



Le château de Lagarde

# HEBDO- FLASH 13-19

*L'INFORMATEUR RAPIDE DES CYCLOS 13-19*

Numéro 28/2013

31 octobre 2013

## DES SOMMETS DU COUSERANS AU PLATEAU DU QUERCORB...

### EDITORIAL POUR UNE FIN D'EXERCICE...

Voici la fin de notre saison 2013 qui se profile à l'horizon avec nos derniers rendez-vous imminents...

La semaine passée – après la parution du dernier Hebdo-Flash – était programmée la Cyclo'Cool 50, la quinzième de l'année. Elle s'était « expatriée » dans le Couserans, comme une autre dans l'année qui nous avait conduits sur les routes du Comminges. Cette sympathique balade par beau temps a réuni sept cyclos du club 13-19... Cette semaine venait à son tour la Balade en Aude Cathare, conçue à l'origine pour donner lieu à un séjour. Comme l'an passé la mise en place de ce tout dernier grand rendez-vous de l'année fut laborieuse et pas assez mobilisatrice pour mener à bout ce projet. On a quand même sauvé le soldat cathare en improvisant rapidement une Aude Cathare – à la fois corsée et séduisante – qui nous a promenés au cœur du Quercorb l'espace d'un jour. Ils étaient cette fois six cyclos 13-19 à participer à cette rencontre qui inaugurerait aussi le temps venu des sorties fraîches, prémices de l'hiver qui n'est plus très loin. Vous lirez ci-après quelques échos de ces deux belles sorties...

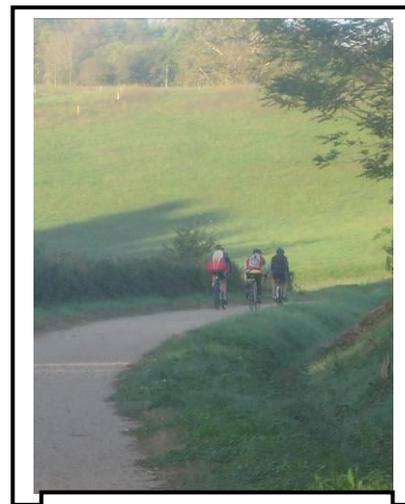
Classiques et grands formats sont donc terminés pour cette année, restent seulement à venir les deux dernières Cyclo'Cool 50. La 16<sup>ème</sup> du nom – Octoplus 2 – mettra à l'honneur nos moins jeunes qui ont atteint et dépassé le seuil des 80 ans ; elle se déroulera jeudi prochain 7 novembre et ce sera aussi l'occasion de souhaiter à Sylvain, qui accomplira ce même jour sa 85<sup>ème</sup> étape, un bon anniversaire. L'information est à lire également ci-dessous. Et la toute dernière – la 17<sup>ème</sup> Cyclo'Cool – clôturera la saison le mercredi 20 novembre...

Sylvain vous entretenait la semaine dernière d'un aspect technique à travers son expérience personnelle du VAE (ou vélo à assistance électrique). Je prends cette semaine le relais en vous faisant partager un point de santé avec mon expérience personnelle d'un genou patraque, ainsi que les réactions et réflexions qu'elle m'inspire.

Je vous souhaite une bonne lecture de cet avant dernier « Hebdo-Flash » de l'année. « Cycl'Art » sera bientôt tiré de son long sommeil pour prendre le relais et vous apporter dans les deux mois à venir les éléments relatifs aux bilans de 2013 et à la préparation de 2014.

A bientôt !

Gérard



Voie verte à Rimont...



Ancienne gare...



Du côté d' Engomer...

## NOVEMBRE, LE MOIS D'OCTOPLUS 2...

La 16ème Cyclo-Cool – Octoplus 2 – se déroulera la semaine prochaine, **le jeudi 7 novembre**. Nous célébrerons nos « Octoplus » diplômés et assermentés, dont voici pour mémoire les noms et les références canoniques :

- **Espitalier Sylvain**, né le 7 novembre 1928
- **Frut Christian**, né le 17 mai 1929
- **Verlet Gilbert**, né le 10 août 1930
- **Mérenciano Manuel**, né le 10 novembre 1930
- **Pautou Roger**, né le 6 juillet 1931
- **Don Robert**, né le 17 novembre 1931
- **Bavato Gino**, né le 5 août 1932

*(dates mentionnées sous réserve de l'exactitude du registre d'Europall)*

Ils seront donc 7 à l'honneur ce 7 novembre et il faut noter que – outre Sylvain qui fête ce 7 novembre ses 85 ans - Manuel fêtera son 83<sup>ème</sup> anniversaire trois jours après notre Octoplus 2, et Robert son 82<sup>ème</sup> dix jours plus tard. Riche mois de novembre !

