueduc de Roquefavour est l'un des plus hauts aqueducs du monde, fait en pierre de taille. D'une longueur de 375 m pour 82 m de haut, au-dessus de la vallée de l'Arc, l'aqueduc de Roquefavour est une pièce maîtresse du canal de Marseille pour acheminer l'eau de la Durance dans la ville. La création de cet ouvrage fut décidée par le Maire de Marseille, Maximin de Consolat, à la suite de l'épidémie de choléra qui frappa la ville en 1834. Son objectif était d'enrayer les pénuries d'eau dont souffraient les habitants en période de sécheresse. Cet ouvrage a été classé monument historique en 2002, il est toujours en activité et avec le canal de Marseille, il fournit à Marseille les deux tiers de sa ressource en eau.



*Roquefavour, l'aqueduc*

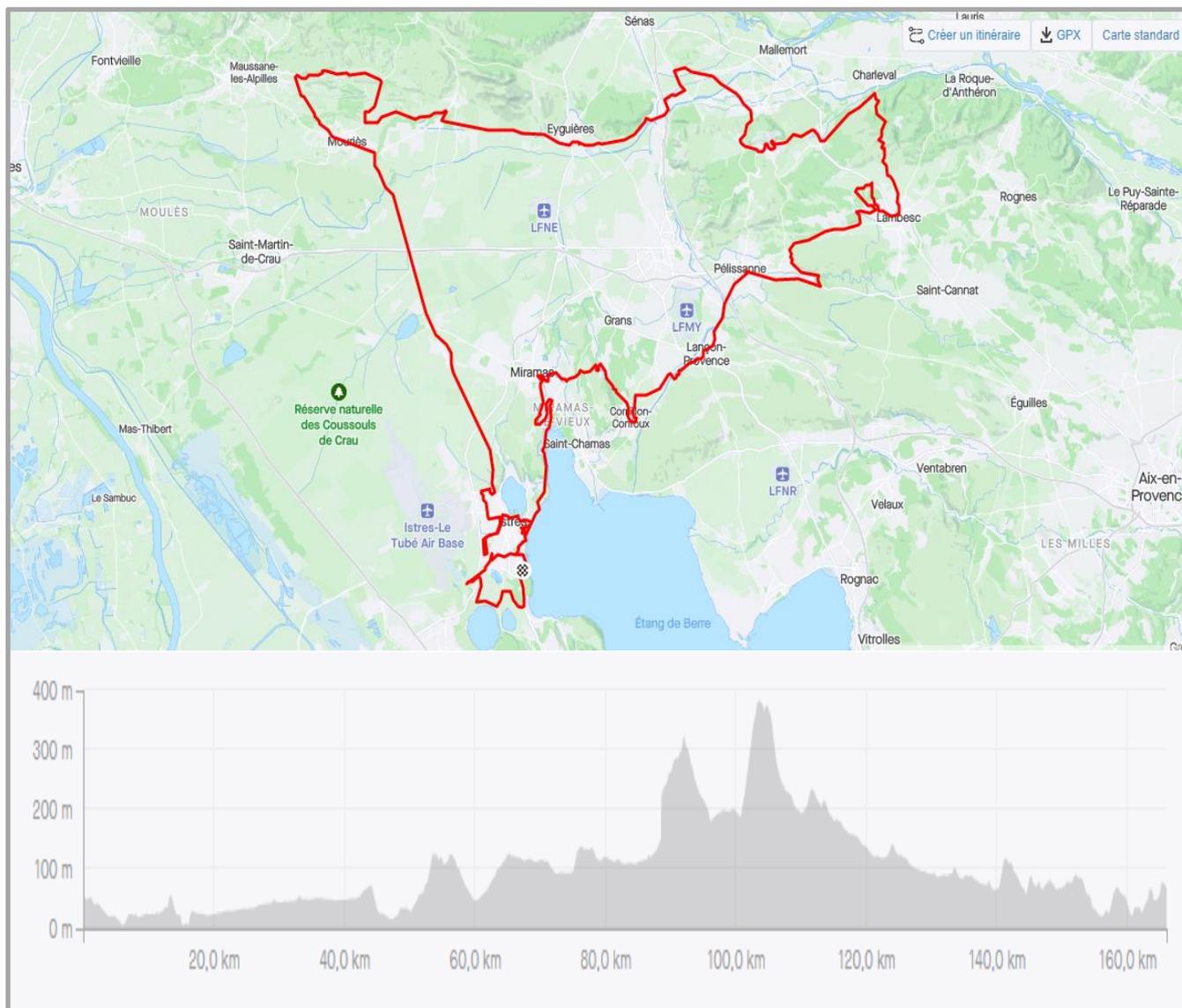
Je termine mon périple en remontant sur La Fare-les-Oliviers, Val de Sibourg et Lançon par le chemin de Notre Dame longeant l'autoroute du Soleil où s'entassent des milliers de touristes pour rentrer chez eux. A Lançon, le compte n'y est toujours pas, je décide alors d'emprunter le chemin des bergers pour aller sur Grans, puis remonter à Mary-Rose pour revenir sur les Essaults par le chemin des couloubriers. Cela sera suffisant pour rentrer sur Istres avec le kilométrage souhaité, le compteur indiquant alors 155 km pour 1 500 m de dénivellation. Il est 13h40 lorsque je range ma randonneuse sur son support.

Votre dévoué, Jean-Claude



# CIRCUIT CLUB DU MERCREDI 31 AOÛT 2022 MODIFIE A PARTIR D'EYGUIERES

**Distance : 168 Km Dénivelé : + 1 300 m Temps de parcours : 7 h 00**



J Claude SURIAN

## Récit du Circuit longue distance : Istres – La Bastidonne – Istres Via le Sud Luberon

Pour ce treizième circuit longue distance de la saison, j'ai choisi le circuit RVI Branche Sud que j'ai un peu aménagé à ma sauce, prévu en juillet mais non effectué pour cause de forte chaleur. Il est 7H20 en ce mardi 13 septembre 2022 lorsque je quitte le domicile pour ce périple de 7 à 8 heures de selle. Direction Miramas par la D569 que je récupère par le chemin de Tivoli. La chaussée est complètement saturée par les automobiles se rendant au travail jusqu'au carrefour d'Entressen. Les travaux d'entretien actuels sur le secteur sont sûrement la cause de cette panique matinale. Juste avant le carrefour d'Entressen, j'ai la surprise de me faire doubler par un cycliste qui n'est autre que Georges, mécontent du comportement d'un automobiliste gêné pour nous doubler à cause de la file ininterrompue de véhicule sur la chaussée opposée. Passé le carrefour, la circulation devient plus fluide, ce qui fût un peu plus sécurisant. Depuis Miramas, j'ai choisi de passer par Pont de Rhaud, Cornillon, Lançon pour rejoindre Pelissanne et monter sur Eguilles via les 4 Termes. A Eguilles, 53 km ont été parcourus en 2h et quart. Depuis le départ, un vent d'Est souffle modérément ralentissant ma progression.



*Champ de lavandes à Puyricard*

La température est agréable grâce au ciel parsemé de nuages plutôt menaçants. La montée de la Cride par le versant sud ne me pose aucun problème, malgré le vent qui semble prendre son plaisir en soufflant défavorablement. Au Puy-Sainte-Réparable en direction de Pertuis, la circulation devient un peu plus dense. Dès la traversée de la Durance, j'emprunte les voies cyclables mises à notre disposition par le conseil du territoire du Vaucluse. En remontant par ces pistes cyclables, je contourne le centre-ville de Pertuis par l'Est.

Je me retrouve sur une petite route que je découvre et qui va me permettre de rejoindre la Bastidonne sans aucun véhicule motorisé. A La Bastidonne, mon compteur m'indique déjà 85 km, aussi après un rapide calcul sur le reste à parcourir, je décide d'entamer le circuit retour via La Tour d'Aigues, l'étang de la Bonde et Cabrières-d'Aigues.



