

Abandon sur le Mille du Sud

Comme annoncé en juin, je me suis inscrit pour le « 1000 du Sud ». Il s'agit d'un «BRM» (Brevet des Randonneurs Mondiaux) organisé par le club FFCT de Carcès (Var). L'objectif est de parcourir à vélo une boucle de 1000 km en moins de 75 heures (3 jours + 3 heures). A la difficulté de la distance s'ajoute, pour ce BRM, un dénivelé énorme: 17200 m soit 13 fois la montée du Tourmalet coté Barèges. A noter également que tout ceci doit se faire en autonomie complète, sans suiveur, sans ravitaillement, sans point de repos.

Parti mercredi 4 sept à 8h. avec environ 75 autres participants, j'ai décidé d'abandonner jeudi 5 vers 16h après avoir effectué 550 km et 8200m de dénivelé. En effet, depuis la fin de la nuit, des douleurs aux pieds, aux genoux et aux hanches m'empêchent d'appuyer réellement sur les pédales. Dès que la pente atteint 7-8%, je suis contraint de marcher à pied. Et comme il reste au programme 4 grands cols alpestres (Vars, Cayolle, Couillole et Saint Martin) et 9000 m de dénivelé, il me semble impossible de terminer.

Je vais quand même vous faire un compte rendu de mes 550 km pour vous mettre en appétit.

Un départ (trop?) rapide

Pour assurer notre sécurité, l'organisatrice Sophie Matter nous annonce que le peloton sera scindé en 4 vagues qui partent à 4-5 mn d'intervalle. Parti dans la 2ème vague, je me sens obligé de suivre les 2 ou 3 randonneurs qui veulent rattrapper la 1ère vague. Peu à peu nous reprenons des gars de la 1ère vague. Bilan: 63 km dans les 2 premières heures et sans doute le début de mes malheurs... Bientôt arrivent les premières grimpettes: un raidard dans Barjols suivi d'un long faux plat montant. Je me retrouve seul avec un concurrent que je crois italien (d'après son maillot) mais qui en fait est allemand.

Il faut savoir que de tels brevets attirent de nombreux étrangers. Environ 60% de la troupe venait d'Allemagne, d'Italie, d'Autriche... Il y avait aussi 2 Américains (dont un Landis, mais pas Floyd !) et un Ukrainien...

Le circuit remonte vers le nord pour traverser le Lubéron puis le Drôme. Km 84: un 1er col se présente à nous: Col de l'Aire del Moscas (10 km à 4% avec un final plus raide). Je n'essaie pas de suivre l'Italien et je monte à mon train. Au sommet: contrôle secret. Sophie Matter est là avec un gars de son club pour vérifier les passages mais aussi offrir du ravitaillement. Comme il y a une feuille de pointage, je constate que je suis le 6ème à passer: 5 allemands ont pointé avant moi; 2 sont déjà repartis et les 3 autres se ravitaillent.

La petite montagne drômoise

Je repars avec eux mais, une fois la descente terminée, je les laisse filer, leur rythme est trop élevé pour moi. La température monte (jusqu'à 33° en milieu d'après-midi), les bosses s'enchaînent: 3,5 km à 4,5 % puis (Simiane La Rotonde) 6 km à 4%. Les pieds commencent déjà à s'échauffer, la chasse aux fontaines commence. J'en trouve une à Revest du Bion (km 138). 2 Allemands s'y sont arrêtés. Sans déchausser, je trempe longuement mes 2 pieds dans la fontaine et je repars en solitaire.

Me voici à Montbrun les Bains (km 155), 1er point de contrôle ordinaire: je rentre à l'Office de Tourisme pour faire tamponner mon carton et je repars. Je sais que les prochains 90 km vont être éprouvants: 3 cols répertoriés sur de petites routes. Col d'Aulan: 9 km à 3%; Col de Peyruergue: 4,5 km à 4,2 %; Col de Sausse: 12 km à 4%. La montée du col de Sausse se fait dans le « défilé des Trente Pas ». Il s'agit d'une gorge étroite où le soleil ne pénètre pas. Le thermomètre descend à 27°, l'impression de fraîcheur est bénéfique.

Arrivé au sommet du col, changement total de paysage. Finis les champs de lavande; devant moi, des prés avec des vaches... C'est bon pour le moral. Rattrapé dans la descente par 4 gars qui roulent bien, je fais l'effort de les suivre jusqu'à Crest (km 255), 2ème point de contrôle ordinaire.

