

Actualités du club - DEFI # 6



LES DEFIS DES LICENCIES ASPTT

Dans les prochaines actus du club, découvrez les DEFIS de nos licenciés ASPTT...

Ils sont plusieurs à se lancer des défis ou simplement découvrir de nouvelles aventures en solitaire ou avec d'autres copains.

Tous ont un point commun, ... « La passion du vélo »

Chacun apporte son récit, ses souvenirs photos, ou simplement des témoignages sur ce qu'ils ont vécu...



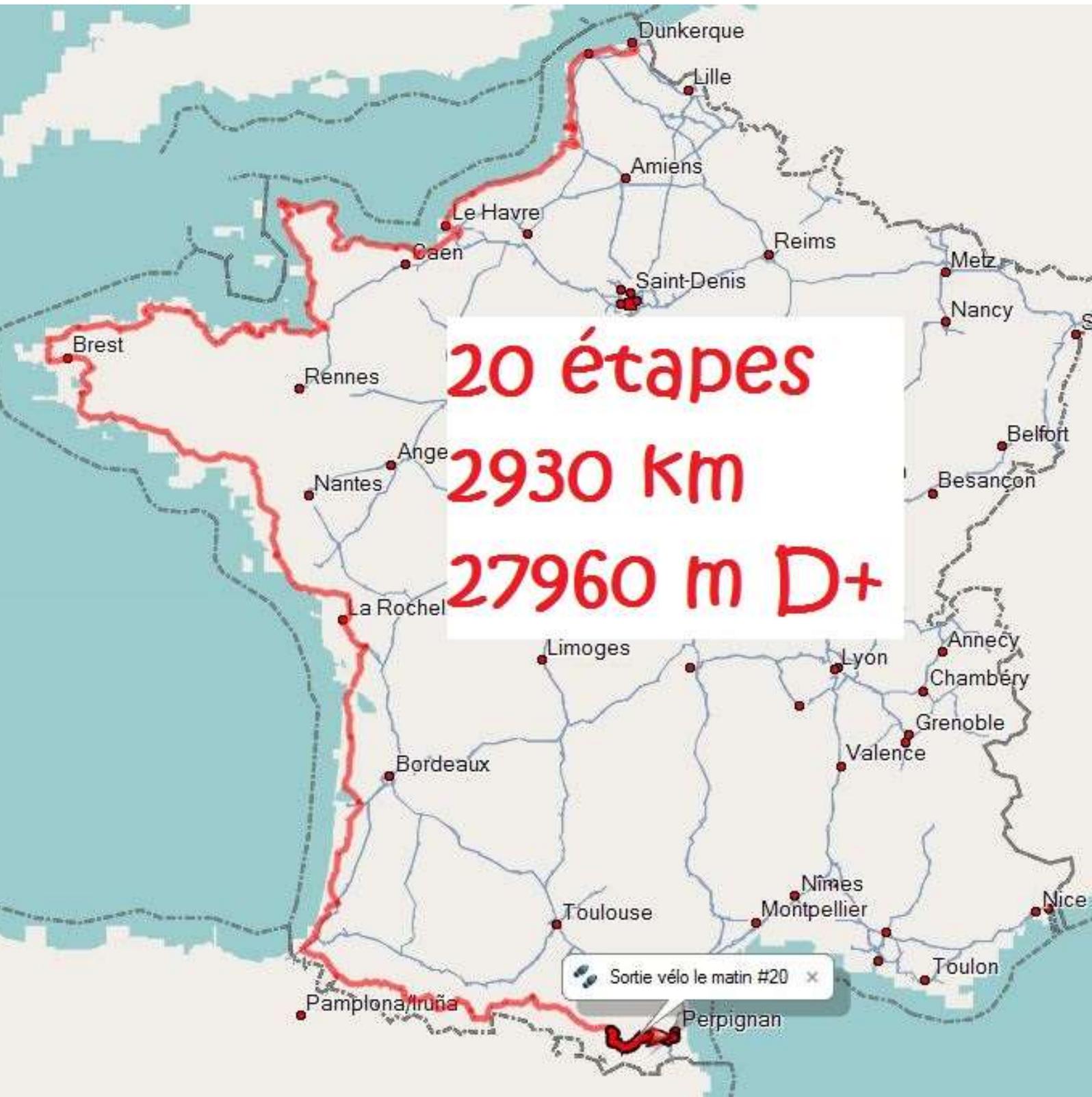
Découvrons ensemble le DEFI de Renaud !



Un demi-tour de la France

Ce projet est né en 2019 lors d'une semaine de vacances en Bretagne, à Plancoët précisément. Le hasard me fit rencontrer un couple de personnes déjà âgées qui avaient pratiqué le cyclotourisme. Ils ne roulaient plus beaucoup mais Pierre me parla de son tour de France réalisé en 2008. Quelques jours après mon retour en Picardie il m'envoyait par mail le récit de ce voyage. A la lecture de celui-ci je me suis dit que ce serait un beau début de retraite qu'un voyage comme celui-ci. Nous voilà à l'automne 2021 et j'ai désormais le temps de préparer cette balade. Le tour de France complet me paraît un peu long et je n'ai pas d'expérience au-delà de 6 jours de vélo non-stop. Aussi dans un premier temps je pense à parcourir les côtes ouest de la France. Puis rapidement l'envie de poursuivre par la traversée des Pyrénées se projette. Ce sera certes plus long, plus difficile mais l'expérience de la traversée des Alpes m'aide à prendre la décision. Il suffira de réduire les distances en montagne et cela peut se faire.

