

Brevet de Randonneur des Alpes 2019



Un B.R.A. light

Sommaire

Programme de préparation du BRA et BRA light.....	3
Préparation du Brevet de Randonneur des Alpes dans le Jarez.....	7
2ème jour de préparation du BRA – 63 km – 1607 mètres de dénivelé positif.....	10
3ème jour de préparation du BRA – 77 km – 1351 mètres de dénivelé positif.....	13
4ème et dernier jour de préparation du BRA dans le Jarez – 156 km – 2785 mètres de dénivelé positif.....	23
5ème jour de préparation du BRA – 1er jour dans l’Oisans – 30 km – 1119 mètres de dénivelé positif.....	35
7ème jour de préparation du BRA – 74 km – 2263 mètres de dénivelé positif.....	47
8ème jour – Un BRA light – 156 km – 3048 mètres de dénivelé positif.....	56

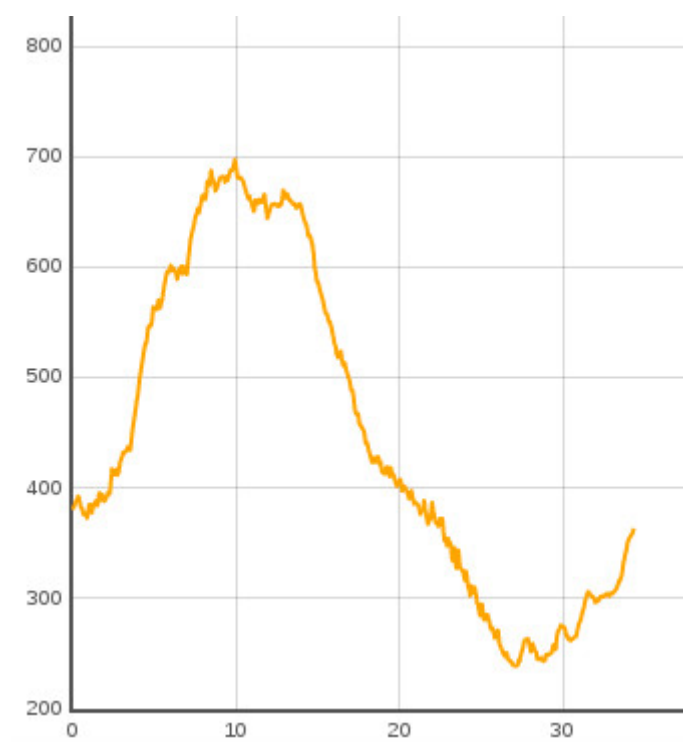
Programme de préparation du BRA et BRA light

	Date	Parcours	Dénivelé positif	Altitude maximale	Distance
1	lundi 8 juillet 2019	Pavezin	705 m	696 m	34 km
2	mardi 9 juillet 2019	Le Bessat	1 391 m	1 238 m	54 km
3	mercredi 10 juillet 2019	La Tour en Jarez	1 351 m	844 m	70 km
4	vendredi 12 juillet 2019	Monistrol sur Loire	2 580 m	1 204 m	135 km
5	dimanche 14 juillet 2019	Les deux Alpes	1 119 m	1 663 m	28 km
	lundi 15 juillet 2019	Bourg-d'Oisans	1 333 m	1 356 m	30 km
7	mercredi 17 juillet 2019	Lautaret-Galibier	2 263 m	2 642 m	73 km
	vendredi 19 juillet 2019	Croix de fer - Galibier	5 662 m	2 642 m	178 km
8	vendredi 19 juillet 2019	Croix de fer - Télégraphe	3 048 m	2 067 m	157 km

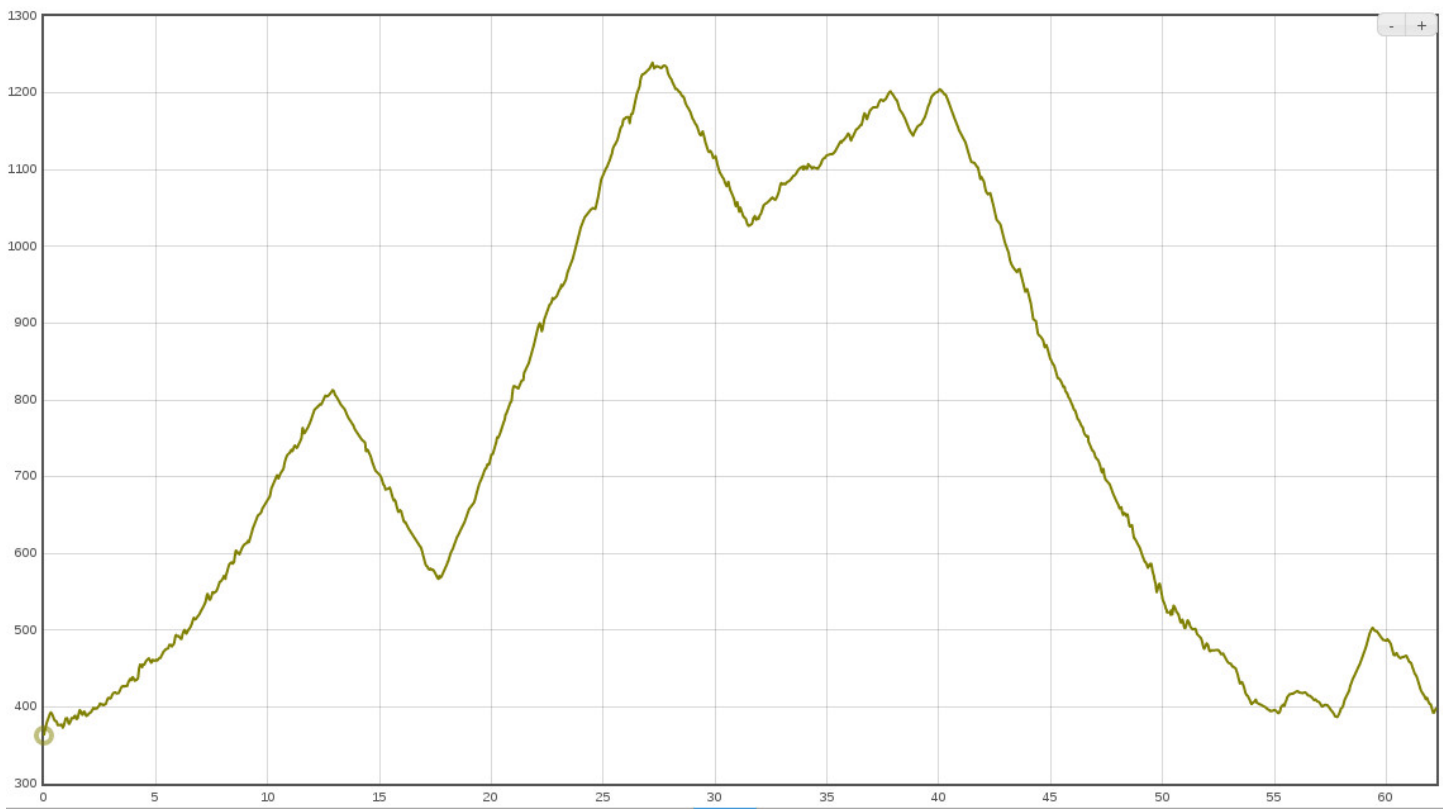
Cumul (journée du 15 juillet non compté)