J'y fais ma 1ère vraie pause: coca, sandwich... Je repars à nouveau seul car les 4 qui m'ont rejoint décident d'aller faire des (petites) courses à la supérette. De mon côté, j'avais mis dans le sac tout ce qu'il fallait pour tenir 24 heures sans achats (hormis dans les bistrot).

La fin de la remontée de la Drôme se fait sur de belles routes avec peu de dénivelé: j'avance sans me faire reprendre par la bande des 4. Mais il fait bientôt nuit, il faut s'équiper (éclairage, gilet de sécurité, brassards réfléchissants...). J'arrive ainsi au 3ème contrôle ordinaire (km 315, Pont en Royans, au pied du Vercors) avant la fermeture du dernier bar. Bonne pause. Un client belge a vu ma plaque de cadre «1000 du Sud». Avec son portable, il se renseigne sur internet et vient en-

suite discuter avec moi. Partout où l'on s'arrête, les gens questionnent, s'étonnent et encouragent...
Il est temps de faire un bilan chiffré de cette première partie de «petite montagne»

Départ: 8h, Arrivée: 21h20 soit 13h20 de trajet.
Temps passé sur le vélo: 12h21 (donc 59 mn d'arrêt)
Distance: 317 km
Dénivelé: 3708 m
Vitesse moyenne: 25,67 km/h

Je repars de Pont en Royans à 22h en compagnie de 5 cyclistes qui m'ont rejoint au contrôle et qui ont fait une pause plus courte.

La moyenne montagne iséroise

Nous montons vers le Vercors par les gorges de La Bourne puis le col d'Herbouilly. Dans ma tête, j'ai découpé la montée en 4 parties: les gorges (montée régulière de 11 km à 4%), un raidard de 2,5 km à 9%, un faux plat de 2,5 km à 3% et enfin le col d'Herbouilly lui-même: 10 km à 5,5%. Au départ j'accompagne 2 allemands qui se détachent du groupe. Au pied du raidard, impossible de les suivre. Dans les lacets, je vois en contre-bas les lumières des 3 autres. A St Julien en Vercors: arrêt-fontaine pour les pieds. Les 3 me rattrapent et 2 d'entre eux me lâchent dans le col.

Regroupement général au sommet (vers 0h30) car il y a un 2ème contrôle secret (placé ici pour détecter les éventuels tricheurs). Sophie a tout prévu: soupe, fruits, coca, café, thé... Mais pas de lit... Beaucoup pensent à dormir, chacun à sa tactique: nuit à l'hôtel pour certains, bivouac en montagne ou phases courtes mais répétées de sommeil pour d'autres. Pour ma part, je voulais rallier le col du Festre (km 485) pour y dormir. Je repars donc seul du col d'Herbouilly, dans la nuit noire et froide. Descente de 14 km et longue période de doute car je ne vois aucune lumière, ni devant ni derrière alors que nous étions bien une bonne dizaine au contrôle ??? Me serais-je trompé ? Et s'il fallait tout remonter !!! Peu de carrefours, pas de pancartes routières...

Enfin au loin, des lampadaires, une petite agglomération; c'est bien Villard de Lans. OUF, OUF, OUF. Le froid devenant vif, je m'arrête pour prendre un vêtement de plus. 6 randonneurs me dépassent. Sans regret, car je n'aurais pas pu les suivre. La traversée du plateau du Vercors se fait à petite allure et me mène à Saint Nizier du Moucherotte qui surplombe Grenoble. C'est alors 10 km de descente magique en pleine nuit, seul sur une large route en lacets avec Grenoble tout éclairée en contrebas. Mais il faut rester attentif.

2 gars me rattrapent à l'entrée de l'agglomération. On va faire la traversée à 3, ce sera mieux car il y a pas mal de navigation dans les rues et petites routes empruntées. Cela n'empêche pas une erreur de parcours assez vite corrigée. La traversée se termine sur des chaussées en mauvais état donc exigeantes. A la sortie de ce secteur, mes 2 compagnons ont du lever le pied car ils ne sont plus derrière moi.