*Cabrières-d'Aigues*

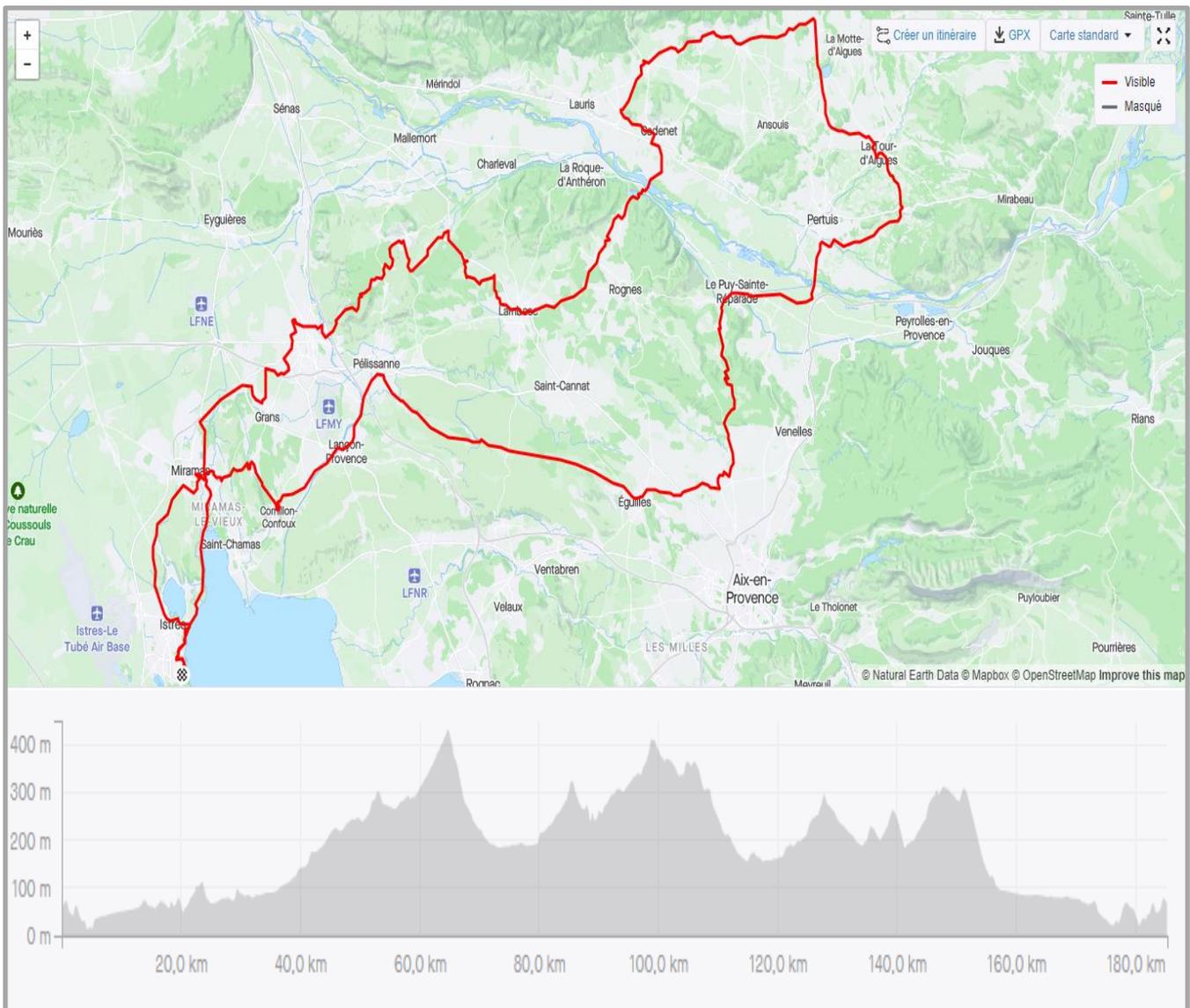
L'étang de la Bonde, plan d'eau de 30ha, situé entre Cabrières-d'Aigues et la Motte-d'aigues, dans un cadre arboré et naturellement verdoyant, est le plus grand plan d'eau du Vaucluse. Il est alimenté par la source du Mirail, au pied du Mourre-Nègre et par des eaux de la Durance pour lui assurer un volume constant. Il est géré par la société du canal de Provence. L'eau n'est pas potable, elle sert uniquement à l'irrigation. Ce lac artificiel fût créé au XV<sup>ème</sup> siècle pour irriguer les champs du pays d'Aigues. Je longe le Sud du grand Luberon en traversant Cucuron où règne une effervescence inhabituelle en ce début d'après-midi.

Un marché artisanal est en place au centre-ville attirant de nombreux touristes. Je termine mon parcours en filant sur Vaugines, Lourmarin et son illustre château, Cadenet, Bassin Saint-Christophe, Lambesc, Cazan, Le Château-Bas, classé en AOC Coteaux d'Aix, bâti sur un site fortement ancré dans l'Histoire. Son emplacement était une cité gallo-romaine dont témoignent les restes d'un temple érigé au 1<sup>er</sup> siècle avant JC et reconnu parmi les 100 plus vieux monuments de Provence. Je remonte sur Vernègues pour finir par la descente du Val de Cuech, Salon-de-Provence, Grans, Mary-Rose, Miramas et Istres via le Delà peu fréquenté à 15H30. Il est 15H55 lorsque je raccroche ma randonneuse. Mon compteur indique alors 186 km, 1700 m pour une durée de 7H40.

Jean-Claude

## Circuit Longue Distance : Le Sud Luberon Istres – La Bastidonne

**Distance : 186 Km Dénivelé : + 1 700 m Temps de parcours : 7H 40**



J Claude SURIAN



*Le Grand Luberon en toile de fond*



*Le Château de Lourmarin*

# Apprendre à circuler à vélo avec les cyclotouristes

Istres sport cyclotourisme est labellisé "Ecole française de vélo"

**S**i aider son rejeton à faire ses premiers tours de roues à vélo, sans roulettes, restera toujours l'ambition de maman et papa, voire de mamie ou papi, lui apprendre à se déplacer sur un deux-roues en toute sécurité sur la route, les chemins, ou en agglomération sur tout type de voirie (chaussée, bandes et pistes cyclables) est depuis septembre le but de l'équipe dirigeante d'Istres sport cyclotourisme à travers son "Ecole française de vélo".

## Apprendre de 6 à 18 ans

Trois mois après son ouverture, la Fédération française de Cyclotourisme a attribué fin décembre (sacré paperasse), l'agrément souhaité par les responsables du club. Elle a labellisé et donc reconnu pour ses prestations, la section "Team-vélo" d'Istres Sports Cyclotourisme avec pour vocation en particulier, l'accueil des enfants âgés de 7 à 13 ans, et le respect des objectifs éducatifs d'une école française de vélo. "Nous allons au-delà des recommandations puisque nous accueillons les enfants de 6 à 18 ans, explique François Massia président d'ISC, et un des deux initiateurs fédéraux avec Jean-Claude Surian, en charge de l'école. Nous accueillons cette année quatre élèves le plus jeune a 6 ans, et ils sont particulièrement assidus. Au bout de trois mois, nous voyons leur progrès. Ils sont vraiment plus à l'aise sur leur vélo, se sentent plus en sécurité. C'est encourageant pour nous autres initiateurs".

Chaque élève a son carnet de progression où sont notés méticuleusement les acquis, et tous



Les cours ont lieu en extérieur ou dans la salle de la maison du cycle. / P.M.C.

les mois, ils ont le programme des séances. Elles alternent entre exercices extérieurs de maniabilité sur des parcours sécurisés et séances d'apprentissage en intérieur avec vidéo, exercices, dans la salle équipée de la maison du cycle. "Nous abordons tous les aspects de la conduite à vélo de la pratique en ville avec respect du code de la route, à l'aisance en nature sur les sentiers en VTT. Nous leur donnons aussi quelques notions de mécanique, cela peut servir", poursuit François Massia. Ce jour-là, le mistral a perturbé l'ordre des séances et les enfants ont eu droit à une séance vidéo. Ils devront remettre à plus tard la présentation de leur vélo flamant neuf déposé sous le sapin. M.C.



## LES OBJECTIFS

### De la maniabilité aux valeurs citoyennes

Les objectifs d'éducation des "Ecoles de vélo" de la FFC sont multiples. Il s'agit de transmettre et promouvoir les valeurs citoyennes à travers le respect de soi, la solidarité, des règles et autre respect des lieux de pratiques mais aussi et surtout permettre aux jeunes de tous milieux de pratiquer une activité de pleine nature au travers du vélo; promouvoir la pratique du vélo chez les jeunes; la sécurité à vélo pour tous; permettre l'apprentissage des différentes pratiques du vélo dans le respect des règles de sécurité; favoriser la mixité sociale et développer la capacité d'autonomie des jeunes; encourager le sens des responsabilités et la prise d'initiatives; développer l'acquisition d'un ensemble de connaissances environne-



Au programme: l'apprentissage des différentes pratiques. / M.C.

mentales et culturelles; favoriser les échanges au sein du club, des organisations et manifestations fédérales; susciter l'engagement associatif et sensibiliser aux com-

portements de développement durable et au respect de l'environnement.

