

# La Gazette du CYCLO

Numéro 4 Septembre - Octobre 2004

Site Internet : [www.chez.com/cyclodounoux](http://www.chez.com/cyclodounoux)  
Adresse e mail : [cyclodounoux@chez.com](mailto:cyclodounoux@chez.com)

[Cyclodounoux.actualités@chez.nous](mailto:Cyclodounoux.actualités@chez.nous)

27 JUIN 2004

PIQUE NIQUE ANNUEL DU CLUB

*Dès le matin  
un groupe  
d'une  
vingtaine  
d'entre nous  
s'était  
retrouvé pour  
un circuit de  
60 km.*



*Les « anciens » du club, dont Le Président fidèle  
au poste depuis le début de cette belle aventure.*

*Le pique nique a eu lieu cette année à l'étang communal de Géroménil sous un beau soleil.*

*45 cyclos se sont retrouvés autour d'un barbecue orchestré par Pampi et comme dessert le gâteau d'anniversaire des 20 ans du club.*

*Jean Loup nous avait préparé une expo relatant un historique des maillots du club et une rétrospective photographique de 20 ans de ballades cyclo-dounousiennes. Ce fut une réussite.*

*Merci à tous et en particulier à Fernand dont c'était la fête !!!!*



## O STELVIO MIO ! 🎵 🎵 🎵 🎵

Durant les longues soirées d'hiver, Fran6 nous avait concocté un voyage itinérant de 7 jours au départ de Dounoux. Nous étions donc 22 à partir le samedi 24 juillet avec deux véhicules accompagnateurs.

Nous avons toujours rêvé du Stelvio ; là nous allons le voir ! que dis-je, le voir, non le grimper ! et à vélo ! et avec les copains de surcroît !

Je vous fais grâce de l'étape DOUNOUX – BAD BELINGEN en Allemagne, 146 km faciles avec une bonne averse à Thann, de l'étape BAD BELINGEN – SCHAFFHAUSEN avec la magnifique mais difficile traversée de la Forêt Noire, de l'étape SCHAFFHAUSEN – LIECHTENSTEIN et les impressionnantes chutes du Rhin, de l'étape LIECHTENSTEIN – ST MORITZ sous les feux croisés de l'armée suisse en manœuvre, en passant par Maienfeld, le village de Heidi et l'Albulapass, col à 2312 m, de l'étape ST MORITZ – BORMIO en Italie qui comportait 4 cols à plus de 2000 m sous un beau soleil, de l'étape de « repos » qui a permis à bon nombre de se reposer et à d'autres de déjà faire un petit aller-retour au **Passo Dello Stelvio**.

Au fait, mon ami, au fait !

J'y viens ...

Vendredi 30 juillet 2004, la matinée s'annonce belle.

Nous remplissons nos bidons, vérifions l'état de nos vélos et en route pour le Stelvio (2758 m)

Il n'est qu'à 20 kilomètres mais quels kilomètres !

La route passe d'abord par une succession de tunnels puis par une série de 14 lacets bordés par une magnifique cascade, elle longe ensuite une large vallée jusqu'au carrefour avec la frontière suisse à gauche et enfin par une dernière série de lacets. Ce qui représente 1460 m de dénivellation, soit 7,3% de pente moyenne. En plus d'être un des plus grands cols alpins, le Stelvio est aussi une station de ski avec plusieurs hôtels et de nombreuses boutiques. Il y avait encore de la neige plus haut dans la montagne. Nous avions vue sur un magnifique glacier. Après avoir savouré *una birra* à la terrasse d'un café surplombant la descente de l'autre côté nous y avons déjeuné.

Puis, comme le côté le plus spectaculaire est la montée depuis Prato, nous y sommes descendus à Prato (990 m), descente grisante de 25 km à fond la caisse ou presque.

Chaque virage (épingle devrais-je dire) a un panneau avec un numéro. J'ai vu le numéro 44 mais il paraît qu'il y en avait 51 ! FABULEUX !



Tous les participants ont « escaladé » le Stelvio et particulièrement nos quatre féminines, Marie-Claude, Isabelle, Sylvie et Dominique qui se souviendra de la rupture du cadre de son vélo dans la montée (mais pugnace, elle a terminé l'ascension sur un vélo mis à sa disposition)

Il restait 60 km « d'enfer » pour rejoindre Merano et ses vergers de pommiers.