On peut dire qu'on entame maintenant la redescente vers Nice mais il y a encore 600 km jusqu'à l'arrivée. Il faut d'abord atteindre La Mure par 2 montées successives: Monteynard (12 km à 4,5%) puis le Col de La Festinière (3,5 km à 5,3%). Les arrêts-fontaine se multiplient. Contrairement à ce que je pensais, il est plus facile de trouver les fontaines de nuit que de jour car on entend très bien leur bruit. En haut de Monteynard, mes 2 compagnons de Grenoble me rattrapent. Je pioche pour suivre le plus fort dans La Festinière. Au sommet, il s'arrête pour attendre son copain; je continue. Longue descente sur La Mure puis Valbonnais. Je suis au pied de « l'épouvantail du jour »: le Col de Parquetout avec 7,5 km à 9% mais surtout 6 derniers à km à 10%.

Le col de Parquetout

Une petite parenthèse pour dire que, 15 jours plus tôt, j'avais pris mes vacances familiales dans la région (dans le Dévoluy) ce qui m'avait permis de reconnaître une centaine de kilomètres du circuit de Parquetout au Col de Moissière. Je savais donc ce qui m'attendait!

Je monte donc tranquillement les 1500 premiers mètres jusqu'au village des Angelas où, pendant que le soleil se lève et que le coq chante, je fais une bonne pause (mini-saucissons, gâteau de riz et gâteau énergétique, on ne se prive de rien...). Restent 6 kms; j'en ferai 2 sur le vélo et 4 à pied. Les douleurs pieds-genoux-hanches deviennent trop fortes pour appuyer sur les pédales. A 1 km du sommet, 3 allemands me dépassent (sur leur vélo). Au sommet l'un d'eux est déjà reparti.

Le soleil levant éclaire magnifiquement le Mont Obiou (que j'ai escaladé 15 jours plus tôt); j'attaque tout de suite la descente. Dans une courbe, un campement: voiture, tente, table... On me crie dessus; je prends ça pour des encouragements. J'apprendrai plus tard qu'il s'agissait du 3ème contrôle secret.

La descente est plaisante jusqu'à Corps et même jusqu'au pont du Sautet où commence la remontée progressive vers le Col du Festre. D'abord 1,5 km à 8%: je monte, lentement mais sur le vélo. Ensuite 8km de plat et même une légère redescente. Enfin 12 km à 4,5 %. Je les connais mais ça va de plus en plus mal. Les 2 derniers kms après Agnières en Devoluy sont réguliers à 6% seulement mais je suis à la limite de descendre du vélo... Très inquiétant pour la suite. Mes 3 allemands de Parquetout, après un arrêt au contrôle secret, me dépassent à nouveau. Leur rythme n'est pas terrible mais impossible de prendre leur roue.

Mi-parcours au Col du Festre

Me voici en fin au col du Festre (km 487) pour le 4ème contrôle ordinaire. Il est 9h45. Et là j'apprends que nous sommes les 4 premiers arrivés. Ainsi, au km 485, j'étais en tête de la troupe !!! Pas de quoi pavoiser car, contrairement à moi, les autres cyclistes ont fait leur « nuit ». Pas de quoi se réjouir non plus car je suis usé; j'ai encore (un peu) de muscles et de jambes, mais les articulations sont trop douloureuses. D'ores et déjà, il me paraît impossible de finir.

Le bilan chiffré de la « moyenne montagne »

Départ: 22h, Arrivée: 9h45 soit 11h45 de trajet.

Temps passé sur le vélo: 10h42 (donc 1h03 d'arrêt)

Distance: 175 km

Dénivelé: 3882 m

Vitesse moyenne: 16,36 km/h

L'abandon

Après une bière et un petit-déjeuner, je décide de dormir 3 h. et d'aviser ensuite.

La patronne de « La Maison du Col du Festre » met gentiment à notre disposition une yourte avec matelas. Je m'y rends, m'endors très vite et me réveille au bout de 1h et demi seulement. Je trainasse, impossible de se rendormir. Dès que je bouge, des débuts de crampes un peu partout. Lorsque je me lève, l'impression est moins mauvaise. Pas de crampes mais des douleurs toujours présentes. On va essayer de continuer... S'habiller, remettre de l'ordre dans le sac, se réorganiser pour les 100 km suivants qui doivent me conduire à Guillestre, au pied du col de Vars.

