

Règlement de la randonnée

L'US Metro club d'Ile de France organise cette randonnée permanente, cette randonnée impose 60 points de contrôle sur le pourtour de la France de ce fait le parcours comprend environ 4900 km . Dans la formule choisie par Carole le parcours doit être effectué en 30 jours maximum.

Je ne me suis pas inscrit pour ma part auprès de l'US métro , je trouve que le prix demandé 54 euros est excessif pour obtenir un carnet de route et une médaille . Mais sur un petit carnet (1.10 euros) j'ai fait apposer tous les tampons des 60 points de contrôle et j'y ai même ajouté certains de nos lieux de passage pour garder un souvenir de cette randonnée mémorable .

Nos vélos

Carole : vélo course VENETO bleu en alu avec triple plateaux 48*38*30 et 9 pignons 14 à 26, pneus swalbe ultremo en 23 , câbles dérailleurs et freins neufs, sacoche de guidon et sacoche arrière topeak RX trunk DX, support de sacoche topeak sur tige de selle

Pierre : vélo course carbone FOCUS rouge et blanc avec plateaux compact 50*34 et 10 pignons 12 à 27 , pneus neufs continental 4000S en 23, chaîne neuve , patins neufs, câbles dérailleurs et freins neufs, sacoche guidon chapak environ 7l, sacoche arrière topeak RX trunk DX, support de sacoche topeak sur tige de selle (poids des sacoche plus supports de sacoche plus contenus environ 7kg)

Préparation physique

Pierre : grosse saison hivernale de skating avec 1600km jusqu'à fin mars puis 3700 km à vélo depuis le 1^{er} avril dont 2 fois 2 jours consécutifs de longue sortie vélo début et fin mai et une fois 6 jours consécutifs de vélo lors du séjour du club en alsace une semaine avant le départ puis repos une semaine avant le départ .

Carole : 3900km à vélo depuis le 1^{er} janvier essentiellement le samedi et en randonnées >150km, dont 1 rando de 2 jours consécutifs en configuration, avec les sacoche dans la Drôme en mai et 6 jours consécutifs de vélo lors du séjour du club en alsace une semaine avant le départ puis repos une semaine avant le départ .

Les étapes et l'hébergement

Nous avons prévu les étapes à l'avance : 28 étapes (ce qui nous laissait la possibilité de 2 jours de coupure) , pour l'hébergement recensement de toutes les possibilités autour de ces villes étapes avant le départ (internet et appel des offices de tourisme): hôtels, restaurants, chambres d'hôtes et gîtes.

Nous avons roulé du 15 juin au 12 juillet qui nous semble être la meilleure période au regard de l'ouverture des grands cols , de la longueur des journées et qui évite la zone du 14 juillet 15 août moins favorable pour l'hébergement Nous avons souvent réservé une semaine à l'avance donc petit à petit sur le parcours . Il était délicat de tout réserver à l'avance : réussirions nous ?, ferions nous un arrêt ?(repos ou problème mécanique) mais aussi au délicat de réserver au dernier moment : risque de n'avoir plus que les hébergements onéreux ou loin de l'étape prévue.

En moyenne :

- nous partions avec le petit déjeuner pris à l'hôtel vers 8h (horaires en détail en dernière page)
- nous avons fait un arrêt café et viennoiseries vers 10h30
- nous avons pique niqué vers 12h30 après avoir acheté vers midi la nourriture
- souvent le café après repas était pris plus loin vers 14h
- nous finissions l'étape vers 17h/17h30 (horaires en détail en dernière page)
- nous avons beaucoup dormi souvent de 21h30 à 7h

Remerciements

A Bébert, Paulo , Robert Isoard , Jean Jacques pour leurs conseils sur la manière d'aborder ce tour de la France (et surtout jean Jacques pour son compte rendu), sans eux je pense que nous ne nous serions pas lancés dans l'aventure .

A Marceau de nous avoir amené au départ à Guillestre, à Jean Jacques encore pour ses encouragements et la répercussion des infos sur internet, à ceux qui nous ont accueillis au col de l'izoard pour l'arrivée : Robert Rambeau, Bébert, Roger Tardieu, Bernard Henry et Jean-Claude Jublot et à tous ceux qui nous ont soutenus ou encouragés par des SMS durant notre périple.

Budget

Budget 1560 euros par personne en pique niquant le midi et en mangeant au restaurant le soir avec des hébergements économiques mais corrects

Etape 1 : Guillestre(05) / St Sauveur de Tinée (06) 120km 18.8 moyenne 2604 dénivelé (Hautes Alpes-Alpes de Haute Provence et Alpes Maritimes)

Jusqu'à l'avant veille de notre départ nous étions soucieux car le col de la Bonette (ou plus exactement restefond) était fermé, l'hiver ayant été exceptionnellement enneigé, d'habitude le col ouvre toujours avant le 10 juillet. Nous avons envisager de grimper la Cayolle et la Couillole en remplacement mais cela aurait durci considérablement notre première étape ! Fort heureusement le col de la bonnette fut ouvert la veille de notre départ.

A 7h30 à Gap Marceau vient nous récupérer pour nous rendre à Guillestre départ de notre randonnée. Après un café au bar le Pub et après avoir posté une carte contrôle nous partons à 8h45. Il fait beau mais, de suite il faut nous habituer à ce poids supplémentaire (7kg) des sacoches chargées et la première partie du col de Vars est pentue, nous sommes dépassés par de nombreuses voitures anciennes qui participent à une concentration. Je monte essentiellement en 34*24 le col, 34*21 ou 34*19 sur les replats. Au col, café /viennoiserie/ tampon contrôle à « l'igloo » et photos avec le magnifique panorama des montagnes enneigées au loin.

En descente nous découvrons qu'il faut rouler moins vite : le poids des sacoches nous enlève de l'assurance notamment pour virer. A Jausiers nous faisons les achats pour le midi. Le début de l'ascension se fait au soleil mais Carole est en difficulté à mi parcours : nous nous arrêtons pour pique niquer.

Les 10 derniers kilomètres se feront dans le brouillard et le froid (8°C). Je monte en 34*24 le plus souvent, 34*21 pour les portions moins difficiles et 34*27 pour les plus raides. Près du sommet il y a des murs de neige de plus de 5 m : de quoi faire de belles photos. Descente jusqu'à St Etienne de Tinée, il y a beaucoup d'eau dans les torrents, la cascade de Vens crache avec une force jamais vue avec la fonte des neiges : en bas il fait 28°C ! Café au soleil et là je retrouve mon voisin de lotissement qui descend sur Nice se promener pour quelques jours.

Plus tard nous profitons sur quelques km de la piste cyclable le long de la Tinée du côté d'Isola pour rallier St Sauveur de Tinée. Au Relais d'Auron nous sommes très bien reçus par l'hôtelier : il nous dit qu'il a eu des défections avec les col fermés. Vélos dans un garage fermé et très copieux repas le soir. Balade dans le village le long de la tinée, nettoyage des vélos salis par les ruissellements de fonte des neiges. Le moral est au beau fixe.

Etape 2 : St Sauveur de Tinée (06) / Aspremont (06) 115km 17.4 moyenne 2892 dénivelé (Alpes maritimes)

Départ pour quelques km en descente et attaque assez raide du col st martin qui mène en fait à la station de la Colmiane où nous avons effectué une belle via ferrata il y a 3 ans. Café au sommet au « yéti » et application de crème solaire avant une magnifique descente sur St Martin de Vésubie, il fait beau. Etant dimanche méfiance nous faisons les achats en vue du pique nique dès St Martin. Nous attaquons le col du Turini sous une chaleur étouffante, Carole a un peu de mal : nous faisons la pause repas à mi col. Nous croisons de nombreux cyclistes qui participent à une cyclo sportive quand soudain grand bruit : un cycliste est tombé juste en dessous. Il a déjanté et a chuté lourdement nous lui portons secours et le dégageons car en virage dangereux. Vélo HS mais il ne semble pas être blessé, des amis à lui arrivent, nous le laissons après l'avoir installé à l'ombre en retrait de la route. Au sommet du Turini, pas mal de monde surtout des motards : café mérité avant de rejoindre Peira-Cava point de contrôle par une jolie route à travers les bois. Après un arrêt dans une auberge où personne ne s'intéresse à nous, nous filons vers une crêperie « chez alicia » ou une dame sympathique nous tamponne nos carnets : coca il fait 34°C. Descente sur Lucéram et curieux phénomène en descendant nous nous retrouvons dans le brouillard !: 600m plus bas il fait 25°C et nous sommes sous un plafond gris uniforme. Il nous reste 4 ascensions pour atteindre successivement le col de Nice puis l'Escarene puis Contes, puis Tournette-Levens et enfin Aspremont. Carole finit bien mieux que moi, je suis à la peine. Le plafond est bas, aucune vue vers le plan du var en dessous : les brumes côtières sont là : Nice est à une dizaine de km à vol d'oiseau seulement. Nous nous installons à l'hostellerie d'Aspremont et le soir repas en pizzeria, la seule qui soit ouverte le dimanche.