12 457 m

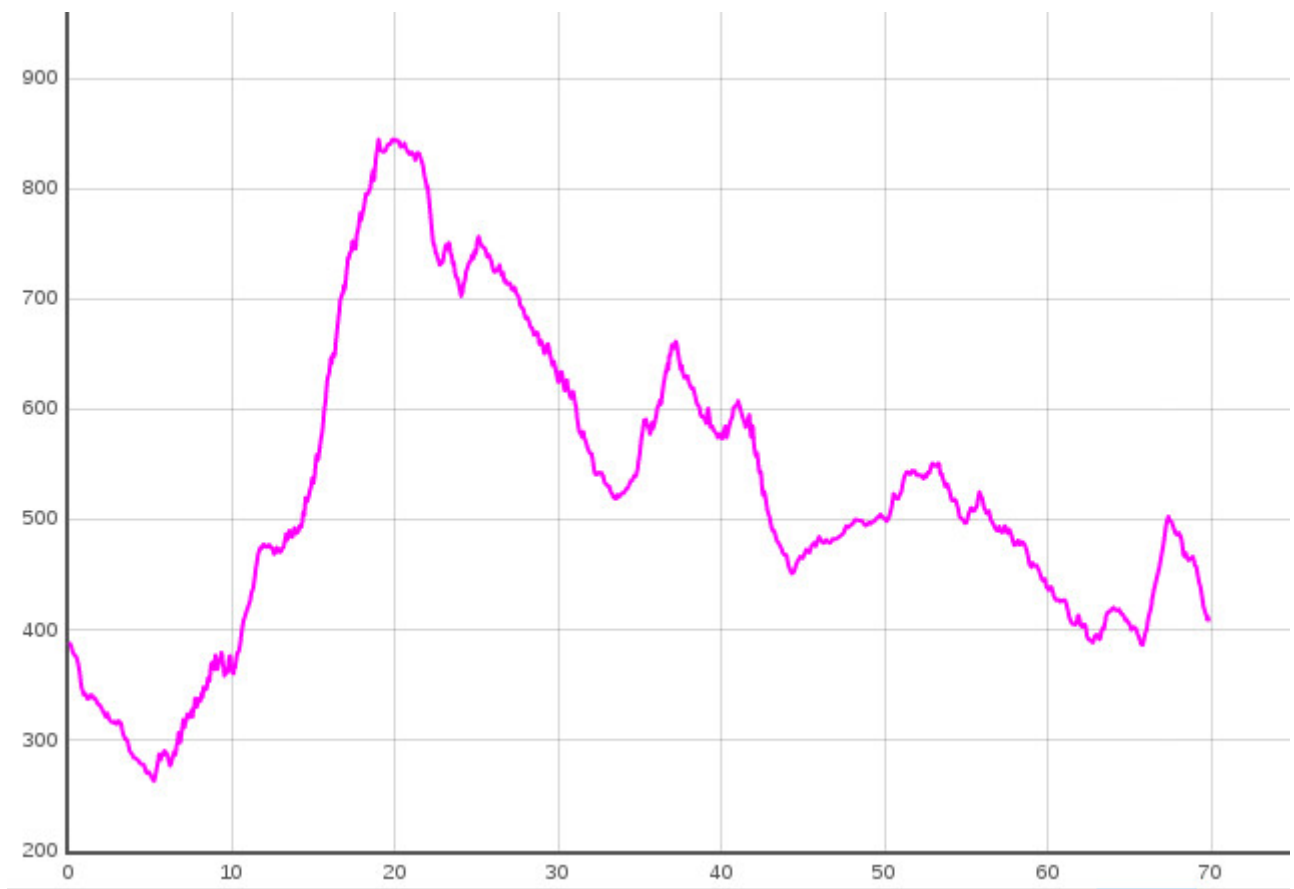
551 km



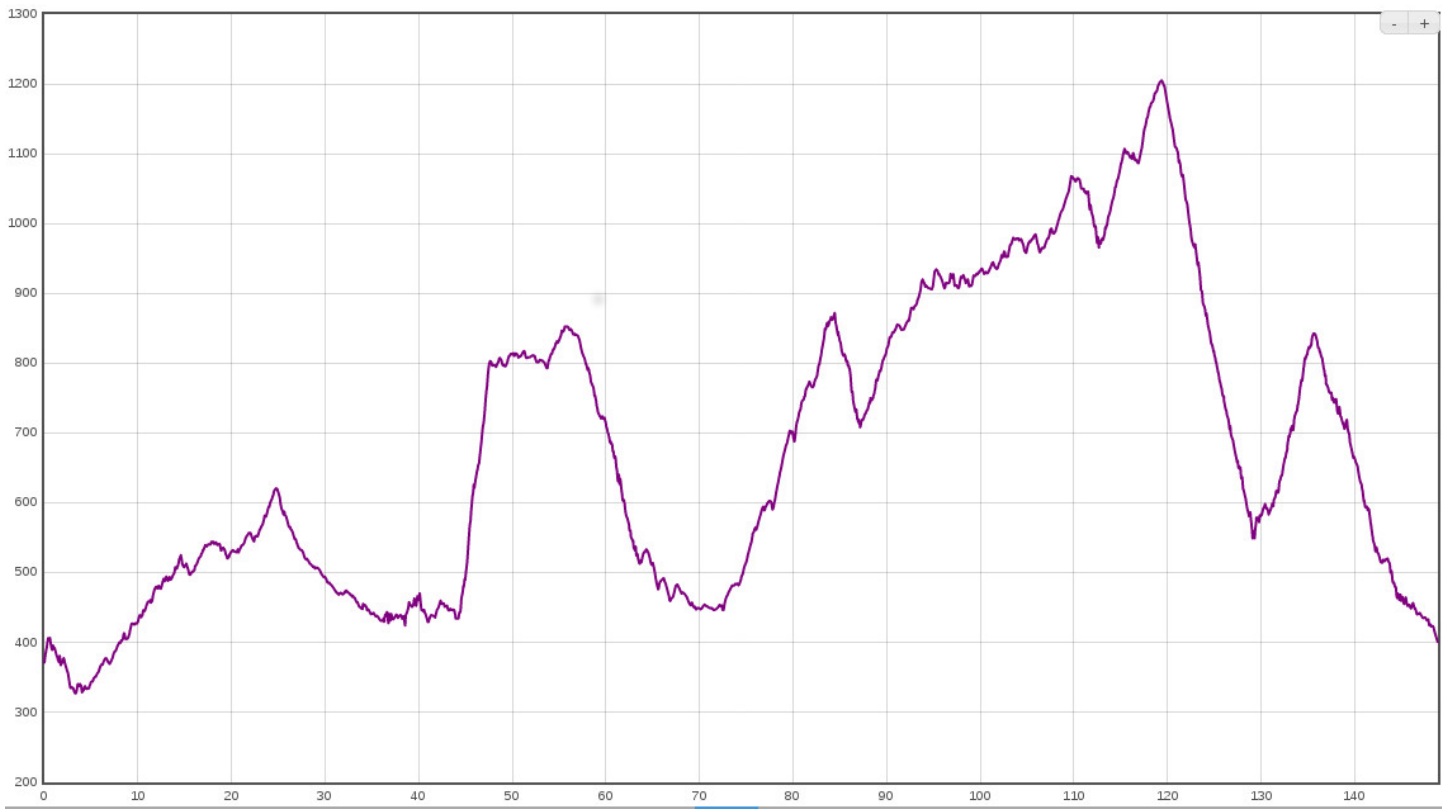
Premier jour : le col de Pavezin



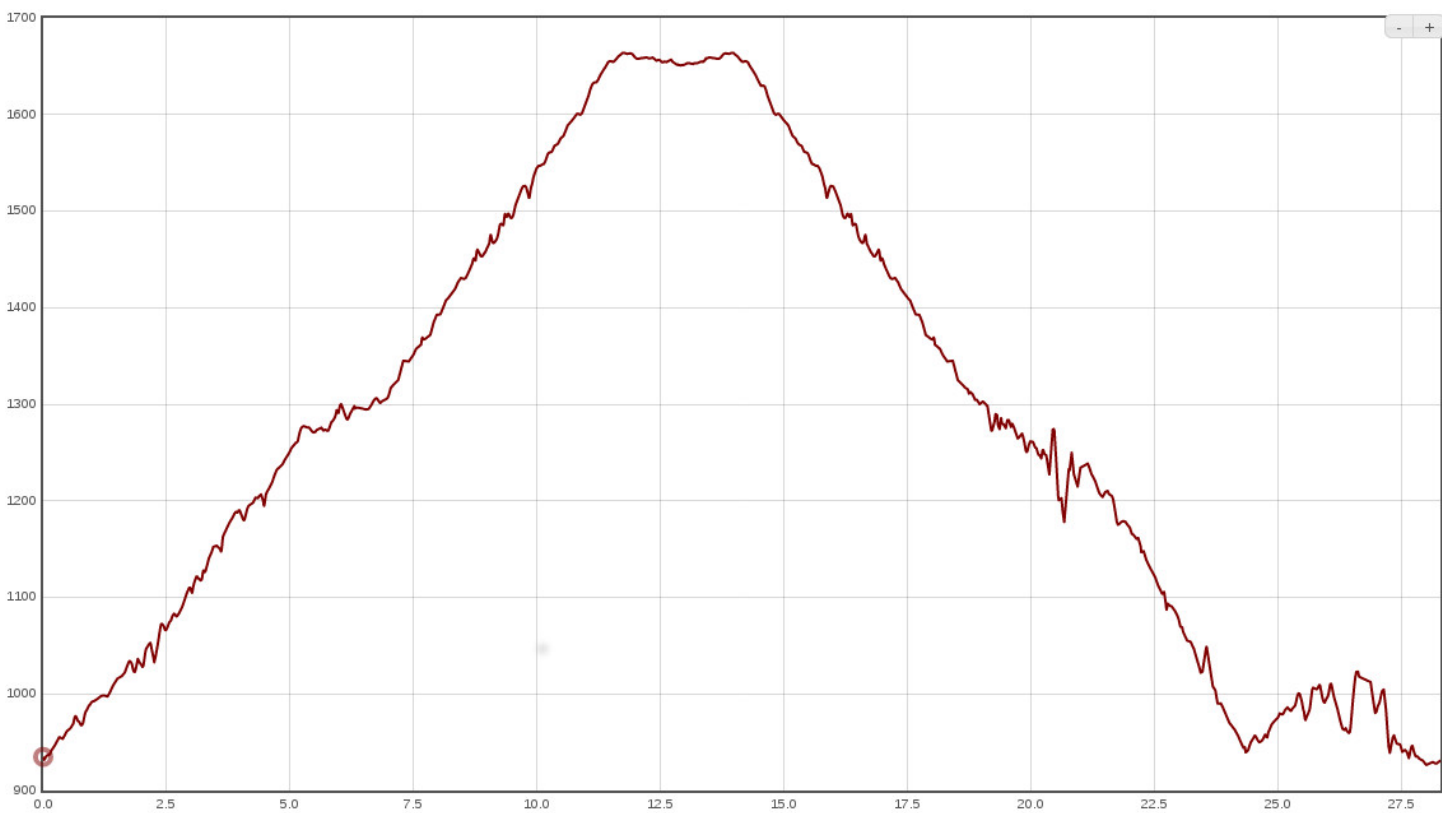
Deuxième jour : le col de l'Oeillon
et la Croix de Chaubouret



