Compte-rendu Diagonale Dunkerque - Menton n°15101

Du 29 juin au 3 juillet 2015

Participant : Pierre

Rédacteur : Pierre

Titre : Episode caniculaire

Lundi 29 juin 2015

Départ 5h15 de mon domicile dans le Sud de la région parisienne, le jour est levé, direction Gare du Nord pour prendre le TGV de Dunkerque. Les grands boulevards sont déjà encombrés de livreurs, taxis, utilitaires. Je ne suis pas le seul à me lever tôt ce matin. Je vais tenter Dunkerque-Menton. Ce sera ma dix-septième diagonale et pourtant je ne bouclerai peut-être que ma première série de neuf ! Il me restera alors à faire Menton-Dunkerque pour arriver à dix-huit. Cette tentative est particulière, je compte traverser les Alpes par le barrage de Serre-Ponçon, le col de la Bonette, Saint-Martin-de-Vésubie et Sospel. Vaste programme alpestre, une étape est à fort dénivelé et une canicule est annoncée. Il va falloir décaler certains départs dans la nuit pour profiter de la fraîcheur. Le stress me gagne depuis plusieurs jours. J’ai beau programmer plusieurs diagonales dans l’année, chacune réserve sa surprise et il n’est pas question de

s’y aventurer avec insouciance. Et même si j’essaie d’anticiper un maximum d’évènements, il reste les conditions météorologiques auxquelles je dois m’adapter et qui peuvent être très difficiles. C’est le cas de la chaleur qui n’est pas mon point fort, voire un vrai handicap.

En contrepartie, je sais que dès que je serai à Dunkerque hors du commissariat avec la Marianne en poche, le stress disparaîtra. Les années où j’alignais des Flèches de France, organisation de l’Audax Club Parisien, je ne laissais pas beaucoup de temps de repos entre chacune pour éviter de faire monter cette inquiétude sournoise qui pollue la préparation. Un vrai travail sur soi pour arriver à s’en défaire. L’édification de listes, repérage et anticipation des points délicats, occupation de l’esprit par d’autres tâches, rien n’y fait. Le matin au réveil, dans la journée, dans une réunion professionnelle, avant une prise de parole, soudain ça surgit et je me laisse submerger par une impression diffuse. Le corps doit craindre les efforts à venir et veut me faire changer d’avis.

Le fait de tenter à plusieurs une diagonale dilue ce stress et le répartit sur chacun. Et d'ailleurs, certains se reposent intégralement sur leurs compagnons et ainsi se présentent parfois au départ avec la désinvolture du débutant et s'inquiètent alors pour d'autres aspects plus futiles ou qu'ils auraient pu remarquer avant le dépôt de la feuille de route, deux mois avant. Donc seul, c'est une autre affaire, on est livré à soi-même et on ne peut se retourner vers personne en cas de problème. Pour ma part, le plaisir est d'avoir réussi, en groupe, à emmener tout le monde au bout, mais seul, à finir cette sacrée balade, pas trop cassé, en ayant géré correctement tous les aspects. Le train arrive à Dunkerque. Le premier jour, c'est presque la routine dans l'organisation. Les sacoches sont chargées avec le repas de midi, des sandwichs (toujours les mêmes), ceci afin de ne pas perdre de temps supplémentaire si les conditions rencontrées sont difficiles ou si le train arrive en retard. Je prends une partie de mon repas en roulant et gagne ainsi sur l'heure d'arrivée le soir à l'hôtel.