Voilà c'est parti. J'en parle bien sûr à Cécile, à mes enfants et rapidement je trace un parcours qui épouse d'assez près les côtes. Une vingtaine d'étapes seront au programme. Je partirai en mode bikepacking. Donc uniquement une sacoche de selle de 15 litres et une sacoche de guidon. Je complète ma liste d'affaires devant entrer dans ces 2 sacoches. Il faut essayer de rester le plus léger possible car cela devient pénalisant lorsque la route s'élève. Fin 2021, je suis donc bien décidé et le projet est bien avancé. Début 2022 je choisis le mois de juin pour faire cette balade. Les journées sont longues et il y a surtout nettement moins de circulation sur les routes que je m'appête à utiliser. J'utiliserai le réseau WarmShower afin de trouver des hébergements. Ce sera une première pour moi. Je ne le regretterai vraiment pas. De plus, je ferai étape à Quend dans la famille ainsi qu'à Bordères-Louron chez une nièce et l'arrivée se fera à Pollestre chez les amis de l'ASPTT, Guy et Sylvie. J'ai dû aussi utiliser d'autres types d'hébergement n'ayant pu trouver d'hôtes disponibles sur mes étapes. J'ai le bonheur d'apprendre que Yohane mon fils aîné souhaite se joindre à moi pour les étapes de Bretagne, soit 4 jours en ma compagnie. Il aimerait bien faire aussi les Pyrénées mais les jours de congés sont comptés. A partir du mois de mars je précise mon parcours et les villes étapes. Je me fixe des distances allant de 140 à 175 km. J'accumule les km sur le vélo afin d'être prêt. Les sorties du club sont de bonnes préparations ; la Dodo, la Raquet, la reco de la Franckie's, la Caty, la Volvo, le week-end à Bar/Seine, la 23/24 sans oublier bien d'autres virées. La mi-mai arrive il est temps de lever le pied afin de reprendre des forces pour ces 20 jours de vélo à venir. Avec Cécile nous rejoignons Capelle la grande, une petite ville proche de Dunkerque le 2 juin. Ce sera mon point de départ. Un petit passage à Bergues. Vraiment une jolie ville ! Un nouveau regard sur les prévisions météo. Cool, du soleil et un vent favorable. Une petite inquiétude me gagne depuis quelques jours. Mon mollet droit gonfle anormalement. Je ne ressens pas de douleur en pédalant mais il est très sensible au toucher. J'ai pris des chaussettes de contention qui j'espère me permettront de limiter ce gonflement. Je suis positive en me disant que cela devrait disparaître en quelques jours.



03/06 1ere étape Capelle-la-Grande – Quend-Village 176 km

Debout à 6h30, Cécile doit retourner à Amiens travailler. Un bon petit déjeuner pour affronter cette première journée. 8h, c'est parti, des routes plates et le petit vent favorable annoncé ainsi que le soleil. Des conditions idéales pour commencer. Après un nouveau passage à Bergues je me dirige vers la côte. La traversée de Calais puis c'est la montée du Cap Blanc nez. Il y a 20 jours de vélo alors pas question de monter comme un cadet. Je tourne les jambes, enfin j'essaie. La pente est bien présente. Une fois au sommet, c'est vraiment très beau, je m'arrête pour profiter de ces paysages. Après Wissant je dois modifier mon parcours. Le tour de France passera ici au mois de juillet et la route est en travaux. Cela fera quelques km en plus. La pause casse-croûte se fait à Boulogne/mer. J'ai déjà parcouru plus de 100km. Il ne reste que 65 km pour terminer la journée. J'aime bien découper ainsi mes journées. C'est très rassurant de se dire qu'il n'y a plus que 2h30 environ de vélo après la pause déjeuner. Ce soir je retrouve Cécile ainsi que de la famille à Quend Village. La descente se poursuit avec pas mal de pistes cyclables. Elles ne sont pas toujours en excellent état mais c'est toujours préférable à la circulation. J'arrive assez tôt au niveau de Fort-Mahon. Je vais devoir patienter un peu car je n'aurai accès à la maison que vers 17h30. J'en profite pour prendre un bon panaché bien frais en terrasse. Je suis content de cette première journée. Quand même une petite réflexion en voyant ma moyenne sur l'étape (25,9 km/h). Avant de partir je me disais qu'il faudra que je m'efforce à ne pas rouler trop vite en essayant de garder un 25 km/h de moyenne. Euhhh j'étais bien présomptueux. Je n'aurai pas à me forcer. Le mollet est toujours douloureux au toucher mais il n'a pas gonflé exagérément et cela ne me gêne pas au pédalage. La soirée se passe comme je l'imaginai dans la bonne humeur. Il paraît que je suis très sexy avec le short et les chaussettes de contention.