Il existe une dizaine d'écoles de vélo dans le département des

Bouches-du-Rhône, et au plus de près de chez une structure à Châteauneuf-les-Martigues, Eyguières, Saint-Martin-de-Crau et dans quelque temps à Port-de-Bouc.

Les éducateurs accueillent les enfants de 6 à 18 ans au sein de l'Ecole française de vélo d'Istres sport cyclotourisme tous les mercredis (hors période de vacances scolaires) à la Maison du cycle au CEC. L'adhésion pour une année, licence comprise, est de 45€.

Pour plus de renseignements sur l'école de vélo: <https://lvelo.fr/fr-cyclotourisme/>. Pour plus d'informations pour celle d'Istres: <https://club.quomodo.com/istres-sport-cyclo> ou 04 88 63 26 78 et 04 42 56 06 93.

# La Provence

Istres

Vendredi 25 Février 2022

VIE DES CLUBS

## Pédaler en famille avec les cyclotouristes



Les amateurs de vélo sont attendus ce dimanche, dès l'âge de 4 ans, à la Maison du cycle du CEC. /PHOTO M.C.

Istres sports cyclotourisme propose des moments intergénérationnels lors des sorties "Pédaler en familles" programmées tout au long de l'année. La prochaine aura lieu ce dimanche 27 février, à 9 h 30 au départ de La Maison du Cycle (CEC Les Heures Claires Istres) et à vélos (VTT/VTC/VAE).

Cette activité accessible à toute la population vise à encourager l'activité physique en plus de faire découvrir le magnifique territoire istrien. Les sorties sont adaptées aux enfants de 4/7 ans avec leurs parents sur un circuit approprié et sécurisé, aux plus de 8 ans autonomes accompagnés des parents, grands-parents sur des parcours semi-protégés (route, chemins, sentiers...) sans trop de difficulté. Elles sont l'occasion de se rencontrer et de découvrir des espaces que vous ne connaissez peut-être pas.

En mars une autre sortie "Pédaler en famille" est programmée le dimanche 13 mars, puis le samedi 9 avril aura lieu le ren-

dez-vous "Vivons vélo", le samedi 14 mai "Randonnées des Étangs-Fête du vélo", le dimanche 22 mai "Fête de la Nature", le samedi 17 septembre "Faites du Sport", le samedi 8 octobre "Vivons vélo", le dimanche 6 novembre "pédaler en famille" pour clore la saison.

Les inscriptions sont préconisées auprès de [francesp34@hotmail.fr](mailto:francesp34@hotmail.fr) au minimum 3 jours avant la date choisie. Dans le contexte actuel COVID-19, le vélo est l'une des activités qui permet facilement de garder des distances de protection des individus et d'améliorer sa santé par la pratique d'une activité physique, de retrouver confiance en soi, de s'épanouir dans un environnement favorable à la création d'un lien social. Rendez-vous 9 h 30 Maison du Cycle CEC les heures Claires Istres.

M.C.

Pour plus de renseignements : <http://club.quomodo.com/istres-sports-cyclo/>

# La Provence

Istres

Jeudi 12 Mai 2022

MAISON DU CYCLE

## Tous en selle pour la fête du vélo

Les responsables d'Istres sport cyclotourisme organisent conjointement ce samedi 14 mai, la fête du vélo et les Randonnées des Étangs en proposant aux licenciés ou pas, trois circuits vélo route de 45, 85, et 100km, trois parcours VTT/VTC de 16, 22 et 28km, et deux randonnées pédestres de 10 et 15km. Les départs sont libres à partir de 7 h 30 ou accompagné à 8 h 30.

Les circuits ne seront pas balisés mais une feuille de route sera remise, les parcours VTT seront fléchés et les tracés GPS mis à disposition. Le club proposera le

même jour des activités pour les familles et enfants dès 10 h 30 sur les plateaux sportifs du CEC (challenge de draisienne, tournoi médiéval de vélo, chasse à vélo, parcours d'agilité, rando-découverte de 16km). Vous pouvez venir avec vos vélos, à défaut possibilité de prêt de vélos. M.C.

Inscriptions sur place le jour même de 7 h 30 à 9h ou 10 h 30-14h - Maison du cycle CEC les Heures Claires. Point convivialité sur les plus longs parcours VTT et Marche. Informations concernant les parcours et la manifestation sur <http://club.quomodo.com/istres-sports-cyclo/>.



Rendez-vous samedi à la Maison du cycle.

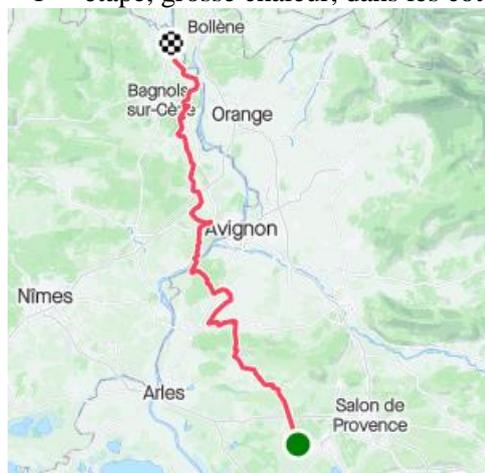
/PHOTO M.C.

# AUTRES DEFIS PERSONNELS

## 01- Escapade du trésorier au Mont Gerbier de Jonc

Lundi 9 mai

1<sup>ère</sup> étape, grosse chaleur, dans les côtes du Rhône, vignes et des cotes 🤪

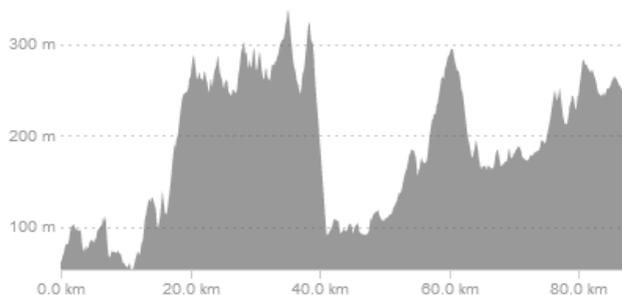
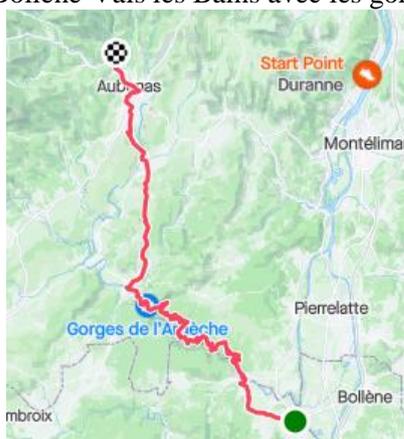


• Distance 115.9 km Time 07: 02:57

Elévation 843 m Calories 3699

Mardi 10 mai

2<sup>ème</sup> étape, Bollène-Vals les Bains avec les gorges de l'Ardèche, sublime, chaleur, dur, mais sympa.



Distance 87,4 km

Time 06: 24:48

Vallons Pont d'Arc

Les gorges de l'Ardèche

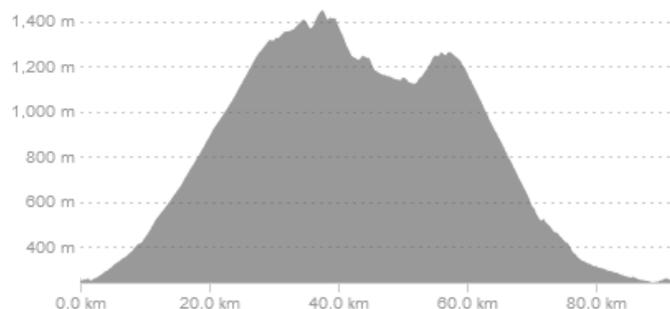
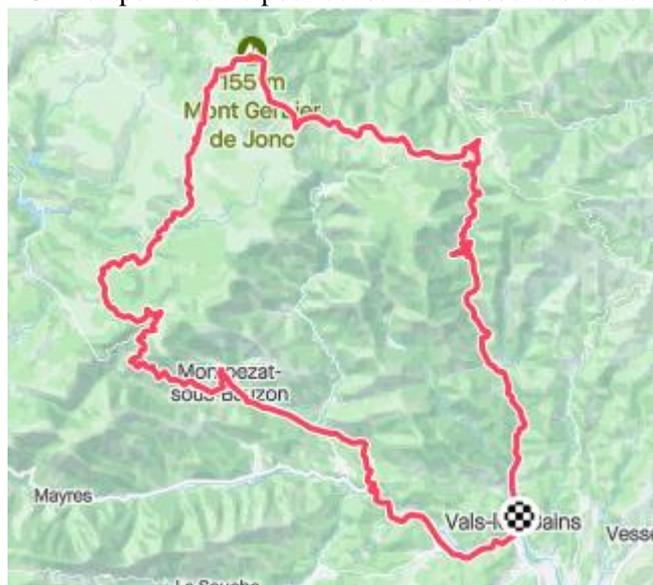
St Maurice sur Ardèche