**A cette occasion Marie-Claude et Sylvain nous invitent à prendre le départ de cet Octoplus 2 à En Pigail, départ fixé à 14 heures. Ils nous invitent aussi à partager un pot de l'amitié après la balade qui sera programmée et guidée par Sylvain.**

Qu'on se le dise et à jeudi donc !

***PS : En cas de mauvais temps, la balade sera remise ou annulée, ...mais pas le pot...***

### Entre Chalabre et Puivert...



### ...avec le groupe des six...



## CYCLOPHONIE EN SAËT MAJEUR...

En cette fin du mois d'octobre nous nous étions d'abord donné rendez-vous en tout début de journée à Castelnau-Durban pour prendre le départ de la 15<sup>ème</sup> Cyclo'Cool 50 de l'année. Sept cyclos confirmaient leur présence pour une balade qui s'était « expatriée » jusqu'aux portes du Couserans.

Elle débutait sur la Voie verte, à présent achevée et inaugurée au printemps dernier. Ce n'était pas une découverte pour les 13-19 qui, il y a quelques années, avaient déjà emprunté l'ouvrage, alors bien avancé mais non terminé. Ce fut l'occasion d'apprécier une fois de plus ce parcours de rêve pour une balade de type familial, en toute tranquillité. La route s'élève tout d'abord régulièrement et en pente douce – comme la voie ferrée qu'elle était jadis – jusqu'à Rimont, avec le passage de deux tunnels bien éclairés. Puis la pente s'inverse pour gagner Saint-Girons au kilomètre 18 depuis Castelnau...

Le ciel était bleu et bien dégagé, annonçant une belle journée en perspective... Après Saint-Girons on prenait très progressivement un peu de hauteur avant d'arriver à Castillon

### La balade du Saët...

### Dans le Saët, vue sur Castillon...



(km 32). Là, un choix était proposé aux participants, soit l'escalade du col de Saët, soit une incursion jusqu'au fond de la vallée du Biros. Tous les cyclos présents optaient pour le premier choix, et je me lançais dans leur sillage en dépit du projet raisonnable que je m'étais fixé la veille, dicté par l'état de mon genou qui prônait un sage arrêt à Castillon. Mais il ne s'était pas manifesté de toute la matinée... et l'appel de la montagne était vraiment trop fort avec la séduisante parure d'un beau soleil automnal pour pouvoir y résister. Je revisitais ainsi les pentes de ce « petit » col, tout en flânant et en enregistrant son anatomie (voir ci-contre)...

En fait - et je n'en ai jamais douté - ce petit là est de la trempe des grands ! Il vous accueille d'ailleurs en fanfare dès le premier kilomètre et vous met au parfum avec sa pente à 11% d'entrée de jeu ; la route qui s'échappe du coeur du village vers ses hauteurs porte le nom bien choisi de route du... calvaire. Elle conduit en effet au site classé de la chapelle Saint-Pierre et au calvaire qui la précède. C'est ensuite un 8% à 9%, en moyenne et sans faiblir, jusqu'au kilomètre 6. Jusque là, la route est en bon état. C'est lorsqu'on parvient au début du 7<sup>ème</sup> kilomètre où on croise un chemin forestier que les choses se compliquent alors que la pente s'adoucit. La chaussée est alors en partie défoncée et ravinée ce qui transforme l'exercice d'escalade en exercice d'acrobatie pour choisir le bon endroit où mettre sa roue. Il faut encore cravacher sur deux kilomètres pour atteindre le sommet...