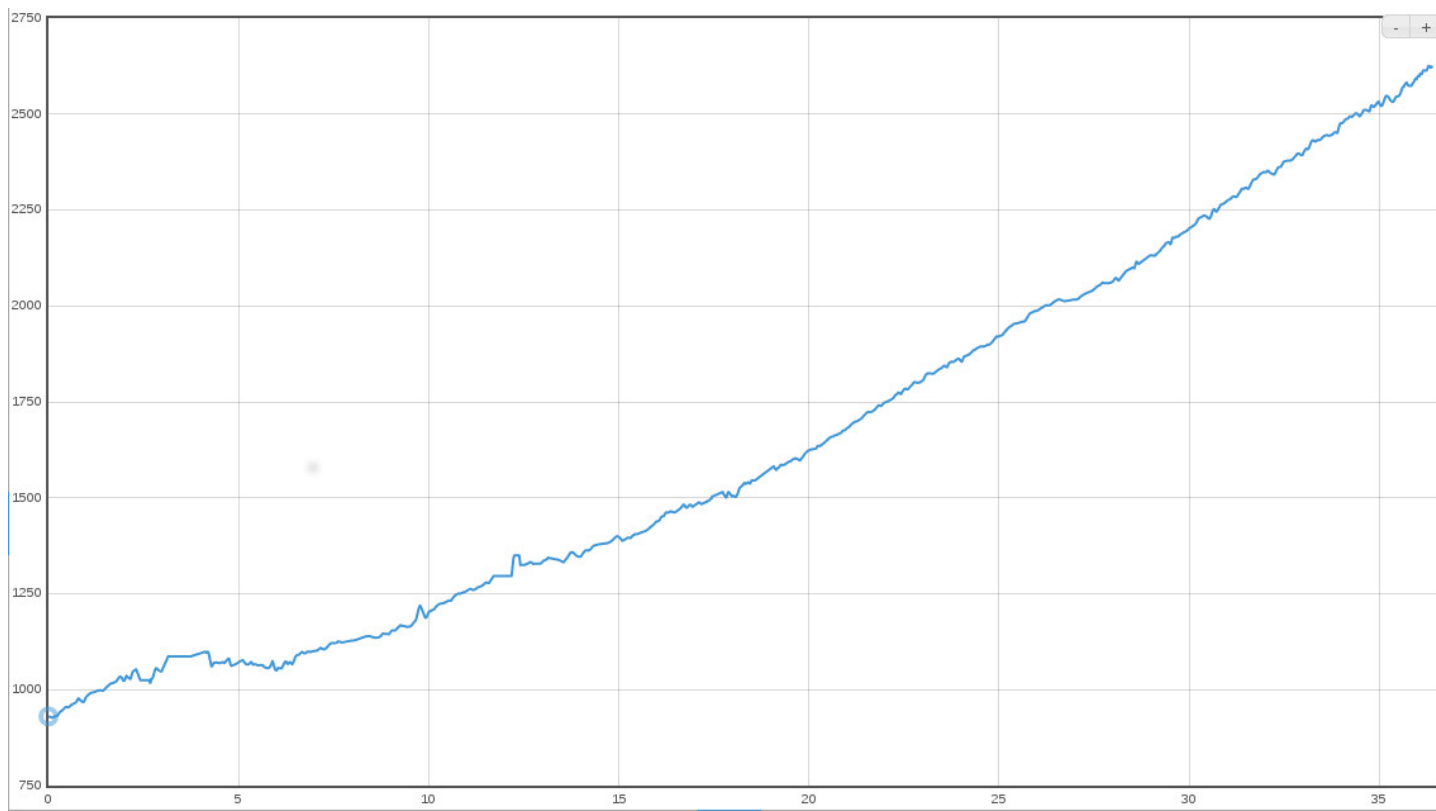
Troisième jour : Saint Christo en Jarez



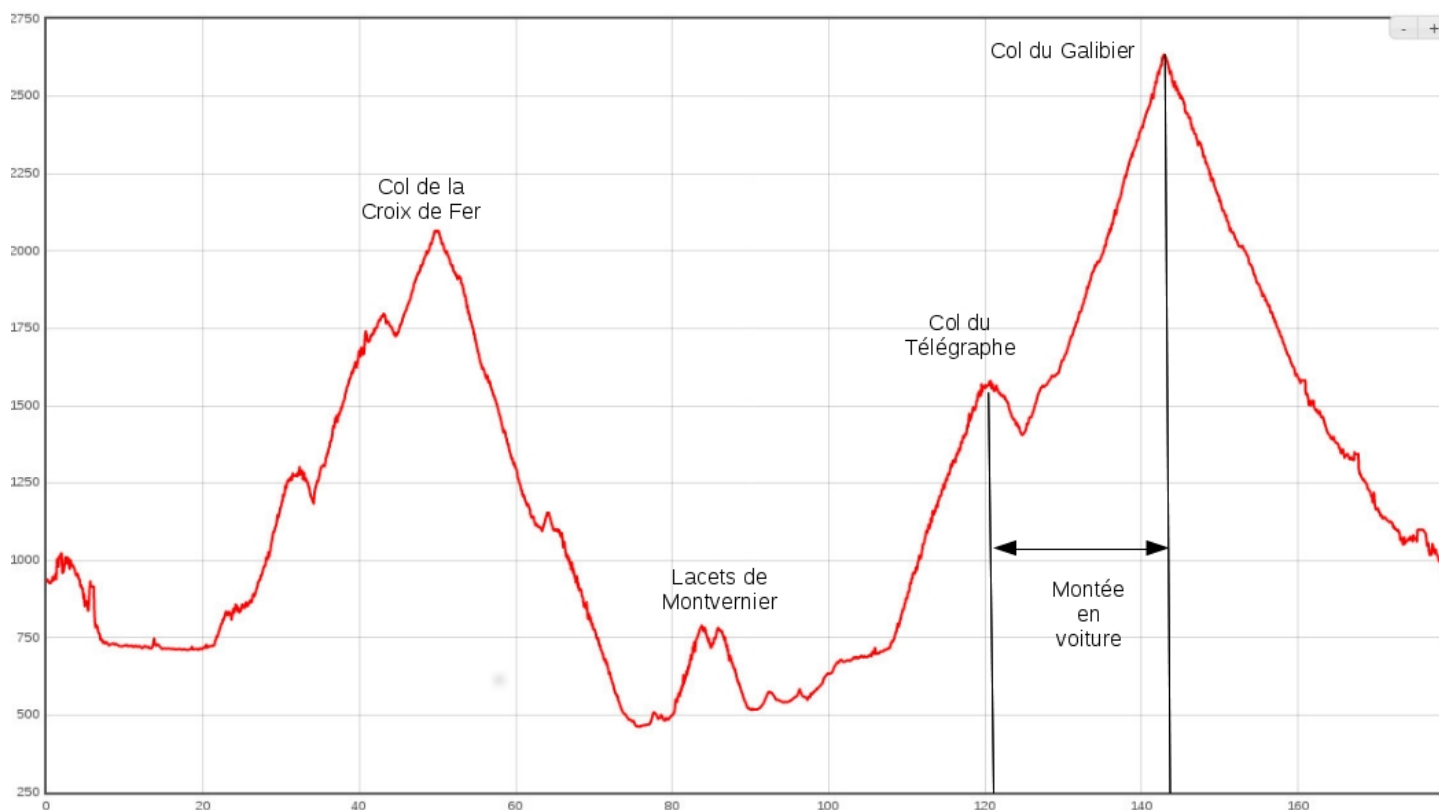
Quatrième jour : La côte d'Aurec et la Croix de Chaubouret



Cinquième jour : La montée aux 2 Alpes et le retour par Bons la Romaine



7ème jour : La montée du Galibier à partir de Freney d'Oisans



8ème jour : mon B.R.A. allégé

Préparation du Brevet de Randonneur des Alpes dans le Jarez

Posted: 08 Jul 2019 03:48 AM PDT

Après deux semaines de repos cycliste après mon retour d'Odessa, hors trajets locaux, j'ai repris aujourd'hui le vélo, mais ce n'est pas avec le vélo de randonnée, mais avec le vélo de course acheté d'occasion en novembre 2017 pour faire des balades avec l'ACC cyclisme, club cyclotouriste de La Chapelle sur Erdre.

Je commence mon entraînement pour le [Brevet de Randonneur des Alpes](#), épreuve cyclotouriste créée en 1936 qui avait lieu autrefois tous les 4 ans, maintenant tous les deux ans et qui en est cette année à sa cinquantième édition. Autrefois, il partait de Grenoble, puis de Vizille et à partir de cette année, de Bourg d'Oisans, ce qui fait un tour un peu plus court que les éditions précédentes, 180 km au lieu de 212 km depuis Vizille, et un peu plus depuis Grenoble, sans gommer les difficultés, mais en épargnant des kilomètres de liaison.

La date officielle du BRA est le dimanche 21 juillet, mais je prévois de le faire le vendredi 19 juillet fin de notre semaine de réservation au Freney d'Oisans, pays natal du père de Chantal. Mon BRA, si j'arrive à le faire, ne sera donc pas homologué.

Je rêve de faire le BRA depuis que j'ai lu, adolescent, le livre de Jacques Faizant, « Albina et la bicyclette », roman humoristique sur la découverte de la randonnée à vélo par une américaine, Albina, ouvrage paru en 1968, suivi en 1977 par « Albina roule en tête », deux ouvrages qui font encore partie aujourd'hui de ma bibliothèque.

Il n'est jamais trop tard pour accomplir ses rêves de jeunesse.

