

Récit Séjour LE PAL 2024 du 30, 31 Août et 1^{er} septembre : Départ Malzieu-ville.

Par Jean-Michel Cottin, alias Jean-Mimoustache.

Jour 1 :

7h du matin, 16 personnes au total devant chez Alain prêtes à partir pour le Malzieu.

Le trajet se déroule sans encombre, nous arrivons à 10h15 près à enfourcher nos vélos.

Nous sommes tous très contents de suivre Jean Marc qui connaît très bien le parcours. Michel C ferme la marche, la vitesse est bien adaptée pour les VAE et les musculaires.

Nous nous arrêtons pour le pique-nique à la réserve des Bisons, on en pas vu un seul.

Le retour à l'hôtel s'est déroulé avec encore un peu de dénivelé positif et surtout une belle descente sur le Malzieu.

Apéro offert par le club où France excelle en dresseuse de guêpes.



Jour 2 :

Quelle dure journée !

Tout de suite après le petit déjeuner, avec seulement 2 km pour s'échauffer, nous attaquons le col de la croix du Fau 12 km de côte, dur, dur le début. Nous faisons le tour du Mont Mouchet, une halte pour voir la bête du Gévaudan. Nous repartons pour des côtes entre 7 et 10% pour enfin s'arrêter au café et nous ne sommes pas encore en haut du col !

Une session de plats et faux plats nous entraîne au pique-nique.

Le plus dur arrive après le repas : des doubles crochets et des pourcentages à 13%. Plusieurs kilomètres à 10%, on reprend notre souffle dans les pourcentages de 7 et 8% enfin nous passons le pas de l'Ane et c'est la descente jusqu'à l'hôtel.

Les 4 kilos qu'à perdu Toinou l'ont transformé, c'est un vrai grimpeur il a tout monté sans broncher, avec toujours son grand sourire.

Une journée superbe avec les musculaires et les VAE en totale harmonie. Les VAE attendant les musculaires et ceux-ci se limitant à 25 km/h sur le plat.

Un grand merci à Jean Marc pour ses parcours et le rythme qu'il a donné au cours de ses deux journées



Jour 3.

La difficile et merveilleuse journée d'hier a laissé des traces, nous ne sommes plus que cinq cyclistes au départ ce matin. C'est vrai, le ciel est couvert et nous devons rentrer de bonne heure. Très rapidement nous suivons une route de crête, nous espérons pas trop descendre car dans la région ça se paye ensuite par une côte. Nous passons dans de rares villages et cherchons désespérément un café ouvert. La seule personne que nous croisons nous en indique un quelques km plus loin. A notre grand désespoir il est fermé pour congés. Par la force des choses nous renonçons à notre rituel café et continuons notre route dans un paysage remarquable. Bien que le dénivelé positif ne soit pas très fort nous roulons à un rythme plutôt cool pour arriver enfin en haut du col de la croix du Fau que nous nous avions gravi hier matin dans l'autre sens. Dans la descente qui nous emmène jusqu'au Malzieu nous lâchons les chevaux pour arriver à 11h30, heure prévue par Claude.

Récit Jean- Michel Cottin, montage photos AC.

Le séjour se termine par la visite du vieux Malzieu, avec le Chemin de ronde, et la Tour de Bodon, accompagnés pour la circonstance par notre Guide bénévole, Noëlle.

Notre dernier repas au restaurant sera également l'occasion de fêter tous ensemble et non sans une certaine émotion, les 59 ans de mariage de France et Jean-Marc, une belle histoire.....à suivre.....

Le groupe des "Touristes" ...Jour 3.

