Paris ----------> Andorre ---------> Barcelone

Journal de voyage à vélo du 12 juin au 21 juin 2018





Col du Port d'Envalira

Michel BONNARD
à ANDORRE et à BARCELONE
michel.bonnard12@wanadoo.fr



SOMMAIRE

I – Les traits d'union européens.

II – C'est parti.

III – Descriptif de mes vélos.

IV – Les 10 étapes.

1) Les Clayes/Bois-Paris - Dourdan - Malesherbes -Châteauneuf.

2) Châteauneuf – Saint-Florent-sur-Cher – Châteaumeillant.

3) Châteaumeillant – Faux-la-Montagne – Tarnac – Bugeat.

4) Bugeat – Egletons – Argentat – Padirac – Rocamadour.

5) Rocamadour – Orniac – Caylus – Saint-Antonin-Noble-Val.

6) Saint-Antonin-Noble-Val – Rabastens – Lavaux – Renneville.

7) Renneville – Mirepoix – Lavelanet – Ax-les-Thermes.

8) Ax-les-Thermes – l'Hospitalet – Port d'Envalira – Andorre.

9) Andorre – Espagne – Seo de Urgel – Solsana – Manresa.

10) Manresa – Terrassa – Barcelone.

11) Visite de Barcelone.

V – C'est fini.

ANNEXES

Annexe 1 : Itinéraire à vélo.

Annexe 2 : Budget du voyage.

I – Les traits d'union européens : Historique – Objectif.

On parle souvent de l'Union Européenne au niveau politique, économique ou social, mais on ignore que l'Union Européenne existe aussi au niveau cyclotouriste : c'est L'Union Européenne de CycloTourisme (UECT). L'UECT organise des randonnées permanentes appelées **TRAITS D'UNION EUROPEENS** (créés par l'ASPTT CNET Issy les Moulineaux en 1983) et propose, dans un sens indifférent, de relier Paris aux autres capitales européennes.

Ces **TRAITS D'UNION EUROPEENS** avec des points de contrôle très espacés et des itinéraires aussi tranquilles que touristiques (qui ont été reconnus à bicyclette lors des inaugurations), ont été particulièrement étudiés. Ils évitent les grandes routes et même les grandes villes, cheminent à travers les petites routes sinueuses de la France profonde et des pays voisins et vous offrent la possibilité de découvrir à vélo les pays de l'Union Européenne.

Ces **TRAITS D'UNION EUROPEENS** s'adressent à tous les fanatiques du vélo, les amateurs de grand air, désireux d'échapper aux contraintes de la vie polluée et qui veulent visiter l'Europe en dehors des autoroutes. Ils ont aussi pour objectif de pratiquer le cyclotourisme, formidable moyen de rencontres et d'échanges, tout en véhiculant l'esprit d'amitié et solidarité entre les peuples.

Les 42 **TRAITS D'UNION EUROPEENS** ouverts au départ de Paris depuis 2017 sont (**en rouge**, ceux que j'ai réalisés à ce jour) :

PARIS LONDRES 337 km
PARIS BRUXELLES 341 km
PARIS LUXEMBOURG 391 km
PARIS BONN 517 km
PARIS BERN 630 km
PARIS AMSTERDAM 635 km
PARIS VADUZ 943 km
PARIS ANDORRE 1 019 km
PARIS EDIMBOURG 1 063 km
PARIS MONACO 1 076 km
PARIS CARDIFF 1 187 km
PARIS BERLIN 1 194 km
PARIS PRAGUE 1 221 km
PARIS COPENHAGUE 1 464 km
PARIS SAINT MARIN 1 492 km
PARIS VIENNE 1 557 km
PARIS MADRID 1 609 km
PARIS BRATISLAVA 1 630 km
PARIS LJUBLJANA 1 672 km
PARIS BUDAPEST 1 774 km
PARIS ZAGREB 1 834 km

PARIS VARSOVIE 1 858 km
PARIS DUBLIN 1 882 km
PARIS ROME 1 950 km
PARIS BELFAST 2 008 km
PARIS BELGRADE 2 212 km
PARIS STOCKHOLM 2 276 km
PARIS VILNIUS 2 355 km
PARIS OSLO 2 556 km
PARIS LISBONNE 2 567 km
PARIS MINSK 2 580 km
PARIS SARAJEVO 2 640 km
PARIS SOFIA 2 689 km
PARIS RIGA 2 698 km
PARIS PODGORICA 2 757 km
PARIS TIRANA 2 960 km
PARIS PRISTINA 3 078 km
PARIS TALLINN 3 174 km
PARIS BUCAREST 3 217 km
PARIS SKOPJE 3 226 km
PARIS ATHENES 3 706 km
PARIS MOSCOU 3 708 km

Du 7 au 14 juillet 2018 à STASZOW en Pologne, se déroulera la XIVème semaine européenne de cyclotourisme. C'est une manifestation de loisir, à allure libre, sans chronomètre et sans classement, qui permet de découvrir un pays en toute convivialité.

Carte des traits d'unions européens



Contact : pgodart@uect.org

Pour toutes les infos sur les traits d'union européens, vous pouvez contacter :

Patrice GODART 18, résidence du Moulin – 80470 ST SAUVEUR

Tél : 06.81.11.11.37

E-mail : pgodart@uect.org

Site : www.uect.org --> rubrique « Traits Union Européens ».

II – C'est parti.

Mardi 12 juin, 6 h 00 :

Je me suis engagé sous les couleurs de mon club cyclotouriste, le CTC (Cyclo Touriste Caladois) à Villefranche-sur-Saône dans le Beaujolais, ma région natale où je vis maintenant. Après PARIS – VADUZ (Liechtenstein) - MUNICH réalisé en 2015, j'ai choisi un nouveau trait d'union reliant Paris à une autre principauté européenne en me lançant sur PARIS – ANDORRE que je poursuivrai jusqu'à BARCELONE. Si tout va bien j'envisagerai plus tard PARIS – MONACO et PARIS – SAN-MARINO. L'expérience acquise ces dernières années sur ces randonnées européennes me permet de partir sereinement.

Randonnées réalisées	Année	Distance	Dénivelé
- Tour de Croatie	2006	826 km	8 122 m
- Lyon - Venise	2007	1 267 km	15 269 m
- Paris - Copenhague - Stockholm	2008	2 300 km	11 500 m
- Paris - Rome	2009	1 900 km	15 500 m
- Paris - Madrid	2010	1 723 km	16 414 m
- Paris - Prague	2011	1 320 km	11 121 m
- Paris - Vienne	2012	1 770 km	14 100 m
- Paris - Budapest	2013	1 940 km	16 700 m
- Paris - Venise - Ljubljana - Zagreb	2014	2 135 km	14 120 m
- Paris - Bonn - Berlin	2015	1 337 km	10 830 m
- Paris - Vaduz – Munich	2016	1 535 km	17 130 m
- Paris - Amsterdam - Bruxelles - Paris	2017	1 460 km	8 130 m
Paris – Andorre - Barcelone	2018	1 350 km	15 120 m

J'avais, quelques semaines auparavant, étudié l'itinéraire de Paris - Andorre que m'avait transmis mon ami Patrice GODART, représentant des cyclotouristes français à l'UECT et président actuel de l'UECT. La plupart des capitales européennes sont accessibles à vélo et tous les trajets reliant Paris à ces capitales sont documentés et homologués par l'ASPTT de Saint-Quentin dans l'Aisne, sous la houlette de Patrice GODART son responsable (voir les 2 pages précédentes).

J'avais, la semaine précédente, vérifié mécaniquement ma randonneuse en acier CYFAC en l'équipant de pneus neufs de 700 en section 25 mm et en contrôlant les roulements, les visseries, les câbles et les éclairages.

Cette préparation est essentielle parce que les routes principales et secondaires sont parfois dangereuses (vitesse excessive des voitures et des camions – réseau routier pas toujours bien entretenu – très peu de 2 roues sur les routes et encore moins de vélos, ce qui nous fait apparaître comme des intrus).

Cette année sera différente de l'année dernière où en Belgique et aux Pays-Bas, j'avais bénéficié d'un vrai réseau de pistes cyclables qui facilitent la circulation des vélos, en particulier en milieu urbain. Toutefois, je traverserai la France en empruntant les routes secondaires et en étant vigilant en ville où les cyclistes doivent cohabiter avec les voitures et les camions. Je serai également prudent en Espagne qui n'est pas un pays très sécurisé pour la pratique du vélo.

Mes bagages se limitent à une sacoche-guidon pour les affaires courantes qui repose sur un porte-bagage avant, une sacoche triangle pour le vêtement anti-pluie, une sacoche de selle pour le petit outillage, 2 bidons, l'ensemble pesant de 6 à 7 kg supplémentaires. Comme tout cyclotouriste à "l'ancienne", ma sacoche guidon est équipée d'une pochette transparente pour visionner la carte et l'itinéraire choisi. Ce routage par carte est important parce qu'il permet, en temps réel, de lire les panneaux indicateurs tout en repérant le tracé sur la carte. Je sais qu'aujourd'hui, de nombreux cyclotouristes utilisent des GPS très performants pour se guider, mais cela suppose un travail préparatoire important pour tracer les parcours et les télécharger. De plus, je préfère lire une carte que suivre une "trace" sur GPS.



Départ pour un nouveau périple à travers la France, la principauté d'Andorre et la Catalogne en Espagne.

III – Descriptif de mes vélos.

Michel BONNARD : Vélo de randonnée.

(Randonneuse CYFAC Evasion, sur mesure).



- Vélo CYFAC cadre acier sur mesure Colombus Life 5/10ème de 2013.
- Fourche CYFAC carbone XC103 – Potence inversée Ritchey 70 mm.
- Jeu de direction intégré CYFAC - Selle Fi'zi:k Aliante.
- Freins FSA - SLK – Leviers de vitesse Campagnolo Centaur.
- Roues Campagnolo Zonda noires – Pneus Continental GP 4 season 25.
- Pédalier Campagnolo Centaur triple plateaux (50 – 39 – 30).
- Dérailleur arrière Campagnolo Centaur.
- Dérailleur avant Campagnolo Centaur.
- Cassette arrière 10 vitesses : 12 – 30 Campagnolo Centaur.
- Pédales Shimano SPD - A520 – Chaussures Sidi et cales Shimano SPD.
- Sacoche guidon Berthoud GB 2586 10 litres - Porte bagage avant Netto.
- Sacoche triangle Vaudé - Sacoche de selle Bianchi.
- Poids du vélo : 10 kg – Poids avec les sacoches et les bidons : 17 kg.

