

Lundi 17 juin 2013, première sortie du groupe Bikeseniors

Participants: Claude Tschanz, Emile Vittoz, Willy Badel

Yvan Vuadens a manqué le rendez-vous et a tenté de nous rejoindre, sans succès. Constatation: Pour éviter ce genre de désagrément, il est impératif que les participants s'annoncent. Une notice à ce sujet figurera sur le prochain rendez-vous.

Température en Valais 33°, c'est sous la canicule que nous quittons Monthey. Un petit tour dans la campagne chablaisienne en direction de l'Abbaye de Salaz, nous traversons le hameau Les Devens et apprécions un passage en forêt pour arriver à Bex. La montée de Châtel sous le cagnard contribue à assécher les gourdes, une belle descente sur Lavey-Village nous permet de nous sécher le visage. Lavey-les-Bains, l'idée de se tremper dans l'eau chaude ne nous effleure pas l'esprit, nous continuons en direction du Bois Noir et les Berges du Rhône. Le niveau de l'eau est impressionnant à comparer avec celui de nos gourdes. Nous faisons une petite halte à l'ombre pour partager nos dernières ressources liquide. Nous avons le vent dans la figure ce qui rend la progression pénible. Nous décidons d'abrèger le tour en passant la passerelle de Dorénaz et tombons sur une fontaine qui distribue généreusement une eau bien fraîche, comparable à celle commercialisée sous le nom Eden. Une pause bien méritée dans le petit bistrot, en face du téléphérique qui monte à Champex d'Alesse, nous permet d'échanger nos impressions et de convenir qu'il serait mieux de profiter de la fraîcheur matinale. Le retour se fait par une petite route, sous les châtaigniers, qui passe devant un parc aux biches (des daims selon Claude) pour atteindre Collonges. La traversée du Rhône, St-Maurice, Massongex en passant par la petite route qui longe la ligne du Tonkin, le chemin qui mène au parking de la Ciba et retour au point de départ.

46 km en 3 h. dont 1/2 h. de pause vitesse moyenne 18km/h

Commentaires de l'animateur: Parcours agréable en dehors de la circulation ce qui permet de discuter et sympathiser. Nous nous sommes fait plaisir sans affoler le compteur, tout à fait dans l'esprit Pro Senectute. La montée de Châtel nous a permis de nous tester dans l'effort, chacun à son rythme sans se mettre dans le rouge. Rester raisonnable dans le choix des parcours et la distance, de façon à inciter les seniors à nous rejoindre.

Merci aux participants pour cette première expérience.

Willy