



COL DUR

ENTRAÎNEMENT

**Comment
éviter les jours
de méforme ?**

ÉPREUVES
DE FIN DE SAISON
**PROLONGEZ
LE PLAISIR**

Essai
BMC Timemachine
Road 01 One
Une vraie bombe!

SALON DES PRO-DAYS

**Le grand
rendez-vous
des nouveautés**

*Tour
du mont Blanc*
**UN DÉFI
ÉNORME!**

Dossier

**10 conseils pour améliorer
le confort de votre vélo**



Le Morvan
**La sérénité
absolue**

À un peu plus de trois heures de Paris, le Morvan est un véritable remède à la pression liée à la vie quotidienne moderne. Le cheminement à travers la campagne et les reliefs de ce territoire se font dans une quiétude totale. Texte B. Boulenger, photos F. Pichon





La région, avec ses reliefs et ses entités paysagères variés, est une perpétuelle invitation à la balade.

LES AVANTAGES DE LA CAMPAGNE

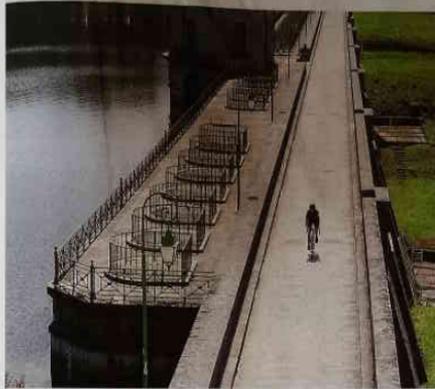
Le Morvan, territoire de 100 km de long sur 55 km de large, est dépourvu de zone urbaine. Cette caractéristique, qui n'est pas

franchement une qualité sur les plans culturel et touristique, est le principal atout de ce territoire. Le Parc naturel régional du Morvan, qui s'étend sur une superficie de 209 900 ha, s'avère un havre de paix pour ses habitants et pour les visiteurs qui s'y arrêtent. La région, avec ses reliefs et ses entités paysagères variés, est une perpétuelle invitation à la balade. Ses lacs ainsi que l'abondance de sa faune et de sa flore appellent également à la contemplation. Les écoumènes, répartis sur tout le territoire, permettent de découvrir la richesse du terroir et l'histoire du Morvan.

UNE RÉGION RUDE, MAIS UNE GASTRONOMIE CONSISTANTE
Le climat morvandiau, caractérisé par des précipitations nombreuses et importantes, des automnes et des hivers longs et rigoureux, a rendu cette région rude. Cette rusticité se retrouve également dans la gastronomie avec des plats souvent consistants. Les charcuteries telles que le jambon, la rosette ou le terrin du Morvan, les fromages tels que le pierre-qui-vive et le racotin ou les plats tels que la râpée morvandelle ou le crapiaux (crêpe salée au lard) sont de véritables remèdes à l'hypoglycémie. Tout comme le tartouillet (de châtouis local) ou la tarte morvandelle pour les visiteurs en quête de délices sucrés. ☺



Le château de Ménessaire, qui date du XVII^e siècle, offre de multiples chambres d'hôtes.



DÉPART ET ARRIVÉE: SAINT-GY (58) > DIFFICULTÉ: ▲▲▲▲▲
DISTANCE: 121 KM > DÉNIVÈLE: 2 040 M > CARTE: IGN N°2723ET, 27235E ET 2823ET

Les grands lacs

Ce parcours, vallonné d'un bout à l'autre, permet d'explorer les lacs artificiels présents au cœur du Parc naturel régional du Morvan.

Le circuit s'appréhende, lors de ses cinq premiers kilomètres descendant, du lac de Pannecière, qu'il est possible d'observer sur la droite de la route. Après avoir coté son bassin de compensation plus au nord, la première ascension du jour débute à Oussy. La route qui mène ensuite au lac de Clameçon n'est pas de tout repos, avec notamment une longue difficulté dans les environs de Lormes. Après avoir traversé la partie méridionale du bassin, le parcours reprend la direction du sud sur une route caillouteuse, endurcie surtout par une grippe qui mène à Oroux-en-Morvan. Dans les environs de Chaumard, le parcours revient aux bords du lac de Pannecière, qui laisse entrevoir son immensité. En prenant la direction de l'est, la principale difficulté du jour est à escalader sur la route de Planchez. Après cette ascension, le tracé offre



<http://www.strava.com/routes/14413167>

un peu de répit, avec notamment le passage agréable sur les rives sud du lac des Settons. Après une longue descente en direction de Corancy, la route se cabre à nouveau pour rejoindre Larcève. ☺

Les moments forts

KM 16,5 ALT. 380 M
MONT LES BERTUS. Après un début de parcours très calme, la première ascension du jour est exigeante avec 3,5 km à un peu plus de 4%.



KM 61 ALT. 560 M
OIROUX-EN-MORVAN. En s'éloignant du lac de Clameçon, la route n'offre pas un métre de plat, même si les pourcentages ne sont jamais élevés. Succédant à deux petites côtes, l'ascension vers Oroux-en-Morvan dure près de 7 km.



KM 78,5 ALT. 630 M
DRONNE. En prenant la direction du lac des Settons, la route s'élève rapidement plus de 8 km, avec notamment 4,5 km à près de 6% de moyenne.