Michel BONNARD : Vélos d'entraînement.

(Montage à la carte par Manuel du magasin Plaisir Cycles – 78).



Bianchi Infinito - Carbone



Bianchi Impulso - Alu

- Vélo cadre carbone Bianchi Infinito 59 cm – Année 2010. - Fourches carbone et kevlar Bianchi. - Potence 3T – Guidon 3T Rotundo – Jeu de direction FSA Orbit CE Plus. - Freins Campagnolo Centaur – Leviers de vitesse Campagnolo Centaur. - Roues Campagnolo Zonda argent – Pneus Continental 4000 4 saisons 25. - Pédalier Campagnolo Comp TM triple plateaux (50 – 40 – 30). - Dérailleur arrière Campagnolo Comp TM. - Dérailleur avant Campagnolo Comp TM. - Cassette arrière 10 vitesses : 13 – 29 Campagnolo Veloce. - Selle San Marco céleste – Tige de selle Campagnolo Record. - Pédales Look Kéo – Chaussures Sidi et cales Look Kéo. - Poids du vélo : 7,6 kg.	- Vélo cadre alu Bianchi Impulso C2C 59 cm – Année 2012. - Fourche avant FC09 carbone et alu Bianchi. - Potence FSA – Guidon Reparto Corse – Jeu de direction FSA. - Freins Campagnolo Veloce – Leviers de vitesse Campagnolo Veloce. - Roues Reparto Corse noires – Pneus Continental 4000 4 saisons 25. - Pédalier Campagnolo Comp TM triple plateaux (50 – 40 – 30). - Dérailleur arrière Campagnolo Veloce argent. - Dérailleur avant Campagnolo Veloce noir. - Cassette arrière 10 vitesses : 12 – 30 Campagnolo Centaur. - Selle San Marco new Ponza blanche – Tige de selle Reparto Corse. - Pédales Look Kéo – Chaussures Sidi et cales Look Kéo. - Poids du vélo : 9 kg.

IV – Les 10 étapes.

1) Les Clayes/Bois-Paris - Dourdan - Malesherbes -Châteauneuf.

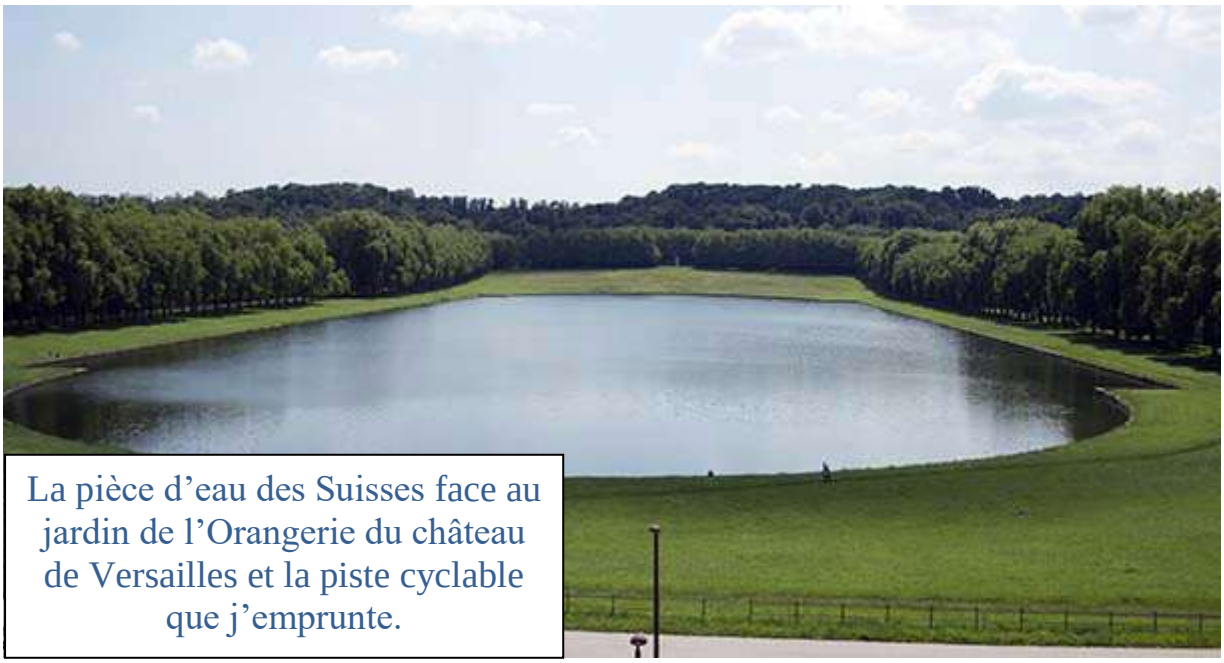
Mardi 12 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
180 km	1 250 mètres	22,8 km/heure	18°

Je suis prêt pour entamer mon périple. J'ai effectué les mois précédents un bon entraînement physique en alignant les km (environ 7 800 km depuis le 1er janvier) et j'ai durci l'entraînement en programmant quelques sorties de 150 à 200 km dans le Beaujolais et les Pyrénées ainsi qu'un séjour en étoile d'une semaine à Saint-Jorioz au bord du lac d'Annecy avec mon ancien club des Yvelines : l'ATCP (Plaisir).

Je quitte l'ouest parisien depuis Les Clayes-sous-Bois dans les Yvelines où habite mon fils, afin de rejoindre l'itinéraire à Paris (Porte d'Issy) pour une 1ère étape qui me conduira à Châteauneuf-sur-Loire près d'Orléans. Le parcours cheminera à travers 5 départements : les Yvelines - les Hauts de Seine - Paris - l'Essonne - le Loiret. Le trafic est fluide parce qu'il est 6 heures mardi matin.

La météo de la veille a été orageuse et il bruine encore ce matin, mais cela se dissipera au cours de la journée. Je traverse la ville de Saint-Cyr-l'Ecole célèbre pour son école militaire puis Versailles devant le bassin appelé « la pièce d'eau des Suisses » face au jardin de l'Orangerie du château de Versailles.



La pièce d'eau des Suisses face au jardin de l'Orangerie du château de Versailles et la piste cyclable que j'emprunte.

Après Versailles je passe à Chaville et Sèvres pour rejoindre la porte d'Issy-les-Moulineaux. L'heure suivante me permet de prendre la route des bois de Clamart et de la vallée de la Bièvre avant de rejoindre le plateau de Saclay et Dourdan.



Le donjon du château de Dourdan.

Cette région de la vallée de Chevreuse est relativement vallonnée et me rappelle le souvenir de plusieurs randonnées cyclotouristes effectuées avec mon ancien club de Plaisir. A l'approche d'Etampes, j'entre dans la Beauce, réputée pour ses cultures céréalières et ses grandes fermes agricoles. Sont cultivés le blé, le colza, la betterave sucrière et les pois. Je suis surpris de voir également quelques champs de chanvre à vocation industrielle et agricole.



Champ de chanvre dans la Beauce.

Les fibres sont utilisées dans le tissage, le cordage, la rénovation thermique et la plomberie (filasse).

Les graines servent à fabriquer de l'huile, de la farine, des boissons et de l'alimentation animale.

Je m'arrête à Malesherbes pour pique-niquer avec un sandwich au jambon beurre et à la tomme des Bauges que j'avais emmenés ainsi qu'une banane.

Je reprends la route en entrant dans la région du Gâtinais connue pour la fabrication de miel, pour la culture du safran et pour son parc naturel régional. En passant à Saint-Michel, j'aperçois le château datant du XVème et XVIème siècle et rénové au XIXème siècle.



Le château privé de Saint-Michel dans le Loiret.

Je passe ensuite à proximité de Pithiviers et de Beaune-la-Rolande, des lieux qui évoquent pour moi une période triste de l'histoire de France. Pendant la 2ème guerre mondiale, des camps d'internement de transit furent organisés par l'administration française, sous le contrôle des allemands, pour déporter les juifs, dont une majorité d'enfants, vers Auschwitz-Birkenau. Des films relatent le souvenir de ces camps : « La Rafle » en 2009 et « Elle s'appelait Sarah » en 2010.

Je longe ensuite une ligne virtuelle « La Méridienne verte » qui est censée partager la France entre l'est et l'ouest. Elle symbolise le méridien de Paris et traverse la France du nord au sud depuis Dunkerque jusqu'à Prats-de-Mollo-la-Preste dans les Pyrénées Orientales.

Dans la forêt d'Orléans, je franchis près de Vitry-aux-Loges le canal d'Orléans relié à la Loire.



Le canal d'Orléans (78 km), relie la Loire aux canaux du Loing et de Briare.

Je rejoins ensuite en fin d'étape la petite ville de Châteauneuf-sur-Loire, où j'ai réservé une chambre. L'hôtel est situé près du château et de son parc. La mairie est hébergée dans le château et le musée de la marine de Loire dans les anciennes écuries du château. Je dîne dans une pizzeria proche de mon hôtel.



Le musée de la marine de Loire est situé dans les anciennes écuries du château de Châteauneuf-sur-Loire. Du XVIIème au XIXème siècle, la Loire était un axe de transport fluvial très important. Le musée retrace cette période faste de la navigation fluviale sur la Loire, jusqu'à l'apparition du chemin de fer.

En arrivant à Châteauneuf-sur-Loire, j'ai une pensée pour mes amis et voisins Michel et Danielle, qui effectuent également une randonnée cyclotouriste (plus de 700 km depuis le Beaujolais jusqu'à Nantes) en longeant la Loire et qui sont passés la veille à Châteauneuf. Bravo à eux, parce qu'ils sont partis une semaine avant moi et qu'ils ont slalomé entre les orages.

On oublie que l'on peut entreprendre de belles randonnées cyclotouristes en longeant les fleuves. L'EuroVelo 6 (EV 6) que l'on désigne aussi comme « la route des fleuves », est une véloroute intégrée dans un programme européen d'aménagement de voies cyclables à travers l'Europe. Elle relie l'Atlantique à la Mer Noire, depuis Saint-Nazaire en France jusqu'à Constanza en Roumanie. Cette route suit le cours de 3 grands fleuves européens : La Loire – Le Rhin – Le Danube, ainsi que des canaux de liaisons et traverse 10 pays européens.

J'ai souvent emprunté L'EuroVelo 6 en France, en Allemagne, en Autriche et en Hongrie lors de mes randonnées européennes vers l'Europe centrale (Paris - Vienne, Paris - Budapest et Paris - Vaduz).