Tout au long de la semaine, le gîte et le couvert y compris les pique-niques étaient irréprochables.

Nous avons toujours été très bien accueillis.

Quelques chiffres :  
740 km – 13 000 m de dénivellé – 6 cols à plus de 2 000 m – 5 pays traversés.

Le samedi 31 juillet nous sommes rentrés dans les Vosges avec un minibus Marcot, tout au moins pour les deux tiers d'entre nous. Les autres, non encore gavés de cols, ont décidé de rallier Dounoux à vélo en faisant du camping !

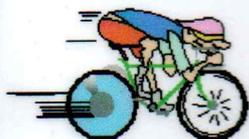
## Nos vieilles maisons paysannes

Elles rythment nos balades, au sortir d'un virage ou au cœur des villages traversés, au haut d'un chemin ou en bordure de route. Les remarque-t-on encore ces murs multi centenaires, témoins d'un passé agricole pas si lointain, produits d'une civilisation rurale dont la plupart d'entre nous sont issus? Elles font mieux que s'intégrer, elles appartiennent au paysage; leurs pierres proviennent des carrières voisines, les enduits de leurs façades ont la couleur de la terre. Elles sont notre patrimoine fragile et menacé, infiniment modeste, infiniment riche. Elles sont l'âme des campagnes que nous parcourons. Beaucoup, désertées, non entretenues, délaissées ont disparu; d'autres, rénovées sans mesure ont perdu tout caractère. Elles restent encore nombreuses, sachez vous y arrêter, apprécier l'équilibre et la beauté sans fard, et peut être vous laisser toucher par l'humanité qu'elles dégagent.

Quelques repères

La maison lorraine est un bâtiment unique dont le toit abrite gens, bêtes et récoltes. Elle est organisée en travées parallèles (l'habitation, l'écurie, la grange) dont le nombre traduit l'importance sociale du propriétaire (laboureur, manouvrier, vigneron, artisan). La plupart ont été construites aux 18<sup>e</sup> et 19<sup>e</sup> siècles. Dans les villages de la plaine vosgienne, elles sont en général profondes et mitoyennes. La maison de la Vôge, à l'inverse, a une largeur de façade accrue au détriment de la profondeur. Des annexes sont fréquentes au voisinage de l'habitation (hangars, fours, réduites à cochons...).

Alain Md'H



### LE SAVIEZ VOUS ?

Monsieur, 80 Kg peut rouler sur le plat à 30 Km/h.  
Madame, 50 Kg peut rouler sur le plat seulement à 27 Km/h et a bien du mal à prendre des relais lorsqu'elle roule avec monsieur.

Que va t'il se passer dans un col de 10 Km à 8% de pente moyenne ?

Madame arrivera environ 3 minutes avant Monsieur !

JL S

### TECHNIQUE

#### 2 ou 3 plateaux ?

Certains cyclistes répugnent à utiliser un pédalier à 3 plateaux parce que « cela ne fait pas très Tour de France ». D'autres croient qu'on monte aux arbres sur 42-24.

Pourtant le pédalier à 3 plateaux ne pèse pas tellement plus lourd que le pédalier à 2 plateaux et il est bien commode.

Il permet d'avoir un seul vélo pour la plaine et la montagne. Il permet d'utiliser toujours la même roue libre pour tous les parcours. Surtout avec des roues libres à 9 pignons comme aujourd'hui.

Le plateau de 50 à 52 dents avec les couronnes de 14 à 18 servira dans les descentes ou pour rouler en groupe sur le plat.

Le plateau intermédiaire de 39 à 42 dents servira le plus souvent avec les couronnes de 16 à 22 sur le plat ou les courtes montées.

Le troisième plateau de 28 à 32 dents servira uniquement à monter les cols avec les couronnes de 20 à 28 dents.

JL S

### VIDE GRENIER 26.09.2004

4<sup>ème</sup> édition du vide grenier du club.  
Réservez votre journée.



La présence d'un maximum de personnes est nécessaire pour le bon déroulement de cette manifestation.