Etape 3 : Aspremont (06) / Barjols (83) 175km 22.3 moyenne 2460 dénivélé
(Alpes Maritimes et Var)

Afin de ne pas partir trop tard , nous partons à jeun en vue de déjeuner un peu plus loin .pour rejoindre la vallée du var (plan du var) nous empruntons une petite route très fréquentée et très tortueuse . Ensuite énorme circulation pour rejoindre Carros , nous avons du mal à nous lancer au rond point ! Enfin la montée vers Gattières à jeun s'avère laborieuse : nous nous restaurons enfin dans une boulangerie/café le « multari »bienvenue. Plus loin pointage à la « pharmacie de la gare » à Vence avant d'attaquer le col du même nom. Pas un souffle d'air, nous montons péniblement en pleine chaleur.

En haut à Gréolières , Carole décide de se séparer d'une partie de son chargement qui est plus lourd que le mien et qu'elle envoie à Gap par la poste . Pendant ce temps je fais les achats de midi dans une petit boutique à prix d'or...Pique nique au village et nous enchaînons avec la montée de plan du peyron , nous croisons un groupe de cyclistes hollandais , sans bagages , suivis par une camionnette. Plus loin, nous apercevons des bisons dans un parc animalier. Passage au Logis du Pin qui nous rappelle des souvenirs de passages nocturnes lors des brevets de 400km de Gap , Comps sur Artuby où nous avons droit à un coca/contrôle rafraîchissant au « bar du haut var ». Au milieu du camp de Canjuers : 42°C au soleil sur mon compteur : il doit faire chaud aussi dans les rangers de militaires que nous apercevons en manœuvre. La route des gorges de Chateaudouble est toujours fermée suite aux éboulements , nous passons par Ampus, Tourtour : des villages perchés ! Sur la fin le vent est favorable et le profil plus doux : ça file !.

Le soir nous logeons à l'auberge du Pont d'Or à Barjols .Nous faisons un lavage de nos vêtements et profitons des étendoirs de l'hôtels . Repas au café de l'Europe sur la place le soir , il fait chaud le soir pour s'endormir !

Etape 4 : Barjols (83) / Aigues Mortes (30) 187km 26.2 moyenne 815m dénivélé
(Var-Bouches du Rhône et Gard)

Nous prenons le petit déjeuner au café de la place , nous avons des difficultés pour trouver la route directe que nous avions prévue pour Varages , c'est une boulangère qui nous renseigne finalement mais la route est délabrée : trous, gravillons en pleine forêt , c'est beau mais nous aurions mieux fait de passer par Tavernes !

Mon compteur ne fonctionne plus suite aux secousses du terrain cela m'entraîne à plusieurs arrêts pour trouver la cause. En fait habituellement , je mets une petite épaisseur entre mon compteur et le support du compteur mais pour le séjour afin de pouvoir enlever le compteur chaque soir j'ai enlevé cette épaisseur et le contact est mauvais : je résous le problème avec un élastique qui bloque le compteur au fond du support .

Mais le vent est favorable et nous roulons bien . A Alleins achats pique nique au « casino » avant midi car le lundi de nombreux commerces sont fermés il vaut mieux anticiper. Pour porter temporairement le pique nique j'ai un mini sac à dos habituellement replié en boule dans ma sacoche avant . Arrêt casse-croûte café à Eyguières à la « brasserie du progrès » il fait une chaleur torride nous atteindrons 43°C à Mouriès . Petite route sympa à travers les serres de légumes pour rejoindre Arles . Il fait soif mais pas une fontaine en vue il nous faut acheter des boissons dans une supérette. A Arles nous empruntons la piste cyclable qui passe sous la route pour traverser le grand Rhône mais à la sortie nous sommes perdus dans les immeubles, nous devons demander notre route pour rejoindre Aigues-Mortes . Après Arles direction plein sud et nous affrontons un fort vent défavorable . Photos de rizières et arrêt dans un marché paysan pour déguster des cerises .Soirée à l'hôtel de l'Escale bien sympa et en dehors de la citadelle . Lavage rapide et séchage au soleil de nos habits cyclistes .Ballade dans la cité qui a vu le départ de Saint Louis en croisade quand la mer venait jusque là .

Etape 5 : Aigues Mortes (30) / Rivesaltes (66) 206km 24.3 moyenne 602m dénivélé
la grande motte-palavas les flots –lattes-maurin-villeneuve les maglones-vic la gardiole –frontignan plage-sète-agde-vias-portiragnes-sérignan-vendres-lespignan-fleury-ricardelle-piste au milieu des étangs-port la nouvelle-salses le château –rivesaltes : (Gard-Hérault-Aude et Pyrénées Orientales)

Au réveil un gros orage gronde , notre moral chute : il va falloir partir sous une pluie forte ...Mais au moment du départ après le petit déjeuner et malgré les prévisions négatives des clients locaux du bar , le temps semble aller mieux .Nous n'aurons finalement qu'une bruine fine . Passage à la Grande Motte où les vacanciers sont encore peu nombreux puis à Palavas les Flots nous empruntons une piste cyclable mais à une bifurcation nous partons sans le savoir sur Lattes après avoir photographié des flamands roses . Cette erreur de parcours nous vaudra un supplément de 10 km : il manque des informations sur ces pistes cyclables lorsqu'elles ne bordent pas les routes. Puis nous longeons la mer tantôt sur des pistes tantôt sur la route jusqu'à Sète , c'est très beau . Café /contrôle en plein cœur de Sète au « calypso » puis nous filons sur Agde par la corniche sur une belle piste entre l'étang de Thau et la mer jusqu'à Marseillan au « point chaud » où nous nous ravitaillons. Pour éviter Béziers nous empruntons de

petites routes mal indiquées et à Portiragnes nous avons des frayeurs pour poursuivre : nous sommes dans un no man's land avec de multiples routes qui ne figurent pas sur la carte mais au feeling nous arrivons à Sérignan puis à Vendres : pause repas tardive. Carole trouve que j'ai choisi un parcours comportant de trop petites routes , l'ambiance est tendue , moi j'ai voulu éviter les nationales...

Pour éviter Narbonne puis la nationale 9 j'ai prévu d'emprunter la piste cyclable qui passe au milieu des étangs (bages, sijeau, ayrolle) pour rejoindre Port la Nouvelle : malheureusement c'est une piste VTT/VTC non revêtue : le cadre est magnifique au milieu des étangs loin de la terre ferme mais nous devons rouler à 15kmh sur une quinzaine de km pour ne pas endommager nos roues ! Nous perdons beaucoup de temps . Plus loin à Salses le Château , cette fois ci sur la nationale inévitable , arrêt boisson avant de rejoindre la périphérie de Rivesaltes . Passage au karcher de nos vélos salis par la pluie du matin avant de rejoindre notre ibis budget pour la nuit, repas au courte paille voisin.

Etape 6 : Rivesaltes (66) / Ax les thermes (09) 159km 19.8 moyenne 3050m dénivelé
(Pyrénées Orientales et Ariège)

Le dénivelé du jour et la distance nous font un peu souci : nous partons à 7h35 .A la sortie de Rivesaltes vers Baixas nous rencontrons un groupe de cyclos du club de Perpignan, nous les accompagnerons jusqu'à Ille sur Tet (connue pour ses arbres fruitiers) . La pause café se fera à Villefranche de Conflent derrière les remparts de la ville. Puis c'est la longue montée vers Mont Louis douce d'abord puis très difficile sur les 10 derniers km après Fontpédrouse avec le vent de face de surcroît et des lacets impressionnants à n'en plus finir. Je suis à la traîne jusqu'à Mont Louis. Arrêt repas au snack « l'édelweiss » qui semble être le seul commerce du lieu : ce sera pizza pour moi et pâtes pour Carole. L'air est frais en repartant à 1600m il faut se couvrir . Le paysage est magnifique, déviation aux Angles et descente glaciaire sur Quérigut . A Mijanès nous prenons un café inespéré dans cette contrée déserte au « relais de pailhères », rarement café ne m'a fait autant plaisir, mais le temps se gâte il pleut quand nous élançons sur le terrible Port de Pailhières , plus de 8% de moyenne . Puis la pluie fait place à une bruine , le paysage est beau : herbes vertes, jonquilles en fleur et de l'eau qui ruisselle partout. Carole peine dans les fortes pentes . Avant le sommet nous sommes dans le brouillard , en haut 7°C seulement. Nous sommes photographiés au sommet par un cyclo belge qui attend son compagnon que nous avons dépassé et qui montait à pied la fin du col . Puis descente rapide , l'autre versant est largement aussi pentu , il y a de nombreuses fleurs jaunes et nous arrivons au soleil à Ax les Thermes . Nous nous régalons avec du « pain sportif » spécialité du pays (raisins, noisettes..) qui enchante Carole . Balade dans la ville en soirée . Nuit et repas à l'Auzeraie en centre ville : un service de classe !.