Le tracé de l'EuroVelo 6 (route des fleuves) : plus de 3600 km.

2) Châteauneuf – Saint-Florent-sur-Cher – Châteaumeillant.

Mercredi 13 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
175 km	1 050 mètres	23,1 km/heure	21°

En prenant le petit-déjeuner, je constate que la météo sera plus clémente, alternant nuages et soleil. L'anticyclone semble s'installer sur la France et un léger vent du nord favorisera mon avancée.

Je quitte Châteauneuf-sur-Loire et je franchis la Loire qui s'étale hors de son lit après toutes les pluies de ces dernières semaines.



La Loire à Châteauneuf-sur-Loire.

La Sologne et le Berry seront au programme de la journée, en traversant les départements du Loiret et du Cher. La Sologne s'étend sur plus de 5000 km2 au sud de l'Orléanais entre la Loire et le Cher. La forêt couvre 75% du pays solognot. De nombreux étangs (plus de 3000) contribuent à développer la pisciculture. Ces forêts et ces étangs abritent une faune et une flore spécifiques.

La chasse et la pêche qui sont réglementées constituent des activités traditionnelles pour les habitants et les touristes.

J'aborde rapidement la forêt solognote à partir de Tigy et j'apprécie particulièrement de rouler en pleine nature et dans le silence, parce que je verrai très peu de voitures au cours de cette matinée. La région est presque plate un peu à l'image de la Dombes contrairement à la Brenne plus accidentée et qui se situe plus à l'ouest dans le département de l'Indre, région que j'avais traversée lors d'une randonnée de Paris à Madrid.

En milieu de matinée, j'arrive à Nancay et je découvre en pleine forêt une station de radioastronomie. Elle comprend de nombreux équipements dont un radiotélescope qui est l'un des plus performants au monde.



L'un des miroirs de la station de radioastronomie de Nancay, les miroirs permettent la réflexion des ondes électromagnétiques.

Après Mehun-sur-Yèvre, je longe le Cher et j'aperçois un panneau mentionnant le passage d'une ancienne voie romaine : la chaussée de Jules César. Cette chaussée s'inscrivait dans un vaste réseau de routes militaires et stratégiques mises en place en Gaule par les romains. J'arrive à midi à Saint-Florent-sur-Cher près de Bourges et je pointe ma carte de contrôle. Saint-Florent-sur-Cher possède des vestiges de la période gallo-romaine.

La ville est connue aujourd'hui pour son château qui servait de centre de contrôle des ouvriers de la Marine Royale avant la révolution française. En 1936, le château est devenu propriété de la commune de Saint-Florent-sur-Cher. Il abrite aujourd'hui l'hôtel de ville et les services municipaux.



Hôtel de ville de Saint-Florent-sur-Cher.

Je déjeune à midi avec une quiche lorraine, une part de flan et des abricots avant de suivre la vallée du Cher jusqu'à Châteauneuf-sur-Cher. Le relief est un peu plus vallonné qu'en Sologne, en passant par les crêtes. Le Cher est très boueux suite aux gros orages qui ont frappé la région ces derniers jours.



Le Cher à Saint-Florent-sur-Cher, charrie beaucoup de boue après les orages des derniers jours.

Je quitte Saint-Florent-sur-Cher pour me diriger plus au sud vers Châteaumeillant. Les paysages changent progressivement dans ce territoire qu'est le Berry qui s'étend sur 2 départements : L'Indre et le Cher. Je traverse quelques petits villages en contournant une ville plus importante : Saint-Amand-Montrond et j'arrive à Châteaumeillant qui est le terme de mon étape du jour.

Châteaumeillant qui se situe dans le Berry roman est aussi un site gallo-romain. De nombreux vestiges (amphores, puits) témoignent des échanges marchands avec les romains. Le musée archéologique Emile Chénon regroupe ces vestiges. La ville aurait été incendiée pendant la guerre des Gaules sur les ordres de Vercingétorix. A l'époque féodale, elle a été dirigée par de grandes familles princières.



Ancien château de Châteaumeillant qui héberge la gendarmerie.

Je dîne le soir au restaurant de l'hôtel où j'ai réservé une chambre, l'hôtel se situant près de l'ancien château qui héberge aujourd'hui la gendarmerie.

Au menu de ce dîner : Assiette de crudités, sauté de volailles, fromages du pays, tarte aux fraises.

3) Châteaumeillant – Faux-la-Montagne – Tarnac – Bugeat.

Jeudi 14 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
150 km	2 300 mètres	20,9 km/heure	23°

Après un bon petit-déjeuner copieux comme d'habitude, je m'engage pour une étape de moyenne montagne qui sera la plus accidentée de tout mon parcours avec 2 300 m de dénivelé dans la journée. Mon itinéraire prévoit de traverser le département de la Creuse puis une partie du plateau de Millevaches, le tout à une altitude variant entre 500 m et 700 m avec un relief de toboggan.

Cela fait plaisir aussi de démarrer pour une journée ensoleillée, sans la fraicheur des 2 jours précédents. Je pars à 7 h 30 de Châteaumeillant et j'entre rapidement dans le département de la Creuse à Boussac, une bourgade connue des touristes pour son charme et son château fort médiéval.



Château fort de Boussac construit au début du XVème siècle. Le bâtiment massif est flanqué d'une tour ronde et de deux tours rectangulaires. Georges Sand y a séjourné plusieurs fois. Le château est classé monument historique depuis 1930.

La Creuse est le 2ème département le moins peuplé de France, après la Lozère. J'ai pu constater lors d'un précédent séjour cyclotouriste à Langogne au bord du lac de Naussac, que la Lozère est un département magnifique mais peu habité. C'est un peu le même constat avec la Creuse. Les ressources naturelles étant rares et le secteur économique peu développé, beaucoup d'hommes partaient dans d'autres régions pour travailler dans le bâtiment. C'est ainsi qu'est née la réputation des maçons de la Creuse.

Mon grand-père maternel, né près de Bourganeuf, a entrepris ce parcours au début du XXième siècle en travaillant comme maçon à Lyon. La ville avait besoin de main d'œuvre pour construire des ponts sur le Rhône et la Saône ainsi que des logements.

Je poursuis ma route vers Mouthier d'Ahun, petit village doté d'un ancien monastère, le village ayant conservé quelques vestiges de l'époque romane. Ce village a concouru parmi les plus beaux villages de France.





La rivière la Creuse qui coule à Mouthier d'Ahun et le pont romain appelé à tort « romain » alors qu'il est de style roman (pont en arc massif).

Au fil de mon parcours, je vois défiler les noms des petites villes creusoises comme Guéret, Aubusson, Bourganeuf, Royère-de-Vassivière et son lac. Je pique-nique à Saint-Yrieix-la-Montagne avec un sandwich au jambon, un éclair au chocolat et quelques brugnons, avant de prendre une bière.

En début d'après-midi, je rejoins le parc naturel de Millevaches en Limousin qui s'étend sur 3 départements (Creuse, Corrèze, Haute-Vienne). Le parc repose sur un plateau de nature granitique et s'étage entre 400 et 1000 m d'altitude. Les paysages sont composés de petites forêts, de prairies agricoles, de landes et de tourbières. Je vois de temps en temps des troupeaux de vaches de race limousine d'où le nom de ce parc : parc de Millevaches en Limousin.



Un troupeau de vaches de race limousine sur le plateau de Millevaches.



Route forestière en direction de Faux-la-Montagne.

Avant de rejoindre le terme de mon étape à Bugeat en Corrèze, je passe à Tarnac, village de 315 habitants alors qu'il y en avait plus de 2 000 à la fin du XIXième siècle. Tarnac m'évoque une histoire rocambolesque mais éprouvante pour les personnes mises en cause. Ce petit village corrézien a donné son nom à une affaire longue de 10 années : l'affaire de Tarnac. De jeunes adultes ont été mis en examen pour « association de malfaiteurs en vue de préparer des actes de terrorisme » sur le réseau ferroviaire de la SNCF. En avril 2018, le tribunal correctionnel de Paris a relaxé la quasi-totalité des prévenus. Beaucoup de bruit pour rien ! Un vrai fiasco politique, policier et judiciaire !

Je passe donc paisiblement mon chemin à Tarnac afin de ne pas éveiller le moindre soupçon. Le village est typique avec ses maisons massives en granit.





La mairie et l'église de Tarnac sont construites avec des pierres granitiques en provenance du plateau de Millevaches.

J'arrive à Bugeat où j'ai eu du mal à trouver un hébergement individuel. J'ai contacté le centre des 1000 sources (fondé par Alain Mimoun) mais il privilégie l'hébergement collectif de sportifs. C'est ainsi que le club cyclotouriste (CT Caladois) où je suis adhérent a réservé un séjour en mai à Bugeat. Finalement, j'ai trouvé une chambre et table d'hôtes tenues par des anglais qui ont racheté l'ancienne poste du village. Un dîner succulent m'attend : Porc sauté – Jardinière de légumes – Fromages du pays – Glace et macarons maison.



L'ancienne poste de Bugeat transformée en gîte par Mick and Debbie.
La chambre et la table sont parfaits.

4) Bugeat – Egletons – Argentat – Padirac – Rocamadour.

Vendredi 15 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
145 km	1 400 mètres	21,6 km/heure	19°

En me levant, je constate qu'une petite bruine tombe. Elle m'accompagnera pendant la matinée. Le petit-déjeuner a été à la hauteur du dîner : confiture maison – viennoiseries – yaourt – fruits – chocolat chaud – jus d'orange.

En quittant Bugeat, je prends la route des crêtes direction Bonnefond puis Egletons en cheminant à une altitude comprise entre 500 et 700 m. Je suis toujours dans le parc naturel de Millevaches et les paysages sont très forestiers. La sylviculture est complémentaire de l'agriculture traditionnelle : élevage et cultures de céréales. La sylviculture durable s'impose de plus en plus dans la gestion et la mise en valeur des forêts. Il s'agit de retirer des ressources du bois sans hypothéquer l'avenir : ne pas surexploiter et régénérer le peuplement naturellement.



La sylviculture en Corrèze est un complément de revenus pour les agriculteurs. L'exploitation durable est privilégiée.

J’arrive à Egletons en milieu de matinée et je poursuis ma route vers Argentat où j’ai prévu de déjeuner. Les paysages changent parce qu’en me dirigeant vers le sud, je rejoins la vallée de la Dordogne où sont aménagés quelques lacs de retenue. Des activités nautiques et de loisirs ont été organisées pour les riverains et les touristes.