La pause-repas « chez Tof » (alias Christophe) à Castillon eut lieu plus tard que prévu. Ce fut un élan unanime pour la salade composée du Couserans que j'avais eu l'honneur de goûter en avant-première un mois plus tôt. Toujours aussi copieuse et excellente ! Le beau temps doux et ensoleillé qui régnait après le repas sur le Couserans transforma notre retour vers Castelnau en une paisible flânerie. Au cours de celle-ci nous fîmes entre autres une halte à la fromagerie de La Core à la sortie de Castillon. Ce fut l'occasion de faire la clarté sur les diverses fromageries qui se concentrent dans ce secteur de l'Ariège (Bethmale et La Core, Bamalou, Moulis, Rogallais...). Mais nous eûmes aussi le plaisir de déguster ces excellents produits du terroir, à mon avis les plus typés des fromages locaux, avec notamment le Cazalas et le Toudeille, deux sous-appellations à retenir...

Je m'attardais encore du côté de Lescure en bordure de la Voie Verte pour découvrir le beau parcours botanique réalisé par les élèves du village et leur enseignante. Bravo aux enfants et à leur maîtresse !... Leur école a fait son nid en pleine nature dans la vieille bâtisse de l'ancienne gare à l'écart du village et en bordure de la voie verte. Le parcours étale un registre de connaissances à découvrir entre le stade et l'école. En pleine nature et dans un silence profond ! Quelle qualité de vie pour ces jeunes élèves, comparée au milieu fermé des écoles citadines insérées dans un univers de grisaille et de béton auquel il faut ajouter le concert monocorde des nuisances sonores. En ont-ils seulement conscience ? Savent-ils la chance qu'ils ont ?

En conclusion, encore une belle 13-19 qui s'achevait peu avant 16 heures au kilomètre 80... Il ne restait plus qu'à regagner notre tout aussi séduisant Lauragais en pensant déjà à la prochaine et toute dernière grande sortie de l'année 2013, programmée la semaine suivante.

### **Anatomie d'un col : le Saët**

km 0 à 1 : 11, 8 et 9%  
 km 1 à 2 : 6, 7, 9, 10, 8, 10 et 9%  
 km 2 à 3 : 8, 10, 8, 9 et 8%  
 km 3 à 4 : 8,7, 9, 8, 7 et 8%  
 km 4 à 5 : 8, 9, 10, 9, 8, 9 et 8%  
 km 5 à 6 : 7, 8, 9, 8, 9 et 11%  
 km 6 à 7 : 1, 3, 4, 5, 13%  
 km 7 à 8 : 7, 3, 1, 3 et 2%



**Vers le sommet...**

### **La « salade Couserans » de Tof**

Préparer une salade verte avec tomates et oignons émincés...  
 Ajouter du fromage de Bethmale coupé en petits cubes...  
 Poêler des gésiers confits et les répandre tout chauds sur la salade...  
 Ajouter de fines tranches de magret séché...  
 Saler et poivrer...  
 Bon appétit !  
 NB : les gésiers cuits peuvent faire fondre les cubes de fromage à leur contact, ce qui ne fait qu'ajouter à la senteur et au goût...



## JE + NOUS = GENOU...

Quand on prend de l'âge, les problèmes de santé nous rattrapent bien souvent et on est parfois en proie à des misères. Heureux celui qui passe entre les gouttes... Nous sommes ainsi très nombreux à avoir déjà connu un jour ou l'autre des ennuis plus ou moins sérieux avec nos articulations, en particulier les genoux. En cette année de mes 65 ans j'ai connu aussi mes premiers problèmes de santé, d'abord une petite frayeur au printemps qui s'est soldée par la pose d'un stent, et maintenant mon genou droit qui se manifeste à l'automne...

C'est là une équation à résoudre, à trois inconnues :

Aïe, aïe, aïe !  $+x - y = a +$  Allo docteur, bobo !

Bigre, que c'est compliqué ! Reprenons donc depuis le début. Il y a tout juste un mois, avant que nous prenions plaisir à visiter et revisiter les belles vallées du Couserans, je sentis se manifester une raideur bilatérale derrière le genou, doublée d'une « douce » douleur, pas handicapante du tout, une simple présence sensible... Jusqu'au jour où celle-ci se fit davantage présente et la raideur plus gênante et rhumatisante, m'obligeant à consulter mon médecin...