Etape 7 : Ax les thermes (09) Bagnères de Luchon (31) 169km 22.3 moyenne 2322m dénivelé
(Ariège et Haute Garonne)

Avec un pain sportif en poche nous débutons par une descente douce jusqu'à Tarascon sur Ariège .Ensuite montée assez pentue sur le col de Port : café mérité à l'auberge en haut. Descente sur Massat (contrôle à l'office du tourisme) , puis les gorges de Ribaouto pour atteindre St Girons où nous pique niquons sous un ciel bien menaçant en bordure du Salat affluent de la Garonne . L'après midi , col du Portet d'Aspet très raide bien connu du Tour de France après une pause café à St Lary à « l'auberge de l'isard » , je monte en force devant , je n'aurais peut être pas dû car après Carole me lâche dans les cols de Buret et des Ares en pente douce dans la verdure les bois et des pâturage à moutons . Descente sur la Garonne et là nous découvrons qu'il a dû pleuvoir très fort , de nombreuses maisons sont envahies par la boue d'une crue très récente : nous avons eu de la chance de ne pas arriver 1 ou 2 jours plus tôt !

La pluie se met en route quand nous remontons sur Bagnères de Luchon terme de notre étape . nous devons faire une halte Carole ayant un petit coup de mou . Soirée à la Petite Auberge où nous sommes parmi les curistes , mais les portions repas des curistes sont un peu maigres pour nous que ce soit au repas ou au petit déjeuner . Balade en ville pour moi sous la pluie en soirée . Carole, comme chaque soir fait un décompte « pointu » des dépenses de la journée .

Etape 8 : Bagnères de Luchon (31) Argelès Gazost (65) 115km 19.9 moyenne 2110m dénivelé
(Haute Garonne et Hautes Pyrénées)

Attaque directe dans la fraîcheur du col de Peyresourde dont la fin est magnifique dans la verdure . Nous faisons l'erreur de ne pas assez nous couvrir pour la descente : en bas à Arreau nous sommes tremblants et gelés et nous faisons un arrêt contrôle viennoiserie/café au « salon de thé des nestes » . En revanche pour monter le col d'Aspin le soleil brille , nous nous réchauffons enfin . Nous pouvons admirer le panorama durant toute la montée et en haut les troupeaux en liberté nous attendent face au pic du midi enneigé . Tout va bien mais à Ste Marie de Campan

déception :le Tourmalet est fermé , en fait les villages de Barrèges et Luz St Sauveur de l'autre côté du Tourmalet ont été ravagés par une crue exceptionnelle qui a détruit les routes !(en roulant tous les jours nous ne sommes guère informés de ce qui se passe dans le monde)

Après avoir mangé un plat de pâtes et une tarte aux myrtilles au « panier gourmand », il nous faut repartir par Bagnères de Bigorre et Lourdes . Nous en profitons pour faire une visite très rapide de Lourdes : là aussi les dégâts sont importants et les habitants s'activent pour dégager la boue qui a envahi tous les points bas de la ville . Pour rejoindre Argelès nous empruntons la piste cyclable en bordure du gave de Pau (nous l'avions emprunté lors de notre séjour à Fleurance pour revenir du Tourmalet), mais à un passage la piste est détérioré par la crue : Carole pince à l'arrière : crevaison. La piste cyclable est complètement détruite , il nous faut rebrousser chemin pour reprendre la route . Avant de rejoindre l'hôtel Beau Site sur les hauteurs de la ville par l'ascenseur nous nettoyyons les vélos au karcher dans un lavage automatique. Notre chambre a une baignoire, je vais m'acheter du bicarbonate de soude en ville pour me faire un bain bicarbonaté décontractant. Balade le soir au centre ville après un lavage des vêtements .Belle soirée étape au beau site

Etape 9 : Argelès Gazost (65) St Palais (64) 150km 21.6 moyenne 2194m dénivelé
(Hautes Pyrénées et Pyrénées Atlantiques)

Nous partons à 8h15 avec la bruine et une mauvaise météo annoncée...il pleut pour monter le col du soulor qui est difficile de ce côté après aucun : 10kms entre 8 et 9% de pente , au sommet il fait franchement froid , il y a du brouillard , nous mettons les imperméables . Dans le cirque du Litor , on ne voit rien et soudain lorsque Carole passe le petit plateau , la chaîne se bloque entre le cadre et le petit plateau . Il pleut nous sommes devant un névé et pour repartir il faut tirer très fort sur la chaîne à pleine main . Ouf ça marche ! Au sommet café/ contrôle à l'hôtel d'Aubisque , peu de monde hormis un groupe d'asiatiques qui se sont réfugiés au chaud . La descente est terrible, glaciale et nous ne pouvons pas descendre vite les freins ne répondent plus avec la pluie et le froid . A Laruns nous mangeons des viennoiseries à l'intérieur de la boulangerie pour la chaleur, debout, car nous sommes transis . plus loin, nous évitons le col de Marie Blanche en passant par Arudy où nous mangeons au restaurant « le domino » pour nous réchauffer mais nos estomacs saturent après les viennoiseries dévorées il n'y a pas si longtemps ! l'après midi , traversée de la région où se fabrique l'Ossau Iraty un excellent fromage de brebis .Nous prenons un coca au contrôle de Tardets-Sorholus à l'hôtel « piellenia », ensuite il nous faut affronter un vent défavorable et des montées descentes courtes mais raides : nous sommes bien dans le pays basque ! Je finis l'étape bien fatigué , j'ai du mal à suivre Carole, je me dit que si cela dure ainsi c'est mal parti pour mon Tour de France . Soirée chaleureuse à St Palais dans l'ancien monastère « les franciscains » devenu une halte fréquentée par les pèlerins de St Jacques de Compostelle . Lavage en machine de nos affaires ! le soir balade en ville où nous prenons un repas typiquement basque au seul restaurant ouvert le dimanche soir .

Etape 10 : St Palais (64) Sanguinet (40) 189km 25.1 moyenne 1186m dénivelé
(Pyrénées Atlantiques et Landes)

Nous débutons par 30km de montagnes russes ou plutôt basques jusqu'à Hasparren point contrôle « boulangerie bidart », déjà 550m de dénivelé . Nous voyons des maisons typiquement basques . Après le franchissement de l'Adour à Urt le terrain devient absolument plat , de surcroît les routes sont très belles , je me refais une santé ! il est frappant de constater comme toutes les propriétés sont bien entretenues . Nous filons sur Soustons ou nous nous restaurons, il nous faut resserrer la fixation du support de sacoches arrières de carole , il était temps : une vis allait tomber ! Café contrôle à Vieux Boucau à « la pizzaïollette » en bordure de l'océan , le barman a vu récemment un cyclo faisant le Tour de France randonneur et qui a eu de gros soucis avec la météo. Nous évoluons au milieu des forêts de pin des landes . A St Julien en Born , Carole achète des patins neufs chez un vélociste situé en bordure de notre route , les siens pourtant changés début juin sont déjà bien usés mais en fait nous avons déjà fait 30000m de dénivelé avec le séjour des Vosges puis les Alpes et les Pyrénées Après Mimizan (contrôle au « café de la poste »), moins protégés par la forêt nous affrontons un vent défavorable jusqu'à Sanguinet terme de notre étape . Carole a mal à la selle , sans doute parce que le terrain est trop plat et de ce fait nous restons beaucoup plus assis .Cette fois nous sommes en chambres d'hôtes à la « renardière ». Le soir nous prenons le repas dans un snack face à l'étang de Sanguinet , les touristes boudant la météo ne sont pas encore arrivés , nous sommes seuls !