A 13 h je repars, direction le Col du Noyer: 7,5 km à 5%. Je l'ai monté 3 fois pendant mes vacances en 30 mn à chaque fois. Je me donne 45 mn pour le monter. Sur la route: « Rolland », « Voeckler », « Chavanel »: le Dauphiné Libéré est passé par là en Juin dernier. J'arrive en haut en 44 mn.

Descente rapide; attention aux cailloux. La vallée qui suit me confirme que je suis cuit. Me voici au pied du Col de Moissière, un petit col au-dessus Gap, parallèle au col de Manse mais plus à l'Est. 10,5 km à 5% mais en 3 secteurs bien distincts: un départ à 7% sur 2,5 km puis un replat et le final à 6% sur 4 km. La 1ère partie m'est fatale: pied à terre sur du 7%... Ma décision est prise: j'arrête.

Arrivé à Ancelle (4ème contrôle ordinaire), je fais une bonne pause, je termine quand même le col et sa descente pour me rapprocher de Gap.

Mon « Mille du Sud » s'achève donc prématurément ici.

Le bilan chiffré depuis le Col du Festre

Départ: 13h, Arrivée: 16h40 soit 3h40 de trajet.

Temps passé sur le vélo: 3h40 (pas d'arrêt)

Distance: 64 km

Dénivelé: 1198 m

Vitesse moyenne: 17,45 km/h

A noter que, d'après la feuille de route officielle, à Ancelle je disposais de 3h d'avance sur l'horaire-limite mais les cols à venir auraient fait fondre très rapidement cette avance.

Le bilan chiffré depuis le Départ

Départ: mercredi 8h, Arrivée: jeudi 16h40 soit 32h40 de trajet.

Temps passé sur le vélo: 26h44 (donc 5h56 d'arrêt)

Distance: 556 km

Dénivelé: 8788 m

Vitesse moyenne: 20,81 km/h

Appendice

Un BRM se fait en totale autonomie et donc, en cas d'abandon, à vous de vous débrouiller. J'ai donc rejoint Tallard aux environs de Gap le soir pour trouver un hôtel (pas évident !).

Après une vraie nuit, je repars le lendemain matin à 9h, d'abord par la vallée de La Durance (belles routes plates et globalement descendantes) puis en traversée par les collines des Alpes de Hautes-Provence, Moustiers Sainte Marie et les gorges du Verdon pour revenir au point de départ Carcès ce qui me permet de faire les 53 derniers kms du Mille du Sud. J'arrive à Carcès à 17h, sous un tonnerre (pas d'applaudissements mais d'orage), des éclairs et les premières gouttes d'un énorme orage.

Le bilan chiffré de cet appendice

Départ: 9h, Arrivée: 17h soit 8h de trajet.
Temps passé sur le vélo: 6h09 (donc 1h51 d'arrêt)
Distance: 167 km
Dénivelé: 1530 m
Vitesse moyenne: 27,15 km/h

Cette dernière journée me laisse penser que, sans mes douleurs, j'avais encore un peu de jus pour continuer et sans doute finir.

Le bilan chiffré de mes 3 jours de vélo

Temps passé sur le vélo: 33h52
Distance: 743 km
Dénivelé: 10418 m
Vitesse moyenne: 21,93 km/h

Conclusion

D'après moi, mon arrêt prématuré est d'abord la conséquence de ces douleurs récurrentes aux pieds, aux genoux et (c'est nouveau) aux hanches. Ce qui n'empêche pas de rechercher d'autres causes sur lesquelles je peux agir:

Un départ beaucoup trop rapide, c'est clair
Une surcharge totale de 10 kg (par rapport à une sortie ordinaire en vélo): voir comment réduire
Le choix du sac à dos (plutôt que des sacoches): pieds, genoux et hanches supportent 6 kg supplémentaires
Le fait de repousser le plus loin possible le premier sommeil.

...

Et les autres?

Je suis repassé au départ le samedi matin pour prendre des nouvelles du BRM.

Le premier est arrivé vendredi soir à 22h.
Samedi matin à 7h, 21 cyclistes étaient arrivés, parmi lesquels 4 français.
Sophie Matter, l'organisatrice, espérait que 35 terminent dans les délais (avant 11h)
Parmi eux, un vendéen: Philippe TESSIER de La Roche sur Yon.

Bravo à tous...

Dernier commentaire

C'est une chance pour toi lecteur que j'ai abandonné, sinon ce compte-rendu aurait été 2 fois plus long...

André Vinatier