Je longe le lac de retenue d’Argentat avant de m’arrêter dans la ville pour déjeuner. Je trouve une pizzeria qui fera l’affaire, la bruine a cessé et je peux ainsi m’attabler en terrasse, en ayant l’œil sur mon vélo.



Lac de retenue d’Argentat avant d’arriver à Argentat.



La Dordogne à Argentat.

Je reprends la route en suivant la vallée de la Dordogne pendant 25 km jusqu'à Beaulieu-sur-Dordogne. La route est sinueuse parce qu'elle épouse le cours du fleuve et l'ombrage des arbres qui la bordent apporte une fraicheur agréable l'après-midi. Les églises des villages sont souvent de style roman, style très répandu en Corrèze. Je quitte la vallée de la Dordogne à Beaulieu-sur-Dordogne pour me diriger vers Rocamadour. De nombreux châteaux jalonnent le parcours, comme le château d'Estresses à Astaillac et le château de Castelnau à Bretenoux.



Château d'Estresses à Astaillac, construit au XVIème siècle et au XVIIème siècle et rénové au XXème siècle.

Le château est aujourd'hui privé.



Château de Castelnau à Bretenoux, construit du XIIème siècle et XVIIème siècle. C'est un bâtiment imposant et ouvert au public.

Le château appartient à l'Etat.

C’est aussi la route des noyers parce que la nuciculture (culture des noix) est très présente en Corrèze et dans le Lot.



Champ de noyers dans la vallée de la Dordogne.

Avant d’arriver à Rocamadour, je passe à Padirac dans le département du Lot, célèbre pour son gouffre. C’est une cavité naturelle de 35 m de diamètre, de 103 m de profondeur, où coule une rivière souterraine qui s’écoule sur plus de 40 km.



Château de Padirac construit au XVème siècle et XVIème siècle.

Le château est aujourd’hui privé.

J’arrive par la route de l’Hospitalet sur les hauteurs de Rocamadour vers 16 h, à l’hôtel Bellevue où j’ai réservé une chambre. Depuis l’hôtel qui porte bien son nom, la vue est exceptionnelle.



Rocamadour, cité médiévale accrochée à une falaise dominant la vallée d’Alzou. C’est un lieu sacré et l’un des sites les plus touristiques de France.

Après une bonne douche, je pars visiter la ville. Rocamadour a été bâtie au moyen-âge (XIIème et XIIIème siècle) en paliers successifs à flanc de falaise. Ses maisons et ses églises semblent faire partie du rocher. Au XIIème siècle, les pèlerins qui parcouraient l’Europe faisaient une halte à Rocamadour.

Plus de 1,5 millions de personnes visitent chaque année Rocamadour. C’est un lieu de pèlerinage prisé et les pèlerins viennent honorer la Vierge noire et le tombeau de Saint Amadour. Le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle passe par Rocamadour, les pèlerins arrivant depuis le Puy-en-Velay et Figeac pour rejoindre ensuite La Romieu dans le Gers.

J’entre dans la cité par la porte du Figuier (il y a 4 portes dans toute la cité) en suivant la rue de la Couronnerie, rue principale de Rocamadour. Un escalier monumental de 233 marches attend les pèlerins et conduit aux 8 édifices religieux de la cité. Le château et ses remparts dominent la ville.

Je dîne dans une crêperie : crêpe au fromage de chèvre de Rocamadour – crêpe à la confiture de figues – bolée de cidre.

5) Rocamadour – Orniac – Caylus – Saint-Antonin-Noble-Val.

Samedi 16 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
125 km	1 800 mètres	21,5 km/heure	25°

Après un bon petit déjeuner et le pointage de ma carte de contrôle, je pars de Rocamadour vers 8 h pour une étape à nouveau de moyenne montagne, puisque j'aurai 1 800 m de dénivelé pour une distance 125 km. Le rythme et la pente ne sont pas les mêmes qu'en haute montagne, mais il s'agit d'adapter son allure pour alterner en permanence les montées et les descentes, sans user de grands braquets. La fluidité est primordiale que ce soit en haute montagne ou en moyenne montagne, c'est ainsi que je cultive une bonne endurance à l'effort.



Départ à 8 h du matin devant la porte du Figuier à Rocamadour pour une étape qui me conduira à Saint-Antonin-Noble-Val, dans le Tarn-et-Garonne

Je quitte Rocamadour en me dirigeant au sud vers Couzou et Carlucet pour une petite étape dans le parc national régional des Causses du Quercy (300 à 500 m d'altitude avec un relief en toboggan). Le temps est couvert et frais ce matin mais il fera plus chaud cette après-midi. Dans un petit hameau, j'aperçois un collectionneur d'anciennes mobylettes qui les exposent dans son jardin, en sollicitant des dons pour les mettre en valeur.



Exposition de vieilles mobylettes dans un village du Quercy, j'en possédais une de couleur grise lorsque j'étais adolescent. Nostalgie, nostalgie…

Au sujet de l'habitat, je vois régulièrement tout au long de ma route des maisons champêtres construites avec des matériaux du Quercy et un procédé de maçonnerie à pierres sèches, sans mortier.



Maison et muret à pierres sèches du Quercy qui présentent une variété de formes selon des techniques ancestrales et des différences d'inspiration. Elles ont une durée de vie utile comme toutes les maisons en pierres et il convient de les entretenir régulièrement ou de les rénover. Mais elles reflètent bien le terroir.

L’habitat dans les Causses du Quercy est dispersé et traduit aussi la rudesse et la beauté de vie à la campagne. Les paysages sont variés en fonction des milieux géologiques : les causses à l’allure de landes, des vallées verdoyantes le long des rivières et des multitudes de grottes et de gouffres.

Parfois surgissent des vestiges d’un passé florissant comme à Saint-Cirq-Lapopie, un très beau village perché au-dessus de la vallée du Lot.



Château médiéval de Saint-Cirq-Lapopie perché sur une falaise surplombant le Lot. Le village a été sélectionné comme l’un des plus beaux de France

Je déjeune vers midi à Saint-Cirq-Lapopie dans un café avec une salade niçoise, une quiche et une tarte aux pommes.

Cela fait du bien le midi de faire une halte en étant assis, pour se détendre les muscles. Lorsque je pique-nique et qu’il fait chaud, je me déchausse parce que les chaussures de vélo compressent un peu les pieds, c’est la raison pour laquelle je prends toujours des chaussures en cuir avec une demi-pointure au-dessus. Ce sont des détails qui ont leur importance lorsqu’on fait de longues randonnées en autonomie.

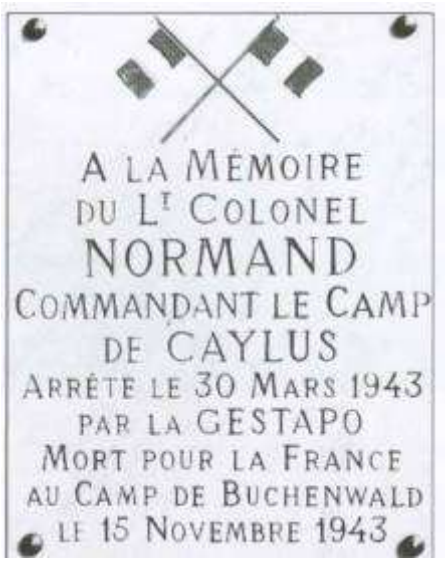
Je poursuis ma route l’après-midi en me dirigeant plus au sud vers Saint-Antonin-Noble-Val où j’ai prévu une halte. La route est parfois sinueuse lorsqu’elle serpente entre les grottes et les gouffres.



La route se rétrécit lorsqu'on longe les falaises, mais le paysage est très minéral.



Un petit village typique du Quercy, construit autour de son église.



A l'approche de Caylus, je traverse un vaste camp d'entraînement militaire parachutiste, le camp Lieutenant-Colonel Normand. Il sert aussi de terrain de manœuvre pour les élèves sous-officiers de Saint-Maixent-l'Ecole.

Une plaque-souvenir honore la mémoire de ce Lieutenant-Colonel mort pour la France au camp de Buchenwald

Après avoir traversé Caylus, j'emprunte la vallée de la Bonnette pendant une douzaine de kilomètres et j'arrive au terme de mon étape du jour à Saint-Antonin-Noble-Val dans le Tarn-et-Garonne où j'ai réservé un gîte chez un couple d'australiens.



Saint-Antonin-Noble-Val est une ancienne cité médiévale, très bien conservée et souvent citée parmi les plus beaux villages de France. On aperçoit la halle du marché en arrière-plan.



La halle du marché de Saint-Antonin-Noble-Val au premier-plan.

De nombreux anglais et hollandais se sont installés dans la région et ont ouvert des gîtes ou des magasins d'artisanat. Je dîne en terrasse sur la place centrale avec une entrecôte, des pommes de terre nouvelles et une crème caramel.



Une des rues commerçantes de Saint-Antonin-Noble-Val. Le gîte dans lequel je séjourne est dans ce quartier du village.