Elévation 1328 m

Calories 3190

**Mercredi 11 mai**

3<sup>ème</sup> étape : Boucle pour découvrir les sources de la Loire au Mont Gerbier des Jons



Tant de souffrances pour ça 🤔🤔 je déconne des paysages fabuleux



Allez petite dernière, demain retour maison, 160kms, si je ne me perds pas 🤔🤔🤔

Distance 92,6 km

Time 07: 19:49

Elévation 1506 m

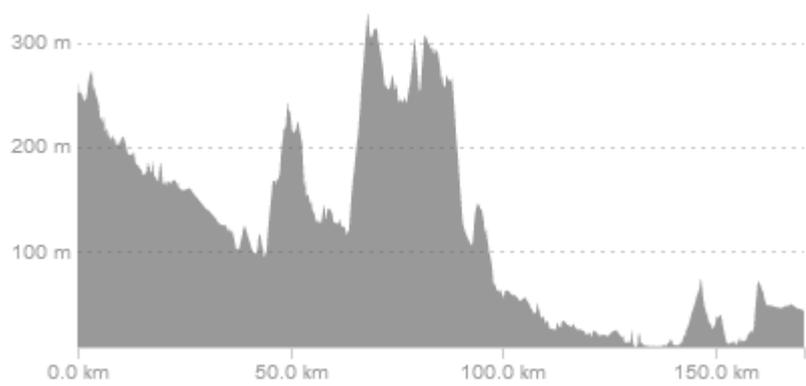
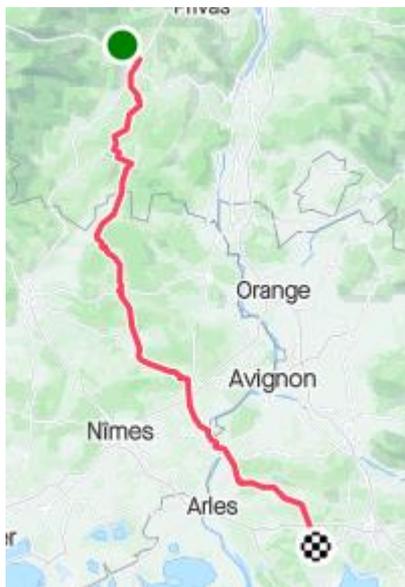
Calories 3842

**Jeudi 12 mai**

4<sup>ème</sup> étape Vals -les-Bains-Entressen

Hé voilà, fin de l'escapade, la prochaine en Août 🤗

Vivement les pistes cyclables !



Distance 170,9 km Time 10: 13:21

Elévation 1033 m Calories 5133

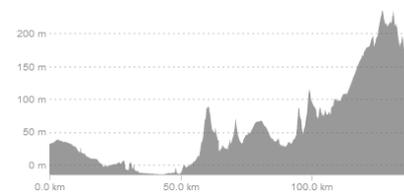
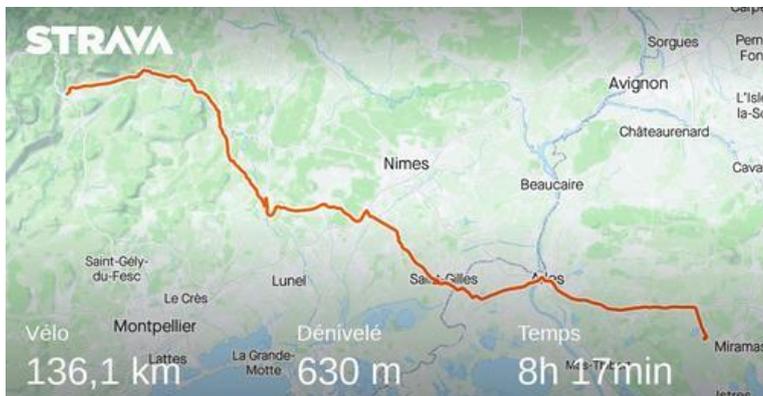
## 02- Traversée du Massif central pour rejoindre la Vendée par William

Mercredi 03 août

Le départ d'Entressen



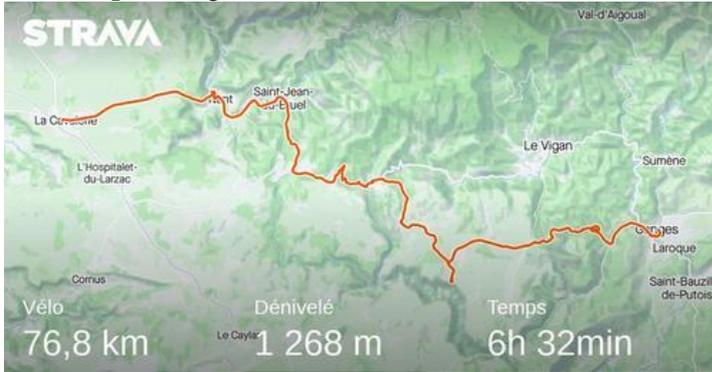
*1<sup>ère</sup> étape*, grosse chaleur entre ENTRESSEN et GANGES dans le Gard, Belles voies vertes mais que l'arrivée est loin



Calories 4020

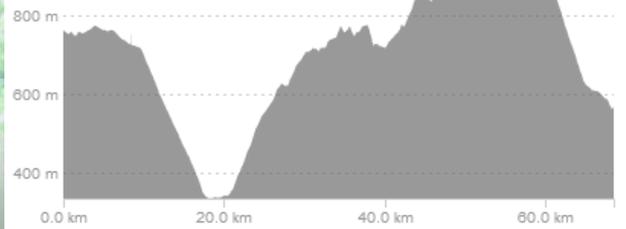
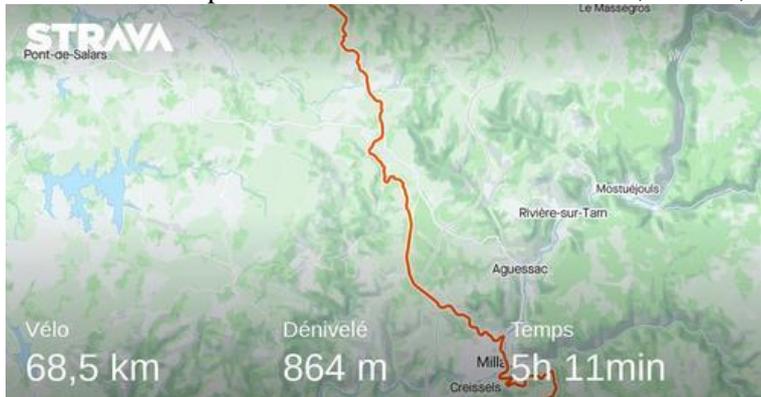
**Jeudi 04 août**