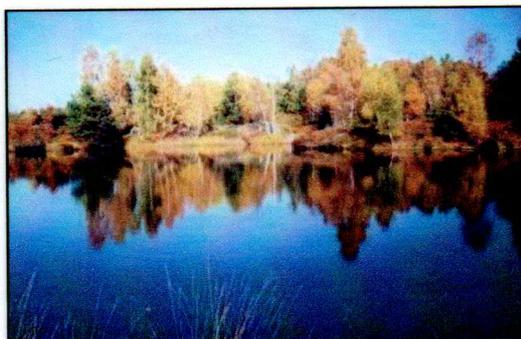
Rappelons que le club se réserve un emplacement pour vendre les objets dont vous voulez vous débarrasser en lui faisant don, merci.



### SORTIE AUTOMNALE LE PLATEAU DES MILLE ETANGS



Elle aura lieu les samedi 16 et dimanche 17 octobre.  
Vous recevrez un bulletin d'inscription à retourner à Philippe.



## CYCLOTES GRIMPEUSES

L'idée mûrissait tranquillement depuis quelques temps. 17 filles sont inscrites au club ( eh oui ... ) et il était temps d'organiser une petite sortie en montagne, sur une journée, spécialement réservée à nos cyclotes.

Sortie interdite aux hommes ..... sauf s'ils assurent l'assistance !!!

Dimanche 4 juillet, nous sommes donc partis faire une virée dans les Hautes-Vosges.

Doris, Dominique, Sandra, Sylvie, Isabelle R sur les vélos, Philippe et Fabrice au volant (ce n'est pas désagréable de suivre les filles.... croyez nous !!).

Parties du lac de Longemer, nos cyclotes ont gravi le **col de Surceneux ( 2 kms à 3/4%)**, histoire de s'échauffer pour ensuite monter le **Collet depuis le Valtin ( 6 kms à 6/7%)**, 1<sup>ère</sup> difficulté de la journée. Elles ont ensuite poussé jusqu'à La Schlucht (2 kms) pour redescendre à Munster.

Et là, après 10 kms de faux plat, elles ont attaqué le monstre, l'exigeant **Col du Platzerwasel, donné comme le col le plus dur des Vosges (6 kms à 8/10% et même un passage à**

**12%)** avec des lignes droites terribles. Elles ont vraiment souffert mais sont toutes arrivées au sommet !!

Après un déjeuner réparateur au Markstein, elles sont redescendues dans la vallée de Wildenstein pour ensuite attaquer les dernières difficultés de la journée, **le col de Bramont (6 kms à 5%) et le col des Feignes (4 kms à 4%).**

Elles ont parcouru **100 kms, gravi 5 cols pour 1850m de dénivelé, ce qui représente 30 kms de montée.** Une belle leçon de courage.

En tant que Gentil Organisateur, je dois avouer qu'elles m'ont bluffé sur ce coup là et je suis fier d'elles. les cyclotes de Dounoux ne sont pas des rigolotes .... sur le vélo.

Bravo les filles, le mot est faible et .... à l'année prochaine, même jour même heure (03 juillet 2005)... sur un autre parcours que je concocterai pour vous avec amour... en espérant que vous serez encore plus nombreuses !!



Le G.O., Fabrice

Salut les musclé(e)s !

Jacques VALENTIN et Jean-Loup SCHLERET, animateurs particulièrement surnois des Samedis cyclotouristes, ont concocté un petit itinéraire qui s'efforce de concentrer les pires difficultés aux alentours immédiats de Dounoux.

Toutefois - obscur sentiment de remords ? - ils ont bien voulu se fendre du conseil que voici : n'oubliez pas de passer le tout petit plateau avant les raidillons car, comme pourrait dire Fernand, fournisseur attiré de maximes bien senties :

« Qui met son dérailleur sous tension, se retrouve la gueule dans le goudron. »

### DU DENIVELE EN CONCENTRE !



Local Cyclo-Dounoux, *Rue d'Uriménil*, La Counotte, D 44 a, à gauche direction Uriménil, Uriménil, face à la pharmacie prendre à gauche, *Rue du Petit Charmois* [900 m à 6 %],

Le Petit Charmois, Le Chapuy-Chantré,

Au Chapuy-Chantré prendre à droite, rejoindre D 44, à droite direction Uriménil, Uriménil, prendre à gauche *Route des Bruyères*, direction Safframénil [1 km à 7,6 %]

A la première intersection, revenir à droite sur Uriménil,

Après le *Restomusette*, prendre tout de suite 1<sup>ère</sup> à gauche *Rue de l'église* [200 m à 9 %],