04/06 2^{ème} étape Quend-Village – Senneville/Fecamp 157,5 km

Le ciel est couvert ce matin au moment de partir. Me voilà sur des routes que je connais. Bien agréable la nature autour de la baie de Somme. Je peux emprunter les pistes cyclables ce qui est vraiment confortable. Le soleil se montre rapidement. J'emprunte la passerelle entre Mers et le Tréport. La vue est jolie ! Après Criel-sur-mer la circulation devient plus dense. Nous sommes un samedi et il est normal de voir les touristes en bord de mer. Heureusement je bifurque au niveau de Saint-Martin-en-Campagne et la route est beaucoup moins fréquentée. Les paysages sont aussi beaucoup plus agréables. Je fais ma pause déjeuner à Dieppe. C'est jour de marché et je trouve la ville très vivante sous ce soleil. Il me reste un peu plus de 65 km à parcourir. La côte est belle ainsi que les villages que je traverse. Une halte à Veules-les-roses que je connais déjà s'impose. La foule est bien présente. Cela retire un peu de charme au village. Sur le port de Saint-Valery-en-Caux j'assiste au baptême d'un bateau de la SNSM. Depuis Dieppe les côtes se succèdent. Il n'y a pas de gros pourcentage, aussi elles se montent assez bien. Me voilà arrivé un peu avant Fécamp où j'ai trouvé une location dans une charmante maison normande. L'orage gronde ! j'espère simplement que la pluie sera pour la nuit et non pour demain dimanche. Je devais être fatigué car je n'ai pas entendu l'orage durant la nuit. Pourtant les routes sont bien mouillées au petit matin.



05/06 Senneville/Fecamp – Sainte-croix/mer 157,5 km

Effectivement les routes sont bien mouillées et c'est dans le brouillard et sous un petit crachin que je commence la journée. Le début de l'étape est assez difficile car je souhaite passer dans Yport puis à Etretat. Cela implique des descentes mais aussi des belles montées. Pas de regret, même avec la brume ces villages sont très beaux. Il a tellement plu que je suis obligé de modifier mon parcours ensuite pour rejoindre le Havre. En effet la route que je dois emprunter est coupée à cause des coulées de boue. C'est la première fois que je rentre dans cette grande ville. Il faudra y revenir pour découvrir un peu mieux. La circulation en ce dimanche matin est compliquée. Une course réservée aux femmes et dédiée à la lutte contre le cancer se déroule sur mon passage et c'est des milliers de maillots roses qui sont dans la ville. C'est quand même plus sympa que les quais désaffectés. Ambiance bizarre que de longer ces endroits. J'ai hâte de rejoindre le pont de Normandie. C'est une belle piste qui permet d'y accéder. Le brouillard s'est levé lorsque je passe le pont. La pente est raide mais j'ai un vent favorable qui me pousse bien. Je m'arrête au sommet pour une photo avant de descendre vers Honfleur. La foule ici est toujours présente. Alors un dimanche, c'est la cohue. Un bref arrêt sur le port et je reprends ma route. Il y a quelques averses mais toujours assez courtes. Il n'y a plus de longues côtes sur le parcours mais la route reste vallonnée. C'est assez « casse-pattes ». Je fais ma pause-déjeuner à Trouville. Arrivé à Ouistreham il y a pas mal d'effervescence. Eh oui ! je me rends compte que nous sommes la veille de la date anniversaire du débarquement. Cela m'avait échappé. Je continue de longer la côte jusqu'à Courseulles/mer avant de retrouver Sainte-Croix/mer où je loge ce soir. Je termine cette journée avec de bonnes sensations même si le soir venu la descente des marches dans la maison m'est douloureuse.



06/06 Sainte-croix/mer – Nouainville (Cherbourg) 161 km

Ce matin, je ne peux échapper aux commémorations du débarquement. Après quelques kilomètres je rejoins le bord de mer et rapidement je vois des convois entiers de jeeps et camions militaires. Par endroit la circulation est dense mais la route est praticable sans problème. Au bout d'une quinzaine de km j'ai la chance de rouler avec un groupe de 3 cyclistes jusqu'au pied du Cotentin. Cela roule un peu vite mais je n'ai pas à affronter le vent défavorable. C'est ensuite la remontée vers Barfleur en longeant la côte. Toujours des évènements sur Utah Beach. Je fais une petite pause sur le magnifique port de Barfleur avant de passer à proximité du phare de Gatteville. Me voilà donc au nord du Cotentin. Je retrouve un vent défavorable mais les haies naturelles sont les bienvenues pour s'abriter jusqu'à Cherbourg. L'Anse du Brick est vraiment très belle. Je fais un passage rapide dans Cherbourg pour remonter à Nouainville où je dors ce soir. Je suis accueilli par une petite famille extrêmement sympathique. Je vois une immense pile de crêpes...le vélo ça creuse l'appétit ! Je me doutais qu'il y aurait de belles rencontres avec WarmShower. En voilà un bel exemple.



