

Retour sur la semaine « Cols autour des 4Vents », du dimanche 30 juillet au dimanche 6 août 2023.

Le centre nature des 4 Vents, centre national de cyclotourisme et de VTT, a été créé en 1975 à Aubusson d'Auvergne par la FFCT. Le centre dispose actuellement de trois bungalows, d'une partie restauration, d'un gîte, d'un camping aménagé (tente ou camping-car) et d'un bâtiment hôtelier de 16 chambres (avec salle d'eau et WC). Il y a aussi un garage à vélo sécurisé, des postes de nettoyage, un petit atelier, une salle de réunion, et depuis deux ans un bain à remous. Le centre loue aussi des VVT (musculaires ou électriques). Tout un chacun peut y séjourner librement, un peu comme à Naussac, mais s'y déroulent aussi des stages organisés par la fédération. En pension complète, un panier-repas est proposé à midi lorsqu'on randonne.

J'y avais déjà effectué les stages « TwoNav » en 2020, et « Sport-santé » en septembre dernier. Cette fois, c'était la semaine « Cols autour des 4 Vents ». Nous étions 12 inscrits (sur 20 places). Au programme, chaque jour trois parcours, de différentes difficultés (kilométrage et dénivelé). Pour ceux que ce genre de semaine intéresse, les informations sont sur le site Internet du centre. Fabrice, l'un des deux dirigeants des 4 Vents, nous accompagnait, tout en peaufinant sa préparation au Paris-Brest-Paris. Un jour avec un groupe, un jour avec l'autre, ou un peu avec les uns et les autres en fonction des tracés (le P2 était souvent une extension du P1, et le P3 du P2). La plupart du temps, nous pouvions choisir sur le terrain même si l'on faisait un parcours ou un autre. En cas de route gravillonnée, il nous proposait autant que possible des itinéraires de remplacement. Le rythme, la distance, le dénivelé sont adaptés à tous les niveaux. Dans le groupe, certains débutaient plus ou moins en cyclotourisme, et se trouvés tout étonnés d'être capables de monter tous ces cols, en particulier le Béal.

À partir du 2ème jour et jusqu'à la fin, nous avons eu comme compagnons de route Dominique Lamouller, ancien président de la FFCT (toujours au bureau fédéral, et responsable du suivi des 4 Vents) et son frère, eux aussi en préparation du PBP, mais à un rythme tranquille sur le P1, en récupération de la Semaine fédérale.

Pour ma part, préparation au tour cyclo (TCI 2023) oblige, j'ai fait systématiquement le « P3 », c'est-à-dire le grand parcours. Deux autres le choisissaient aussi : Stéphane, un Breton en fin de préparation du Paris-Brest-Paris et Serge, un très bon cycliste, breton lui aussi. Autant dire qu'avec eux, je ne faisais pas le poids. Ils m'ont souvent attendu en haut des cols. Sauf le dernier jour où nous nous étions entendus pour que chacun fasse les 119 km (D+ 2195 m) à son rythme – à savoir eux deux ensemble... et moi tout seul. J'ai fini 50 minutes derrière eux.

La météo ayant eu des sautes d'humeur, Fabrice a dû tordre un peu le programme initial pour échapper aux gouttes tout en respectant l'ensemble du programme : le jeudi au Béal (avec repas au restaurant) au lieu du samedi ; la journée de « récupération » (plus petits parcours) du jeudi déplacée le vendredi, et la grosse journée du vendredi reportée au samedi. L'adaptation a été payante, car nous n'avons eu qu'une petite pluie momentanée le vendredi, et Serge, Fabrice et moi une grosse rincée de 10 minutes à l'arrivée de jeudi.

Au final, pour le grand parcours, sur l'ensemble de la semaine : 6 sorties, 32 cols, 617 km et un D+ de 11220 m (enregistrés sur le GPS). L'ambiance était très bonne, la nourriture aussi. Le dernier soir, apéritif au champagne ! Un couple de producteurs rémois, Denis et Marie-Brigitte Pougeoise, adorables cyclotouristes à l'ancienne (voyages, cols, Pâques en Provence, BPF... ils ont tout fait !), sur le P1 en randonneuse des années 1980, nous a offert leur cuvée... « La Petite Reine » bien sûr. Et dimanche matin, après le petit déjeuner, tout le monde s'est quitté enchanté du séjour.

Bernard Cahier

En Images :