Ma préparation commence dans le [Jarez](#), territoire situé à la limite des départements de la Loire et du Rhône, le bassin versant du Gier, de part et d'autre de la ligne de partage des eaux entre les bassins versants de la Loire et du Rhône. Chantal et moi y sommes en vacances pour une semaine avant de partir une deuxième semaine dans l'Oisans avec deux petits-enfants, Klervie (8 ans) et Titouan (6 ans demain).

Ce matin, petite randonnée de 43 km avec 884 mètres de dénivelé. A partir de Saint Paul en Jarez à 350 mètres d'altitude, montée au col de Pavezin (651 mètres) via la Terrasse sur Dorlay et passage à une altitude de 696 mètres (16 km en 50 minutes). Le passage du col se fait en faux plat. J'étais si rapide que j'ai passé le col sans presque m'en apercevoir. C'est la 4ème ou 5ème fois que je passe ce col, mais la première fois en été (les précédentes, c'était plutôt en février), et la première fois sur un vélo de course très léger (les précédentes, c'était avec le VTC de ma fille).

Une fois au col, c'est une très belle descente dans la vallée du Gier, via le très beau village de Sainte Croix en Jarez, puis le barrage du Couzon, Chateauneuf et Rive de Gier à 240 mètres d'altitude.

Il me faut ensuite remonter à Saint Paul. Je choisis de passer par Farnay (450 mètres) pour redescendre ensuite sur Saint Paul (350 mètres), sauf qu'il faut traverser le Dorlay ce qui me fait descendre à 315 mètres et un ultime raidillon, très très raide me permet de remonter à Saint Paul avant de redescendre la côte très abrupte au bas de laquelle habite Isabelle, côte que j'avais monté à pied en partant le matin, côte beaucoup trop raide pour la monter à froid (et même à chaud).

Tour de 44 km, départ 6h30, retour 8h30, une bonne remise en selle.



Le col de Pavezin.



Aperçu sur le Jarez



Sainte Croix en Jarez.



Sainte Croix en Jarez.

2ème jour de préparation du BRA – 63 km – 1607 mètres de dénivelé positif

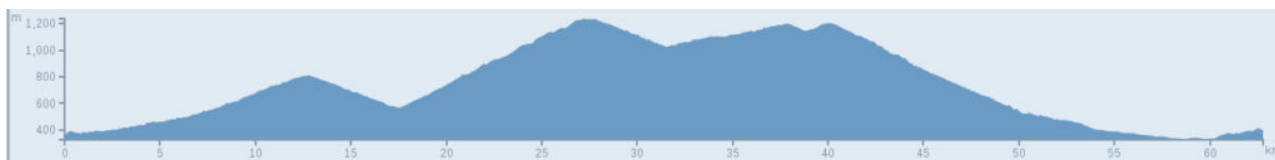
Posted: 09 Jul 2019 09:36 AM PDT

Journée difficile aujourd'hui et pas très bien préparée.

D'abord, la trace téléchargée sur mon smartphone correspondait plutôt à un itinéraire VTT. Je m'en suis aperçu la veille, trop tard pour en charger une autre. Cela n'a pas eu de conséquence, car je connaissais déjà la route pour l'avoir déjà fait une fois. Cela m'a demandé de vérifier l'itinéraire en m'arrêtant pour scruter mon smartphone alors que quand la trace s'affiche, je peux suivre facilement sans m'arrêter.

Deuxième erreur : habitué à la chaleur de ces derniers jours, hier encore, je n'ai pris qu'une polaire pour ne pas avoir froid au démarrage. Mais après le premier col, dans la descente, j'ai eu froid alors qu'un coupe-vent me l'aurait évité. Pas très grave, les descentes ne sont pas trop longues.

Troisième erreur : la pluie n'était pas prévue, mais dans la longue descente pour revenir dans la vallée, j'ai subi une averse diluvienne sans rien pour me protéger de la pluie.



Profil de la journée

Départ à 7 heures sous un temps un peu nuageux. Départ par le même itinéraire qu'hier. Montée à la Terrasse sur le Dorlay, puis la route de Pavezin avant de bifurquer vers la Croix de Montvieux, premier col à 811 mètres (plus que mon altitude maximum d'hier) après 13 km depuis le départ et bascule sur la vallée du Rhône.

4 km de descente (où j'ai froid) pour perdre 250 mètres d'altitude et s'approcher de Pélussin.

Puis, bifurcation pour monter au col de l'Oeillon à 1233 mètres, 662 mètres de dénivelé pour 10 kilomètres.

Je souffre beaucoup dans cette montée me faisant douter sur ma capacité à faire les grands cols alpins la semaine prochaine. C'est probablement un problème de développement. J'avais pourtant comparé le développement de mon vélo de randonnée avec celui de mon vélo de course et j'en avais conclu qu'avec un vélo léger et sans bagages, mes deux plateaux (50-43) et mes dix vitesses (29-13) pourraient suffire. Plus petit développement 2,51 mètres par tour de pédale. Dur, Dur !

27 km en 2 heures avec 1100 mètres de dénivelé, ce n'est pas si mal, mais j'ai souffert.



Col de l'Oeillon – 1233 mètres

Au col de l'Oeillon je prends une première averse, pas très grave, je m'abrite sous des sapins.

Puis je repars vers Le Bessat à 12 km, 4 km de descente pour perdre 200 mètres d'altitude. Je suis content quand ça remonte, cela me permet de me réchauffer, et la pente n'est pas dure.

6 km plus loin, c'est la Croix de Chaubouret, petit col à 1201 mètres. Des cyclovoyageurs arrivent peu après moi et nous commençons la descente ensemble ce qui me fait oublier que je dois bifurquer pour la Valla en Gier et je descend jusqu'à Bessat. Il me faudra remonter un petit kilomètre. Pas grave.

Les deux cyclovoyageurs sont simplement des locaux de la vallée du Rhône, montés prendre l'air et s'acheter une viennoiserie au Bessat. Ils doivent un peu plus tard aller faire un tour à vélo du côté de Guillestre et de la cime de la Bonnette (que nous avons fait avec mon frère François en juin 1975 (Strasbourg-Nice via les Alpes). Mais ces deux cyclovoyageurs sont équipés de vélos à assistance électrique !

Après avoir bavardé, je reprends ma route et c'est la descente vers La Valla en Gier. Il commence à pleuvoir. Je m'abrite ... puis je repars, il ne pleut pas beaucoup, je traverse La Valla, la pluie reste faible.

Mais un peu plus bas, c'est le déluge. Je m'arrête, mais les arbres ne m'abritent pas très bien, et c'est bien trempé et gelé que je finirai mon étape, descente sur Saint Chamond, puis petite remontée sur Saint Paul en Jarez.



La Croix de Chaubouret – 1201 mètres



La Croix de Chaubouret – 1201 mètres

3ème jour de préparation du BRA – 77 km – 1351 mètres de dénivelé positif

Posted: 10 Jul 2019 07:47 AM PDT

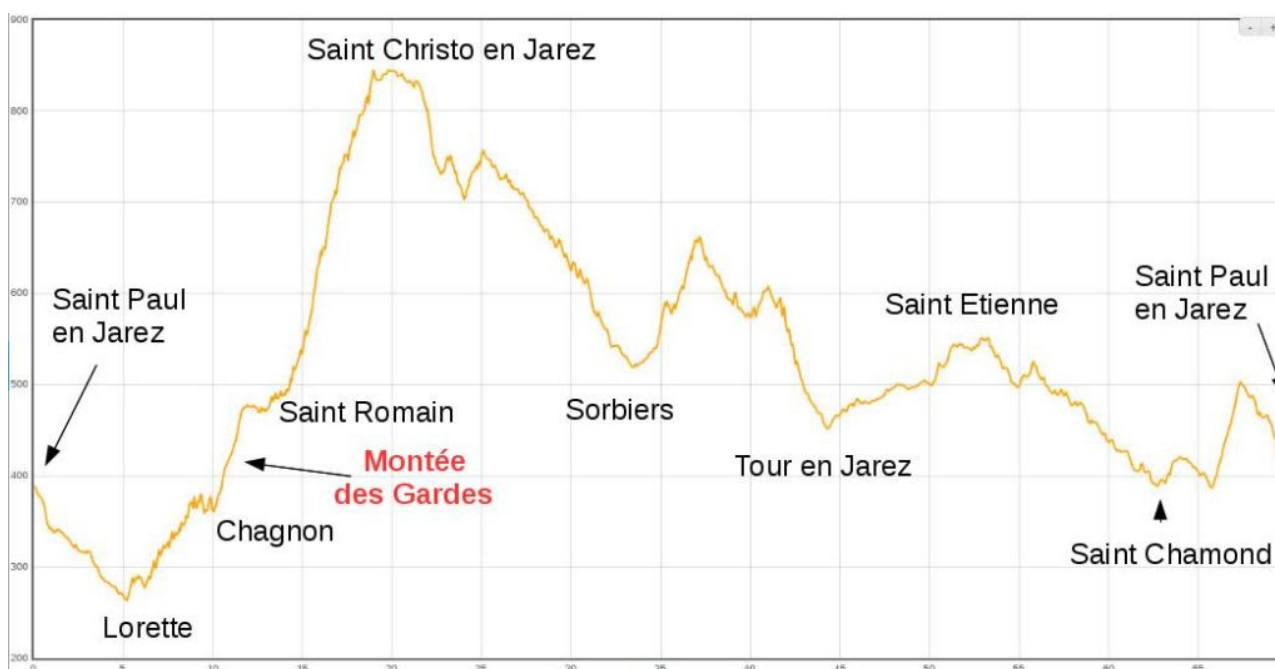
Très belle journée d'été aujourd'hui.