07/06 Nouainville – Granville 168 km

Départ sous une petite bruine, mais cela ne dure pas. J'avais lu quelques romans où l'histoire se déroule dans cette région encore sauvage et la description des paysages me donnait envie de la découvrir. C'est aujourd'hui l'occasion. Dès la sortie de Cherbourg je ne suis pas déçu. La côte est magnifique. Je découvre Port Racine, le plus petit port de France et ensuite je suis rapidement au phare de Goury. Je découvre un autre monde. C'est la petite Irlande. Magnifique ! Voilà un endroit où je reviendrai sans aucun doute. Je vais maintenant descendre plein sud. Je constate que le vent vient du sud-ouest. La journée va être longue et fatigante car depuis le départ ce matin je ne cesse de monter et descendre. Bref, encore 130 km dont les 40 prochains sont difficiles. Ensuite ce doit être plus roulant. Pour le moment, je profite de cette petite Irlande. Des prairies avec les petits murets de pierres, les belles maisons aussi en pierres. Il semble y avoir peu d'habitants ! J'imagine que la météo n'est pas toujours celle de ce jour, un beau soleil est bien présent. Un peu moins réjouissant, je longe les usines de retraitement des déchets radioactifs. Au bout de 60 km je m'aperçois que j'ai déjà plus de 1000m de dénivelé. La descente vers le sud se poursuit avec un mélange de côtes escarpées et de jolies plages. L'arrivée sur Granville est proche mais je sens la fatigue. Depuis le départ de ce voyage c'est l'étape la plus difficile. Je vois le panneau Granville 7km. C'est très peu mais je suis pourtant obligé de m'arrêter pour piocher quelques barres dans ma sacoche. Une petite fringale ? Certainement. L'hôte qui me reçoit me confirme que nous nous leverons tôt demain matin. Il prend en effet le chemin de Compostelle depuis Granville. Pour lui aussi c'est un long voyage qui débute et qui devrait durer jusqu'en septembre.



08/06 Granville – Beausais/mer 141 km

7h du matin et je m'apprête à décoller. C'est un peu dur de se lever tôt mais je remarque 2 choses bien sympathiques. J'ai moins mal aux jambes en descendant les escaliers (j'étais pourtant dans un immeuble de 3 étages !) et les routes sont beaucoup plus calmes à cette heure-ci. Je continue la descente du Cotentin tout en contournant le Mont Saint-Michel. J'aime beaucoup la vue de la baie depuis le Nord. Une légère brume ajoute la touche romantique. Du bonheur dès le matin ! la vie est belle ! Je passe Avranches et j'ai désormais un grand soleil avec moi. Le mont est mon compagnon pour la matinée. Il me suffit de tourner la tête à droite pour l'apercevoir. Je suis quand même obligé de mettre le nez dans le guidon car aujourd'hui encore j'ai du vent. Orienté plein Ouest. Dans la tête ! La petite route que j'emprunte se transforme soudain en chemin caillouteux. Pas beaucoup de solutions dans cette zone. Je croise les doigts et je poursuis. Ouf c'est passé sans encombre ! Je vois qu'une piste cyclable existe à proximité de ma route initiale. De plus celle-ci est longée de grands arbres. Je n'hésite pas à l'utiliser malgré le revêtement non goudronné. Mais au moins j'y suis à l'abri du vent et c'est nettement moins fatigant. Je retrouve ensuite la route côtière nettement plus exposée mais bientôt arrive la remontée vers Cancale et ses parcs à huitres ainsi que la pointe du Groin. Ici aussi la côte est vraiment très jolie. Saint-Malo, Dinard, et me voilà arrivé. Je suis moins fatigué que la veille et de plus je sais que mon fils aîné Yohane me rejoint ce soir afin de parcourir la Bretagne avec moi.



09/06 Beaussais/mer – Paimpol 139 km

Une belle journée qui commence. Yohane est bien arrivé hier soir à vélo depuis Rennes. 140km au menu de ce jour. C'est un peu plus court car le dénivelé positif annoncé avoisine les 1700m. C'est une succession de montées descentes tout au long de la journée. Yohane connaît assez bien cette région et nous apprécions le passage à St-Cast-le-Guildo puis le tour du cap Frehel. Les bosses sont bien raides le long de la côte. Nous nous souviendrons longtemps de ce mur à la sortie de Saint-Brieuc. Yohane me fait découvrir la plage de Bréhec. Voilà encore un endroit que je mets dans mes notes pour un futur proche. La route est bien vallonnée mais j'apprécie aujourd'hui de pouvoir m'abriter dans la roue de mon fils. Il est bien agréable aussi de partager ces petites et même grandes pauses. Une crêpe par ci (Bretagne oblige) un flan par-là ! Nous terminons la journée sur le port de Paimpol devant une bonne bière. C'est bien le vélo !