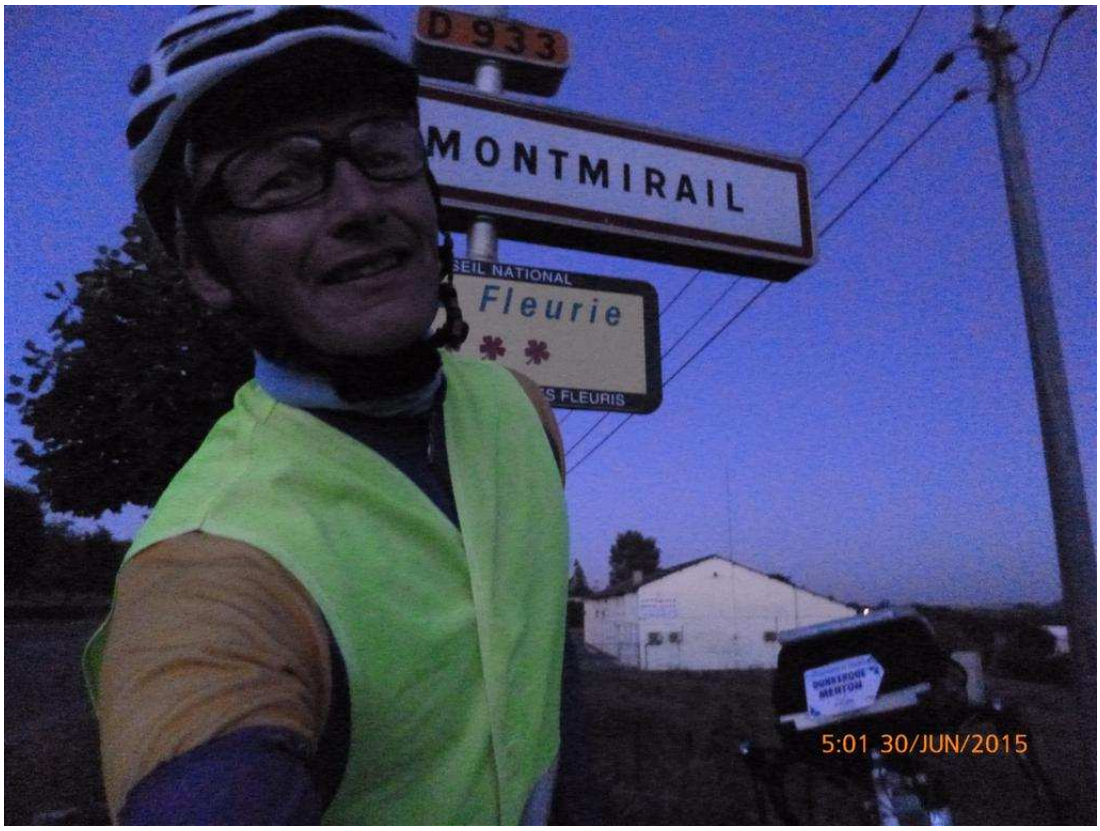
Donc aujourd'hui après avoir quitté la ville départ, c'est un premier jour de diagonale classique. Seul fait marquant, l'entrevue avec Jérôme B. qui vient à

ma rencontre, fait demi-tour et attend que je le rattrape. Il n’a pas beaucoup roulé cette année mais il a un bon rythme pour m’emmener jusqu’à Béthune et à la sortie de la ville, nous nous quittons après la traditionnelle photo pour le site internet et le verre de l’amitié au bar du coin.

Coup d'œil sur le chrono, j'ai déjà une confortable avance. Sacré Jérôme, il a encore de beaux restes. Mais le vent y est aussi pour quelque chose, il est d'Ouest et mon déplacement étant Est et Sud-Est, il est parfois favorable. Le temps est au beau fixe, le soleil brille et la température atteint 28° dans la journée. A chaque pause, la transpiration est intense et sort par tous les pores de la peau. Donc je réduis encore les arrêts. Ça m'arrange pour finir cette étape plus tôt et en fin d'après-midi, le vent devient même carrément favorable. Le soir à la télévision de l'hôtel, c'est l'alerte générale. Les informations sont alarmantes concernant la canicule et je vais me retrouver mercredi en plein dans le pic de la chaleur ; c'est aussi l'étape la plus longue : 320km ! Je décide de commencer à me lever carrément plus matinalement dès demain matin, en fait dès cette nuit, pour profiter de la fraîcheur nocturne et décaler toute l'organisation des pauses de mes prochaines journées. Je me couche très tôt et la fatigue de cette journée de pédalage aide à l'endormissement.

Mardi 30 juin 2015

Départ très matinal et première conséquence de ce choix, le pointage de Montmirail à 5h00 devient difficile voir impossible donc pause et pose photo.



Je fais un sourire pour ne pas effrayer le délégué fédéral. Il fait presque frais et le vent est nul. De Soissons à Anglure, la route présente quelques belles bosses et arrivé à Sézanne, un café et une boulangerie, côte à côte, sont déjà ouverts et démentent mes dires du compte-rendu SP2015. Dans le Nord de la France, on trouve également des estaminets ouverts aux aurores. Je m'octroie un chocolat chaud et une viennoiserie. Cette petite halte est salutaire. Elle me permet d'oublier la nuit. Après 5h00, j'ai dû lutter contre l'endormissement et tant que le soleil n'est pas haut dans le ciel, impossible d'être lucide. Même la traversée d'un renard, devenu espèce protégée depuis cette semaine, n'y a rien fait. Cette pause salvatrice me sort de la léthargie et ensuite j'ai un meilleur coup de pédale même avec un dénivelé légèrement montant. Je traverse Troyes avec presque 2h30 d'avance (normal, je suis parti deux heures avant). Alors que le vent est défavorable depuis le lever du jour. Par la départementale D671, la route est ombragée et bucolique. La température reste sous les 25°. Je remonte le

Seine. Puis j'emprunte la départementale D971 (l'ancienne nationale N71), la route de Dijon. Je prends mon repas au contrôle de Bar-sur-Seine et m'aperçois qu'il fait très chaud. Je repars sous 32° ! alors qu'il n'est que 10h30 ! Cet axe routier est un vrai cagnard, pas d'ombre, une route large qui reflète la chaleur du soleil et de rares points d'eau. Le vent défavorable prend toute sa signification. Premier point dur de la diagonale. Finie l'euphorie du premier jour. Après Saint-Marc-sur-Seine de grosses pentes me bloquent littéralement la progression. La fin d'après-midi est un calvaire. A Dijon, il fait 37°, la fournaise. Je rejoins vite mon hôtel. J'ai roulé 7h30 dans la touffeur. Ça promet pour demain.