Très belle étape, pas trop dure.

Beaucoup mieux préparée que la veille, j'avais ma cape de pluie qui ne m'a servie à rien, mais j'ai raté le côté de la Jaillère, au nord de Sorbiers, côté de 3ème catégorie du Tour de France, 1,9 km à 7,9 %.

J'avais bien étudié la carte, mais cette côte est un tout petit détail que je n'avais pas repéré. Le Tour fait exprès cet écart de 1,9 km pour faire cette côte que j'ai shunté sans faire exprès, car cet écart a un côté un peu absurde.

Par contre, j'ai pu me tester dans la « Montée des Gardes » en quittant Chagnon, la plus grosse difficulté de ma journée. Mais après vérification, cette côte d'1,7 km permet de ne gagner que 101 mètres d'altitude, soit une côte à 5,9 %. Effectivement, si le pourcentage est très dur au début et à la fin de cette côte, il est plus doux au milieu ce qui permet de reprendre son souffle.



Profil de l'étape Saint Romain -Saint Christo – Sorbiers – Tour en Jarez – Saint Etienne. – Saint Chamond

Départ à 6h15.

Descente sur Lorette.

Traversée de la voie ferrée et de l'autoroute.

Passage à Genilac et remontée de la Durèze jusqu'à Chagnon.



Le village de Chagnon.

Puis descente pour traverser la Durèze et immédiatement après, c'est la Montée des Gardes. Ce n'est pas la première fois que je passe par là. Je crois qu'il m'est arrivé de monter une partie de cette côte à pied. Très raide !

On atteint ensuite Saint Romain en Jarez.



Saint Romain en Jarez.



Chapelle dans les vergers à Saint Romain en Jarez



La vallée du Gier et le versant nord du Jarez, vus de Saint Romain en Jarez (Le mot Gier dérive du latin Jaresis qui a aussi donné le terme Jarez qui désigne les coteaux de la vallée du Gier. Le terme « Coteaux du Gier » désigne aujourd'hui le vignoble des coteaux de cette vallée.)

et c'est reparti en direction de Marcenod, montée de 6 km, pente moyenne 4,8 %. Pas de difficulté.

La côte se termine au lieu-dit « L'Hôpital » où il faut prendre à gauche pour Saint Christo en Jarez, et je me retrouve sur la route qu'empruntera le Tour de France samedi prochain le 13 juillet 2019.



Quelle peut-être cette épreuve cycliste qui barre la route le samedi 13 juillet 2019, à 2 km de Saint Christo en Jarez ? Le Tour de France 2019 bien sûr !



Arrivée à Saint Christo en Jarez par le nord.



L'église de Saint Christo en Jarez.



Saint Christo en Jarez vue du sud.

C'est ensuite la descente vers Valfleury, et peu avant on bifurque vers Sorbiers par une jolie route en balcon avec une très belle vue sur Saint Chamond.



Saint Chamond vue de la route en balcon entre Valfleury et Sorbiers.

A Sorbiers, la route du Tour repart vers le nord pour le plaisir de faire la Côte de la Jaillère. Je fais pareil, mais un peu plus loin ma trace me fait prendre un raccourci. Dommage !

C'est ensuite la descente vers L'Etrat et la Tour en Jarez, puis Saint Priest en Jarez en entrant dans Saint Etienne par le quartier de La Terrasse.



Vue sur L'Etrat et la Tour en Jarez, villes de la banlieue nord de Saint Etienne.

Je ne vais pas au centre de Saint Etienne, contournant la ville par le nord-est, itinéraire assez compliqué. Je quitte l'agglomération à l'est par la petite et très belle route de Saint Etienne à Saint Chamond.

La traversée de Saint Chamond est également assez compliquée et je me trompe plusieurs fois, je monte, je descends, ...

Puis je prends la route de la Barollière qui permet d'arriver au-dessus de Saint Paul, très bel itinéraire, mais côte bien raide aussi (Hier j'étais passé par l'Horre, la vallée du Gier, itinéraire beaucoup plus facile).



Saint Chamond et le versant sud du Jarez vue de la route de la Barollière



Arrivée à Saint Paul en Jarez par le sud-est (le haut, route de la Barollière).

77 km en 4h03, soit 19 km/h de moyenne pour 1351 mètres de dénivelé positif, arrêts décomptés (en réalité j'ai mis plutôt 4h30).

Hier j'étais plutôt à 16 km/h de moyenne, mais le froid et le mauvais temps avait ralenti mes descentes, et j'avais eu plus de dénivelé (1607 mètres pour 63 km).

Demain journée de repos avant une grande étape.

4^{ème} et dernier jour de préparation du BRA dans le Jarez – 156 km – 2785 mètres de dénivelé positif

Posted: 12 Jul 2019 03:04 PM PDT

Belle journée aujourd'hui.

J'avais prévu une étape de 136 km, j'en ai fait 156. Ma trace comportait des chemins VTT, j'ai préféré me rallonger.

156 km en 8h30, arrêts décomptés, soit une moyenne de 18,5 km/h avec 2785 mètres de dénivelé.

Dans la réalité, je suis parti à 6h00 et arrivé à 15h30, soit 9h30, 1h de pause répartie sur la journée pour prendre des photos et pour manger et boire.

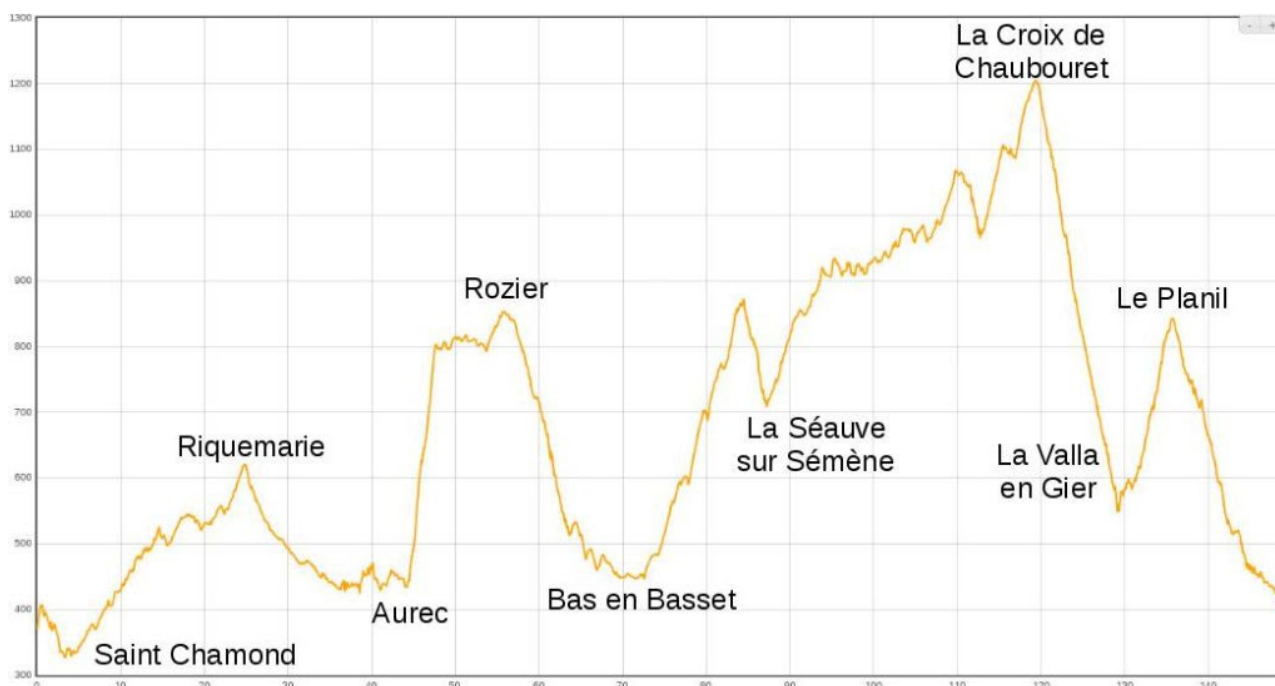
Une étape assez accidentée avec une côte de première catégorie du Tour de France 2019.

Pour mes 3 premières étapes, je n'avais pas emmené de nourriture. Pour 44 km, 63 km, puis 77 km, un bon petit-déjeuner suffit, même l'eau n'est pas vraiment indispensable.

Pour une étape à la journée, j'avais pris des réserves : 4 croque-monsieurs, 1 bon morceau de pudding fait avec du vieux pain sec (pain sec, un litre de lait + QSP pour bien mouiller le pain, 9 cuillers à soupe de sucre, 4 oeufs, 1 verre de raisins secs trempés dans du rhum, bien mélanger le tout et 1 heure de cuisson). Je vous rassure, je n'ai pas mangé tout le pudding, seulement 1/8.

J'avais aussi 4 batonnets-madeleines nappés de chocolat, « volés » à mes petits-enfants.

Et un litre d'eau, ce qui n'est pas suffisant pour une journée entière, il faut compter deux litres, mais je savais que je trouverai, soit des fontaines d'eau potable, soit des cimetières. En France, on trouve toujours de l'eau du service d'eau dans les cimetières. A l'étranger, elle n'est souvent pas potable.



Profil de l'étape Saint Paul – Aurec – Chaubouret – Doizieux

Départ à 6h, passage à Saint Chamond et sortie par Izieux pour prendre la route de Saint Etienne que l'on atteint par le quartier de Terrenoire.