10/06 Paimpol – Kerlouan 162 km

Il a plu cette nuit, la route est bien humide mais pas de pluie pour le moment. Nous traversons le Trieux puis le Jaudy avant d'arriver dans la belle petite ville de Treguier. Pour pouvoir longer cette partie de la côte au plus près il aurait fallu encore quelques jours supplémentaires. Des choix sont faits, je reviendrai certainement une autre fois. Nous longeons la côte de Granit rose sans pouvoir en profiter pleinement car le temps se détériore et la pluie fait son apparition. Elle nous suit jusqu'à Lannion. Nous pouvons ensuite ranger les impers. Plestin-les-Grèves puis une pause à Morlaix. La baie de Morlaix est très jolie aussi. La pause déjeuner se termine par le meilleur far Breton que je connaisse. Nous ressortons de la baie par la route opposée en direction de Saint-Pol-de-Léon. La route nous mène ensuite jusqu'à Kerlouan au milieu des cultures bretonnes ; choux et autres artichauts.



11/06 Kerlouan – Douarnenez 165 km

Départ à 8h pour 165 km. Encore pas mal de dénivelé pour cette journée, 1850m. Quelques crêpes dans les poches en plus des pâtes de fruits et autres barres. Les paysages côtiers sont magnifiques sur cette partie. Nous en prenons plein les yeux. J'apprécie beaucoup la traversée de l'Aber Wrac'h. Lorsque nous arrivons à Portsall, j'imagine le désarroi des populations lors de la catastrophe de l'Amoco Cadiz. C'est tellement beau ! Il y a du vent en bord de mer mais Yohane fait bien son boulot. Il fait du fond pour ses prochains triathlons. Nous arrivons au Conquet, le bout du monde, puis Brest qui est traversé rapidement. La ville n'est pas très attirante. Peut-être y revenir la découvrir. La rade de Brest offre quant à elle de beaux paysages. Beaucoup de verdure et cela me fait penser à des lacs de moyenne montagne. Ici encore nous évitons la pointe de Crozon. Un tour de Bretagne est en train de naître dans ma tête. Nous partons directement longer la baie de Douarnenez. Nous faisons une pause sur une superbe plage. Il y a pas mal de baigneurs et aussi des surfeurs. Les grandes vacances approchent. Nous sommes hébergés dans Douarnenez que je trouve jolie. Un accueil chaleureux de la part d'un couple cycliste et encore une bonne soirée.



12/06 Douarnenez – Arzon 165 km

C'est déjà la dixième étape. Je me sens bien physiquement. Je ne pense plus au mal de jambes que j'avais au bout de 3 jours. La présence de Yohane m'a beaucoup aidé et rassuré aussi sur la suite de ce voyage. Au moment de mettre les sacs sur le vélo je m'aperçois qu'il me manque mon gilet jaune ainsi que l'imper et les manchettes. C'était certainement mal accroché au-dessus de la sacoche hier. Yohane me laissera son imper pour terminer mon voyage. Aujourd'hui nous avons la chance d'avoir un vent favorable dès que nous arrivons à Pont-l'Abbé. Nous traversons l'Odet au nord de Bénodet. Un point de vue superbe sur cette petite ville. Direction Concarneau...arrêt crêpes. Nous en aurons mangé quelques une durant la traversée de la Bretagne !!! Pont-Aven et ses galeries et galettes. Nous avons oublié cet arrêt gourmandise ! Lorient, le passage de la rivière d'Etel et ses courants terribles. Pas d'inquiétudes, nous sommes sur le pont. C'est impressionnant cette force de l'eau. Carnac et les alignements de menhirs, la trinité/mer et ses centaines de bateaux. Enfin Locmariaquer où nous buvons le coup en attendant le bateau qui permet de traverser le golfe du Morbihan. Terminus, Arzon. Ici aussi des centaines de bateaux. Impressionnant. Une belle journée vraiment agréable sous le soleil.



13/06 Arzon – Saint-Hilaire-de-Riez 174 km

Yohane fait environ 25km en ma compagnie puis il retrouve la route vers Rennes. Un peu difficile de se quitter. C'est quand même vraiment de belles émotions que de partager de tels moments avec ses enfants ! hier soir j'ai bien regardé la météo et je sais que le vent vient du Nord. Il va me falloir patienter jusqu'à la Roche-Bernard vers le soixantième km pour en profiter. Direction Saint-Nazaire. Je découvre de nouveaux paysages. Je traverse de nombreux marais. J'ai aussi l'agréable surprise de rouler sur une belle piste qui va jusqu'au pont. La traversée de celui-ci n'est pas plaisante. Beaucoup de camions et je me sens assez vulnérable sur la bande réservée aux cyclistes. J'apprécie encore moins les klaxons des routiers qui me doublent. Je suis bien content lorsque je retrouve une petite route de l'autre côté de la Loire. Un petit arrêt me permet d'apercevoir 2 immenses paquebots de croisières. Je compare ma balade vélo à ce type de vacances et mon choix est vite fait. Le profil est désormais bien différent de la Bretagne. C'est presque tout plat ! Arrivée en Vendée à Saint-Hilaire de Riez. Une soirée agréable et une belle rencontre.