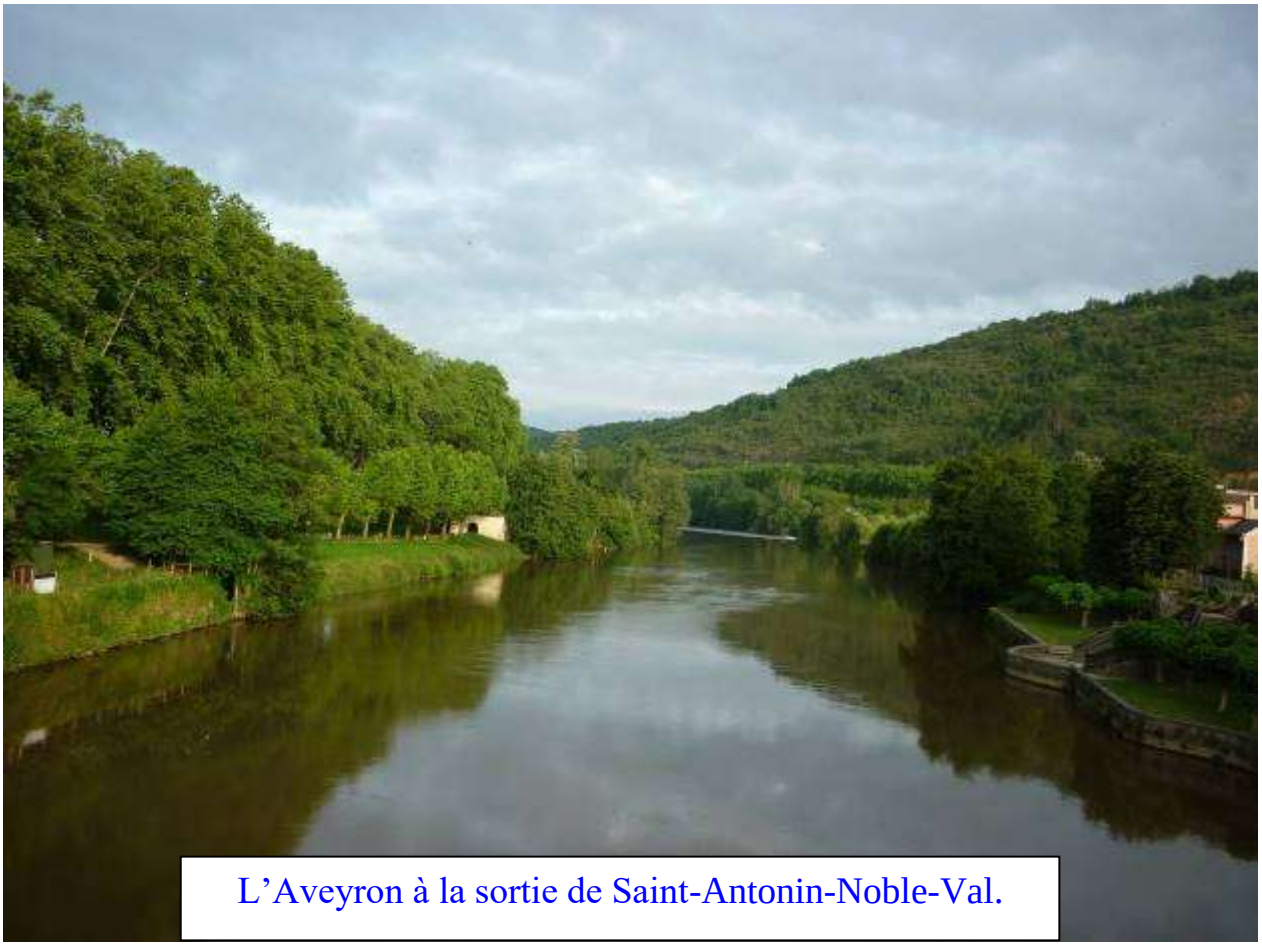
6) Saint-Antonin-Noble-Val – Rabastens – Lavaux – Renneville.

Dimanche 17 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
135 km	1 200 mètres	22,9 km/heure	20°

En examinant la carte, je vois que la première partie de l'itinéraire se déroulera dans les gorges de l'Aveyron (affluent du Tarn) puis dans la forêt domaniale de la Grésigne. Je bénéficierai ainsi de la fraicheur matinale et je pourrai contempler tranquillement la beauté des paysages ce qui est motivant pour démarrer la journée.

Je m'échappe à 7 h 30 du gîte en prenant la direction de Bruniquel et en franchissant le pont sur l'Aveyron à la sortie de Saint-Antonin-Noble-Val. Je vais suivre l'Aveyron et ses gorges pendant 25 km jusqu'à Bruniquel.



L'Aveyron à la sortie de Saint-Antonin-Noble-Val.

Les gorges de l'Aveyron offrent des paysages escarpés, une nature sauvage et préservée, des vallées verdoyantes, des vestiges de châteaux qui semblent faire corps avec la falaise et des villages qui font partie des plus beaux de France.

Les gorges de l'Aveyron permettent aussi de pratiquer une multitude d'activités : la randonnée pédestre, le cyclotourisme, la descente en canoë-kayak, la spéléologie ou le delta-plane.



Le village de Burniquel perché sur un éperon rocheux domine les vallées de l'Aveyron et de la Vère. Il facilitait au Moyen-Age la surveillance de la route entre Cahors et Albi.

J’emprunte la vallée de la Vère (affluent de l’Aveyron) en traversant la forêt domaniale de la Grésigne. C’est une forêt où les chênes sont majoritaires, complétée par des hêtres et autres essences. La faune est riche en cervidés, sangliers, renards, fouines et de nombreuses espèces d’oiseaux. En quittant cette forêt, j’arrive à Salvagnac, village situé sur une colline du pays de Gaillac avec une beau panorama sur la vallée du Tescou.



Village de Salvagnac, près de Gaillac.

Je me dirige ensuite vers Rabastens et Giroussens par une route des crêtes, en franchissant le Tarn qui charrie encore des eaux boueuses suite aux orages de la semaine précédente. Le temps est menaçant, mais il ne pleuvra pas aujourd’hui.



Rabastens



Le Tarn

J’ai prévu de faire une halte pour déjeuner à Lavaur. Je m’installe à la terrasse d’un café avec une omelette au fromage, une tarte aux abricots et une bière.

Le paysage va changer avec le Lauragais, terroir moins verdoyant que les gorges de l’Aveyron et plus accidenté. Je constate qu’il y a beaucoup d’exploitations arboricoles, en particulier de pommiers, poiriers et kiwis. Les routes sont aussi bordées de nombreux platanes, qui créent la polémique en matière de sécurité.



Verger de pommiers dans le Lauragais



Les platanes le long des routes dans le sud-ouest ont souvent suscité la polémique en cas d’accident. Certains départements les ont supprimés, d’autres ont rajouté des bordures de sécurité. Mais la vitesse excessive est sûrement la cause principale de ces accidents.

J’entre dans le département de la Haute-Garonne et cela se remarque par les matériaux utilisés dans la construction des maisons et des édifices publics ou religieux. On passe progressivement de la pierre à la brique qui donne une tonalité rose aux habitations. En arrivant à Caraman, gros bourg qui se situe à 30 km de Toulouse, la brique devient le matériau principal des constructions.



Village de Caraman, en Haute-Garonne.



Le canal du midi et une écluse à Gardouch.

J’arrive à Villefranche-de-Lauragais et je me dirige de l’autre côté de la nationale et de l’autoroute vers Gardouch où passe le canal du midi. J’ai réservé une chambre d’hôtes à proximité du canal à Renneville.

C’est une vieille ferme qui a été restaurée et les propriétaires ont créé un gîte magnifique pouvant accueillir plusieurs familles. Le repas du soir est aussi proposé et je me réjouis à l’avance de prendre le dîner chez eux.

Au menu, ce sera un repas du terroir : Pâté de porc maison – Jambon du pays – Parmentier de confit de canard – Tommes de brebis et de vache des Pyrénées – Salade de fruits, le tout arrosé d’un Gascogne blanc moelleux et d’un Fronton rouge. Une étape de montagne étant au programme demain dans l’Ariège, je pourrai compter sur quelques réserves.





Maison d’hôte dans laquelle j’ai séjourné à Renneville.

Le gîte et le couvert sont exceptionnels.

7) Renneville – Mirepoix – Lavelanet – Ax-les-Thermes.

Lundi 18 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
125 km	1 900 mètres	21,3 km/heure	25°

Au lever, je prends un petit déjeuner copieux dans ce sympathique gîte que je quitte vers 7 h 45' afin de retrouver mon ami d'enfance Luigi qui habite près de Toulouse et qui a proposé de m'accompagner en vélo ce matin.

Nous sommes très heureux de nous retrouver à 8 h sur la place de l'Eglise de Renneville. Nous nous sommes connus dans le Beaujolais dans mon village d'Arnas dans les années 1950 et chacun est parti ensuite faire sa vie, Luigi dans la région toulousaine et pour ma part en Ile-de-France.

Luigi est un passionné de vélo, ancien coureur amateur, féru d'histoire et de l'immigration italienne et militant de l'amitié franco-italienne.



Avec mon ami d'enfance Luigi qui m'accompagne ce matin jusqu'à Mirepoix

Nous partons donc de Renneville en rejoignant la route départementale D 625 en direction de Mirepoix et de Lavelanet. Nous suivons dans un premier temps la vallée de l'Hers affluent de la Garonne jusqu'à Peyrefitte-sur-l'Hers. La circulation est calme parce que 2 autoroutes absorbent le trafic automobile : l'A61 (Toulouse à Narbonne) et l'A66 (Villefranche-de-Lauragais à Pamiers).

En cheminant, nous évoquons de nombreux souvenirs d'enfance tout en appréciant les paysages qui défilent. Le relief étant peu vallonné, nous roulons sans effort, ce sera différent l'après-midi avec 4 cols au programme.

Nous atteignons Mirepoix en Ariège vers 10 h 30 et nous cherchons l'office du tourisme en centre-ville pour tamponner ma carte de contrôle. Comme c'est jour de marché, nous devons nous faufiler à travers les étals pour accéder à l'office.



Office du tourisme de Mirepoix. C'est aussi jour de marché.

Luigi reprend la route du retour vers Renneville et je continue de mon côté vers Lavelanet où j'ai prévu de déjeuner. Un grand merci à mon ami Luigi pour ce sympathique moment passé ensemble. ***Arrivederci il mio amico.***

Je poursuis ma route pendant 25 km en direction de Lavelanet et les premiers contreforts des Pyrénées apparaissent au loin. J'ai déjà accumulé beaucoup de dénivelé en traversant le Massif Central du nord au sud, ce qui me permet d'aborder avec confiance la suite dans les Pyrénées : l'Ariège – La Principauté d'Andorre – L'Espagne jusqu'à Barcelone.



Mairie de Lavelanet.

Je déjeune en terrasse dans une pizzeria avec des pâtes à la bolognaise, une glace et une bière. Depuis Lavelanet, il reste environ 55 km jusqu'à Ax-les-Thermes et 4 cols à franchir : Col de la Croix des Morts 898 m – Col des 7 Frères 1 253 m – Col de Marmare 1 361 m – Col de Chioula 1 431 m.

Je pars de Lavelanet pour Belesta distant d'une dizaine de kilomètres avant d'aborder la forêt de Belesta qui m'apporte un peu de fraicheur avant les cols.



La forêt de Belesta dans l'Ariège est réputée pour ses futaies de sapins. Elle était déjà exploitée sous Colbert pour la construction navale. Sa superficie est de 226 ha.

De Belesta à Ax-les-Thermes (fin d'étape de ma journée), c'est un parcours de 45 km qui alterne des montées et des descentes et qui se traduira par 1 500 m de dénivelé positif sur les 1 900 m de la journée.