Deux examens furent prescrits, le premier - une échographie - ayant pour but d'examiner le « poplité », partie postérieure du genou, le second -IRM - ciblant le genou même et le ménisque plus particulièrement... Les deux eurent lieu à une heure d'intervalle et le résultat du premier, aussitôt connu, n'était pas particulièrement inquiétant : « épanchement synovial modéré » et « absence de kyste poplité ». Faisant contre mauvaise fortune bon cœur, je m'apprêtais à suspendre - peut-être pour cette fin d'année - mon activité cyclotouristique pour donner du repos à mon genou... Le second, connu le lendemain, eut par contre l'effet d'un coup de massue. Le bilan remplissait déjà une page entière et j'eus l'impression au fil de la lecture que mon genou prenait des allures de dessin de Bellus, un sac à embrouilles pour ne pas dire autre chose... Jugez du peu ! ...Et je vous passe les détails :

« Epanchement synovial intra-articulaire important associé à un kyste poplité... », « distension du tendon rotulien... », « gonarthrose des trois compartiments du genou... », « ulcérations cartilagineuses particulièrement marquées... », « ménisque fissuré de façon horizontale et subluxé... », « mise à nu de l'os sous-chondral... », « fissuration de la corne postérieure du ménisque médial... »... Suffit ! J'arrête là l'inventaire, que je ponctuerai malgré tout avec humour d'un significatif « Ole ! »...

Sur le coup je fus tenté de renoncer à la Cyclo-Cool qui devait nous conduire le lendemain sur les hauteurs du Couserans... Il est vrai que cette terminologie dépasse de loin notre entendement, toutefois, m'appuyant sur une connaissance très basique de la langue française, une première inconnue surgit aussitôt à mon esprit, suivie de deux autres, d'où la très mystérieuse équation évoquée au début de ces propos...



Dégustation de Bethmale..



Voie verte au retour...



Sortie du tunnel...

## INCONNUE N° 1 : QUI A RAISON ?...

La contradiction flagrante qui apparaît entre les deux bilans saute aux yeux, l'épanchement est-il seulement « modéré » (version échographie) ou bien est-il plutôt « important et chronique » (version IRM) ?... D'autre part y a t'il « absence de kyste poplité » (version échographie) ou bien présence effective d'un kyste poplité auquel l'épanchement serait « associé » (version IRM) ?... Cela laisse un peu songeur s'il fallait à partir de là engager une thérapie dans un cas autrement grave que celui qui me préoccupe... On referait certes les examens, me dira-t-on, car on n'est pas à un examen près dans notre société « aisée »... Quoiqu'il en soit je serais presque tenté d'adresser les deux comptes rendus aux deux praticiens, qui officient dans le même établissement de référence, pour les inviter à se consulter et à me donner si possible une version moins ambiguë de la chose...

Mais le modeste quidam que je suis en restera à l'idée qu'« errare humanum est »... C'est donc peut-être une erreur de lecture d'un des deux praticiens, erreur humaine ? Ou même une erreur de vocabulaire, erreur d'écriture ? A moins que ce soit une erreur de transcription, erreur de secrétariat ? ... Ou alors, faut-il peut-être laisser de côté le bilan succinct de l'échographie qui tient en cinq lignes pour s'en référer seulement à l'IRM, qui est plus fourni - développé sur une page entière - et qui est le reflet d'une technologie de pointe, plus sûre ?

Je me rangerai volontiers à cette dernière posture, mais dans ce cas survient alors la deuxième inconnue...

## INCONNUE N° 2 : DE L'UTILITE DE L'ECHOGRAPHIE ?...

Si l'IRM, à lui seul, suffit à examiner et à révéler les faiblesses d'un genou dans son ensemble, à quoi donc peut servir une échographie en prescription simultanée ? C'est une question qu'il faudra assurément poser au prescripteur... J'ose m'avancer, mais si, à l'avenir, une échographie m'était prescrite en même temps qu'un IRM, je crois bien que je prendrais les devants et procèderais à l'IRM d'abord et je laisserais en attente d'un possible « classement vertical » l'ordonnance de l'échographie... J'aurais peut-être alors la saine conviction d'avoir posé un acte de civisme, en épargnant ainsi la pauvre mère Sécu à laquelle nous sommes tant attachés et dont le trou ne cesse de s'élargir...

Pour résoudre cette deuxième inconnue, je poserai bien sûr lors de notre prochaine rencontre la question au prescripteur, auquel je conserve une grande confiance ...

Reste à présent, avant de clore le sujet, la troisième et dernière inconnue...

## Aude Cathare...



Au départ de Lagarde...



Saint-Benoît...



Le lac de Pène...

### INCONNUE N° 3 : LE CORPS A SES RAISONS...

...que la raison ne connaît pas... Une formule attribuée plutôt au cœur et qui vaut en la circonstance pour le corps...

