13ème Etape

mercredi 06 juillet 2016

"Cap à l'Ouest..."

Pour lancer ce deuxième semestre, nous avions fixé un point de rassemblement symbolique, la Porte de France et le parking de l'Esplanade. Baignés par une météo fort sympathique mais chaude, Fabien et Jean attendaient la petite troupe des "Elles du GMC". Antonia, nos trois Catherine, Laurence, Béatrice, Martine, Isabelle et Suzanne s'élançaient alors sur la piste cyclable pour une escapade le long de la berge droite de l'Isère avec une grande portion ombragée, ce qui s'avérait fort apprécié !

Le programme prévoyait du plat et presque que du plat ! Direction : Sassenage… Menée tambour battant, la petite troupe décida alors de bifurquer,… direction Noyarey et une petite bosse… fallait bien une mise en jambes préparatoire, 3 jours avant la montée mythique de Chamrousse, première étape du Tour Aventure 2016 !

Une belle balade dans un cadre apaisant.

Une météo superbe et un environnement bucolique.

En chemin et en pleine montée, Catherine fait causette avec son ami, Monsieur le Maire, qui lui révèle le nom des habitants de Noyarey, les nucérétains. La petite bosse est un peu raide mais c'est dans un bel élan collectif que le groupe se retrouve sur la petite place centrale avant de basculer de nouveau vers la route nationale et retrouver le chemin des berges de l'Isère.

Nous entamons alors un retour dynamique vers Grenoble, agrémenté de nombreux échanges verbaux jusqu'au pont de la Porte de France pour rejoindre notre point de départ.

Une fois de plus, nous observons avec plaisir, au fur et à mesure des sorties, la progression évidente des compétences physiques de chaque participante permettant des randonnées hebdomadaires plus longues et rapides.

Rien de mieux qu'une bière belge en guise de récupération ?

Pour nous récompenser, Catherine (la bellechhhe !), nous a ramenés quelques belles bouteilles de différentes bières locales à déguster avec beaucoup de modération et à savourer pour une bonne récupération… Apparemment, cette première dans l'histoire du Coach Vélo Santé obtint un réel succès !!!... Merci Catherine !

Jean