Mercredi 1er juillet 2015

Je quitte l'hôtel à 1h30, si, si. Si avec ça, je ne suis pas à la fraîche ! En fait, il fait plutôt doux, mais le vent est déjà levé, lui aussi. Croyant le surprendre, comme la veille… La route étant peu accidentée jusqu'à Lagnieu, j'arrive tout de même à ne pas perdre de temps. A Varennes-Saint-Sauveur, la laiterie est déjà ouverte et me fournit le précieux sésame sans question aucune. Je fais même le tampon moi-même. La traite du matin n'attend pas. Mais j'ai de nouveau du mal à émerger de la nuit. Aussi à la sortie de Bourg-en-Bresse, je m'arrête à une de ces nouvelles boulangeries installées dans les faubourgs de la ville, souvent à la place d'une ancienne station service et dont la clientèle recherche l'achat de pain avec le stationnement facile et sur le retour du travail. Elles apparaissent dans toute la France. Donc, pour en revenir à mes moutons, j'y achète et consomme, car elles captent aussi les employés des zones d'activités environnantes qui y prennent leur repas de midi, une pâtisserie à base de mousse au chocolat. Avec ce gâteau mâché, avalé et déposé dans mon estomac, je repars avec une énergie nouvelle jusqu'à Lagnieu, sans faiblir, contre un fort vent. Je dois être entrain de traverser un couloir, car subitement, je

tourne à gauche et le vent tombe. Je suis l'itinéraire recommandé par Jean-Philippe B. le long du Rhône. Un parcours très champêtre, la montagne à ma gauche coupe le vent. Le paysage est très reposant. Cela faisait 170km que je roulais contre le vent, le contraste est saisissant. Au port de Grolée, je m'engage sur une piste cyclable ombragée et, à Saint-Génix-sur-Guiers, la faim me gagne. Il est presque midi. Ce gâteau était fantastique et rentable pour la distance parcourue : 83km ! Il faut imaginer les gourmands consommant cette pâtisserie sans faire de sport. Jusqu'à présent la température est restée sous les 28° mais pendant ma pause repas, elle grimpe. Comme la route d'ailleurs. Sur la pente après Saint-Béron, il fait 35° (mon thermomètre est à l'ombre mais il mesure le rayonnement de la route). Le col de la Placette me ramène à Voreppe, de là j'arrive sur la piste cyclable le long de l'Isère puis du Drac. Sur cette voie même à l'ombre des arbres, j'atteins 36°. A Seyssins, un nouveau fléchage vers Gap veut m'emmener plus loin que prévu. Je reste néanmoins sur mon choix du départ et me dirige vers le cours Jean Jaurès d'Echirolles et poursuis jusqu'à Pont-de-Claix par le cours Saint-André. Là, une voie cyclable parallèle longe les deux cours et l'air devient irrespirable, suffoquant. Je suis aplati sur la route. Je poursuis jusqu'à Champ-sur-Drac et compte m'arrêter dès les premières pentes sur la départementale D529 pour retrouver un peu d'air. Mais finalement, je bloque tout de suite. J'ai besoin d'ingurgiter quelqu'aliment. Je m'immobilise à l'ombre et récupère longuement. Cette route sur la corniche du Drac, plein soleil, sans abri, est un enfer. Même la pente est sévère et je n'avance plus. Je suis sur le vélo depuis 1h30 du matin, j'ai déjà 300km dans les jambes, j'ai eu 170 des premiers kilomètres le vent contraire, cela fait cinq heures que je suis chauffé par le soleil, je ne comprends pas ce qui m'arrive. Ou c'est le vélo qui traîne une branche derrière lui, voire un tronc, ou c'est le bonhomme qui est cuit ... Je prends mon mal en patience et attends le sommet. Pour m'aider, chaque fontaine bordant le chemin m'invite à une pause rafraîchissante. En arrivant au col de la Festinière, je pousse un grand … coup de pédale pour arriver à La

Mure, sept kilomètres plus loin. Bilan : encore 6h30 dans le cagnard à boire et boire. L'abricot est devenu mon fruit par excellence : il est ferme à l'achat, il mûrit dans la poche arrière, il est à point et juteux dans ma bouche. D'habitude, je mange pommes et bananes sur le vélo. Sous ce soleil, les premières sont trop fatigantes à mâcher, les deuxièmes noircissent trop vite et leur manipulation devient très risquée pour préserver la propreté du maillot.