14/06 Saint-Hilaire-de-Riez – Tonnay-Charente 174 km

La traversée de la Vendée se poursuit aujourd'hui. J'espère que cela effacera de lointains souvenirs pas très favorables pour cette région. Beaucoup de pistes cyclables. Merci Florian pour ton tracé. C'est vraiment bien d'éviter les véhicules. Malheureusement pour moi un vent assez fort venant de l'est me freine pendant plus de 60 km à partir des Sables-d'Olonne. Je vois bien quelques groupes de cyclistes dans le marais Poitevin mais nous nous croisons. Aucun rencontré dans le même sens que moi. Très peu d'abris sur ma route. C'est assez éprouvant et je n'ai fait que 80km au moment de ma pause déjeuner. Je crois que je vais devoir retourner en Vendée plus tard pour enfin avoir un sentiment agréable sur cette région. J'ai entendu parlé de la canicule qui arrive sur le sud-ouest de la France. Effectivement, depuis midi le thermomètre est au-dessus de 30° et il ne cesse de grimper. Encore quelques efforts et enfin arrive la descente vers la Rochelle. Cela roule nettement mieux. Je découvre le port. Une très agréable surprise. J'aime beaucoup ces espaces. Après une pause Coca, je fais le plein des bidons pour finir la journée. Bilan du jour ? j'aurai bien échangé le vent contre quelques bosses. Même avec mon paquetage !!!



15/06 Tonnay-Charente – Biganos 175 km

Encore une journée sans profil mais avec un soleil de plomb. Ce matin je pars avant 7h car j'ai 45 km de route avant de prendre le bateau à Royan. Celui-ci fait la traversée de l'estuaire de la Gironde. La sortie de Tonnay-charente se fait par un magnifique pont suspendu. Ensuite c'est une belle piste cyclable en sous-bois et de petites routes bien agréables au petit matin. Je suis bien à l'heure pour le bateau. J'y rencontre 2 autres cyclistes qui comme moi sont en mode bikepacking. Nous échangeons sur nos voyages. Chacun reprend sa route après la traversée. Je découvre les forêts de sapins et de véritables routes dédiées uniquement aux cyclistes. Un bonheur pour notre sécurité. Des kilomètres et des kilomètres de routes droites. Amateurs de critériums cyclistes s'abstenir ! Même sous les sapins le thermomètre ne descend pas sous les 30°. Ma famille s'inquiète un peu pour les journées à venir annoncées encore plus chaudes. Demain, j'ai prévu une étape un peu plus courte afin de récupérer un peu avant d'attaquer les Pyrénées. Cela m'évitera aussi de rouler l'après-midi. Ce soir je dors proche du bassin d'Arcachon.



16/06 Biganos – Magescq 116 km

Je pars encore assez tôt pour éviter les fortes chaleurs. La traversée des Landes se fait sans aucune difficulté. Toujours ces belles pistes cyclables dans les sapins. C'est un peu monotone à mon goût mais au moins j'y suis en sécurité. J'ai la chambre disponible dès le début de l'après-midi. La maison est climatisée et c'est un grand soulagement car à l'extérieur c'est une fournaise. Même la piscine disponible ne me tente pas. Ce sera repos cet après-midi. Un bon diner concocté par un vrai cuisinier pour terminer la journée. Le luxe. Le moral et le physique sont bons avant d'aborder la traversée des Pyrénées.



17/06 Magescq – Saint-Jean-Pied-de-Port 134 km

Toujours des pistes cyclables pour commencer la journée. Celles-ci deviennent tortueuses aux approches des grandes villes comme Bayonne ou Biarritz. J'aperçois les montagnes maintenant. Je ressens une belle satisfaction du chemin déjà parcouru. La route que j'emprunte pour aborder Saint-Jean-de-Luz n'est pas la plus belle mais la ville est vraiment jolie. J'y fais une petite pause avant d'aborder les premières montées vers la haute montagne. Je passe Espelette et je vire au niveau d'Ixassou pour suivre la Nive. C'est vraiment beau. Il faut rester très vigilant car le croisement des tracteurs n'est pas simple sur ces petites routes. Pas de grosses difficultés mais quelques belles rampes bien raides quand même. Les 20 derniers km se font sur une plus grande route en légère montée. Je suis content de revenir à Saint-Jean-Pied-de-Port. C'est une belle ville. Encore un accueil chaleureux et une belle soirée avant d'affronter la montagne.