Etape 11 : Sanguinet (40) Rochefort (17) 200km 24.8 moyenne 346m dénivelé
(Landes, Gironde et Charente Maritime)

Par distraction nous partons en direction de Biscarosse (j'ai confondu Biscarosse et Arcachon !!) puis direction Andernos (contrôle au « épis d'andernos ») en bordure du bassin d'Arcachon . Au cap Ferret nous empruntons une belle piste cyclable, droite, plate au milieu des pins qui nous mènera jusqu'à Carcans . Ensuite la piste est en cours d'aménagement , où va t'elle ? Dans le doute nous reprenons la route pour Hourtin où nous ferons les achats de midi . Là lors d'une discussion avec des cyclos, on nous conseille de prendre la direction de Hourtin plage et des pistes qui mènent vers la pointe de la grave . Mais en examinant la carte il s'avère que ces pistes sûrement très agréables ne sont pas pour nous : elles font de multiples détours et contours et finalement nous n'avons pas le temps ! En effet en juin les bacs reliant la pointe de la grave à Royan ne sont pas fréquents et pour bien faire nous devons attraper le bac de 15h10 . Donc pique nique rapide peu après Hourtin et nous filons dare-dare sur Royan . Le vent est un peu défavorable mais nous sommes très motivés : objectif réussi ! nous embarquons sur le bac , c'est sympa de traverser la Gironde ! La Gironde est de couleur marron car les crues de ces derniers jours ont amené pas mal de boue d'où cette couleur ocre. A Royan après un café près du port , nous prenons la D733 ex nationale pour Rochefort avec la sensation de ne pas avoir pris le plus court chemin : les conseils des clients de bar, automobilistes, ne sont pas toujours les bienvenus pour les cyclistes ! A la hauteur de St Agnant nous quittons cette grande route avant qu'elle ne devienne en 4 voies , nous l'avions repéré sur la carte mais nous ne trouvons pas la route pour Echillais alors retour sur la 4 voies autorisée aux cyclistes mais surprise la circulation devient autorisée à 110 kmh et nous avons peur ! Sortie sur Echillais et direction Rochefort , il est indiqué pont transbordeur et nous arrivons face à la Charente sans pont ou plutôt il y a 4 immenses piliers métalliques (2 de chaque côté de la Charente) et près de l'autre rive il y a une nacelle juste au dessus de l'eau pendue par des fils aux rails qui relient les piliers 2 à 2. Nous faisons signe à la conductrice et la nacelle (10m sur 10 environ) se met en route pour venir à notre rive : nous savons maintenant ce qu'est un pont transbordeur autorisé aux seuls piétons ou cyclistes ! Après avoir de surcroît mal négocié la traversée de la ville nous n'arrivons qu'à 18h30 à l'hôtel envisagé. Lors de mes réservations de chambre j'avais oublié de réserver sur Rochefort et ce qui devait arriver se produit : aie : plus de chambre ! mais le réceptionniste , voyant que nous sommes à vélo nous prend en pitié et nous trouve une chambre (la dernière disponible) à l'hôtel concurrent voisin ! Ouf ! Nous avons compris le message nous allons maintenant réserver systématiquement une semaine à l'avance même si nous sommes en juin et même si il y a plusieurs possibilités d'hébergement dans nos villes étapes prévues. Le soir repas à notre hôtel « INN ») car la « pataterie » voisine vend bien cher ses patates..

Etape 12 :Rochefort (17) Bourgneuf en Retz (44) 201km 25.5 moyenne 661m dénivelé
(Charente Maritime, Vendée et Loire Atlantique)

Décidemment nous avons des difficultés avec Rochefort : au départ , en suivant un panneau marqué pourtant toutes directions , il n'y a qu'une issue : l'autoroute ! retour sur nos pas pour trouver la route de Breuil-Magné . Puis, alternance de routes secondaires et de petites routes agréables à travers le marais poitevin . A Triaize pause café au « mido »et nous voyons des agents de l'ONF décharger de leurs voitures de nombreux ragondins tués sans doute sont ils en surnombre dans ces marais ? Il est midi quand nous achetons une brioche vendéenne à Talmont St Hilaire . Nous pique niquerons un peu avant les Sables d'Olonne . Il nous faut demander notre route pour prendre la route prévue à travers la forêt d'Olonne , en effet la zone commerciale d'Olonne sur mer est beaucoup plus étendue que ne semblait le dire nos cartes . Un café au mac do de st gilles croix de vie . Le vent d'ouest se lève l'après midi mais ne nous ralentit pas trop . A l' »auberge rétro » nous devons attendre l'hôtelier qui n'ouvre son établissement qu'à 18h , nous en profitons pour boire du jus de raisin et faire nos compte rendus de la journée dans nos petits carnets . A 18h nous apprenons que nos vélos devront passer la nuit dehors gardés par un chien...ça ne me plaît pas , je file discrètement vers l'hôtel de la baie (face à la gare) aperçu en faisant le tour de ville : il y de la place pour nous et nos vélos. Je reviens à l'auberge rétro et j'explique pourquoi nous partons . Nous serons servi royalement à l'hôtel de la baie lors du repas du soir et du petit déjeuner .Lavage de nos affaires et utilisation des étendoirs de l'hôtel.

Etape 13 : Bourgneuf en Retz (44) Hennebont (56) 183km 24.7moyenne 1215m dénivelé
(Loire Atlantique et Morbihan)

Beau temps frais au départ , avant St Pierre en Retz nous côtoyons d'immenses éoliennes que nous prenons en photos . Je mène, le matin la première heure Carole a de grosses cuisses, mais elle finit toujours bien l'après midi quand je commence à fatiguer ! Nous empruntons une petite route pour ne pas arriver sur la quatre voies avant St

Nazaire mais nous devons contourner longuement par la droite pour aboutir sur le fameux pont de St Nazaire impressionnant ! Dans les zones industrielles , près de l'aéroport Carole éclate un pneu sur une vieille boîte de conserve . Comme secours Carole a pneu de 19 mm très ancien mais neuf , seulement il est tellement fin qu'en remettant la chambre neuve nous l'abîmons : à refaire ! Nous utilisons mon continental 4000S et une 2^{ème} chambre . Pas mal de temps perdu mais un petit café/viennoiserie à « la table de maria » nous remontera le moral à St Malo de Guersac. Nous évoluons au milieu des marais du parc régional de Brière jusqu'à Herbignac où nous faisons les achats de midi . Nous faisons la halte pic-nic au barrage d'Arzal sur la Vilaine face au port de plaisance : magnifique , il fait beau et chaud : nous enfilons les maillots sans manches pour poursuivre après quelques photos. Plus loin nous sommes surpris par l'étendue de Questembert que nous contournerons difficilement avec de nombreux ronds-points alors que cela paraissait sans problème avec la carte routière ! Cette fois nous sommes bien en Bretagne Sud , le relief s'est durci notablement . Nous buvons un café et coca cola local fabriqué en Bretagne à Cosquéric vers St Avé à la hauteur de Vannes. Travaux à Plescop ou nous subissons une déviation puis contrôle à l'office du tourisme de Sainte Anne d'Auray lieu de pèlerinage ou nous longeons le beau sanctuaire . A Hennebont , notre ville étape nous galérons pour trouver le « ibis budget » bien isolé . Pour ne pas rouler sans pneu de rechange les jours suivants nous allons à vélo chez le vélociste d'Hennebont in extrémis avant la fermeture , un continental 4000 et des chambres a air , nous voilà rassurés !.Nous avons du mal à trouver un restaurant à notre convenance mais après avoir expliqué ce que nous recherchons à un autochtone, le repas du soir sera pris au restau « routier » de la gare : un régal , nous rechargeons les » batteries stomacales ».

Etape 14 : Hennebont (56) Plougastel Daoulas (29) 197km 23.4 moyenne 2379m dénivelé (Morbihan et Finistère)

Ciel gris et temps frais, mise en route difficile car cela monte dès que nous avons franchi le pont sur le Blavet à Hennebont de plus le vent d'ouest nous est défavorable .A Pont Scorff nous loupons la bonne route (direction Quimperlé) car ici les panneaux sont placés assez bas et une voiture était garée devant...Dans Pont Aven nous empruntons un fameux « raidard » .

Carole trouve que le nombre de fois où je dois satisfaire à un besoin naturel chaque jour est impressionnant : environ une fois par heure , alors pour 7h de vélo...!! ce doit être à cause du froid .A Concarneau nous photographions le port et l'océan : en fait notre itinéraire longe la mer mais nous voyons l'eau assez peu tout en étant très proche. A la Forêt Fouesnant nous sommes traités avec considération par le cafetier et surtout la boulangère « boulangerie le berre » admirative de notre périple . nous goûtons du kouing-aman c'est délicieux mais un peu gras !. Le Tour de France passera dans quelques jours dans le village . Achats de midi à Plonéour , nous mangeons sous le porche de l'église qui a un hall d'accueil en forme de petite pièce avec des bancs, car il fait très frais . bruine pour repartir et café à Plovernez . Pointages à Pont l'Abbé puis Douarnenez « relais total de keraho » . C'est du côté de St Nic que nous trouverons le soleil vers 15h , nous y apercevons le Ménez-Hom point culminant de la Bretagne. Tout au long de la journée , nous repérons les nombreux élevages de porcs grâce à l'odeur très spécifique !