L'autre mardi, et après mûre réflexion, j'ai pris la décision de participer le lendemain à la Cyclo-cool et de ne faire que la partie plate de Castelnau-Durban à Castillon, dans un sage aller-retour. La douleur et la gêne continue, qui ne m'avaient pas laissé un seul instant de répit ce mardi-là, généraient même un doute sur ma capacité à réaliser ce projet...

Or, voici que du jour au lendemain mon genou se fit plus que discret et silencieux, il devint même subitement « absent » et je parvins en fin de matinée à Castillon sans la moindre douleur ni raideur. Allais-je voir mes compagnons partir à l'assaut des huit kilomètres rugueux du Saët tandis que je me morfondrais à les attendre en bas devant une tasse de café ? L'appel de la montagne et du col fut trop fort et je décidai spontanément de me lancer tout doux dans la montée, mettant dès le départ « tout à gauche » et prêt à rebrousser chemin si d'aventure mon genou m'y invitait. Vous devinez la suite... Tel un preux chevalier d'antan auquel l'aide de camp ne cessait de hurler « Sire, gardez-vous à gauche !... », « Sire, gardez-vous à droite !... », je grignotais la montée en me gardant à gauche, côté cœur, et en me gardant à droite, côté genou...

Côté cœur, je me suis désormais habitué à passer les cols avec le braquet minimum, parcourant autour de 6 kilomètres à l'heure, maximum 8, et je m'oblige à conserver mon souffle intact en étant de bout en bout capable d'alimenter une conversation. Comme je suis seul, je contrôle ce paramètre en me parlant régulièrement ... à moi-même ! Ce qui peut susciter pour l'éventuel passant qui m'entend quelques doutes quant à la santé mentale de ce sujet qui parle tout seul... L'homme qui parlait seul !... Côté genou, je fus ce jour de bout en bout à l'écoute du moindre indice en provenance de mon articulation... Et rien ne vint ... Je parvins ainsi allègrement et sans dommage au sommet du Saët.

Depuis ce mercredi mon genou s'est apaisé. Pourquoi ? Mystères du corps... que la raison ne connaît pas... Epanchement chronique...etc... ? ou plutôt simple crise aiguë et saisonnière d'arthrose, appelée à se reproduire ?... C'est la 3<sup>ème</sup> inconnue, alourdie toutefois par la conviction qu'on ne peut laisser en l'état un tel bilan catastrophique révélé par l'IRM.

Qui mieux que la médecine peut nous soigner ? J'ai donc déjà pris rendez-vous avec un spécialiste, dans le même établissement où furent réalisés les examens... Cela me permettra de faire partager au professeur mes interrogations quant aux contenus des deux bilans, lui laissant le soin, avec un sourire au coin des lèvres, de vérifier auprès de ses proches collègues qui a raison, résolution de l'inconnue n° 1... Rendez-vous donc dans quelques jours à peine, où je devrais en savoir davantage...

Gérard



Le château de Monthaut...



Vers Villelongue d'Aude...



Silence on tourne les pédales

## PUIS VINT PUIVERT, AUDE CATHARE 2013...

Puis vint Puivert, la der ... C'était ce mardi dernier 29 octobre, le grand format d'automne révisé en la circonstance, qui nous fit parcourir Razès et Quercorb, de château guerrier en château courtois, marqués par l'histoire des Cathares.

Notre périple qui comptait près de 90 kilomètres débuta sous les murs déchiquetés du château de Lagarde, à la limite de l'Ariège et de l'Aude. Il faut avoir fait le tour de l'immense propriété au-dessus du village, avoir emprunté un passage secret au fond d'un sentier, pour accéder enfin au plateau sur lequel se dressent les vestiges squelettiques de l'immense forteresse. Alors, parvenus au pied des murs, on est impressionné par les dimensions du chef d'œuvre rasé et pillé, et on écarquille les yeux en imaginant toute l'importance que pouvait avoir l'ancien ouvrage guerrier... Ce jour, nous ne prendrons pas le temps dans le petit matin frisquet de nous attarder auprès de cette intéressante découverte. Nous retiendrons seulement que, construit au XI<sup>ème</sup> siècle par Ramire de Navarre, il fut l'objet de très nombreux remaniements, dans un premier temps défensifs pour en faire une forteresse guerrière pratiquement imprenable entre le XII<sup>ème</sup> et le XVI<sup>ème</sup> siècle. Puis, au XVII<sup>ème</sup> siècle, il devint le « Petit Versailles du Languedoc », un admirable petit palais dont on peut admirer la riche et élégante façade sur les images des panneaux culturels disposés sur la place du village. Pour ce qui relève de l'histoire cathare, nous devons noter qu'il fit partie avec la seigneurie de Mirepoix de la donation que Simon de Montfort octroya en 1212 à Guy 1<sup>er</sup> de Lévis, un homme venu du Nord qui était un de ses lieutenants...