Je dois dire que ces 4 cols d'Ariège ne sont pas trop difficiles à grimper parce que les pourcentages oscillent autour de 5% à 6% en moyenne. Il convient simplement de doser son effort par rapport à la distance et au regard du poids de mon vélo avec les bagages.

Itinéraire	Belesta	Col de la Croix des Morts	Belcaire	Col des 7 Frères	Prades	Col de Marmare Col de Chioula	Ax les Thermes
Altitude	500 m	898 m	700 m	1 253 m	900 m	1 361 m 1 431 m	720 m
Montée Descente	↗	↗	↘	↗	↘	↗	↘

Entre Belesta et Ax-les-Thermes : 45 km



Vue du sommet du col de la Croix des Morts (893 m).





Vue sur les Pyrénées au sommet du col de Chioula.



Superbe descente de 10 km sur Ax-les-Thermes depuis le col de Chioula.



Arrivée à Ax-les-Thermes avec indication de la route nationale 20 que je prendrai demain rejoindre la Principauté d'Andorre.

J’arrive à l’hôtel-restaurant que j’avais réservé à Ax-les-Thermes, c’est un hôtel pour curistes puisque la ville est une station thermale qui fonctionne très bien. Il y a une dizaine d’hôtels qui accueillent des curistes toute l’année.



Les thermes d’Ax-les-Thermes. Ax-les-Thermes est une station thermale avec plus de 50 sources d’eau chaude, une ville touristique et une station de sports d’hiver (Ax 3 Domaines située à 8 km d’Ax-les-Thermes).

Après la douche, je fais un petit tour à pied dans la ville puis je dîne au restaurant de l’hôtel avec les curistes. Le repas est excellent parce que les curistes sont aussi de fins gourmets : Buffet d’entrées – Navarin d’agneau – Gratin de pommes de terre – Crème brulée.

8) Ax-les-Thermes – l’Hospitalet – Port d’Envalira – Andorre.

Mardi matin 19 juin

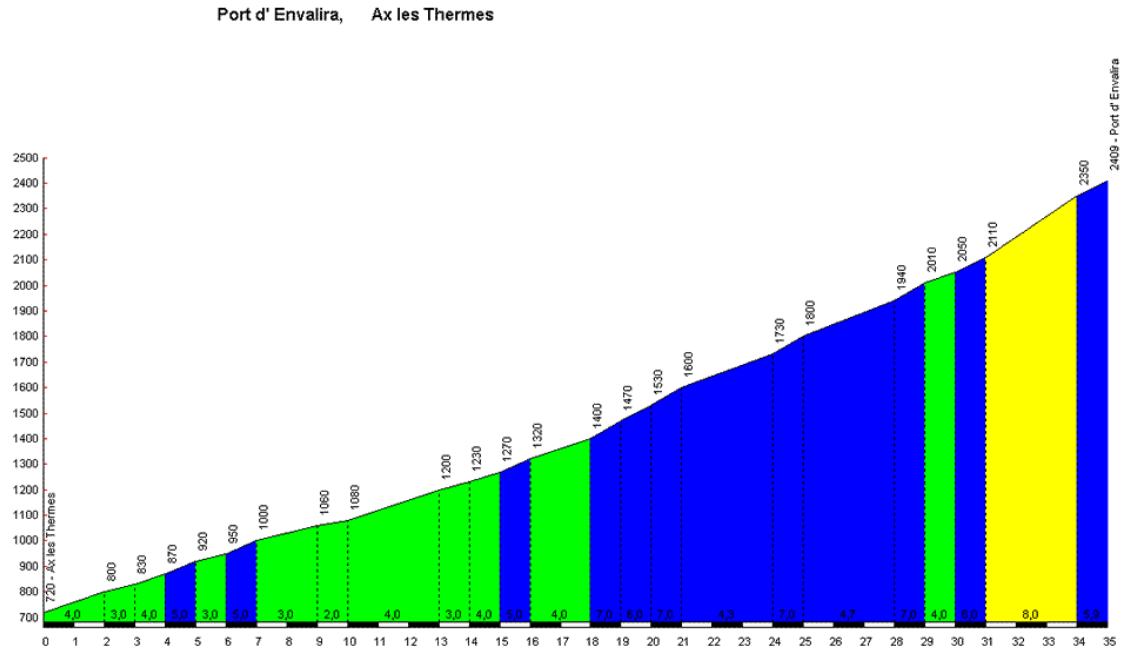
Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
80 km	1 850 mètres	17,5 km/heure	27°

Je prends le petit-déjeuner à 7 h afin de partir à 7 h 30’ en direction du Port d’Envalira. Je passe devant un bassin extérieur d’eau chaude ouvert au public.



Un bassin extérieur d'eau chaude au centre-ville d'Ax-les-Thermes. On peut venir ainsi prendre un bain de pied à toute heure du jour ou de la nuit.

Le Port d'Envalira est le plus haut col routier des Pyrénées à 2 408 m d'altitude. Il se situe en Andorre à quelques kilomètres après la frontière franco-andorrane et le village du Pas-de-la-Case. Il est doublé par un tunnel pour les voitures et les camions. C'est une montée de 35 km qui m'attend avec près de 1 700 m de dénivelé.



Le profil du Port d'Envalira. La montée démarre au départ d'Ax-les-Thermes. La 1ère partie de 18 km jusqu'à l'Hospitalet présente une pente variant de 3 à 7,5%. La 2ème partie de 17 km est plus pentue, plus sinueuse et plus majestueuse.



Troupeau de vaches dans la montée du Port d'Envalira après l'Hospitalet.



Le Pas-de-la-Case (2 050 m d'altitude) est un centre de commerce transfrontalier entre la France et Andorre.

Je monte le Port d'Envalira en moins de 3 heures pour 35 km, la 1ère partie permettant d'adopter un rythme régulier au regard de la pente, la 2ème partie plus rude obligeant à réduire le braquet pour ne pas forcer. Le plus difficile à gérer est la longueur du col assez inhabituelle et la circulation automobile lorsque la route se rétrécit. Toutefois, le tunnel permet d'alléger le flux de voitures dans la partie finale du col qui se situe en Andorre depuis le Pas de la Case.



Vue sur les Pyrénées enneigées avant d'arriver au Port d'Envalira.



Arrivée au Port d'Envalira.



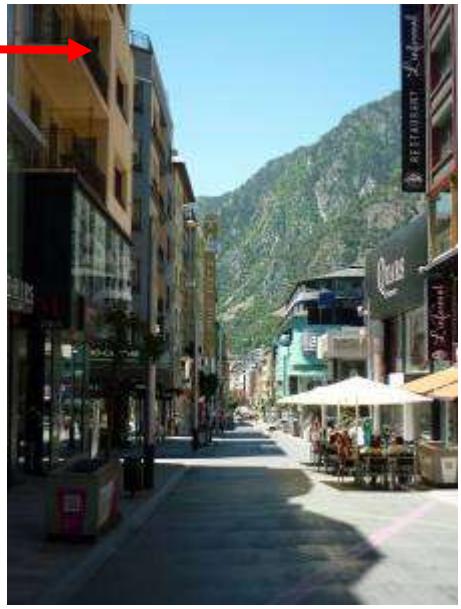
Il est 10 h 30’ lorsque je repars du Port d’Envalira pour descendre pendant 30 km vers Andorra-la-Vella (Andorre-la-Vieille) qui est la capitale et qui se situe à 1 000 m d’altitude. En suivant le cours de la rivière la Valira d’Orient, je passe par les petites bourgades de Soldeu, Canillo, Encamp et Esclades Engordany tout en prenant le temps de visiter rapidement chacune de ces bourgades.



Descente du Port d’Envalira côté andorran avec vue sur le tunnel routier et les Pyrénées andorranes.

Rue commerçante à Andorra-la-Vella.

Eglise sur la route de Canillo.





J’arrive à 12 h à Andorra-la-Vella et j’en profite pour faire un tour de la ville en vélo avant d’aller déjeuner à la terrasse d’un restaurant asiatique. Je rejoins ensuite mon hôtel vers 15 h avant d’aller flâner en ville l’après-midi.



Entrée de ville à Andorra-la-Vella

Carte de la principauté d’Andorre



La Principauté d’Andorre a une superficie de 468 km2 pour une population d’environ 75 000 habitants. Son économie est tournée vers les activités financières et assurantielles, le commerce, l’immobilier et le tourisme.

Le niveau de vie des habitants est élevé. L'économie est très connectée à l'Espagne, les autres principaux fournisseurs étant la France et la Chine. Toutefois, ces dernières années, la crise espagnole a impacté l'économie de la Principauté. Les travaux urbains foisonnent à Andorra-la-Vella (travaux de voirie – construction d'immeubles et rénovation).

Le régime politique est une co-principauté parlementaire. Les co-princes étant l'évêque d'Urgell et Monsieur Emmanuel Macron, Président de la République Française. Le Parlement et le Gouvernement dirigent la principauté. Le chef du gouvernement est actuellement Mr Antoni Marti Petit.

9) Andorre – Espagne – Seo de Urgel – Solsona – Manresa.

Mercredi 20 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
150 km	1 250 mètres	22,6 km/heure	40°

Après le petit-déjeuner, je quitte Andorra-la-Vella en direction de Sant Julia de Loria au sud de la Principauté puis de Seo de Urgel qui est en Espagne. La route est descendante vers le sud pendant 60 km avec des paysages qui évoluent.



Andorre au fond dans la brume.



Vieux château-fort de Seo de Urgel.



La rivière El Segre qui alimente le barrage d'Oliana en aval.



Le village perché d'Organya. On y trouve la collégiale Sainte Marie de style roman. La plaine d'Organya est très prisée par les passionnés de deltaplane et de parapente.



Les blés sont déjà moissonnés dans la vallée d'El Segre.



Le lac barrage d'Oliana alimenté par la rivière El Segre. Après Oliana, je bifurque à l'est en direction de Solsona, Cardona, Manresa, Terrassa et Barcelone.



Le relief devient beaucoup plus accidenté avec la côte de La Trinxera (4 km à 15%) avant d'arriver à Solsona.



La ville médiévale et épiscopale de Solsona en Catalogne.



Le château médiéval de Cardona en Catalogne.



A l'approche de Manresa, on aperçoit au fond la chaîne de montagne de Montserrat qui culmine à plus de 1200 m. Ce sont des montagnes en dents de scie qui proviennent de roches ruiniformes sculptées par l'érosion.