18/06 Saint-Jean-Pied-de-Port – Gourettes-Eaux-bonnes 113 km

La canicule est bien présente. Je pars à 7h du matin pour rouler un peu à la fraîche. 3 cols au programme du jour (Montée d'Ahusquy, Marie-Blanque et Aubisque- 4km) soit quelques 3000m de dénivelé. Je fais quelques km avec un groupe de cyclistes jusqu'au moment où ma trace m'indique de tourner à gauche. Je laisse filer le groupe. 500m plus loin je me retrouve au pied d'un mur. J'estime une pente supérieure à 15%. D'abord confiant ; c'est comme hier, cela ne durera pas. Euh Au bout d'un km d'ascension je suis arrêté au bord de la route, dépité. Comment vais-je faire pour traverser les Pyrénées si tous les cols sont comme celui-ci. Ce n'est que le premier ! et je n'ai parcouru que 12 km pour le moment. Le moral n'est pas au mieux. Cette première ascension fait 10 km donc il m'en reste encore 9 environ. Il faut bien avancer ! je remonte sur mon engin et c'est reparti. La pente est complètement irrégulière. Du 6ème au 8ème km cela descend légèrement. Un vent fort venant de ma droite balaye la montagne. Peu avant le sommet celui-ci me projette sur le côté. J'ai juste le temps de déchausser afin de ne pas tomber dans le fossé. Il faut dire que ma vitesse est vraiment faible sur les pentes raides. Je n'ai pas souvenir d'un tel affront mais je termine les 100 derniers mètres de cette montée à pieds. Là encore sur une pente très raide. Une pause au sommet pour faire le point. Le vélo est lourd mais rien n'est à jeter. La forme n'est pas mauvaise alors il faut juste avancer et voir la suite. J'ai quand même pu remarquer que les paysages sont magnifiques. C'est la descente sur Tardets puis une longue vallée avant d'aborder la montée de Marie-Blanque. Daniel m'avait parlé d'un col pas facile mais j'apprécie les premiers km. J'entends le bruit du ruisseau qui coule juste à côté de la route. C'est super agréable par cette chaleur suffocante. Mon thermomètre indique 35° désormais et cela ne cesse de monter. Je fais le plein des bidons régulièrement dans les bars ou superettes mais l'eau est très vite chaude. La pente ne dépasse pas 6 ou 7% sur le début de la montée. C'est gérable. Les derniers km sont effectivement les plus difficiles. Aux alentours de 10% mais je suis rassuré. Je ne retrouve pas les pourcentages de la première ascension. Il me reste à redescendre dans la vallée avant de terminer par la montée vers la station de Gourettes qui se trouve à 4km environ du sommet de l'Aubisque. Il fait plus de 40° dans la vallée avant le début de l'ascension. La montée est longue. Je fais parfois des pauses pour récupérer. J'arrive enfin là-haut ! Je m'aperçois que tous les commerces, bars ou restaurants sont fermés. Il faut quand même que je puisse manger après une telle journée. J'aperçois un groupe de 3 vététistes qui m'indiquent le seul restaurant ouvert le midi sur la station. Je tente l'approche pour un éventuel diner. J'ai le droit à une omelette et un bout de pain à emporter...15€.

Je suis preneur, je n'ai pas le choix. Oh miracle ! je découvre dans un placard de l'appartement que je loue, un fond de coquille ! C'est très bien pour ce soir. Quant à demain matin je devrai patienter pour le petit déjeuner. Cela restera une première journée de montagne fatigante tant physiquement que moralement. Heureusement les paysages sont magnifiques. Je tiens aussi à dire que tous les messages que je reçois sur mon compte strava ou bien sur les groupes whatsapp me font chaud au cœur. Lors d'une journée comme celle-ci, cela compte double.



19/06 Gourettes-Eaux-bonnes – Bordères-Louron 118 km

Une journée un peu particulière qui commence. En effet ce soir je retrouverai de la famille car je serai hébergé chez une de mes nièces avec son compagnon et le petit Valentin. La température est bien basse ce matin en altitude ; 18°. Je commence la journée par les 4 derniers km de la montée de l'Aubisque. J'ai le droit à une magnifique mer de nuages. Du bonheur dès le matin. J'enchaîne avec le Soulor qui se passe rapidement dans ce sens. Je peux enfin prendre mon petit déjeuner à Arrens. Il faut que je prenne des forces pour affronter le Tourmalet. Je souhaite y arriver avant 13h. Il n'y a pas trop de circulation sur la route d'accès à Luz-Saint-Sauveur. C'est parti pour 20 km d'ascension. La température avoisine les 30° pendant la montée. Je m'arrête de temps en temps et fait aussi le plein des bidons dans un bar à mi-distance. Côté paysages, j'en prends plein les yeux. Le final est costaud mais la satisfaction est bien présente. Arrivé au sommet, je passe un coup de fil bien sympathique à un copain cycliste qui fête son départ à la retraite. La descente est agréable malgré un vent qui balaye beaucoup. Je fais une pause pizza à Sainte-Marie-de-Campan avant le dernier col d'Aspin. Il fait très chaud dans cette vallée. Je connais cette dernière montée pour y être passé en 2021. J'avais bien aimé. Cette fois ci il y a les sacoches en plus mais rien d'insurmontable. En effet cela se passe bien. J'arrive enfin chez ma nièce. Je suis bien heureux de retrouver les jeunes. Je vais même pouvoir supprimer ma barbe de 16 jours !