Je contourne Saint Etienne par le sud-ouest en suivant une trace assez compliquée à travers des quartiers d'immeubles, beaucoup de montées, de descentes, d'erreurs de parcours ...

Sortie par Riquemarie, puis descente sur la Loire via Chambon-Fougerolles.



Mémoire industrielle à Chambon Fougerolles.

Je rejoins la Loire et ses gorges au pont de Pertuiset et remonte la Loire jusqu'à Aurec.



Saint Paul en Cornillon décoré en l'honneur du Tour de France.



Aurec sur Loire décoré en l'honneur du Tour de France.

A la sortie d'Aurec, je prends un raccourci (par erreur, si bien que j'ai un pourcentage pire que le vrai itinéraire, c'est dur mais ça passe) pour attaquer la côte de 3,2 km, classée en 1ère catégorie, moyenne 11% avec un passage à 19 % et un autre à 16%.

Il y a 6 tronçons de 500 m et un de 200m

1 : moyenne 6,2 % → à vélo

2 : moyenne 12,4 % → à vélo

3 : moyenne 15,2 % → **à pied**

4 : moyenne 7,2 % → à vélo

5 : moyenne 10,6 % → à vélo

6 : moyenne 13,2 % → **à pied**

7 : moyenne 12,6 % → à vélo !!

Quand c'est trop raide, le souffle ne suit pas, je préfère poser pied.

Repartir n'est pas évident, les genoux n'aiment pas ça, surtout le droit, mais j'y arrive et 500 mètres de marche à pied permet de reprendre un souffle normal.



A 2,2 km du sommet de la côte, les 500 mètres qui suivent sont à une moyenne de 15,2 %.
Je monte à pied 500 mètres.



Les 200 derniers mètres sont à une moyenne de 12,6 %. Je remonte sur mon vélo.
Pour 200 mètres, ça va !



Le sommet de la côte d'Aurec.

Au sommet de la côte d'Aurec, je fais ma pause casse-croûte, je suis rejoint par un cycliste qui finit la côte à pied ... plus jeune que moi ...

Petit faux plat pour rejoindre Rozier-Côtes d'Aurec, je suis rejoint par 3 cycloportifs locaux. Je me mets dans leur roue. Je vais plus vite, mais je dois m'accrocher, ils ne sont pas plus jeunes que moi ! mais ils ne viennent pas de monter la côte d'Aurec.

Puis c'est la descente à nouveau vers la Loire via Malvalette et j'atteins Bas en Basset où je traverse la Loire, et commence la montée vers Monistrol sur Loire (dont le bourg est très au-dessus de la Loire).



Rozier-Côtes d'Aurec.



Rozier-Côtes d'Aurec.



Ferme dans la descente de Rozier-Côtes d'Aurec.



Malvalette.

Au delà de Monistrol, je prends la direction de la Séauve sur Sémène, mais je fais une erreur de parcours et me retrouve pour 2 kilomètres sur un chemin de terre, pas trop mauvais et pas trop pentu, même si ce sera un point culminant de mon parcours à 854 mètres entre Bas en Basset et La Séauve sur Sémène.



Chemin entre Monistrol et La Séauve
sur Sémène

La route monte ensuite à Saint Didier en Velay, puis un long faux-plat (montées, descentes) me conduit Saint-Genest-Malifaux.

De là je pars vers La République, lieu-dit à 4 km du col de La République (1161 mètres) sur l'ex RN 82 qui relie Saint Etienne à la vallée du Rhône. Ma route ne passe pas au col de la République.

Je traverse la RN 82 et continue vers le Bessat et la Croix de Chambouret 1201 mètres (où j'étais passé mardi) en venant du col de l'Oeillon.



Saint-Genest-Malifaux



Deuxième passage au col de la Croix de Chaubouret. Mardi je l'avais monté par l'autre versant.

Comme mardi je descends vers La Vialla de Gier où je me réapprovisionne en eau et découvre l'histoire de Marcellin Champagnat, vicaire de La Vialla de Gier et fondateur de la Société des Petits Frères de Marie, dits « Frères Maristes des Écoles », dont la vocation était de promouvoir l'enseignement primaire dans les campagnes.



La fontaine d'eau potable de la Vialla de Gier. J'avais pris un litre pour la journée. Il était terminé, je me réapprovisionne.

Un peu plus bas que La Vialla de Gier, je bifurque vers Doizieux en remontant la vallée du Gier, puis en montant vers le Planil, dernier dénivelé positif de la journée, 290 mètres à 4,5 % de moyenne avant de redescendre sur Doizieux, puis la Terrasse sur Dorlay et Saint Paul en Jarez.



Vue sur Doizieux.



Vue sur la retenue d'eau du Dorlay au dessus de la Terrasse sur le Dorlay.

Je termine la journée en bonne forme.

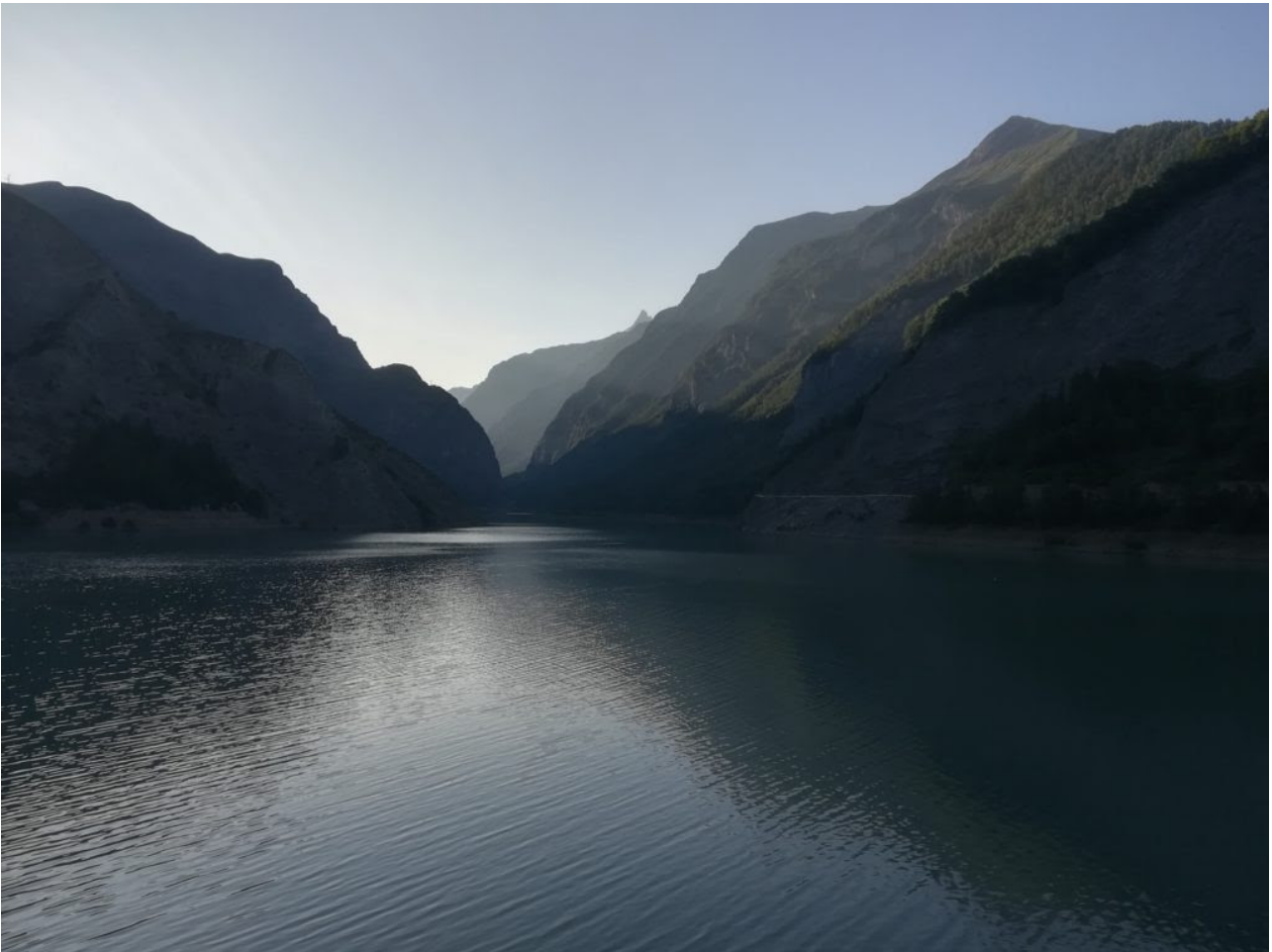
Demain transfert en voiture vers l'Oisans.

5^{ème} jour de préparation du BRA – 1^{er} jour dans l'Oisans – 30 km – 1119 mètres de dénivelé positif

Posted: 16 Jul 2019 02:39 PM PDT

Samedi, comme prévu, Chantal et moi sommes passés avec Klervie et Titouan du Jarez à l'Oisans,

et dimanche matin, comme prévu, j'ai repris mon vélo pour monter aux Deux Alpes via le barrage du Chambon, la « grande » route qui monte aux 2 Alpes. Parti vers 7 heures et quart, je ne suis pas du tout gêné par la circulation.



Le lac du Chambon à l'aube.



Mizoën vu du barrage du Chambon

Du lac du Chambon il y a 10 km de montée pour 600 mètres de dénivelé positif.