A proximité de Manresa, on voit mieux cette chaîne de montagne en dents de scie de Montserrat qui est d'une beauté impressionnante.



J'arrive à Manresa où je fais une halte pour la nuit. C'est une ville historique de 75 000 habitants. Ici le pont médiéval en dos d'âne.



Sanctuaire de Santa Cova à Manresa où résida Saint Ignace de Loyola.

10) Manresa – Terrassa – Sant Cugat del Vallès - Barcelone.

Jeudi matin 21 juin

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
80 km	1 120 mètres	20,8 km/heure	32°

J'ai prévu une petite étape afin d'arriver à Barcelone en fin de matinée. J'ai repéré sur la carte la meilleure façon de le faire en vélo, ce qui n'est pas évident dans une grande ville touristique où la circulation est dense et qui ne fait pas beaucoup de place aux deux roues. De plus la banlieue de Barcelone est très étendue et la densité urbaine se ressent à partir de la grande ville de Terrassa.

Je quitte Manresa à 7 h 30' par une route sinueuse qui serpente entre la Serra de Montserrat et le parc naturel de Sant Llorenç del Munt. Le temps est brumeux ce matin et la température affichera 32° en milieu de matinée. La circulation est dense parce que la grande ville de Terrassa (220 000 habitants) que je contournerai se trouve à moins de 30 km de Manresa. Le relief est tourmenté et le restera jusqu'à Barcelone.



Village catalan situé sur les crêtes entre Mansera et Terrassa.

Après le contournement de Terrassa, deux routes sont possibles : Une route nord-est en passant par Sabadel, Barbera del Vallès et Montcada mais elle est beaucoup trop urbaine. J'opte pour une route sud-est plus tranquille en direction de Rubi que je poursuivrai par les petites villes de Sant Cugat del Vallès, Valldoreix, La Floresta, Les Planes et Vallvidrera.

J'atteins la banlieue résidentielle de Barcelone à Vallvidrera à 10 h 30'.



Villa cossue dans la banlieue résidentielle de Vallvidrera.

Vallvidrera est située sur la Serra de Collserola qui est considérée comme le poumon vert de Barcelone grâce à ses forêts nombreuses où les Barcelonais vont se promener lorsqu'il fait chaud.

Vallvidrera offre des points de vue magnifiques sur Barcelone. Une tour de télécommunications conçue par l'architecte Norman Foster domine la ville. Le parc d'attractions de Tibidado s'y est également implanté.



Tour conçue par Norman Foster.



Arrivée sur les hauteurs de Barcelone et dans la ville de Barcelone.





Depuis Vallvidrera, j'emprunte la route sinueuse qui descend sur Barcelone qui me permet d'arriver dans la ville à 11 h. Avant de me rendre à mon hôtel, je fais un tour de ville en vélo et je passe devant le monument emblématique de la ville : la Sagrada Familia. J'aurai ensuite tout le temps pour visiter la ville à pied puisque j'y reste 4 jours.



Hôtel Sans où j'ai réservé une chambre à proximité de la gare ferroviaire internationale Estacio de Sants. Je rentrerai à Lyon en TGV avec la RENFE (équivalent de la SNCF) de Barcelone à Lyon.

11) Visite de Barcelone. Vendredi 22 juin au Lundi 25 juin

Connaissant bien l'Espagne en tant que touriste, j'avais aussi réalisé une randonnée cyclotouriste en reliant Paris à Madrid. Sur le plan sportif, j'étais aussi venu en Catalogne pour participer au marathon de Barcelone. Je suis donc ravi de revenir dans cette ville surprenante et cosmopolite, qui est considérée comme la capitale économique et culturelle de l'Espagne.

Entre mer et montagne, Barcelone est aussi une ville populaire et touristique avec 1,6 millions d'habitants, qui s'étend sur une vaste superficie de 100 km2 (presque autant que Paris avec 105 km2). C'est la 2ème ville d'Espagne, la plus peuplée après Madrid.

Barcelone est aussi la capitale de la Catalogne, la région la plus riche et dynamique d'Espagne. Barcelone attire de nombreux touristes grâce aux atouts qu'elle affiche :

- Un patrimoine chargé d'histoire gothique et moderne et un passé glorieux qu'elle assume.

- Une ville audacieuse, en perpétuel changement à l'image de son monument emblématique : La Sagrada Familia, toujours inachevée.

- Des lieux incontournables que l'on retrouve dans différents quartiers : Les Ramblas où les barcelonnais et les touristes aiment flâner – Le Musée Picasso qui rend hommage à l'œuvre considérable de l'artiste – Le quartier gothique autour de la cathédrale médiévale – L'ancien quartier rouge El Raval, étonnante mosaïque culturelle – La façade maritime avec le port olympique, la Barceloneta des marins et pêcheurs, le Poblenou ancien quartier ouvrier surnommé « le Manchester catalan » et les plages urbaines bien aménagées – La Barcelone de Gaudi, artiste admiré ou controversé pour son audace avec la Sagrada Familia et le Parc Güel – La colline de Montjuïc avec son téléphérique et sa citadelle etc…

- Une gastronomie locale qui permet de grignoter des tapas à toute heure du jour ou de la nuit arrosées de sangria et de goûter aux spécialités comme la paella, les tortillas, les aubergines et poivrons grillés, les calamars, le jambon cru.

Mon épouse m'ayant rejoint pour 3 jours, nous avons donc un beau programme pour découvrir ou redécouvrir cette ville en se déplaçant en métro pour accéder aux lieux et à pied pour visiter.



L'Arc de Triomphe édifié en 1888 par l'architecte espagnol Vilaseca, pour l'exposition universelle.

Il a fait une porte d'entrée monumentale avec un matériau modeste : la brique.



Le site de l'exposition universelle est devenu le poumon vert de la ville, c'est le parc de la Ciutadella qui accueille aussi le parc zoologique.



La cathédrale gothique de Barcelone construite de l'an 1298 à 1450.



Le Palais de la Généralité, siège du gouvernement de Catalogne. Le bâtiment est relié avec un autre édifice voisin par un pont néogothique de style vénitien. On dirait un « petit » Pont des Soupirs.



La colonne Christophe Colomb conçue par l'architecte Gaietà Buigas, élevée en 1888 en l'honneur du cèlèbre navigateur.



Le Palais Reial Major abrite les collections du sculpteur Frederic Mares : Sculptures antiques, médiévales, gothiques et modernes avec d'innombrables objets du quotidien.



Les tapas arrosées de sangria au restaurant TXAPELA Passeig de Gracia.



L’acacia à fleurs jaunes très répandu dans les rues de Barcelone.





Le marché de Sant Josep à la Boqueria le long de la Rambla. La profusion d'étals de charcuteries, de coquillages, de poissons, de fruits et de jus de fruits, éveille les sens. La halle métallique qui héberge le marché date de 1840. Ce marché attire de nombreux touristes.



Les charcuteries espagnoles



Les fruits et les jus de fruits frais que l'on peut consommer sur place.



Les taxis jaunes et noirs typiques de Barcelone.



La plage à Barcelone. Les gens se baignent en ce début de matinée.

Je préfère faire du vélo, je suis en manque !





Les flèches érigées le long des plages. Elles sont au nombre de 3 et servent de balisage pour l'emplacement des différentes plages.



Le poisson doré élaboré par l'architecte Frank Gehry sur l'ancien site de du port olympique des JO de 1992.

Le monument mesure 56 m de large et 35 m de haut.

V – C’est fini.

Lundi 25 juin

C'est le jour du départ, il me reste à revenir dans le Beaujolais où j'habite aujourd'hui. J’ai choisi de prendre un TGV qui relie Barcelone à Lyon avec l’option de déclarer mon vélo en le rangeant dans une housse adaptée pour le transport et en démontant la selle et les roues.



A la gare ferroviaire internationale de Barcelone, je suis prêt à monter dans le train avec mon vélo dans la housse.

La boucle est ainsi bouclée et j'ai réussi mon objectif d'accomplir un nouveau trait d'union européen avec Paris – Andorre que j'ai poursuivi jusqu’à Barcelone.

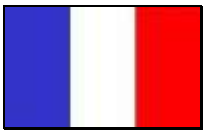
Comme d'habitude, j'ai progressé à mon rythme au fil des journées. Le dénivelé était conséquent avec un peu plus de 15 000 mètres pour 1 350 km parcourus, mais la météo fut plus clémente que prévue : un peu de bruine, des orages évités, un petit vent du nord en France les premiers jours et de belles journées avec la chaleur en Espagne. Ce genre de randonnée en autonomie exige tout de même un entraînement sérieux les mois précédents et une bonne préparation logistique et mentale. Il s'agit de bien doser son effort et d'être capable de surmonter, sans stresser, les quelques difficultés qui peuvent surgir. Au niveau matériel, tout a été parfait : une crevaison sous la pluie vite réparée et aucun ennui mécanique.

Par ailleurs, j'ai l'habitude de "mouliner" et je suis un adepte du triple plateau 50-39-30 devant et 12-30 à l'arrière. Mais je n'ai jamais utilisé le grand plateau (50 dents) pendant toute la randonnée. Cela m'a permis de ne pas forcer, de rester en dedans de mes moyens, tout en roulant convenablement.

En traversant la France du nord au sud, j'ai pu réviser sur le terrain ma géographie et vérifier pourquoi la France est la première destination touristique au monde (en nombre de touristes) grâce à la richesse de son patrimoine, la diversité de sa gastronomie, la beauté de ses paysages, la qualité de ses infrastructures et son sens de l'accueil.

Merci enfin à mon épouse, qui était inquiète, comme à chaque fois, de me voir partir seul, mais qui m'a laissé mener à bien mon projet.

Au revoir amis français, andorrans, espagnols, j'ai vraiment apprécié dans chacun de vos pays, les magnifiques paysages, les exceptionnels sites historiques et culturels et la chaleur de votre accueil. On se rend compte que le vélo rapproche les gens et que l'on suscite la sympathie tout au long de son périple.





Je réfléchirai en cours d'année à une prochaine randonnée. J'ai déjà parcouru 17 pays européens ces dernières années dont certains plusieurs fois. Après les pays du nord de l'Europe comme la Belgique, les Pays-Bas, le Luxembourg, le Danemark et la Suède, du sud comme l'Italie, Andorre et l'Espagne, de l'est comme l'Allemagne, la Suisse, le Liechtenstein, la République Tchèque, l'Autriche, la Hongrie, la Slovénie et la Croatie, j'ai le choix, parmi les nombreuses destinations que propose l'UECT et que je n'ai pas encore réalisées. Tout dépendra de la forme du moment. A suivre donc...