20/06 Bordères-Louron – Saint-Girons 104 km

Je resterai bien un peu plus longtemps dans mon lit mais ce sera pour bientôt. 3 cols aujourd'hui ; Peyresourde, Menté, Portet d'Aspet. Le premier se passe vraiment bien. Je suis content. Je fais une petite halte à Bagnères-de-Luchon pour quelques gourmandises mais aussi pour une burette d'huile car ça couine un peu au niveau des cales. La route entre Bagnères et le bas du col de Menté n'est pas terrible pour les cyclistes. La montée du col essentiellement en sous-bois est assez difficile mais plutôt agréable. Ensuite je trouve la descente très belle. Les petits villages traversés sont accueillants. Reste le Portet-d'Aspet. La stèle érigée en mémoire de Fabio Casartelli me marque. Triste souvenir. La pente est assez raide mais j'ai adoré déjeuner dans l'auberge au sommet. C'est peut-être la fatigue qui donne aux choses simples comme une tarte aux herbes et un clafouti abricot, groseille, myrtille un goût si merveilleux. A moins que cela vienne du talent de la cuisinière. Peu importe, je conseille (Prévoir du liquide ! N'est-ce pas Yohane !). Je dois évoquer ce motard qui me dit être épuisé à cause du vent qui le contrarie dans sa progression. Il me demande ce que j'ai fait ce matin. Ce à quoi je lui parle des 3 cols montés tout en lui signalant que je rencontre ce même vent. A peine ai-je répondu qu'il reprend sa plainte se disant totalement épuisé. Je souris très fort intérieurement. Après ce déjeuner je n'ai plus que 30 km de descente. Du bonheur ! Je trouve l'entrée dans la ville de Saint-Girons un peu triste. Le jeune couple qui m'accueille est vraiment très sympathique. Cela efface très rapidement le premier sentiment perçu en arrivant dans cette ville. Nous parlons bien sûr vélo mais encore de jardins, nature et je passe une très agréable soirée. Ici encore une belle rencontre.



21/06 Saint-Girons – Querigut 120 km

Les jeunes partent travailler aussi je décolle à 7h30. Il fait doux et c'est bien agréable. Les 28 premiers km se font en longeant une rivière. Cela rajoute encore de la fraîcheur. Je grimpe le col de Port. Une douzaine de km en pente plutôt douce. Cela me convient, c'est gérable. Il reste le port de Pailhères à monter. Ce sera la dernière grosse difficulté de ce voyage. Avant cela je descends vers Tarascon/Ariège. Puis, je dois emprunter la N20 jusqu'ax-les-Thermes. Cette route n'est pas à conseiller aux cyclistes ! Me voilà au pied du Port de Pailheres. Le début s'aborde assez bien et cela se fait aussi en sous-bois. Ensuite cela se découvre. C'est très beau mais la pente dans les 4 derniers km tourne autour des 10%. J'ai la chance d'avoir un bon vent favorable sur le final qui me pousse bien. J'y suis ! 2000m d'altitude. La vue est magnifique. Je me laisse glisser vers Querigut. Un joli petit village qui semble bien isolé. Il ne reste plus qu'une seule étape. Cela se termine déjà ! Je passe un coup de fil à Guy afin de convenir d'un point de rendez-vous pour demain.



22/06 Querigut – Polletres 105 km

Eh oui c'est la dernière ! Un sentiment un peu particulier ce matin. Je me sens bien physiquement ! Ok j'ai perdu du poids, je le constate. Mais je me sens en pleine forme. Je suis quand même content de mettre fin à la répétition de ces journées. La lassitude arrive certainement. Je sais pourtant déjà que je ferai de nouveau ce type de voyage. Cela apporte tellement de petits et de grands moments de bonheur. Ceux-ci effaçant rapidement les épisodes pénibles que nous pouvons affronter. J'aime beaucoup le début de cette dernière journée. Les paysages changent. Je traverse d'abord un plateau nommé le Capcir. Je suis surpris de voir une belle piste cyclable dans cet endroit où je ne croise pas une voiture. Difficile à comprendre. Une dernière montée, je passe le col de Creu. La descente qui suit est pleine de parfum. Une dame y fait le plein d'herbes sauvages dans son panier. Peut-être une bonne tarte à venir ! La petite route qui suit Railleu est tortueuse à souhait. Il est impossible de descendre rapidement. Il y a beaucoup de petits gravillons (Je pense à notre copain Manu) et la route est extrêmement étroite avec aucune visibilité. Je m'approche de la vallée. Le vent est très présent par endroit. Je retrouve Guy à Corbère-les-Cabanes. Nous ferons le parcours restant ensemble. C'est vraiment chouette. Beaucoup d'émotions m'envahissent. Un tel voyage se prépare longtemps en avance et j'ai dû souvent casser les pieds à Cécile avec ce projet. Elle ne m'a jamais freiné mais plutôt encouragé. Je suis heureux de la savoir avec moi dans 2 jours. Un grand merci à Yohane pour sa bienveillance avec son père. C'était du bonheur de partager tout cela avec toi. Merci les enfants pour vos petits mots. Merci à toute la famille. Merci à tous les copains pour vos encouragements. Merci à Sylvie et Guy pour leur accueil chaleureux, merci Nelson, Gilou, Mylène, Simon et merci à tous les WarmShowers qui m'ont chouchouté. Merci à mon vélo qui a eu la gentillesse de n'avoir aucun problème pendant ces 2930 km.