Vers le pont de Terenez , beau pont suspendu qui mérite la photo, nous bénéficions du vent favorable pour quelques kilomètres . Au Faou , au niveau de la mer , le policier qui nous indique la route pour Daoulas (les panneaux routiers envoient sur la voie express) nous souhaite bon courage , car il sait lui ,que nous allons franchir pas mal de bosses pour arriver . A Daoulas , il faut ruser pour trouver la D33 pour Loperhet (patrie de Jean Jacques) qui nous mènera sur Plougastel Daoulas car les panneaux nous dirigent sur la voie express. Soirée à l'hôtel ibis budget , pas de restaurant dans les environs , pas envie de reprendre le vélo, nous ferons les courses à pied à l'hyper marché voisin : ce sera notre seule soirée sans restaurant, mais le micro onde de l'hôtel nous permettra un bon repas chaud tout de même.

Nous avons fait la moitié du périple : nous allons réussir !

Etape 15 : Plougastel Daoulas (29) /Tréguier (22) 183km 25.2 moyenne 1585m dénivelé (Finistère et Côtes du Nord)

Départ sous une pluie fine , il fait froid , le vent est contraire , nous sommes tout près du pont Albert Louppe qui domine Brest , nous y faisons des photos . Je fais le train, Carole démarre plus difficilement mais je sais que cet après midi je devrais lui demander de ralentir car il me sera difficile de suivre son rythme légèrement trop élevé pour moi .

Nous avons prévu de contourner Brest par l'Est , Lavallot , Gouesnou et nous réussissons en partie grâce au panneaux indicateurs itinéraires cyclistes . Le vent est fort défavorable jusqu'à Ploudalmézeau , contrôle au bar « lamache »le point le plus occidental de notre périple . A la poste , nous envoyons des cartes postales et nos cartes routières correspondant au parcours effectué pour nous alléger . Après , le vent resté d'ouest et défavorable ces

derniers jours nous pousse : c'est mérité ! et en plus la pluie a cessé ! Nous côtoyons des champs d'artichauts et des maisons typiquement bretonnes . A St Paul de Léon courses à netto et pique nique vers le cimetière , le ciel commence à se dégager un peu de ses nuages. A Morlaix (café au « taylor »), difficile de trouver la route , nous montons longtemps sans être surs d'être sur la bonne route : c'est le fameux « toutes directions » bien répandu ! Dans l'après midi nous passons le long de la belle crique de St Efflam et nous faisons des photos de l'océan sous le soleil . Croissants aux amandes bienvenus à la sortie de Lannion . Soirée à l'hôtel de l'estuaire sur le port de Tréguier .Le lavomatic tout proche nous permet de tout laver et tout sécher : génial ! Nous réservons aussi presque toutes les chambres jusqu'à la fin du séjour .

Etape 16 : Tréguier (22) / Pontorson (50) 186km 25.8 moyenne 1491m dénivelé
(Côtes du Nord , Ille et Vilaine et Manche)

Petite bruine au départ puis quelques nappes de brouillard, ma tenue est le débardeur FFCT (qui permet d'être vu et abrité de la pluie fine) avec les manchettes qui sont pratiques (si la route monte et que le « moteur chauffe » il suffit de les rabattre sur les poignets tout en roulant .
Nous empruntons une très petite route puis le réseau secondaire et nous croisons alors des groupes de cyclistes (du dimanche !) Du côté de Treverec nous rencontrons un VTTiste qui se dirige vers St Briec comme nous , mais au GPS en se lâchant souvent des 2 mains pour consulter sa route sur l'écran mais cela nous écarte de notre itinéraire et nous devons rattraper notre itinéraire à Lanvollon .Les routes moyennes conviennent mieux à notre périple . A St Briec ville en bord de mer mais très accidentée , notre stratégie pour trouver le route de Langueux nous mène vers la gare SNCF . Café croissants au « quai n°1 »et nous repartons mais il nous faut demander de l'aide pour trouver le passage par dessus la voie express . Un peu plus loin nous nous photographions à l'entrée d'Iffiniac patrie de Bernard Hinault .Achats du repas de midi à Iffiniac un peu en avance car nous sommes dimanche . Le vent nous aide et ça file bien jusqu'à Plancoët où nous mangeons et buvons un café au bar »la charbonnade » un peu bruyant. Photos à l'usine marémotrice de la Rance mais malheureusement il nous faudra emprunter une quatre voies (autorisée au cyclistes) sur une dizaine de kilomètres jusqu'à St Malo . La route est plus agréable pour aboutir à Cancale (contrôle au « four de cyrille ») d'autant que le soleil se montre enfin, nous avons une vue magnifique à la sortie sur la pointe de la chaîne et Cancale (photos) . Nous empruntons ensuite le bord de mer, en passant dans les zones de mytilcultures (moules) du Vivier sur Mer avec le vent d'ouest dans le dos . Nous faisons étape à Pontorson à l'hôtel de France le long de la voie ferrée qui dessert la ville. Le soir balade à pied et recherche d'un bon restaurant , il y a beaucoup de touristes britanniques.

Etape 17 : Pontorson (50) / La glacerie (50) 187km 24.3 moyenne 1712m dénivelé
(Manche dans toute sa longueur)

Nous bénéficions d'un petit déjeuner onéreux mais royal à l'hôtel ce matin . Le temps est couvert pour rejoindre le mont Saint Michel tout proche . Alors que les voitures sont déviées sur des parkings assez lointains , nous pouvons aller à vélo jusqu'au pied du mont , séance photo bien sûr. Avant Avranches (contrôle au garage blouin) nous affrontons une belle bosse , à la sortie nous avons quelques soucis pour trouver la petite route pour la Haye Pesnel où nous prendrons notre café viennoiserie du matin au bar « les routiers » : c'est devenu un rite incontournable . Le profil de la Manche est surprenant il y a de nombreuses côtes sans virages . Nous avons choisi un itinéraire tranquille : nous sommes au milieu des prés et des champs jusqu'à Coutances , que du bonheur pour des cyclotouristes . Pique nique devant la cathédrale à Coutances , ville perchée ! Après midi nous affrontons le vent de nord ouest jusqu'au terminus, il fait très frais !. J'ai dû prendre froid avec ce vent très frais ou est ce le jus de pomme de ce midi mélangé au yaourt à boire glacé ?, toujours est il que j'ai bien mal au ventre . ..mais il faut pédaler encore , j'ai beaucoup de mal à suivre Carole. Contrôle à Barneville au bar « le noroit » puis arrivée à Cherbourg ou nous achetons des cartes postales (tabac le pourquoi pas). Nous croyons être arrivés , j'ai réservé au « BB hôtel » de Tourlaville qui touche Cherbourg , mais non ! En fait l'hôtel est tout en haut 6km plus loin sur la commune de la Glacerie grande zone commerciale . Repas du soir à buffalo grill tout proche . Lavage des maillots et cuissards , envoi de cartes postales .

Etape 18 : La glacerie (50) / Honfleur (14) 217km 25.3 moyenne 1571m dénivelé
(Manche et Calvados)

Grosse étape aujourd'hui , nous partons un peu plus tôt à 7h35 . Nous avons encore la brume et 14 degrés . En fait nous sommes plus loin que je ne le pensais sur la N13, je dois enjamber les glissières de sécurité, traverser les voies opposées de la double voie sur laquelle nous sommes pour demander notre chemin , nous devons finalement redescendre à Cherbourg pour poursuivre notre route ! Nous passons par Quettehou puis Sainte Marie aux Monts où

nous prendrons le café du matin au bar du 6 juin 44 , tous ces villages ont connus le débarquement de 44. Après un arrêt contrôle dans un garage (le salmon) à Grandcamp-Maisy , Carole a failli se faire renverser par une voiture à un rond point en repartant, le tour de France aurait pu s'arrêter là , bêtement !

Il fait frais jusqu'au midi à Port en Bessin où nous pique niquons sur le port . L'après midi nous longeons toujours les plages du débarquement : Arromanches, Courseulles puis bifurcation en direction de Bénouville point de contrôle (boulangerie legrand). Là nous voyons le pont basculant « pegasus bridge » pour traverser l'Orne en action : il faut attendre pour passer mais nos vélos nous permettent de passer en premier lorsque le pont s'abaisse . Nous longeons la côte fleurie : Cabourg, Deauville , Trouville : beaux points de vues sur la mer , magnifiques villas . A Villiers sur mer nous avons la pluie . Avant Honfleur nous nous laissons guider par les panneaux indicateurs qui nous dirige sur une belle bosse en forêt qui nous prive du point de vue sur Le Havre en face : dommage ! Avant de plonger sur Honfleur , un arrêt à Equemauville pour des yaourts à boire nous fait grand bien . L'hôtel ibis budget est en pleine ville près du port cela nous permettra une ballade en soirée malgré la pluie qui a fait son apparition , avant le repas au restaurant : « le relais des cyclistes » .