KM 117 ALT. 430 M
L'HUIS-GAUDRY. Après 35 km de relative quiétude, le parcours propose une dernière difficulté qui complique l'accès à l'arrivée. Cette ascension de 1 500 m à plus de 5% assèche les dernières réserves.





DÉPART ET ARRIVÉE : CHATEAU-CHINON (58) > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲▲▲
DISTANCE : 87 KM > DÉNIVELLE : 1 720 M > CARTE : IGN N°2723E1, 2725SB ET 28240T

La Morvandelle

La sortie vient le sud du Parc naturel régional du Morvan en suivant une partie de l'itinéraire de la cyclosportive la Morvandelle.

À son départ de Château-Chinon, les 22 premiers kilomètres en direction du sud sont accidentés mais principalement descendants. Les premières élévations, vers Montcaumon et Les Michots, permettent une mise en jambes en douceur. Après Onlay, le circuit fait cap à l'est pour accéder à la première réelle difficulté du jour. Peu avant Les Bourbais, la route s'élève légèrement mais de manière prolongée, en approchant des monts Besvray et Prensley. La longue plongée vers Le Châtelet permet de bien récupérer de ce premier effort espéré. Mais le réchauffant est de courte durée puisque le parcours propose une autre longue ascension dès la descente terminée. La route reprend alors de l'altitude, en deux temps, pour rejoindre le Haut-Folin, point culminant du tracé et du Morvan. La sortie offre ensuite une longue portion descendante, à partir d'être occupée par un long faux



plat montant avant Arleu. Il est nécessaire de profiter de ce repit car l'accès à Château-Chinon, via la cote du Moulin d'Yonne, s'avère particulièrement musclé. o

Les moments forts

KM 13 ALT. 455 M

LES MICHOTS. Dans un début de parcours principalement descendant, l'ascension située aux Michots s'avère idéale pour s'échauffer avec ses 500 m à 5%.



KM 39 ALT. 760 M

BOUQUET-DE-LA-GRAVELLE. À la sortie d'Onlay, le circuit prend la direction du mois, Beauvray et du mont Prensley. La route s'élève sans jamais atteindre des pourcentages inaccessibles. Mais les 12 km à 3,5% peuvent paraître interminables.



KM 58 ALT. 880 M

HAUT-FOLIN. Après être redescendue au Châtelet, la route grimpe à nouveau pendant 15 km pour accéder au Haut-Folin. Les quatre derniers kilomètres, à 5% de moyenne, sont les plus durs.



KM 85 ALT. 405 M

CÔTE DU MOULIN D'YONNE. Le retour à Château-Chinon est marqué par une ascension bien différente des précédentes. Plus courte (2 km) mais néanmoins plus pénible (7%).



Les moments forts

KM 4 ALT. 710 M

MONT MARTIN. Le parcours ne propose aucun moment d'observation puisque dès la sortie d'Anost, la route s'élève. L'ascension du mont Martin, à km à 10%, est parfaite pour se mettre dans l'aire.



KM 12-5 ALT. 700 M

LA CROIX DE CHÈVRE. Peu après la commune de Gien-sur-Cure, la route se cabre une deuxième fois. Mais avec un peu moins de 2 km à 3% de moyenne, la montée de la Croix de Chèvre ressemble plus à un long faux plat.



KM 33 ALT. 590 M

PIERRE ÉCRITE. À la sortie du village d'Alligny-en-Morvan, se dresse la troisième difficulté de la journée, longue de 3,6 km pour une pente légèrement inférieure à 4%.



KM 60-5 ALT. 558 M

HAUT DU CHAUMET. Juste après la montée de la Fontaine Porcèren, la dernière ascension menant à Montcinmet est l'une des plus compliquées de la journée avec ses 2,8 km à 5,8%.



DÉPART ET ARRIVÉE : ANOST (71) > DIFFICULTÉ : ▲▲▲▲▲▲▲
DISTANCE : 63 KM > DÉNIVELLE : 1 160 M > CARTE : IGN N°2723E1 ET 2823ET

Trois départements

Ce parcours, situé au sud-est du Parc naturel régional du Morvan, traverse la Saône-et-Loire, la Nièvre et la Côte-d'Or.

Le départ d'Anost, en Saône-et-Loire, n'est pas de tout repos puisque la route s'élève de près de 230 m lors des quatre premiers kilomètres. Après ce tour de chauffe coré, le parcours propose un peu de répit. Les 26 km permettant de rejoindre Alligny-en-Morvan, dans la Nièvre, sont en effet descendants, même si quelques courtes ascensions, notamment celle de Gien-sur-Cure, sont à franchir. Le départ par Ménéssaire permet de faire un crochet par l'enclave sud-ouest du département de la Côte-d'Or. Puis la côte de la Pierre Écrite, longue mais peu pénible, marque le passage dans la deuxième moitié du circuit. Le cheminement vers le sud de Lucéhay-1, Evêque, qui marque le retour définitif en Saône-et-Loire, est dénué de difficulté. C'est l'occasion de souffler un peu avant un final musclé composé de deux ascensions successives sur la route de Cussy-en-Morvan, puis de Montcinmet.



Après ces difficultés, les trois derniers kilomètres permettent de décompresser avant de rejoindre la commune d'Anost. o