**2<sup>ème</sup> étape**, Ganges-La Cavalerie à travers les Causses. Température à 43 degrés, dur



**Vendredi 05 août**

**3<sup>ème</sup> étape** : La Cavalerie - Laissac Dénivelé, chaleur, vent, manquait un orage !



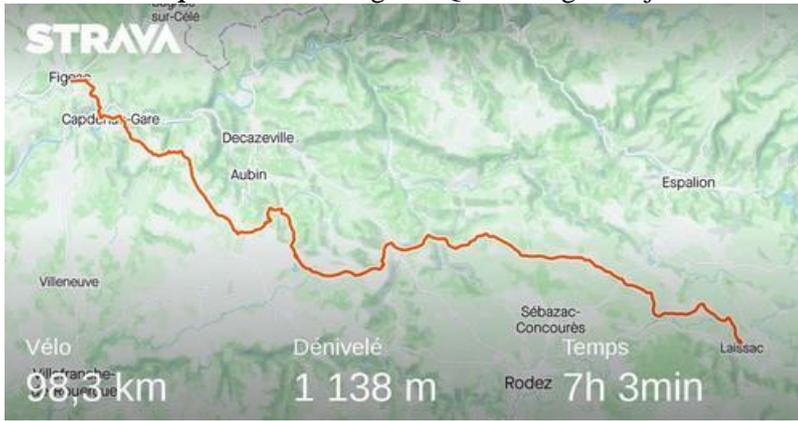
*Départ de La Cavalerie*



*Le pont de Millau*

**Samedi 06 août**

**4<sup>e</sup> étape : Laissac - Figeac. Que 37 degrés aujourd'hui !**



*La locomotive de Capdena-Gare*



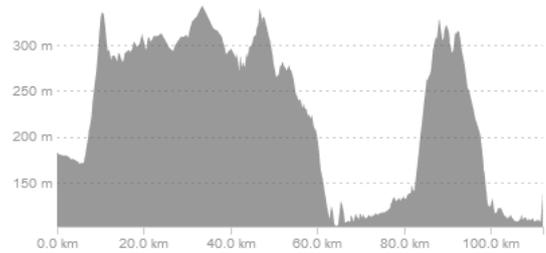
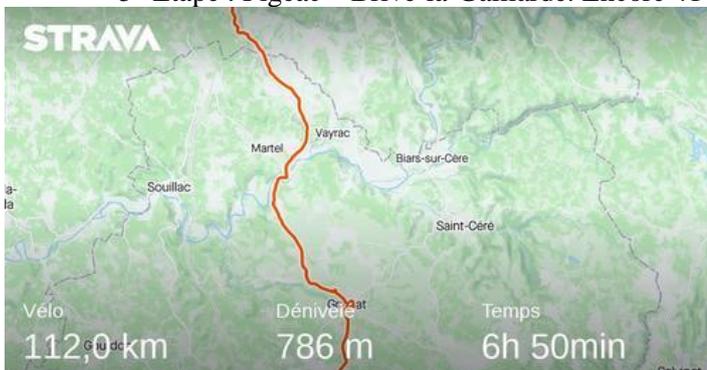
*Le château de Bournazel (12)*



*Le Causse Comtal et le pays du Ségala*

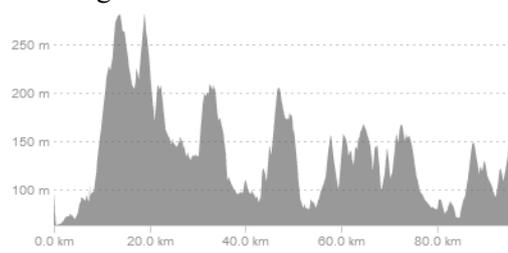
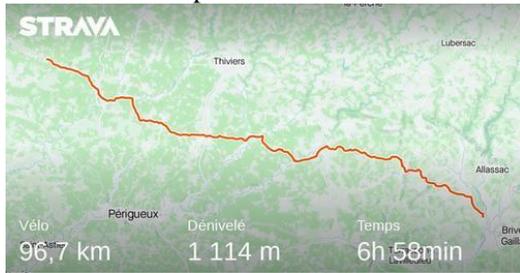
**Dimanche 07 août**

**5<sup>e</sup> Etape : Figeac – Brive-la-Gaillarde. Encore 41 degrés !**



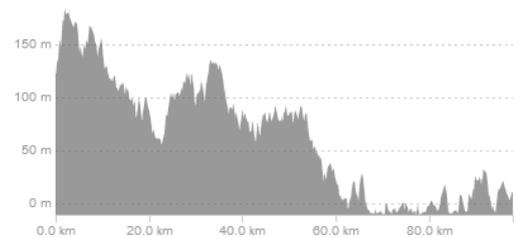
## Lundi 08 août

6° Etape : Brive-la-Gaillarde -Beauséjour. La fatigue s'installe !



## Mardi 09 mai

7° étape Beauséjour – Cognac. Demain c'est la dernière !!!



Château Cognac



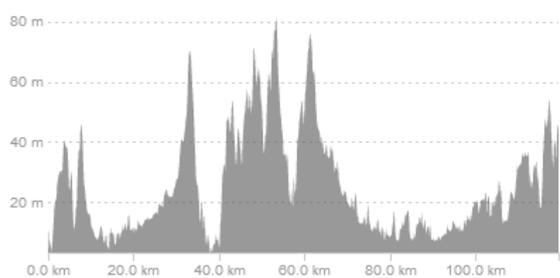
Vieux pont sur la Charente



Champ culture de truffes

## Mercredi 10 mai

8° étape Cognac - Fontenay le Comte. Dernière étape, petite balade réussie



Et voilà, fini, merci à tous ceux qui m'ont accompagné (like et commentaires) dans ce petit voyage, certainement mon dernier en solo !

## 03 Les GFNY– courses cyclo-sportives de Ludovic Girod

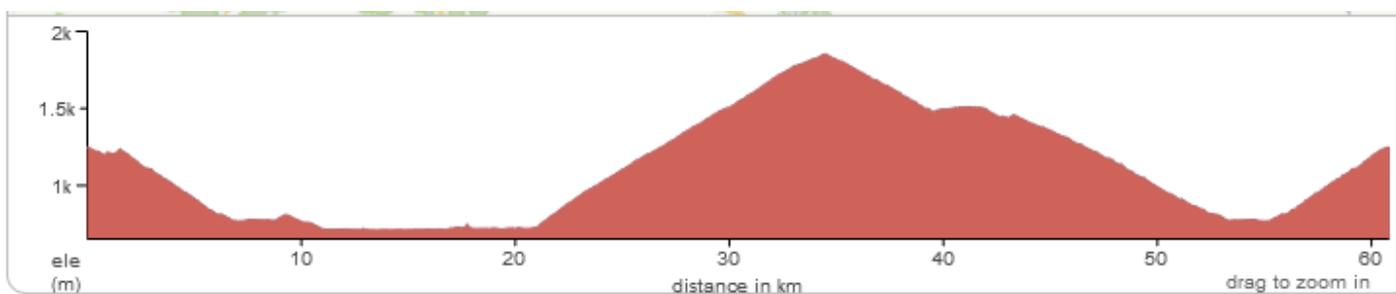
### La GFNY La Vaujany

**Le 19 juin 2022** Cyclo sportive GFNY *Vaujany* 60 km 1756 m D+

Au départ de Vaujany (1247 m), descente de 5 km, parcours se poursuivant jusqu'au Bourg d'Oisans pour entamer la montée de l'Alpe d'Huez par les 21 virages km 27 (1852 m) puis redescende de l'Alpe d'Huez pour un retour vers la montée de Vaujany 5km (1247 m)

#### *Le parcours moyen*

Le parcours moyen de GFNY La Vaujany ne fait peut-être que 55 km, mais vous devez quand même affronter plus de 2000 m de dénivelé et conquérir deux ascensions majeures : L'Alpe d'Huez et Vaujany. Après la descente de Vaujany, la montée de 20 km via Le Pas de la Confession et Villard Reculas est l'une des ascensions secrètes les mieux gardées jusqu'à l'Alpe d'Huez. Une pente modérée et des vues à couper le souffle plus haut feront de cette première ascension un vrai bonheur. De l'Alpe d'Huez, vous redescendez par Villard Reculas, puis le dernier défi vous attend avec la remontée vers Vaujany.



**LE MAILLOT:** Tous les coureurs reçoivent le maillot officiel GFNY La Vaujany, qui est une tenue obligatoire à la course. Le maillot est conçu à New York et fabriqué en Italie.

**PUCE CHRONOMETRE:** GFNY La Vaujany est une course chronométrée. Chaque athlète a sa propre puce de chronométrage, qui commence juste après le franchissement de la ligne de départ et s'arrête lorsque vous franchissez la ligne d'arrivée. Les résultats chronométrés pour tous les coureurs seront communiqués à la zone d'arrivée le jour de la course et en ligne après la course.

**MÉDAILLE FINISHER:** Chaque coureur qui finit le GFNY La Vaujany reçoit une médaille quelle que soit la distance parcourue. Tous les coureurs finissant la course gagnent également un "Finish" vers leur médaille 3x2022 GFNY ou la médaille 10x. Rendez-vous sur [gfny.com/medals](https://gfny.com/medals) pour plus d'informations sur les médailles multi-finisateurs de GFNY.

### CYCLOS DE VILLARD DE LANS ET VAUJANY,

**Le 29 Mai 2022** Cyclo sportive GFNY *Villard de Lans* 70 km 1415m D+

Au départ du Balcon de Villard (1143 m), col de la Croix Perrin km 20 (1218m), col d'Herbouilly et le col de Chalimont km 55 (1370 m), retour sur le balcon de Villard (1148m)

**Le 28 août 2023** Cyclo sportive GFNY (Grand Fondo New York) de nouveau à *Vaujany* mais pour monter la Croix de fer, ce qui me fera atteindre mon objectif de l'année 3 cyclos finisher pour obtenir la médaille x3





[ACTUS](#) | [SORTIES](#) | [CONSEILS](#) | [TOURISME](#)

Accueil > Actus > Fête du vélo à Istres, la jeunesse à l'honneur



Publié le 24/05/2022 à 09h00

## Fête du vélo à Istres, la jeunesse à l'honneur

Le 14 mai dernier, le Istres sports cyclotourisme a proposé une Fête du vélo en parallèle des randonnées des Étangs – Souvenir Pierre Maria.