Etape 19 : Honfleur (14) / St Valery sur Somme (80) 201km 26.3 moyenne 1737m dénivelé
(Calvados, Seine Maritime et Somme)

Départ sous la pluie avec l'imper , vent fort d'ouest , nous attaquons le pont de Normandie dirigé plein nord par une route réservée aux automobiles mais c'est la seule !!! En fait le pont est bien autorisé aux cyclistes : il y a une bande cycliste . La descente est effrayante car tout le long il y a des plots qui dépassent sur la piste et à chaque camion nous sommes déportés irrésistiblement à cause du vent très fort. Je freine tout le long mais je n'ose pas me retourner pour voir si Carole suit , j'ai vraiment du mal à garder l'équilibre et par 2 fois j'ai été déstabilisé . En bas je constate que Carole n'a pas suivi , j'ai peur qu'elle ne descende à pied car ce pont est très long ! mais non au bout de quelques minutes elle arrive , effrayée . Elle mettra longtemps avant d'effacer cette peur de la descente de ce pont. Nous repartons et nous quittons de suite à droite en direction du port du Havre. Là le seul choix est une piste cyclable délabrée sinon c'est une double voies avec de gros camions . Et il pleut fort ! Nous ne voyons jamais l'embranchement attendu pour Harfleur car nous n'avons pas pu prendre la route prévue qui commençait à la sortie du pont par un immense toboggan réservé aux véhicules. De ce fait nous nous retrouvons au centre du Havre que nous avons beaucoup de difficultés à traverser . Vu que nous sommes trop à l'ouest , je décide de me diriger sur Octeville sur mer au lieu de Montivilliers . il nous faut demander plusieurs fois notre route pour y arriver. A Etretat le soleil se lève, après quelques photos devant les célèbres falaises nous nous apprêtons à repartir mais je suis crevé à l'avant : il faut réparer. En arrivant à la boulangerie trouvée difficilement , Carole tombe au moment de déchausser : décidément ça va mal . un café /croissant/ pointage nous remet d'aplomb mais il est 11h et nous avons fait peu de kilomètres ! En revanche en repartant sur l'ouest le vent est devenu franchement favorable et nous pousse allègrement . Nous prenons notre repas de midi sur un banc dans une galerie marchande à St Valéry en Caux car le vent est très fort et frais . Pour le contournement de Dieppe qui avait bien débuté nous nous retrouvons sur une 4 voies interdite aux cyclistes mais sans autre solution cycliste apparente, nous l'empruntons sur 2 kilomètres jusqu'à Neuville les Dieppe (coca au mac do pour nous remettre de nos émotions). Avant Eu , une déviation nous envoie à l'ouest sur Floques : je décide de continuer sur Mers les Bains ainsi nous pouvons admirer les magnifiques immeubles du bord de mer aux couleurs vives. Nous arrivons finalement sur St Valéry sur Somme où nous logeons en chambre d'hôtes , les hôtels étant quasiment tous luxueux . Soirée lavomatic et ballade le long de la baie de somme à la recherche d'un restaurant , ce sera » le bistrot de saint val » . Extinction des feux à 21h comme quasiment tous les soirs...

Etape 20 : St Valery sur Somme (80) / Wormhout (59) 183km 26.3 moyenne 986m dénivelé
(Somme, Pas de Calais et Nord)

Le temps est bien gris lorsque nous empruntons la piste cyclable de la baie de somme mais après quelques kilomètres je crève , cette fois ci à l'arrière, le pneu a été fendu sur le côté sans doute sur la piste cyclable du port du Havre, il faut mettre une pièce pour réparer . Après Rue nous empruntons de petites routes sympas jusqu'à Etaples où nous ferons notre halte café croissants au « vieux port ». Ensuite nous aurons la pluie jusqu'à Boulogne sur Mer mais nous roulons en grande partie sur une piste cyclable correcte . Belle vue sur le port et le bord de mer à Boulogne , nous traversons une zone très sauvage de landes , mais après vers les cap blanc nez et gris nez nous sommes dans le brouillard et au contrôle à Wissant nous mangeons au restaurant au chaud . Nous quittons définitivement l'océan , cap au nord est avec un vent favorable pour Bergues le point septentrional de notre tour de France. Cette fois nous sommes dans le nord avec ses maisons typiques en briques rouges . A Bergues :photos du célèbre beffroi et cartes postales. A la sortie de Bergues nous lavons nos vélos au karcher et à Socx je peux acheter un pneu Continental 4000S pour remplacer mon pneu fendu . A Wormhout , ville étape nous logeons dans un relais

routier l'Hofland , l'ambiance est bien différente de celle de nos hôtels où chambres d'hôtes fréquentés jusqu'alors mais bien sympathique. Nous devons quémander des serviettes de toilettes , nous voyageons légers ! Le soir il y a une immense rangée de camions bien alignés. Repas copieux le soir et ce sera notre soirée étape la plus économique .

Etape 21 : Wormhout (59) / Hirson (02) 214km 26.0 moyenne 1278m dénivelé
(Nord, Belgique, Nord et Aisne)

Ciel couvert au départ . .Peu après ,nous passons devant de beaux moulins à vent du côté de Steenvoorde . Nous traversons des zones très urbanisées plusieurs fois il faut consulter la carte pour prendre la bonne route . après la Bassée nous avons du mal à trouver un passage au dessus de la voie express et nous arrivons laborieusement à Carvin (café/croissants) . Traversée de nombreuses villes et villages , la brique rouge est partout !. Mons en pévèle , Orchies nous sommes sur les terres de Paris Roubaix . A Orchies nous croisons un cyclo solitaire qui fait aussi le tour de France randonneur. Nous pique niquons sur la place du beffroi à St Amand les Eaux alors que le marché se termine . Passage en Belgique à Quiévrain (photos) où nous avons quelques kilomètres à effectuer sur une route en béton très rugueuse . Après Bavay , de retour en France nous enchaînons les bosses . Le soleil sort du côté de Avesnes sur Helpe. Un petit souci avant Trélon où nous devons pointer (viennoiseries coca au « pain de trélon »: la route est barrée à 3km , faut il y aller ? On y va , pont coupé, en fait ça passe à pied , ouf ! le paysage a changé maintenant nous traversons des forêts nous sommes dans le nord de l'Aisne . A Hirson, nous sommes très bien reçus dans la plus belle chambre d'hôtes de notre périple située dans une magnifique villa au dessus du lycée. Nous pourrons sécher au sèche linge nos vêtements lavés à la main . Repas sur place le soir par notre hôte .

Etape 22 : Hirson (02) / Etain (55) 167km 24.5 moyenne 1541m dénivelé
(Aisne, Ardennes et Meuse)

Beau temps dès le départ . Vent légèrement défavorable sur la journée ;Avant cette étape nous pensions que nous aurions une journée de semi repos car le kilométrage un peu réduit le laissait penser mais il n'en fut rien car le relief est usant. Au départ nous roulons sur une route hyper rugueuse , puis nous traversons les Ardennes au milieu des vaches mais la route est très vallonnée d'autant que nous empruntons des routes du réseau tertiaire pour rejoindre Stenay. En fin de matinée nous prenons notre café /viennoiserie du matin à Poix-Terron (boulangerie malherbe) à 15km de Charleville-Mézières . Peu après avant Singly nous aurons la portion de route présentant le moins de rendement de tout notre Tour de France . Nous pique-niquerons sous le village de Stonne sans avoir le courage de monter au mémorial . Après manger nous avons une succession de bosses bien droites , un peu comme dans le cotentin ou le pays basque . A Stenay nous contrôlons à la capitainerie au bord de la Meuse avec un coca bien frais . Avant Damvilliers nous vivons un événement rarissime : un blaireau fait la course avec nous , il est dans le pré sur notre droite à une vingtaine de mètres , cela dure 500m mais soudain , il oblique sur la route et traverse devant moi : ouf , c'est passé près ! En fait il a suivi sa trace habituelle bien visible dans les herbes . Nous sommes à 20km de Verdun , puis nous arrivons à Etain de bonne heure ce qui nous permet de voir l'arrivée du tour à la télé : Froome gagne à Ax les Thermes . Promenade en soirée dans la ville pour moi. Il fait très chaud, la ville est en fête en ce samedi soir , nous passons la soirée à l'hôtel de la sirène . Au repas nous apprécions le buffet d'entrées à volonté . Des crudités, encore des crudités , il faut favoriser le transit : c'est important que tout fonctionne pour bien pédaler durant 28 jours...