La pédalée prit dès le départ la direction du Razès, pénétrant au kilomètre 1<sup>er</sup> dans le département de l'Aude. Et la route s'éleva immédiatement, tout d'abord à trois reprises par de petits raidillons assez sévères, le dernier à l'abord du village de Trézières, bientôt suivis d'un petit col - non identifié ni identifiable - de six kilomètres environ. Après une belle descente, on atteignait de bon matin Caudeval, puis Escueillens-et-Saint-Just de Bélargard (tout un programme de vocalises !) avant d'aborder en milieu de matinée la seconde difficulté jusqu'au pied du vieux château de Monthaut, isolé et loin de tout, tel un oasis dans un désert... Pour les cyclos 13-19 – au nombre de six ce mardi – c'étaient des routes inédites et charmantes, parcourant des paysages boisés et vallonnés, longeant ici un petit lac, traversant là un joli petit village blotti au pied d'un noble clocher... sans être indisposé par la circulation automobile presque inexistante... Seul le beau temps faisait un peu défaut. La température s'était brusquement rafraîchie après la très belle journée de la veille et un vent du nord glacé – plutôt favorable le matin - mordait les visages dès qu'on lui faisait face. Le soleil s'enhardit en vain en fin de matinée, tandis que nous abordions les dernières difficultés, le col de l'Espinassas puis le col de Saint-Benoît, au-dessus du charmant petit village éponyme dominé par un majestueux clocher. Au sommet de l'Espinassas ( km 35), on accusait déjà 742 mètres de dénivelé et 940 mètres alors que nous nous élancions dans la rapide descente du col de Saint-Benoît, au kilomètre 42. Il était déjà midi et nous arrivions ainsi à Chalabre...



La pause-déjeuner nous permit de nous réchauffer un peu et les langues se délièrent devant une excellente... langue de bœuf en sauce accompagnée de purée.

Alors que nous reprenions notre balade en tout début d'après-midi, le soleil parvint enfin à percer le rideau de nuages, mais le bonheur de sa présence fut de courte durée car le vent du Nord, de face, présida bientôt dans la grisaille le retour vers Lagarde... Après avoir franchi le gentil col des

Tougnets, nous jouâmes un certain temps à cache-cache avec le donjon et les murailles du château de Puivert. Si Lagarde avait eu une vocation guerrière, Puivert fut plutôt le rendez-vous des troubadours et des fêtes galantes. Le château fut à l'origine la propriété de la famille de Congost, seigneurs puissants du Quercorb et il accueillait régulièrement les « grands » de l'époque pour de somptueuses fêtes, dont Aliénor d'Aquitaine. La seigneurie fut mise à l'index pour sa sympathie envers les cathares et son attachement à leur religion. Après un siège de trois jours mené par un lieutenant de Simon de Montfort, Thomas Pons de Bruyère, en novembre 1210, le château devint une possession du royaume. Le site, même dépouillé en l'état actuel, est intéressant à visiter pour sa position, dominant le village de Puivert et les vallées voisines, et aussi pour son donjon et sa salle des musiciens...

Par Rivel et Sainte-Colombe dans la vallée de l'Hers on parvint sur les rives du lac de Montbel où un dernier parcours entrecoupé de raidillons vent dans le nez nous attendait. Arrivés à Léran, dont le château se signale de loin, dressant ses toits ronds et pointus vers le ciel, il restait une dernière difficulté à franchir au lieu-dit le moulin de Patris. Ce fut une formalité car Lagarde n'était plus très loin, et nous retrouvions ainsi bien vite les abords des ruines du château, encore hantées peut-être la nuit par les fantômes des chevaliers d'antan qui en assuraient la défense ou présidaient aux fêtes retentissantes du temps jadis.....