Montée en une heure à peu près, il faut appuyer bien sûr, mais pas trop d'effort.

La côte se termine à l'entrée de la station des 2 Alpes.

Toute l'Alpe, deux kilomètres de long est colonisée par la station, si bien que ce n'est qu'à l'autre bout de la station que j'arrive à prendre une belle photo en montant vers la station de téléphérique qui relie la station des 2 Alpes à Venosc (il n'y a pas de route du côté de Venosc).



Du bout de la station des Deux Alpes (Alpe de Venosc et Alpe de Mont de Lans),
vue sur la vallée de Venosc et les montagnes en face.



Jeunes Snowboarders attendant ... une navette pour monter sur un glacier ?



Le mur d'escalade artificiel des Deux Alpes.



Mont de Lans (au dessus du lac du Chambon), vue depuis les 2 Alpes.

Puis c'est la descente, départ par la route par laquelle je suis arrivée, il n'y en a pas d'autre, les 2 Alpes sont un cul de sac, mais 5 km plus loin, je bifurque à gauche vers le petit village de Bons la Romaine où je fais une pause pour visiter le village.



La chapelle de Bons la Romaine.



La chapelle de Bons la Romaine.



La chapelle de Bons la Romaine.

Au delà de Bons, la route devient très étroite, les voitures ne peuvent plus se croiser qu'en certains points bien précis. L'à pic est vertigineux. Je me sens aussi bien sur mon vélo que dans une voiture. Passage au village du Ponteil.

Plus au niveau du Garcin, je rejoins la « grande » route Grenoble-Briançon pour remonter 60 m, la rampe des Commères, puis prendre le tunnel des Commères et rejoindre Freney.



Le GPII de l'Oisans : Le Grand Projet Inutile Imposé, un super téléphérique qui coupera la vallée pour joindre la station des Deux Alpes à celle de l'Alpe d'Huez. Non seulement un gaspillage de paysage, mais aussi un gouffre financier quasi-évident, quelques élus qui veulent laisser leur trace avant 2020 ...



Le Tunnel de l'Infernet en remontant du Garcin à Freney d'Oisans.



Arrivée sur Freney d'Oisans.

Retour 2h30 après le départ vers 9h45. Bonne balade tranquille.

En fin de matinée, je vais découvrir avec les petits-enfants les jeux à côté de l'école, et l'après-midi, ils sont impatient de monter dans la montagne et nous montons jusqu'à l'église (80 mètres de dénivelé (à pied)).



Klervie et Titouan sur les jeux du Freney.



Titouan et Klervie devant l'église du Freney (perchée un kilomètre au dessus du village).



Oratoire de la Vierge Marie en montant vers Puy le Bas (un village du Freney), non loin de l'église.



L'église du Freney d'Oisans.

Ce qui n'était pas prévu, c'était ma fièvre le soir, peut-être due à la clim de voiture, à un manque de précaution au froid dans ma descente des 2 Alpes (mais j'avais ma polaire et mon coupe-vent, j'étais mouillé, je n'avais pas très chaud, mais beaucoup moins froid que la semaine dernière le mardi en descendant de Viala de Gier, bien trempé, après ma montée du col de l'Oeillon). Peu importe, il m'arrive d'être fragile, en particulier j'ai la grosse angine facile. Et heureusement ce n'est pas une angine, sinon j'en avais pour 8 jours.

Mardi matin, il n'aurait pas été sage de monter sur le vélo.

Mardi après-midi, je suis descendu en voiture acheter de l'Aspegic à Bourg d'Oisans.

J'ai pris mon 4^{ème} Aspegic ce soir après une randonnée à la journée aux villages de Puy le Bas et Puy le Haut, villages de la commune du Freney, 300 m de dénivelé plus haut. Vue magnifique sur le lac de Chambon. Les petits-enfants grimpent mieux que la grand-mère ...

Je ne suis pas certain encore que j'irai faire du vélo demain. J'attendrai peut-être jeudi, mais ça me démange ...

7ème jour de préparation du BRA – 74 km – 2263 mètres de dénivelé positif

Posted: 17 Jul 2019 02:11 PM PDT

En fait aujourd'hui, ce n'était pas le 7ème jour de préparation, mais le 6ème. J'ai shunté le 6ème qui devait avoir lieu lundi alors que j'étais malade. C'est la descente sur Bourg d'Oisans et la montée vers la station d'Auris en redescendant directement sur Freney. 30 km – 1333 mètres de dénivelé.

Pas très grave. Ce matin j'avais la forme et j'ai suivi mon tableau de préparation qui prévoyait la montée au col du Galibier via le col du Lautaret pour le mercredi 17 juillet.

D'abord quelques photos sur la randonnée pédestre d'hier.



L'oratoire Saint François dans la montée vers Puy le Bas.



Fin de pique-nique près de l'oratoire Saint François.



L'oratoire Saint Servan à Puy le Bas. Vue sur le lac du Chambon.



Klervie.



Titouan.
49



La chapelle de Puy le Bas.



La chapelle de Puy le Haut (Chantal et Klervie de dos s'apprête à redescendre par la route, Titouan et moi nous descendrons par un chemin plus à pic, mais beaucoup plus court.)



La chapelle de Puy le Haut.

Malgré un coucher à minuit passé pour terminer mon compte-rendu d'hier, réveil à 7h ce matin en pleine forme et après un bon petit-déjeuner, je prends la route à 8h.

Quelques kilomètres plus loin, je m'aperçois que j'ai oublié ma gourde ! Tant pis ! J'ai mon bidon porte-outils. Je le viderai dans ma sacoche de guidon quand je rencontrerai une fontaine et le remplirai d'eau.

C'est ce qui arrivera au premier « village » traversé, la station La Grave sous le glacier de la Meije à 17 km du départ. Le bidon n'est très grand, mais il ne fait pas très chaud à cette altitude même si le soleil brille. Je le remplirai au même endroit au retour, bidon vide, mais sans être mort de soif.

La montée au col du Lautaret est facile, la pente assez régulière, moins de 6 % et l'arrivée au col se fait même par un faux plat. Tous les kilomètres, une borne donne le pourcentage moyen du prochain kilomètre, l'altitude et la distance du sommet.

Bifurcation vers le Galibier, 8 km de montée qui font plutôt 9 km. Curiosité : aucune information, aucune borne sur ces 8 kilomètres permettant d'atteindre un col plus prestigieux que le Lautaret. Il faut dire que le Lautaret est un col ouvert toute l'année (la route Grenoble-Briançon) alors que le Galibier est fermé en hiver et ouvert fin mai-début juin en fonction de l'enneigement.

584 mètres de dénivelé en 8 à 9 km, cela fait environ du 7 % de moyenne.

Aucun problème ! Le dernier kilomètre est un peu plus dur, mais pas au point de s'essouffler.



La vallée de la Romanche lors d'une petite pause dans la montée après Villard d'Arêne.



Le Col du Galibier 2642 mètres.



La descente vers Valloire (mais je ne suis pas descendu).

Est-ce l'effet de l'acide acétylsalicylique, le principe actif de l'Aspegic ? J'ai tendance à le croire, même si j'ai commencé ma rando plus de 12h après ma dernière doses d'Aspegic 1000 ?

Mais j'ai été regardé le site de l'ALFD, [Agence Française de Lutte contre le Dopage](#). Non l'Aspegic 1000 n'est pas un produit dopant, c'est un produit autorisé

ASPEGIC 1000 mg pdre p sol buv en sachet-dose adulte

Voie d'administration orale

Principe actif : acétylsalicylate de lysine

Classe

Statut : Médicament autorisé

Procédure d'autorisation : Aucune démarche particulière.

Informations complémentaires

Spécifications particulières : Néant

Au col, il ne fait pas froid, mais je suis monté avec maillot et polaire, la fermeture éclair de la polaire me permettant de réguler la température.

Par contre le maillot est trempé et je prends la précaution de l'enlever, de me sécher et de remettre du sec confortable : T-shirt coton + maillot nylon + maillot polaire + gilet polaire + coupe-vent/coupe-pluie fluo, et j'enfile un pantalon nylon pardessus le cuissard.

Avec ça, je suis paré pour la descente. De fait, je n'aurai pas froid dans la descente, ni trop chaud. On remonte un peu par endroit, mais pas au point de transpirer, même si plus bas il commence à faire plus chaud, et si même en certains points de la descente je suis obligé d'appuyer assez fort pour lutter par un bon vent qui monte de la vallée. Serai-ce la raison de la facilité ressentie de cette montée ?



La montée du Galibier côté Lautaret., belle route en lacets.



Glacier dans la descente du Galibier côté Lautaret.



Le nouveau [tunnel du Chambon](#) à côté de l'ancien. Le nouveau tunnel de 970 mètres a été percé dans de la roche saine à la suite d'un gros glissement de terrain qui avait endommagé l'ancien. Le tunnel a été fermé pendant presque 3 ans, d'avril 2015 à décembre 2017, isolant les villages et stations touristiques en amont du lac du Chambon. [Des solutions provisoires à base d'hélicoptères et de navette sur le lac du Chambon ont été mises en oeuvre avant la création d'une route provisoire de l'autre côté du lac.](#)

J'ai fait les 37 km de montée de Freney d'Oisans au col du Galibier en 3h03mn, soit du 12 km/h de moyenne pour 1977 m de dénivelé positif.

Au retour 74 km au compteur, en 4h22mn, soit du 17 km/h de moyenne.

Demain journée de repos ... randonnée avec les petits-enfants.