Etape 23 : Etain (55) / Dabo (57) 178km 24.0 moyenne 2011m dénivelé
(Meuse, Meurthe et Moselle et Moselle)

C'est dimanche l'hôtel servait les petits déjeuners trop tard pour nous , nous allons au bar de la gare après avoir acheté des pains au chocolat . Il fait beau et chaud nous partons avec les maillots sans manches . La route est facile à trouver , le vent est favorable , nous passons près du lac de Madine ou Indurain avait brillé lors d'un contre la montre au tour de France , nous avons 27 de moyenne à Pont à Mousson pour l'arrêt du matin à l'«épi d'or ». Après , nous nous dirigeons à l'est vers Château Salins , le vent n'est plus favorable et nous avons de longues lignes droites avec des côtes . De justesse nous pouvons acheter à manger à Château Salins en ce dimanche midi . Nous prenons ensuite la direction de Dieuze avec un vent de face assez musclé . Carole peine un peu aujourd'hui .Puis direction Sarrebourg ou nous prendrons orangina et un « frappé glacé », il fait chaud . Nous demandons notre route pour Niderviller pour gagner du temps mais le serveur nous renseigne mal et nous aboutissons sur une voie express, il faut redescendre à Sarrebourg ! Le paysage change , nous sommes dans la forêt et le relief se durcit nous entamons le massif des Vosges par le nord et nous montons sans encombre à Dabo . Mais là une surprise nous attend , l'hôtel ou j'ai réservé n'est pas au village mais près de 200m plus haut (en altitude) au rocher de

Dabo. Carole n'est pas contente du tout et menace de ne pas monter ! Là haut il y a beaucoup de touristes et la vue est magnifique à l'hôtel du rocher ou nous passons la soirée . Nous pouvons laver notre linge et nous promener sous le rocher : photos et achats de cartes postales . Carole s'est fait piqué par une tique nous sommes un peu inquiets . A l'hôtel il y a un groupe de vététistes , nous échangeons nos impressions , l'un deux a déjà effectué le Tour de France et avec des étapes plus longues que les nôtres.

Etape 24 : Dabo (57) / Ferrette (68) 190km 27.3 moyenne 1140m de dénivelé
(Moselle, Bas Rhin et Haut Rhin)

Nous avons négocié un petit déjeuner avancé pour pouvoir partir à 8h comme d'habitude . Le col de Valsberg que nous avons à franchir dès le départ est facile et il nous ouvre la porte de l'Alsace . Descente rapide sur Wasselone puis direction Molsheim . Là , nous empruntons une route non marquée sur la carte mais repérée sur internet pour franchir l'autoroute A352 sans faire de détour . Plus loin nous prenons par erreur , la route touristique un peu plus accidentée au lieu de passer par Obernai pour rejoindre Barr . A la boulangerie « grelot » où nous contrôlons , la boulangère hyper sympa nous demande quelques conseils car elle voudrait pouvoir faire des sorties plus longues à vélo qu'actuellement . Il nous faut aussi resserrer le porte-sacoche arrière de Carole , la vis de fixation a tendance à monter ce qui est curieux et contraire aux lois de la gravitation! Le vent très favorable depuis que nous sommes dans la vallée nous pousse vers Marckolsheim (pique nique) puis Neuf-Brisach (café sur la place carrée à « la cannelle ») . Nous sommes tout près de l'Allemagne et du Rhin . Du côté de Fessenheim (la célèbre centrale nucléaire) nous roulons sur une piste cyclable séparée de la route . Nous cherchons à voir le Rhin en roulant sur une route qui le longe mais en fait nous ne le verrons qu'à Kembs car de grands arbres le rendent invisible . Photos, il y a pas mal de bateaux qui passent . Nous contournons l'aéroport de Mulhouse /Bâle pour aboutir à Héisingue point de contrôle le plus oriental de notre périple . Il fait tellement chaud que nous dévorons des glaces et un yaourt à boire bien frais au « spar » . Plus loin j'ai un petit coup de mou pour remonter sur Ferrette : je dois m'arrêter pour boire et manger . Nous avons la meilleure moyenne du tour soit 27.3 km/h pour l'ensemble de l'étape . Nous logeons à l'hôtel Collin ou nous avons une magnifique chambre (la plus belle du séjour) . Lavage des vêtements et séchage sur le balcon .

Etape 25 : Ferrette (68) / Mouthe (25) 181km 24.6 moyenne 1865m de dénivelé
(Haut Rhin, Territoire de Belfort et Doubs)

Nous huilons un peu nos chaînes avant de partir grâce aux petits flacons d'huile que nous avons amené . Au moment de partir nous rencontrons à l'hôtel un cyclo qui roule plusieurs jours et va sur la chaux de fonds . A Mornach alors que je lis ma carte , un homme nous indique qu'il y a une déviation plus loin et nous envoie sur Pfetterhouse pour l'éviter (bon plan) . A Delle (territoire de Belfort) contrôle rapide en pharmacie , il est trop pour un café , nous le prendrons à Mathay après avoir contourné Montbéliard. Pas mal de bosses du côté de Beaucourt, Audicourt ; Après St Hyppolite une sérieuse montée nous attend avant Maiche. La route est très gravillonnée , je crains qu'un gravillon ne se bloque entre mon pneu arrière et le cadre car le passage est étroit . Pique nique dans le parc du château . Un velcro qui maintient ma sacoche avant est cassé mais je peux réparer avec un serre câble en rilsan , j'en amène toujours 2 avec moi heureusement...Plus loin Carole a mal au ventre , cela me rappelle le Cotentin ou c'était mon tour. Café/contrôle à Morteau après une belle descente mais la gérante n'a pas de cachet , je dois aller à la poste en face . Nous suivons le Doubs dans le défilé d'Entreroche , c'est beau mais le ciel se couvre . L'orage soudain est là , il faut absolument nous mettre à l'abri tant il pleut dru, nous allons sous un avant toit 10 minutes à Montbenoit. A la sortie de Pontarlier nous sommes déviés et nous devons passer par La Gauffre sur la N57 avant de retrouver la route prévue le long du lac de St Point , le soleil est revenu , c'est magnifique ! nous arrivons donc à Mouthe et là ,après avoir rendu visite à l'office du tourisme, on apprend que notre gîte Chez Liadet est 4 km plus haut en direction de la frontière suisse (le mont risoux). Carole me passe un savon, j'aurais dû me renseigner...après le rocher de Dabo ça fait beaucoup. En fait il s'agit d'un gîte de montagne utilisé surtout en hiver pour le ski . Dépaysement total dans la nature profonde . Pas de téléphone possible ce soir ! Il nous faut louer les draps . Le soir le repas est un peu juste ...

Etape 26 : Mouthe (25) / Bonneville (74) 172km 25.1 moyenne 1850m de dénivelé
(Doubs, Jura, Ain et Haute Savoie)

Descente fraîche sur Mouthe mais rapidement il fait chaud , à Chaux neuve nous apercevons le tremplin de saut à ski . La route est sympa nous pointons à St Laurent en Grandvaux au garage « piard » à 9h .Nous continuons notre route à bonne allure car le terrain est relativement facile , longue descente avant St Claude nous avons 28 de moyenne . Café viennoiserie au « café de la place » et nous attaquons le col de la croix serra long de 16km sur une

route sans voiture avec un paysage magnifique . Longue descente sur St Germain de Joux : il est midi il reste 12km pour aller à Bellegarde . Là bas, achats à Carrefour et pique nique en centre ville . Il fait une chaleur écrasante quand nous repartons vers Annemasse assourdis par les camions qui nous dépassent jusqu'au défilé de Fort l'écluse . A la hauteur du téléphérique du mont Salève , de l'autre côté de la route c'est la Suisse : nous faisons des photos au poste de douane de Veyrier. Plus loin à Etremblières je roule sur un trou et je pince à l'avant , la circulation est intense . A la hauteur d'Annemasse nous ne prenons pas la route prévue mais filons sur Reigner (coca) pour rejoindre Bonneville par une route moins fréquentée . Soirée à l'hôtel de l'Arve et ballade en ville .