Pour cette édition de la Fête du vélo 2022, les organisateurs du [Istres sports cyclotourisme](#) ont proposé des innovations dans les activités dédiées au jeune public qui a répondu présent.

### La chasse à vélo

À peine les stands montés que les premiers enfants se sont testés sur le parcours de « la chasse à vélo ». Jeu créé pour mettre en évidence le pilotage du vélo d'une main, la coordination des membres (jambes pour le pédalage, bras pour le lancer des fléchettes sur les cibles animales) et la vision des détails des cibles pour être le plus performant possible.

Tous les participants (même quelques adultes) ont demandé à faire le parcours plusieurs fois pour améliorer le score réalisé à chacun de leur passage. Un jeu tout simple, apprécié démontrant que rien n'est acquis si la maîtrise du vélo n'est pas totale.

## Un tournoi médiéval à vélo

La deuxième activité ludique proposée « le tournoi médiéval à vélo » consistait à percer une baudruche suspendue et flottant au gré du vent avec une lance tenue d'une main par l'enfant. Facile pour certains, moins évident pour d'autres. Le vent s'est levé en cours d'après-midi et a rendu l'exercice plus difficile mais les enfants se sont pris au jeu.

L'activité sur « la maniabilité et l'agilité du parcours » sur le plateau sportif a permis à tous de « s'éclater » et certains enfants se sont même défiés sur le parcours !

Après un tour de reconnaissance, les exercices se sont enchaînés avec plus de réussite pour ceux qui possédaient un petit vélo ou ceux qui pratiquaient le vélo pour se déplacer couramment ou pratiquaient une activité vélo dans un club. La bonne humeur régnait et chacun a pu effectuer un nombre important de tours pour s'améliorer !



## Parcours draisienne pour les plus petits

Pour les plus petits, nous leur avons proposé un parcours en draisienne devant des parents épatés de voir la débrouillardise de leur enfant. Certains cherchaient à prendre de la vitesse pour éviter de pousser avec leurs petits pieds. De futurs cyclos en perspective !

## Une journée réussie et des récompenses pour tous

Chaque enfant a reçu un tee-shirt, un tour de cou pour les clés, une médaille à l'effigie d'Istres et un diplôme de participation à « Mai à vélo » 2022.

C'est vers 14 h que les familles ont pu faire leur parcours découverte de 15 km dans les pinèdes istréennes alternant bitumes, chemins et sentiers. Encadrées par les bénévoles de l'association, elles ont apprécié le parcours alternant soleil et ombre, descentes et légers raidillons.

Une fois n'étant pas coutume, la chaleur très présente a marqué les corps des plus jeunes. Tous ont été satisfaits, ont remercié les organisateurs et furent attentifs aux prochaines activités proposées par l'association.

L'après-midi ne pouvait que se terminer par la traditionnelle remise de récompenses avec notamment un tee-shirt collector qui fut très apprécié.

Offert au sein de la Maison du cycle, le rafraîchissement bienvenu après tant d'efforts produits a permis d'échanger entre organisateurs et participants.

## Que la Fête du vélo se poursuive !

Ce sont une quarantaine d'enfants et quelques familles avec leurs enfants plus petits qui nous ont fait l'honneur de partager notre passion pour le vélo lors de cette fin de matinée et d'après-midi sous un soleil estival qui aurait pu nous être plus propice quant à une plus grande participation.

Les multiples activités sportives (foot, athlétisme, majorettes, boules, tennis) et culturelles (carnaval) déployées sur la ville ont certainement été néfastes à notre manifestation. Nous espérons que nos efforts seront mieux récompensés l'année prochaine. Restons optimistes et positifs !

L'association remercie les organismes fédérateurs de « [Mai à vélo](#) » et la [Fédération française de cyclotourisme](#) pour leur soutien logistique.

Texte et photos : François Masia, président d'Istres sports cyclotourisme

CULTURE | Nature > Sortie faune et flore



## À l'écoute de la nature

Envol de poussins flamants.

*Dans le cadre de la Fête de la nature 2022, Istres sports cyclotourisme a proposé une randonnée découverte gratuite et ouverte à tous sur un parcours de 17 km alternant pinèdes et marais salants. Une très belle idée !*

Après un accueil chaleureux et la remise des kits pédagogiques, les vingt-et-un participants ont pu cheminer à travers les pinèdes avec une attention auditive toute particulière pour déceler les chants et cris de la faune en éveil.

### Découverte des oiseaux de l'étang de Rassuen

Pie, tourterelle, pigeon ramier, pinson, coq, poule, goéland ont accompagné le groupe. Après des haltes successives dans les pinèdes d'Auguste Audibert, la plaine des sports Davini et complexe Z5 pour des commentaires sur le milieu environnant, le petit groupe a pris la route vers les garrigues cernant les



Attentifs aux divers cris et chants de la faune à travers les pinèdes.

divers étangs (qui furent des marais salants autrefois). Un autre type de faune nous attendait. Chacun a pu discerner les oiseaux d'eau qui y ont élu leurs quartiers de passage, d'hivernage et de zone de nidification. On rencontre des laro-limicoles, des ardéidés, des passereaux paludicoles et des rapaces parmi les plus nombreux. Compte-tenu de l'heure avancée de la matinée, les oiseaux se sont éloignés des rivages mais l'organisateur a présenté des planches photos prises la semaine précédente pour mieux apprécier cette avifaune particulière de l'étang de Rassuen.

La plupart des espèces fréquentent et passent de l'un des étangs à l'autre selon leurs besoins, nourrissage, parades amoureuses, reproduction, repos... Près de 160 espèces d'oiseaux ont été

identifiées sur les salins de Rassuen et vingt-et-une s'y reproduisent.

### À la rencontre des oiseaux de la forêt

La chaleur matinale augmentant, l'organisateur a proposé de poursuivre la balade vers la chênaie de Lavalduc où verdure et fraîcheur seraient plus propices pour voir et entendre d'autres oiseaux comme le pigeon ramier qui caracoule, le moineau qui piaille, le pinson qui ramage, le corbeau freux qui croasse, la huppe fasciée qui pupule et, avec de la chance, de rencontrer le faisán qui ramage et la perdrix rouge qui cacabe. Le couple de milans noirs qui trompette et qui a élu domicile dans les hauts arbres tournoyait déjà dans les ascendances thermiques qui se formaient au-dessus des zones claires.

## À chacun son cri

Le kit pédagogique et les commentaires prodigués constituaient sans aucun doute le complément à cette randonnée qui s'est voulue instructive, attrayante pour la grande majorité qui découvrirait les lieux. L'heure avançant, le retour par les divers quartiers était source d'autres bruits et chants moins agréables !

Pour clore la matinée avant les rafraîchissements l'organisateur proposait aux deux équipes constituées au départ la correction du kit pédagogique qui devait associer oiseau à son cri ou chant, en citant un texte qui reprend la globalité des chants et cris des oiseaux :

« Écoutez-le, ce vieil instit, donnant une leçon de vocabulaire sur les cris des animaux.

Tu le sais bien sûr depuis longtemps, le coq chante, cocorico, la poule caquette, le chien aboie quand le cheval hennit et que beugle le bœuf et meugle la vache, l'hirondelle gazouille, la colombe roucoule et le pinson ramage.

Les moineaux piaillent, le faisan et l'oie criaillent quand le dindon glousse. La grenouille coasse mais le corbeau croasse et la pie jacasse. Et le chat comme le tigre miaule, l'éléphant barrit, l'âne braie, mais le cerf rait. Le mouton bêle évidemment et bourdonne l'abeille, la biche brame quand le loup hurle. Tu sais, bien sûr, tous ces cris-là mais sais-tu que le canard nasille, les canards nasillardent ? Que le bouc ou la chèvre chevrote. Que le hibou hulule mais que la chouette, elle, chuinte.