Jeudi 2 juillet 2015

Voilà l'étape clé, avec le lac de Serre-Ponçon et la Bonette. Je quitte de nouveau l'hôtel en avance (mais je me couche avant 21h depuis trois jours). Les longues descentes dans la nuit ne sont pas la panacée mais, aujourd'hui, il n'y a que des longues montées et des longues descentes. Et si je veux réduire mon temps plein soleil, je ne vois pas d'autres solutions. Il reste le problème du pointage du matin, mais là aussi, coup de … chance ou de tampon. Le boulanger, à la Bâtie-Neuve, a ouvert toutes les fenêtres de son laboratoire, à cause de la canicule, et il me contrôle aimablement avant l'ouverture de sa boutique avec un bébé et son biberon dans les bras. J'ai déjà mes habitudes de ravitaillement toujours aux mêmes heures et décalées par rapport à mon rythme normal. C'est le lever matinal qui dérange tout. Avant Barcelonnette, je fais mon repas de midi et à Jaussiers, aux toilettes publics, je me prépare pour la montée : plein des bidons, un dernier pipi, trempage casquette/visage et gants/mains. La température est supérieure à 32°. Les premières pentes sont entamées très tranquillement pour éviter ma déconvenue de la veille pour monter à La Mure. Mais le dénivelé parfois sévère et le soleil ardent n'aident pas à la souplesse. Aussi, je subis, mais ne m'arrête pas pour autant. D'ailleurs, des piqures de taons me découragent de toutes tentatives de ralentissement. Un mal aux reins me gagne à mi-distance du sommet. Un début de déshydratation ou une mauvaise posture sur le vélo par manque d'agilité ? Les deux, je pense. Je

prends mon temps et arrivé en haut par 23° et ciel couvert, j'ingurgite un Perrier chaud, me couvre et dévale la pente. Les paysages sont à couper le souffle, mais mon appréhension du vide me force à me concentrer sur la route. A Saint-Etienne-de-Tinée, il commence à pleuvoir ! hé oui ! Il fait presque frais. Je couvre ma sacoche de guidon et repars sous de très grosses gouttes, tellement énormes qu'une seule arrive à me mouiller un demi-cuissard d'un coup. Et je ne suis pas encore à Marseille. A Isola, ça se calme et la chaleur étouffante contraste avec la pluie qui sèche immédiatement. A Saint-Sauveur-de-Tinée, la route est complètement sèche, mais il reste le col de Saint-Martin à gravir : 17km. Heureusement la pente est moins sévère et j'arrive à prendre un petit rythme régulier. Le temps se couvre et il fait moins de 30°. La pluie me rattraperait-elle ? Je fais le vide, observe le paysage accidenté et plutôt montagneux. Je suis seul sur la route, le calme m'environne et j'atteins le sommet sous quelques gouttes. Je suis parti ce matin une heure en avance et arrive ce soir une heure en avance à Saint-Martin-de-Vésubie. Je n'ai rien gagné en temps, rien perdu. La moyenne du jour est celle que j'avais annoncée à un chouya près. Je suis satisfait de ma journée. Il me reste ce mal au bas du dos. Je me déplie en me redressant péniblement et me désaltère bien à l'hôtel où un repas copieux et reconstituant m'est proposé. Demain, je ne change rien aux horaires proposés sur la feuille de route. Je programme mon départ comme prévu, après le lever du jour cette fois-ci.

Vendredi 3 juillet 2015

Après une première « longue » nuit, j'attaque sereinement le col de Turini, 15km, dans la douceur, le calme, sans vent et sous les arbres. Au sommet, je prends un chocolat chaud et finis les restes de mes sacoches. Je commence à être organisé de ce côté-là aussi. J'essaye de ne pas ramener, ni de transporter pour rien des denrées comestibles. Les sacoches semblent plus légères. Je prends mon

temps ; le délai est large pour Menton. A Sospel, après une descente interminable, dont une portion gravillonnée !! je finis par trouver une boîte aux lettres cachée sur la place de la Cabraïa en face du pont de la Libération.

Je repars aussitôt. Le col de Castillon de pente douce mais peu ombrageux est avalé sans trop traîner sous les « chants » des cigales ou leurs cymbalisations. La descente également. Avant Menton, je sors vite du parcours chasser un petit col proche de l'autoroute puis reviens traverser la ville direction le Commissariat de Police. Il fait chaud. Après les formalités d'usage, je pars chercher une supérette pour mon repas et m'installe à l'abri sous les arbres, avenue de Verdun. Il fait déjà 32° !

Nice et sa place Masséna sous la canicule