Etape 27 : Bonneville (74) / St Jean de Maurienne (73) 146km 21.1 moyenne 2626m de dénivelé
(Haute Savoie et Savoie)

Beau temps chaud .La route pour St Pierre en Faucigny est barrée , nous devons chercher un peu l'accès au Petit Bornand , la montée se fait à l'ombre. Passage à Thônes le pays du reblochon puis ascension du col des marais au milieu de la verdure , nous dépassons des cyclos malgré nos sacoches c'est bon pour le moral . Petit col de serraval quasiment en descente et nous arrivons dans la plaine . Là nous empruntons une large piste cyclable très fréquentée , nous sommes impressionnés par le nombre de cyclistes que nous croisons ou doublons . Arrêt café aux Fontaines d'Ugine , village situé à la bifurcation des gorges de l'Arly . Pour filer sur l'entrée d'Albertville nous avons de nouveau un itinéraire cyclable . Pour éviter la voie express de moutiers nous circulons sur une petite route rive droite puis rive gauche de l'Arc . Différent avec Carole qui trouve que je parle tout le temps de manger (en fait chaque jour j'essaie de prévoir à quel moment il sera le plus judicieux de nous ravitailler avant 12h) , ça « clasche » et de ce fait nous abordons le col de la madeleine sans manger sachant qu'il y a plus de 2 heures d'ascension . A Bonneval j'arrête pour manger ma réserve de sécurité : une banane , un paquet de gâteaux secs et boire . Carole a filé devant , elle m'attend à Celliers où nous buvons un coca. Le sommet est atteint à 14h45 . Contrôle à St François Longchamp à l'office du tourisme et fin de descente sur La Chambre où nous nous restaurons très tardivement . Remontée sur le faux plat vers St Jean de Maurienne , nous logeons à l'hôtel des sports en centre ville. Le soir nous mangeons au « san mario » où nous étions déjà venu avant d'aborder l'Iseran il y a 3 ans . Nous sommes un peu inquiets pour l'étape de demain qui nous semble difficile .

Etape 28 : St Jean de Maurienne(73) / Guillestre (05) 138km 18.8 moyenne 3409m de dénivelé
(Savoie et Hautes Alpes)

Une demi d'heure d'échauffement pour rejoindre St Michel de Maurienne avant le col du Télégraphe que nous abordons vers 8h30 : le bas du col nous paraît bien difficile même si nous doublons quelques cyclos qui vont encore moins vite que nous ! En fait le haut du col est moins pentu . Le café et les chaussons aux pommes consommés à Valloire nous permettent d'atteindre Plan Lachat où nous prenons le temps de boire un coca et de faire des photos . L'ascension de la fin du Galibier nous paraît moins difficile que le Télégraphe , le paysage est grandiose il reste un peu de neige , le moral est bon . Nous plongeons sur le Lautaret avec l'idée de manger face au glacier de la Meije mais il fait frais , nous mangeons à l'intérieur au « café de la ferme » et un menu décevant ! A Briançon nouvel arrêt glaces/ café car il fait chaud ! A l'attaque de Fontchriane , c'est difficile , la pente est raide et mon compteur indique 41° mais en quelques kilomètres la pente s'adoucit et la température baisse à 30° à Cervières . Finalement nous grimpons le col de l'Izoard sans difficulté , nous avons presque fini notre tour , nous profitons pour nous arrêter au refuge Napoléon juste sous le col . Dommage pour nos collègues du club qui sont montés à notre rencontre au col à vélo et qui attendent juste au dessus au col ! Séances photos au col , nous sommes heureux nous avons réussi , il n'y plus qu'à descendre sur Guillestre , ce que nous faisons à bonne allure. Nos copains de club ont acheté des fleurs et du champagne ! Nous leur payons un coup au café « le pub » à Guillestre . A 18h nous sommes à la gare de Montdauphin/Guillestre pour prendre le train pour Gap avec nos vélos : l'aventure se termine bien .

Ce Tour de la France s'est bien déroulé et a été agréable, sans journée galère . Carole pense que le plus difficile pour elle a été les 4 premiers jours . Pour ma part ce sont les Pyrénées qui ont été le plus difficile notamment l'étape de l'Aubisque la dernière .

Nous avons eu du temps, ce n'était pas la course contre le temps comme dans certaines épreuves. Il est certain que nous aurions pu réduire le nombre des étapes mais nous avons fait le choix au départ des étapes fixées pour que justement la randonnée reste plaisante .

Nous étions correctement préparés et nos vélos aussi !

Nous avons eu globalement de la chance avec la météo, certes il a fait anormalement frais fin juin à part 2 jours très chauds quand nous étions dans le sud . Nous avons eu du brouillard, du temps couvert, de la pluie mais nous n'avons pas eu de journée entière sous la pluie ni de journée avec un vent continuellement défavorable et fort .

Concernant le sens de rotation , l'avantage de notre sens est de faire les régions les plus touristiques en juin et les moins touristiques en juillet ce qui est avantageux pour l'hébergement et la circulation.

Je conclurai en disant banalement que c'est génial de découvrir tout le contour de la France à vélo .

Bus et consommés à 2:

86 cafés hors petit déjeuners et repas restaurants

97 viennoiseries hors petit déjeuners

30 yaourts à boire 750 ou 850ml

11 oranginas et 19 cocas

Paquetage :

1 maillot manches courtes

1 maillot sans manches pour les grandes chaleurs

1 cuissard

1 cuissard jambes raccourcies pour les grandes chaleurs

pas de maillot manches longues mais des manchettes bien plus pratiques !!

1 débardeur de sécurité pour le temps frais , les faibles pluies ou le brouillard ou coupe vent pour carole

1 paires de surchaussures lycra pour ne pas trop se salir en cas de pluie

1 paire gants longs (polaires fins pour moi) ont servi dans l'aubisque !

1 imper cycliste

cétavlon à badigeonner chaque soir pour la selle (ça marche !)

1 crème solaire

bicarbonate de soude (pour désacidifier l'organisme)

bouchons oreille (utile si hôtel bruyant)

biafine

voltarène

efferalgan (ibuprofène pour moi)

1 burette huile 25ml

1 outil multiple très plat

1 mini antiviol à code

3 colliers rilsan grands et petits

1 pneu neuf

2 chambres à air

couvre sacoches avant et arrière pour la pluie

5 ou 6 sacs plastique pour mettre le contenu dans chaque sacoches : permet d'avoir tout bien sec même si il pleut

1 ficelle 2m pour étendre le linge lavé , dans les cas extrême (a servi !!)

1 petite cuillère pour les pique-nique et un mini couteau

pour le soir :

corsaire lycra (passe partout de 10 à 35°C)

maillot lycra manches courtes (tee shirt lycra pour Carole)

chaussons de danse (légers et pratiques !) ou tongues pour carole

pull laine fin (a servi souvent !) ou maillot manches longues lycra pour Carole

plus : sous vêtements, CB, euros, nécessaire toilette , etc, etc

pour le parcours :

carte couleur surlignée sur les 5000 km , découpée sur une bande de 20 km environ de largeur sur la carte , le tout plié pour tenir par 2 à 3 étapes dans un plastique dans une poche de maillot
poids de tout le parcours : 160g !

Les étapes du samedi 15 juin au vendredi 12 juillet 2013

départ	arrivée	km	dénivelé	départ	arrivée	temps	moyenne
guillestre	st sauveur de tinee	120	2604	8h45	16h25	6h23	18,8
st sauveur de tinee	aspremont	115	2892	8h40	17h15	6h36	17,4
aspremont	barjols	175	2460	7h50	17h30	7h53	22,3
barjols	aigues mortes	187	815	8h05	17h05	7h05	26,2
aigues mortes	rivesaltes	206	602	8h05	18h20	8h28	24,3
rivesaltes	ax les thermes	159	3050	7h35	17h10	8h03	19,8
ax les termes	bagneres de luchon	169	2322	8h20	17h40	7h34	22,3
bagneres de luchon	argeles gazost	115	2110	8h25	15h50	5h46	19,9
argeles gazost	st palais	150	2194	8h15	17h30	6h58	21,6
st palais	sanguinet	189	1186	8h10	17h30	7h31	25,1
sanguinet	rochefort	200	346	8h	18h30	8h05	24,8
rochefort	bourgneuf en retz	201	661	7h35	17h20	7h52	25,5
bourgneuf en retz	hennebont	183	1215	8h15	18h	7h25	24,7
hennebont	plougastel daoulas	197	2379	7h35	17h50	8h24	23,4
plougastel daoulas	treguier	183	1585	7h55	17h30	7h17	25,2
treguier	pontorson	186	1491	8h05	16h55	7h14	25,8
pontorson	la glacerie	187	1712	8h05	18h	7h40	24,3
la glacerie	honfleur	217	1571	7h35	18h20	8h34	25,3
honfleur	st valery sur somme	201	1737	8h	17h30	7h39	26,3
st valery sur somme	wormhout	183	986	8h10	17h52	6h57	26,3
wormhout	hirson	214	1278	7h40	17h55	8h13	26,0
hirson	etain	167	1541	8h05	16h30	6h48	24,5
etain	dabo	178	2011	7h30	16h40	7h26	24,0
dabo	ferrette	190	1140	8h10	17h15	6h58	27,3
ferrette	mouthe	181	1865	8h	17h15	7h11	24,6
mouthe	bonneville	172	1580	7h40	16h45	6h52	25,0
bonneville	st jean de maurienne	146	2626	8h05	16h30	6h55	21,1
st jean de maurienne	guillestre	138	3409	8h05	17h25	7h21	18,8
	TOUR COMPLET	4920	49368	1773m moy.	176km moy.	7h 23 moy.	23,8 moy.