Au revoir et à bientôt

ou en espagnol

Hasta la vista y hasta pronto

ANNEXE 1

Paris – Andorre - Barcelone du mardi 12 juin au jeudi 21 juin 2018

Michel BONNARD

Ville contrôle

Départ le mardi 12 juin 2018

Date	Itinéraire	Km	Autres caractéristiques
Mardi 12 juin	**Les Clayes-s-Bois** - Versailles - ***Paris*** – Clamart - Bièvres – Dourdan - Etampes – Malesherbes – **Châteauneuf-sur-Loire**	**185**	Moyenne : 22,8 - Dénivelé : 1 250 m Température : 18° 
Mercredi 13 juin	**Châteauneuf-sur-Loire** – Nancay - ***Saint-Florent-sur-Cher*** – Châteauneuf-sur-Cher - **Châteaumeillant**	**175**	Moyenne : 23,1 - Dénivelé : 1 050 m Température : 21° 
Jeudi 14 juin	**Châteaumeillant** – Mouthier d'Ahun - Faux-la-Montagne – Tarnac – **Bugeat**	**150**	Moyenne : 20,9 - Dénivelé : 2 300 m Température : 23° 
Vendredi 15 juin	**Bugeat** – Egletons – Marcillac - Argentat – Brivezac – Padirac – ***Rocamadour*** →Visite de Rocamadour fin d'après-midi	**145**	Moyenne : 21,6 - Dénivelé : 1 400 m Température : 19° 
Samedi 16 juin	**Rocamadour** – Caniac du Causse – Orniac – Saint-Circq-Lapopie – Caylus – **Saint-Antonin-Noble-Val**	**125**	Moyenne : 21,5 - Dénivelé : 1 800 m Température : 25° 
Dimanche 17 juin	**Saint-Antonin-Noble-Val** – Gorges de l'Aveyron - Salvagnac – Rabastens – Lavaux – Villefranche-de-Lauragais - **Renneville**	**135**	Moyenne : 22,9 - Dénivelé : 1 200 m Température : 20° 
Lundi 18 juin	**Renneville** - ***Mirepoix*** - Lavelanet – Belesta – Col de la Croix des Morts (898 m) – Col des 7 Frères (1253 m) Belcaire – Col de Marmare (1361 m) – Col de Chioula (1431 m) – **Ax-les-Thermes**	**125**	Moyenne : 21,3 - Dénivelé : 1 900 m Température : 25° 
Mardi 19 juin (matin)	**Ax-les-Thermes** – L'Hospitalet – Pas-de-la-Case – Col du Port d'Envalira (2408 m) – Soldeu – Canillo – ***Andorra-la-Vella*** →Visite d'Andorre-la-Vella l'après-midi	**80**	Moyenne : 17,5 - Dénivelé : 1 850 m Température : 27° 
Mercredi 20 juin	**Andorra-la-Vella** – Espagne – Seo de Urgel – Oliana – Solsona – **Manresa**	**150**	Moyenne : 22,6 - Dénivelé : 1 250 m Température : 38° 
Jeudi 21 juin (matin)	**Manresa** – Terrassa – Rubi – Sant-Cugat del-Vallès – Vallvidrera - **Barcelone**	**80**	Moyenne : 20,8 - Dénivelé : 1 120 m Température : 32° 
Jeudi 21 juin (AM) au Lundi 25 juin	→Séjour à Barcelone et visite de la ville		Température : 28° 

Distance parcourue : 1 350 km - **Dénivelé** : 15 120 m

Moyenne : 21,70 km/heure - **Temps total** : 62 heures

Retour Barcelone-Lyon en TGV puis Lyon-Villefranche-sur-Saône en TER

ANNEXE 2

Budget randonnée Paris - Andorre - Barcelone du 12 juin au 21 juin 2018

Dépenses		Montant en €	en %	Commentaires
Hébergement		696	59%	10 nuits à 70 euros en moyenne la nuit avec petit déjeuner
Alimentation		300	26%	Pique-nique le midi + Restauration le soir + Cafés et boissons
Transport		120	10%	Aller Villefranche - Paris (SNCF) Retour Barcelone - Villefranche (SNCF)
Visites touristiques - Divers		60	5%	Visites - Téléphone - etc...
Dépenses		**1 176**	**100%**	*Dépenses hors séjour prolongé à Barcelone du 22 au 25 juin 2018*

Hôtels ou Gites	Note	Type	Prix en €	Ville - Pays
Hôtel du Parc	B	Hôtel	69,00	Châteauneuf-sur-Loire (France)
Hôtel la Goutte Noire	B	Hôtel	65,00	Châteaumeillant (France)
Gîte Mick and Debbie	B	Bed and Breakfast	75,00	Bugeat (France)
Hostellerie Bellevue	B	Hôtel	62,00	Rocamadour (France)
Gîte la Porte Bleue	B	Gîte	70,00	Saint-Antonin-Noble-Val (France)
Gîte la Souleilla	TB	Gîte	60,00	Renneville (France)
Hôtel Le Bellevue	TB	Hôtel	61,00	Ax-les-Thermes (France)
Hôtel Les Closes	TB	Hôtel	57,00	Andorre-la-Vieille (Andorre)
Hostal 1948	TB	Hôtel	72,00	Manresa (Espagne)
Hostal Sans	TB	Hôtel	105,00	Barcelone (Espagne)
Total 10 nuits			**696,00**	**soit environ 70 euros par nuit**

ASPTT ST-QUENTIN — Fédération Sportive des ASPTT — www.ffct.org FF CYCLOTOURISME — UECT

LES TRAITS D'UNION EUROPEENS®
Correspondant : GODART Patrice
18, résidence du Moulin - 80470 ST SAUVEUR
☎ : 03.22.39.13.69 & 06.81.11.11.37
E-mail : patrice-godart@orange.fr - Site : www.uect.org
Site Internet : www.uect.org page Traits d'Union Européens

St Sauveur le 26 juin 2018

Monsieur BONNARD Michel
6 rue du Nord
69400 ARNAS

Vous venez de participer aux *Traits d'Union Européens* pour la destination ***PARIS - ANDORRE*** ce dont nous vous remercions.

Vous voudrez bien trouver ci-joint la carte de route homologuées N° 87 de ***PARIS - ANDORRE*** ainsi que la médaille commémorative.

En espérant que vous aurez beaucoup de plaisir à "cycler" à travers les pays de l'Union Européenne lors de vos prochains projets, et nous espérons avec les *Traits d'Union Européens* dès aujourd'hui nous vous informons que :

- en juillet 2016, ont été réalisées les liaisons inaugurales vers ***MINSK - MOSCOU*** par le groupe de cyclos habituels au départ ***VILNIUS*** en prolongement de ***PARIS - VILNIUS*** inauguré en 2006 et ces *Traits d'Union Européens* peuvent être réalisés par tous autres cyclos depuis 2017.

Vous pouvez retrouver l'aventure **au Pays des Soviets** ***MINSK - MOSCOU - ST PETERSBOURG*** réalisée par 14 cyclos sur le blog du site de l'UECT ***www.uect.org page Traits Union Européens*** onglet 2016

- du 20 juin au 8 juillet 2017, ont été réalisées les liaisons inaugurales vers ***CARDIFF - BELFAST*** (avec un prolongement jusqu'à **CORK** via le **Connemara**) par le groupe de cyclos habituels et ces *Traits d'Union Européens* peuvent être réalisés par tous autres cyclos depuis 2018. Vous pouvez retrouver l'aventure au Royaume Uni/Irlande vécue par 16 cyclos sur le blog qui est en ligne sur le site de l'UECT ***www.uect.org page Traits Union Européens*** onglet 2017.

Autres infos, à ce jour :

- depuis la création de notre organisation en **1983** jusqu'à fin **2017**, c'est **3 696** liaisons qui ont été réalisées/homologuées vers les **42 capitales** inaugurées.
- pour **2017**, ont été enregistrées **154** inscriptions vers **21** capitales.
- pour **2018**, à ce jour (26/06/2018) ont été enregistrées **59** inscriptions vers **25** capitales.

Les *Traits d'Union Européens* étant partenaires/organisateurs du ***Brevet Européen***, nous espérons votre participation à ce brevet - Règlement sur le site www.uect.org page ***Brevets Européens***. **A noter que depuis le 1er octobre 2016** je suis chargé d'homologuer et gérer les carnets du ***Brevet Européen***.

Vous pouvez retrouver les *Traits d'Union Européens* (présentation - infos et récits/diaporama) sur le site www.uect.org page *Traits d'Union Européens*.

L'Europe politique est à découvrir à vélo, ayant fait les 42 *Traits d'Union Européens* je peux vous assurer que ce n'est que du bonheur de pédaler hors de nos frontières.

Patrice GODART

Merci de m'informer si vous avez effectivement fait le Traits d'Union Européens de la SE en Pologne (BSR) pour les 2 parcours proposés (Gdansk - Varsovie - Gdansk pour 1 et 2 jours)



TRAIT D'UNION EUROPÉEN

PARIS - ANDORRE

N° d'inscription : 91

Nom M. Mme. Mlle : BONNARD

Prénom : Michel

Club : CT Caladois

Adresse : 80 rue du Nord
69400 ARNAS

HOMOLOGATION N° 87

ASPTT ST-QUENTIN
GODART Patrice
18 Résidence du Moulin
80470 ST SAUVEUR

GODART Patrice
18 résidence du Moulin
80470 SAINT SAUVEUR - France

CONTRÔLES

SNCF
DIRECTION de PARIS RIVE GAUCHE
17, Boulevard de Vaugirard
75741 PARIS CEDEX 15
Tél. : 01 40 48 17 60

ST FLORENT SUR CHER
LE BALTO
37 AV JEAN JAURES
18400 SAINT FLORENT SUR CHER
TEL 0248550034
SIRET 80528642400017

Boulangerie Bellevue
L'Hospitalet 46500 ROCAMADOUR
Tél. 05 65 33 62 10

MIREPOIX
MAIRIE DE MIREPOIX

ANDORRE
HOTEL
LES CLOSES
ANDORRA

CAREPO, S. A.
HOTEL - RESIDENCIA SANS
Antonio de Capmany, 82
Tels. 331 37 00 - 331 37 04
08014 BARCELONA

TRAITS D'UNION EUROPÉENS

Asptt-Cnet

PARIS ANDORRA