Que le paon braille, que l'aigle trompète. Sais-tu ? Que si la tourterelle roucoule, le ramier caracoule et la bécasse croule, que la perdrix cacabe, que la cigogne craquette et que si le corbeau croasse, la corneille corbine et que le lapin glapit quand le lièvre vagit. Tu sais tout cela ? Bien. Mais sais-tu, sais-tu ? Que l'alouette grisolle, tu ne le savais pas. Et peut-être ne sais-tu pas davantage que le pivert picasse. C'est excusable ! Ou que le sanglier grommelle, que le chameau blatère. Et que c'est à cause du chameau que l'on déblatère ! Tu ne sais pas non plus peut-être que la huppe pupule. Et je ne sais pas non plus si on l'appelle en Limousin la pépue parce qu'elle pupule ou parce qu'elle fait son nid avec de la chose qui pue. Qu'importe ! Mais c'est jol

la huppe pupule ! Et encore sais-tu ? Sais-tu ? Que la souris, la petite souris grise : devine... La petite souris grise chicote. Avoue qu'il serait dommage d'ignorer que la souris chicote et plus dommage encore de ne pas savoir que le geai cajole ! » (Texte extrait d'Internet, auteur inconnu).

L'organisateur rajoutait à cette belle prose que le flamant rose grogne, la talève sultane trompette, le goéland argenté crie, le tadome de belon can-cane et l'étourneau sansonnet bavarde et imite... et tous ces oiseaux sont présents sur l'étang de Rassuen. Une rencontre agréable avec la nature qui s'est terminée sous les applaudissements. ■

> François Masia,  
Istres sports cyclotourisme



Couple de hérons cendrés parmi les flamants roses.



L'raigrette gazette en quête de nourriture.



Foule macroule et ses poussins.



Cane colvert et ses canetons.



## Rassemblement « Vivons Vélo » à Istres



Publié le 21/10/2022 à 09h30

### Rassemblement « Vivons Vélo » à Istres

Nous continuons notre tour de France des rassemblements « Vivons Vélo » par le témoignage du club cyclo d'Istres dans les Bouches-du-Rhône.

Toute la semaine, nous avons tenté de vous relater les actions de nos clubs très impliqués dans l'organisation des rassemblements « Vivons Vélo ». Comme dans plus de 20 villes de France, toutes ces actions ont pour but d'améliorer notre santé, c'est le sens de l'engagement d'AG2R La Mondiale depuis 2015. Mais également celles des autres en transformant chaque kilomètre parcouru en dons pour l'Institut Pasteur, et ainsi participer au financement de la recherche contre les maladies neurodégénératives. Et pour conclure, nous contribuons également à la santé de la planète en transformant les kilomètres parcourus en arbres plantés par le biais de la reforestation de la forêt de Chantilly.

Toutes ces actions ont également pour but de faire venir de nouveaux licenciés dans [nos clubs](#) en leur permettant de découvrir ou redécouvrir le vélo. Et cela fonctionne !

### Récit de la journée du 8 octobre 2022 à Istres par le président d'IS Cyclotourisme.

Cinquante-deux participants ont pris part à cette randonnée automnale dans la bonne humeur. Trois adhérents de l'association ont poursuivi les préparatifs pour le retour.

Plus de peur que de mal, la violente averse du début de matinée vers 7 h 10 n'a pas duré longtemps et n'a pas contraint les inscrits à ce deuxième rassemblement [« Vivons Vélo »](#) de l'année à Istres de rester à l'abri chez eux.

Le déroulement a été optimal sous un ciel chargé de nuages mais sans pluie et une température très douce. Les organisateurs ont préparé l'accueil dès 7 h 45 à la Maison du Cycle pour recevoir les 35 d'inscrits sur [l'application « Vivons Vélo »](#) et 18 autres inscrits le matin même. Un café de bienvenue et divers réconfortants alimentaires étaient offerts à tous avant le départ.

Après avoir quitté la ville par les pistes cyclables, le peloton, par petits groupes, a rejoint la plaine des sports de Davini en toute sécurité dans une très bonne ambiance. À l'approche de l'éperon de Saint-Blaise, nous faisons une halte au pied de ce dernier pour motiver les plus jeunes avant de parcourir les 250 m de notre lieu de découverte par un chemin semi-carrossable à forte pente.



## Un peu d'histoire...

Castelveyre (ou château vieux) est la dénomination de la dernière occupation connue du site de Saint-Blaise. On sait que la cité antique fut détruite, puis réoccupée, à plusieurs reprises au cours de l'histoire, mais Castelveyre était vraisemblablement alors réduit à un petit site resserré autour de la chapelle romane actuelle de Saint-Blaise.

Pendant longtemps il a semblé que la cité médiévale avait été détruite vers 1395, lors d'une « trêve » de la Guerre de Cent Ans, par un raid mené par les bandes armées du redoutable seigneur des Baux, Raymond de Turenne. Aujourd'hui, il semble qu'il s'agirait plutôt d'un abandon progressif. Vraisemblablement consécutif à la redoutable peste noire de 1348, ce que semblent reconnaître les motivations de l'Acte d'union avec Saint-Mitre (à 2 km environ à vol d'oiseau) prise vers 1410 par l'archevêque suzerain d'Arles... Ce que tendent à confirmer les fouilles archéologiques entreprises ces dernières décennies.

Après avoir relaté aux participants toutes les informations relatives aux fouilles archéologiques et les travaux de réfection ou de conservation, une visite au plus près de la chapelle de Saint-Blaise, des pierres tombales mise à nues et exposées aux abords de la chapelle, il est abordé le pourquoi de la présence de cette cité sur ce promontoire. Le petit récit historique a égayé l'ambiance avec la fameuse légende sur les noces du navigateur phocéén Protis avec la princesse gauloise Gyptis. L'historiographie du mariage scelle l'alliance entre les Grecs et les Gaulois sur le site de Saint-Blaise au détriment du Lacydon de Marseille !



L'apport des travaux archéologiques éclaire d'un regard neuf l'histoire de Saint-Blaise mais aussi celle, encore méconnue, de la civilisation gauloise. Loin des clichés « barbares » que la romanité triomphante nous a légués, la présence ici de la première ville de ce que deviendrait plus tard la France, restitue la réalité d'une société urbaine parfaitement structurée qui avait peu à envier à ses homologues de Méditerranée orientale.

Les participants ont pu découvrir sur le terrain « à fouiller » certains signes de rues, de remparts, d'habitations, de « jardins ». Un énorme travail de recherche reste à faire pour mettre à jour les orientations soutenues par les archéologues responsables du site.

Après avoir repris les montures pour se diriger vers Istres, une dernière halte est faite dans le chemin descendant du promontoire pour visualiser les emplacements des « gonds » de la porte d'entrée au site de Saint-Blaise-Castelveyre.

### Un bilan très encourageant !

Il ne restait plus qu'à rejoindre le hameau de Rassuen, au sud d'Istres, traverser certains quartiers pour arriver tranquillement à la Maison du Cycle où une bonne collation, préparée par les bénévoles la commission Animation de l'association, les attendait.

Un défi relevé et atteint pour certains qui avaient repris le vélo pour cette occasion. Le plus jeune de l'[École française de vélo](#) d'IS Cyclo âgé seulement de 5 ans a réussi à boucler le parcours de 20 km et 122 m de dénivelé positif à la grande surprise de sa maman toute étonnée.

Le président clôturait cette rencontre par les traditionnelles félicitations de participation de tous pour « la bonne cause ». La déléguée aux sports de la ville, Patricia Santini, nous a rendu visite et était satisfaite que l'association puisse poursuivre ces activités auprès du public istréen.

Un bilan très encourageant pour l'association qui a vu des amoureux de la petite reine partager quelques instants d'efforts sportifs et de convivialité sur un itinéraire roulant, semi-protégé de la circulation dans des conditions climatiques automnales agréables à la pratique du vélo. L'assiduité à ces rassemblements se confirme tant pour le plaisir des organisateurs, des encadrants que du public !

L'association remercie [AG2R La Mondiale](#) et la [Fédération française de cyclotourisme](#) pour leur soutien logistique.

Pour découvrir le club : [www.istres-sports-cyclo.com/](http://www.istres-sports-cyclo.com/)

Texte : Jean-Pierre Giorgi et François Masia, président IS Cyclotourisme – Photos : IS Cyclotourisme.

## MOBILITE ISTRES : la mairie entame la métamorphose de son réseau cyclable

par Remi Liogier 6 août 2022



Istres s'apprête à changer de visage avec le déploiement progressif d'un nouveau "réseau vélo" de neuf pistes cyclables bidirectionnelles, séparées et sécurisées – coût total des travaux : 20 millions d'euros. Un premier itinéraire en direction de Saint-Chamas, chiffré à 950 000 euros, est mis en service depuis quelques mois, et séduit déjà les usagers sur piste. « *C'est une bonne chose à double-titre, se réjouit François Masia, le président d'une association sportive locale, à la fois pour les cyclotouristes que nous sommes (...) et c'est aussi l'idéal pour les gamins* ». Pour cet habitué, le goût du vélo ne se développera qu'avec la prolifération d'aménagements sécurisés et bien pensés.