Passer devant l'église, *Rue des Anciens d'AFN*, Le Feys-Saint-Evre, Canton de Girauvoid,

Au carrefour suivant, prendre à gauche *Parcours santé*, Les Peuteux, [700 m à 7% avec passage à 10%],

Après le Château d'eau, prendre à droite et aller vers les Quatre-Vents,

Après l'étang dit *Le Neuf-Etang*, prendre à gauche, direction Humbertois,

Virer à droite, Les Champs-de-Damas, Bertraménil,

Juste après être passé(e) sous le viaduc, prendre immédiatement à gauche *Rue du Martinet (Ancienne passée de la Croix-Rouge)* [400 m à 10,7 % dont 100 m à 19 %],

*Rue de la Croix-Rouge*, à droite vers Epinal, *Rue de Bénaveau*,

A droite *Rue de Champbeauvert*, puis *Rue du Char d'Argent*,

Aux feux, prendre à droite direction Bertraménil,

Virer à gauche *Rue de la Devallée* [200 m à 16 %], La Taviane, traverser la D 434,

Le Vieux-Saint-Laurent, *Rue du Centre* [300 m à 9 %], en haut du village, virer à droite,

Rejoindre la D 434, puis à gauche toute, direction Dounoux

Après *La Vierge*, prendre à droite, La Gravelle, puis *Le Chemin des Alouettes*,

Enfin à gauche, rejoindre *Rue d'Uriménil* et le local cyclo-Dounoux.



Distance : 29 km - Dénivelé : 465 m

[Point le plus bas : *Rue du Char d'Argent* : 335 m - Point le plus haut : *Château d'eau les Peuteux* : 455 m]

Si d'aventure ces explications vous semblent difficiles, sachez que le groupe du Samedi l'a inscrit à son programme le Samedi 2 Octobre à 14 h. 30. Vous y êtes toutes et tous invités.

## Où irons-nous en Septembre et Octobre 2004 ?

### Groupe Cyclo du samedi après midi

Jusqu'à fin octobre, Jacques et Jean Loup seront là pour vous guider pendant 2 h sur les petites routes sinueuses autour de Dounoux. Il faut savoir que tout cyclo qui désire « mouliner » sans forcer, discuter tout en pédalant à condition qu'il soit équipé d'un vélo de route, trouvera sa place au sein de notre groupe. Rendez-vous tous les samedis après midi à 14h30 devant le local du club sur le parking.

### Les groupes du dimanche matin

Dimanche 5 septembre, randonnée des Images à Epinal, autrement un petit parcours à 9 h : le Roulier – le Digneul – Guménil – Géroménil, direction Arches, puis après 1.5 km à droite, Aneuménil – Rougerupt – Raon Basse – Raon aux Bois – puis 2km route à gauche – St Nabord – Eloyes – Pouxoux – Arches – Hadol – Dounoux **41 km**

Dimanche 12 septembre, départ à 8 h 30, les 4 Vents – Renauvoid – Bouzey – le Bois de Girancourt – le Ménil – Ville sur Illon – direction Pierrefitte – Escles – le Void d'Escles – Fleuriot – Charmois l'Orgueilleux – la Neuve Verrerie – la Haye – Harsault – Thunimont – Gremfontaine - le Void de la Bure – Rasey - les Forges d'Uzemain, la Xatte – Uriménil – Dounoux **70 km**  
Départ à 9 h : Uriménil – Uzemain – à gauche, route des Américains – côte des Marchands – le Void de la Bure – la Chapelle aux Bois – Xertigny – la Houssière – Hadol – Géroménil – Guménil – les Basses de Laménil – Grandfaing – Dounoux **46 km**

Dimanche 19 septembre, départ à 8 h 30, Hadol – la Racine – carrefour des Drailles – Pont Jeanson - les Viaux - Semouse – vallée de la Semouse – la Chaudeau – le Clerjus – Lassus – le Molieu – Xertigny – la Houssière – Hadol – Buzegney - Dounoux **65 km**  
Départ à 9 h : Hadol – Géroménil – les Etangs – Raon Basse – Raon Basse – Raon aux Bois – carrefour de Drailles – direction Plombières sur 3 km et à droite, les Viaux – Bellefontaine – le Pranzieux – la Racine – Hadol – Dounoux **46 km**