Vendredi devrait être le jour de ma tentative de BRA, et j'ai bien sûr un plan B !

8ème jour – Un BRA light – 156 km – 3048 mètres de dénivelé positif.

Posted: 19 Jul 2019 03:59 PM PDT

D'abord un petit compte-rendu et quelques photos de ma randonnée pédestre d'hier.

Chantal préférant poursuivre ses recharges généalogiques et ses rencontres avec les habitants du Freney, c'est à trois que nous sommes montés à Bons la Romaine, pas très loin 2,5 km, mais très pentu par un joli chemin creux à travers la forêt.

Nous avons pique-niqué presque'en haut, puis fait un tour dans le village, en particulier à la chapelle (cf photo de ma descente des 2 Alpes), puis redescendu par un chemin passant la porte Romaine.

Après la Porte Romaine nous avons continué à descendre jusqu'à la route Grenoble-Briançon où nous nous sommes retrouvés 3 km sous le Freney. Ces kilomètres ne présentant aucun intérêt à pied, surtout avec des enfants, j'ai fait du stop. La première voiture qui passait, un couple de Hollandais, nous a tout de suite pris.



L'église du Freney d'Oisans perchée dans la montagne.



Pause dans la montée vers Bons la Romaine



De Bons, vue sur les villages du Freney d'Oisans : en bas Le Freney et en remontant, Les Chazeaux, la Grange, le Perrier, Puy le Bas, Puy le Haut.



Kervie et Titouan à Bons



La montagne au dessus de Puy le Haut



[La Porte Romaine](#), porte monumentale située sur la voie romaine de l'Oisans passant au-dessous du hameau de Bons, sur la commune de Mont de Lans. De cet édifice creusé dans la roche, partiellement effondré au environ de 1770, il ne reste aujourd'hui plus que la moitié de son arche. On suppose que la « Voie Romaine de l'Oisans » passait par là. Aménagée très probablement sous le règne de l'Empereur Auguste, elle reprenait le tracé d'anciens chemins celtiques. Si ce passage est ainsi sculpté et orné, cela signifiait certainement quelque-chose. Plusieurs hypothèses se présentent, qui peuvent, d'ailleurs se superposer : la porte symbolise l'exacte moitié du parcours entre Grenoble et Briançon. Elle peut être le témoignage d'une grande victoire remportée sur les éléments, ou sur les peuplades rebelles qui occupaient ces territoires. Elle a pu aussi servir de poste de péage.

Après la balade, les enfants étaient très en forme, mais j'ai eu une poussée de température, j'ai du m'allonger. J'ai bien cru que c'était cuit pour le BRA. Mais un Aspegic et une heure après, j'ai pu préparer mon ravitaillement du lendemain, et à 6h ce matin je prenais la route.

Descente vers Bourg d'Oisans d'abord, puis poursuite en direction de Grenoble jusqu'à l'intersection vers Allemont et la rivière d'Eau D'Olle qu'il faut remonter pour atteindre le col de La Croix de Fer.

D'Allemont à Rivier d'Allemont jusqu'au barrage de Grandmaison, sur 17 km, les pourcentages moyens de la côte sont très élevés. Souvent 8 % pouvant monter à plus de 11%, sans compter que dans un même kilomètre il peut y avoir de la descente en plus de la montée.



La route Briançon-Grenoble au niveau de Bourg d'Oisans, à l'aube.



Le village d'Allemont vu du pied du barrage de Vaujany.



Monument aux morts au Rivier d'Allemont.



Dans la montée de la Croix de fer sous le barrage de Grandmaison.



Le lac de Grandmaison. Au fond, on aperçoit le col du Glandon.

Les 10 km restants sont un peu plus faciles.

Une fois arrivé à la Croix de Fer, demi-tour sur 3 kilomètres pour passer le col du Glandon que j'avais laissé sur ma gauche lors de la montée.

Et je bascule dans la vallée des Villards pour rejoindre la vallée de la Maurienne à Saint Etienne de Cuines.



La route vers le col du Glandon. Le col de La Croix de Fer n'est pas sur la photo, il est plus à droite, mais on passe juste sous le Glandon pour aller à La Croix de fer.



Le lac de Grandmaison vu du col de la Croix de Fer.



Col de la Croix de Fer – 2067 mètres.



Col de la Croix de Fer – 2067 mètres. Vue vers le versant « Glandon »

Plutôt qu'une fois dans la vallée de la Maurienne, rejoindre directement Saint Michel de Maurienne, le BRA prévoit de monter à Montvernier, 18 très beaux lacets dans une falaise à pic pour un dénivelé de 311 mètres. Il est midi passé, le soleil tape, mais je monte bien.



Le village de Montvernier que l'on atteint après une série de très beaux lacets .

Re-descente dans la vallée de la Maurienne, puis traversée de Saint Jean de Maurienne, et c'est une large route avec peu de circulation, mais très fastidieuse pour rejoindre Saint Michel de Maurienne d'autant qu'il commence à faire bien chaud sous le soleil qui tape. Heureusement, il y a du vent pour donner de l'air et pousser dans la légère côte.

Après m'être ravitaillé en eau à Saint Etienne de Cuines, je me re-ravitaille 30 km plus loin à Saint Michel juste avant d'attaquer le col du Télégraphe.

A cette heure là, la montée se fait presque à l'ombre, mais les pourcentages sont durs, surtout après La Croix de Fer le matin. La montée fait 12 km. Je fais deux pauses dans la côte. Je suis encouragé dans cette montée par deux voitures hollandaises qui s'arrêtent régulièrement dans certains virages. Ils « managent » un groupe de 4 cyclistes que j'ai déjà repéré dans la montée de Montvernier. Dans l'avant-dernier kilomètre, c'est trop dur, je pose pied à terre et continue la montée à pied. Je remonte assez vite sur le vélo pour finir le col, mais je sais que je suis au bout de mes capacités.

Après le col du Télégraphe, il y a la descente sur Valloire, mais il restera ensuite 18 km qui ne sont plus à ma portée. Je fais donc le choix de solliciter ces Hollandais qui traînent une remorque pour charger des vélos pour les accompagner jusqu'au sommet du Galibier d'où je n'aurai aucun mal à redescendre sur Freney d'Oisans.

Leur acceptation est immédiate et mon vélo immédiatement chargé dans la remorque et soigneusement fixé.



Dans la descente de Montvernier, vue sur Saint Jean de Maurienne.



Le col du Télégraphe et l'équipe de 4 Hollandais dont les « managers » m'ont transporté le vélo du sommet du col du Télégraphe au sommet du col du Galabier. Après 2887 mètres de dénivelé depuis le matin, je n'étais pas capable d'en rajouter 1222 mètres supplémentaires.



Au bout du Plan Lachat, après Valloire.



Au bout du Plan Lachat, après Valloire.



Le groupe de cyclistes hollandais, le quatrième est passé depuis très longtemps.



Dans la descente du Galibier vers le col du Lautaret, le monument à [Henri Desgrange](#), fondateur du Tour de France.



Le Col du Galibier vu du pied du col (au niveau du tunnel qui permet d'éviter de monter au col).

Mon retour à Freney s'est bien passé.

Mon compteur totalise 157 km pour 9h35 de vélos. Très dur pour mes fesses la selle de course, je préfère de beaucoup la selle Brooks en cuir de mon randonneur.

Mon plan B, c'était, si j'avais trop souffert dans la Croix de Fer, ne pas basculer dans la vallée de la Maurienne, mais revenir à mon point de départ par le même itinéraire que l'aller, soit 100 km aller-retour,

mais j'avais aussi mon plan C dans la tête pour l'avoir déjà expérimenté au début des années 2000. Nous étions en vacances à Valmorel et j'avais fait un grand tour à vélo. D'abord le col de la Madeleine, descente sur la vallée de la Maurienne, puis le col de la Croix de Fer via la vallée des Villards, descente par la vallée de l'Arve et retour dans la vallée de la Maurienne pour remonter le col de la Madeleine dans l'autre sens.

Mais dans la montée-retour du col de la Madeleine, j'avais coincé, plus de jus ! C'était pas prévu, il avait fallu improvisé. J'avais fait du stop et n'avait eu aucun mal à trouver une voiture pour me monter au sommet du col d'où j'étais redescendu tranquillement.

Pour conclure ce BRA, il a démontré que je n'étais pas tout à fait au niveau malgré la préparation.

Je ne suis pas trop surpris. La fièvre a peut-être un peu compliqué les choses. Je crois aussi que les développements sur le vélo n'étaient pas suffisamment petits.

J'ai toujours été très vigilant lors de l'achat d'un vélo neuf (3 dans ma vie, à 18 ans, 24 ans, et à 58 ans -sans compter mon Brompton) à mes développements.

Mon vélo de course est un vélo d'occasion. J'ai vérifié avant de partir ses développements, j'ai comparé avec mon randonneur qui est lourd (17 kg) avec lequel je porte 25 kg de bagages. J'espérais que cela passe, ce n'est pas vraiment le cas, d'autant plus que, de fait, ma petite vitesse n'est pas 34 x 29, mais 34 x 27, car sous la tension de la chaîne, ou la flexibilité du cadre (?), malgré un réglage très fin, ma dernière vitesse frotte les rayons ce qui est dangereux pour la roue et/ou le dérailleur, donc je ne l'utilise pas .

En conclusion, pour refaire du vélo en montagne, je vais voir avec mon vélociste comment je peux adapter les développements de mon vélo. Rajouter un troisième plateau ? Changer le deuxième plateau et/ou changer la cassette ? A voir.