À horizon 2026, une fois l'ensemble des nouveaux tronçons livrés, le circuit global d'environ 28 kilomètres maillera toute la commune avec des points de croisement stratégiques. Les utilisateurs pourront prendre les ronds-points en toute sécurité et traverser la ville en passant facilement d'une ligne à l'autre. Grâce à ce réseau flambant neuf, la mairie entend favoriser la pratique du vélo aussi bien pour le travail que pour les loisirs. Sans oublier que les nouvelles pistes seront à partager « *avec les piétons, voire les trottinettes* », rappelle la mairie dans un communiqué. À terme, Istres ambitionne de se positionner comme le carrefour cycliste du pourtour de l'Étang de Berre.

Gomet' a interrogé vendredi 5 août François BERNARDINI, le maire d'Istres, à propos du plan vélo à horizon 2026 que porte sa municipalité.

### **Pourquoi avoir engagé cette métamorphose du réseau cyclable istréen ?**

**François BERNARDINI** : On veut accentuer la fluidité de la circulation au sein de la ville, et développer un cheminement plus indépendant, plus sécurisé, où piétons et vélos peuvent bénéficier de meilleures circonstances. Pour les cyclistes, on veut continuer d'aligner des voies. On a lancé ce processus depuis maintenant une bonne année, avec le concours du conseil régional, de l'État et de la Métropole. Et sous les directives des élus istréens qui connaissent particulièrement la ville, et les cheminements des usagers. Ils peuvent être à la fois les créateurs et les relais de l'exécution de cet ouvrage.



### **Un réseau cyclable financé par un consortium public**

Dans le cadre de la loi sur l'orientation des mobilités (LOM), l'État a libéré à la mi-juillet dix millions d'euros pour subventionner huit projets d'itinéraires cyclables sécurisés. Une manière de contribuer à la décarbonation des modes de transport et au recul du tout-voiture. Grâce à un solide dossier, [la mairie istréenne a récupéré une bonne partie du butin](#). (1,75 million d'euros). Une somme qui va lui permettre d'accélérer les travaux en cours, et ceux à venir. Ils sont assurés par la société Colas (Groupe Bouygues). Cette manne financière s'ajoute aux autres fonds déjà captées par la Ville pour financer son ouvrage.

J'espère qu'avec neuf pistes cyclables, les gens trouveront plus de confort à prendre le vélo.



**Éric Casado, adjoint au maire d'Istres en charge de l'urbanisme (crédit : RL)**

Rencontré vendredi 5 août sur le chantier d'extension de la piste du bord de mer (ligne G), l'adjoint à l'urbanisme Éric Casado fait les comptes : « *les trois prochaines pistes, c'est 6,9 millions d'euros (...) et bien le fonds européen (Feder) contribue à hauteur de 3,2 millions d'euros, et la Métropole complète (avec l'État et la Région, ndr). La ville met surtout la main à la poche pour tout ce qui est espaces verts, mais c'est dérisoire* ». L' élu précise que l'aménagement global sera livré d'ici 2026 « *en trois fois trois pistes* ». La première salve doit absolument voir le jour d'ici janvier 2023 pour conserver à coup sûr le soutien du [Feder](#). Ensuite, débutera la phase d'études pour trois nouvelles pistes.

### Quelques zones d'ombre persistent

Malgré les efforts des services de la mairie, le plan exact du réseau n'est pas encore connu et celui communiqué en juillet dernier et [diffusé sur Gomet](#) n'est pas définitif. Et pour cause, le tracé de certains itinéraires est encore susceptible de changer. La cartographie définitive du réseau ne sera communiquée que « *d'ici quelques mois* », annonce la mairie. D'autres interrogations restent en suspens. Une des lignes annoncées pose question et pourrait être livrée ultérieurement – après 2026. Il s'agit de la ligne B, un tronçon complexe qui traverse la ville d'est en ouest, et chevauche une voie ferrée.

Les 14 membres de la commission "modes doux" istréenne, qui pilote le projet, doivent encore trouver une solution pour que les usagers puissent franchir le passage à niveau, située au milieu de l'itinéraire, et ce en toute sécurité. Une réflexion qui prend du temps, et semble retarder l'échéance finale. En parallèle du plan intra-muros, afin qu'Istres s'ouvre un peu plus sur le territoire, deux opérations inter-cités vers Miramas et Fos seront pilotées par le Département et la Métropole. Les études sont déjà réalisées.



**Les travaux sont assurés par la société Colas (crédit : RL)**

### La municipalité ne veut pas faire de l'anti-voiture

La mairie d'Istres incite la pratique du vélo, notamment avec une aide de 150 euros, déployée depuis 2017, et destinée à financer en partie l'achat d'un vélo électrique. Mais elle ne semble pas vouloir réduire la place de la voiture pour autant. « *On ne touche pas le mode de circulation actuelle, on conserve les deux voies* », indique Éric CASADO. À Istres, « *on peut se garer gratuitement partout* », ajoute un attaché de presse de la mairie. Il précise tout de même que les trois parkings souterrains deviennent payants après une heure. Les services privilégient d'ailleurs les ronds-points, plutôt que les feux tricolores, pour fluidifier la circulation automobile.

En réalité, plutôt que de contraindre les usagers à moteur, la mairie istréenne fait le pari d'une cohabitation décarbonée. Elle encourage le *retrofit* (passage de la thermique à l'électrique), cette fois-ci avec une aide de 1500 euros pour soutenir l'achat d'un véhicule électrique. Et l'offre séduit les automobilistes istréens. En cinq ans, 288 achats de voitures électriques ont été accompagnés, représentant 432000 euros. Par ailleurs, une cinquantaine de [bornes électriques](#) sont installées en ville – dont 38 étaient déjà présentes avant que la Métropole ne prenne la main sur le parc.



**À Istres, un premier itinéraire en direction de Saint-Chamas est mis en service depuis quelques mois (crédit : Rémi Liogier)**



## REFECTION ROUTE DEPARTEMENTALE 569

1-Lettre de Sébastien PERO

Monsieur PERO Sébastien  
9 Rue des Pigeons  
13800 Istres

Madame Marie-Pierre Collet  
Vice présidente du  
Conseil départemental.

Istres le 4 juillet 2022.

Madame,  
Voilà plusieurs années que je me pose une question qui pour l'instant est restée sans réponse. Je réside à Istres depuis les années 1997 et de ce fait j'ai été appelé à pratiquer toutes les routes des environs. Pendant toute cette période beaucoup ont été entretenues. Mais une seule m'a subi depuis qu'une piste remise en état (emplâtre sur un jambe de bois). Cette route est la départementale 569 entre Istres et Piramas.

Alors je voudrais que l'on me dise pourquoi aucun remise en état digne de ce nom n'a été réalisé à ce jour. L'état de cette route est un danger pour tout ceux qui l'utilisent et en particulier les 2 roues. J'ai demandé à l'élu du secteur qui siège dans votre assemblée le pourquoi! Aucune réponse ne m'a été donnée c'est pourquoi je m'adresse à vous. J'espère qu'il en sera autrement de votre part.

Dans l'attente d'une réponse veuillez recevoir mes salutations.

Copie à Madame Nicole Joubert  
Monsieur Pierre Franciville



envoyé  
le 4 juillet  
2022

**Marie-Pierre CALLET**  
Vice-Présidente du Conseil départemental  
des Bouches-du-Rhône  
Déléguée aux routes

Marseille, le

28 OCT. 2022

Monsieur Sébastien PERO  
9, rue des Pignes  
13800 ISTRES

Monsieur,

Je fais suite à votre courrier en date du 7 juillet 2022 dans lequel vous sollicitez la rénovation d'une section de la RD569n entre Istres et Miramas.

Je vous informe qu'en 2022 une nouvelle étude sur l'état général de la chaussée et de son renforcement a été lancée. Cette route a bien été identifiée comme nécessitant une réfection.

Toutefois, le Département ne pourra débiter ces travaux que lorsque la Métropole Aix-Marseille-Provence aura réalisé son projet de maillage du réseau d'Adduction d'Eau Potable comportant une tranchée longitudinale intégrant une conduite de 500 mm sous la route.

A la fin de l'intervention de la Métropole la rénovation de la route départementale pourra être lancée. Elle pourrait avoir lieu en 2024.

Espérant avoir répondu à votre demande, je vous prie de croire, Monsieur, en l'assurance de ma considération distinguée.

Marie-Pierre CALLET