### Le 26 septembre : vide grenier

Départ à 9 h : la Counotte, les 4 vents – étang du Bult – fort de Friches – la Curtillotte - Safframénil – Uriménil – Chapuy Chantré – Buzegney – la Houssière – Hadol – Senade – la Racine – Raon Basse – Aneuménil – Arches – Géroménil – Hadol – Dounoux **40 km**

### Samedi 2 octobre, départ à 14h30 pour la sortie « dénivelé en concentré », voir article de Jacques

Dimanche 3 octobre, départ à 9 h, direction Arches par Laménil – Archettes – Mossoux – la Baffe – Charmois devant Bruyères – le Roulier – Deycimont – Laval – Champ le Duc – Fiménil – Prey – la Neuveville devant Lépanges – le Boulay – Docelles – Jarménil – Pouxoux – Arches – Aneuménil – les Etangs, la Draille, Senade, Hadol – Dounoux **60 km**  
Départ à 9 h 30 : Uriménil – Safframénil – la Curtillotte – Chantraine – Epinal – St Laurent – Dinozé – le Roulier – Dounoux **27 km**

Dimanche 10 octobre, départ à 9 h, Dounoux – Epinal, la passerelle - la Vierge, **route des forts, Razimont, fort des Adelphe – Jeuxey – Dogneville** – Dignonville – Sercoeur – Vaudéville – Aydoilles – Charmois devant Bruyères – la Baffe – Mossoux – Arches – Hadol – Dounoux **60 km**  
Départ à 9 h 30 : le Roulier – direction Dinozé, à droite Laménil – Arches – Aneuménil – Raon Basse – la Racine – Senade – Hadol – Dounoux **29 km**

Dimanche 17 octobre, départ à 9 h, Dounoux – les 4 Vents – Bouzey par la Bourieure – les Forges – Darnieulles – Mazeley – **Bouxières aux Bois – la Croix de Virine** – Hennecourt – Girancourt – Bouzey – Renauvoid - les 4 Vents – Dounoux **60 km**  
Départ à 9 h 30 : la Counotte – Uriménil – Naymont – Thiéluze – Reblangotte – Charmois l'Orgueilleux – les Forges d'Uzemain – Uzemain - Uriménil – Dounoux **31 km**

Dimanche 24 octobre, départ à 9 h, Hadol – la Racine – carrefour des Drailles – Bellefontaine – D3 vers Xertigny, à gauche après l'étang – **Xertigny par la Vierge des Neiges** – Rasey - les Forges d'Uzemain – Uriménil – Dounoux **55 km**

Départ à 9 h 30 : Hadol, la Houssière – Xertigny – Bellefontaine – le Pranzieux – la Racine - Hadol – Dounoux **35 km**  
Dimanche 31 octobre, départ à 9 h, Uriménil – Naymont – le Void de Girancourt – Girancourt – Gorhey – Hennecourt – **Bocquegney**, voie cyclable jusqu'à Darnieulles – les Forges – Bouzey, Renauvoid – la Curtillotte – les 4 Vents – Dounoux **52 km**  
Départ à 9 h 30 : direction Xertigny et à droite à la serre – Uriménil – Uzemain – Clairegoutte – la Xatte – route d'Uriménil – Chapuy Chantré – 2ème route à gauche, Uriménil – la Counotte Dounoux **23 km**



## Sorties à l'extérieur organisées par les clubs FFCT

Le 5 septembre, randonnée des Images à Epinal

Le 12 septembre, Cyclo tour de Gérardmer

Le 26 septembre, les Grimpées du Haut du Tot à Vagney

Pour ces 3 sorties, départ de Dounoux à 7 h en voiture ou rendez-vous sur place à 8 h

Le 12 septembre, randonnée des grands crus de Bourgogne à Dijon

Le 10 octobre, randonnée du vin nouveau à Rouffach

*Et encore....., le 3 août, les 3 cyclos de l'an dernier, Doris, Fernand et Jacques sont allés une journée à la semaine fédérale qui se déroulait à Cernay, histoire de se remettre dans l'ambiance caniculaire d'Aurillac. C'était le jour de la rando « entre plaine et ballons » avec un retour par la route des vins et une petite dégustation offerte par les vignerons de Pfaffenheim.*

*Thierry Robert a aussi tâté de la semaine fédérale en s'y rendant le vendredi 6 août.*

