

Mon premier 600 km

Depuis 3 ans maintenant, je découvre les différents aspects du vélo-route, compétition exceptée... J'ai goûté aux sorties du dimanche matin entre amis cyclos, aux sorties solitaires plus ou moins longues, aux cols de montagne l'été, aux circuits cyclo-touristes, à quelques belles cyclo-sportives dont l'étape du tour 2010. Mais j'ai aussi découvert, surtout par internet, une autre façon de pratiquer le vélo : c'est la randonnée « longue distance ».

L'instrument de torture est le même que pour la compétition mais les buts sont différents : il s'agit de parcourir un circuit conçu par l'organisateur en un temps-limite tout à fait raisonnable (45 h pour un 600 km); le seul objectif étant de « tenir le coup ».

Penser à tout

Ce week-end je participais ainsi au « Brevet des Randonneurs Mondiaux » (BRM) de 600 km partant de Ménigoute (79) pour une grande boucle jusqu'aux environs de Montluçon et retour à Ménigoute (http://superandonneur.fr/brm_2013.htm). La préparation avait été sérieuse. Depuis le début 2013 : 2 sorties de 150 km, 1 de 200 km, 1 de 250 km, 2 de 300 km à 5 jours d'intervalle et enfin, à la mi-mai, 431 km de La Réorthe à Concarneau par le centre-Bretagne et les Monts d'Arrée (« col Trédudon, alt. 360 m.). La forme est donc là sauf que, depuis 10 jours, des douleurs dorsales tenaces me donnent une allure de « vieux pépé » lorsque je me relève. Pour dire vrai, ces douleurs ne me gênent pratiquement pas sur le vélo. On verra bien... Côté matériel, il faut penser à tout, y compris à un confort minimal. 2 bidons de 1 l., 1 trousse à outils minimale et un petit sac à dos avec alimentation (barres énergétiques mais aussi gâteau de riz, saucisson...), pharmacie, tenue de rechange (on nous annonce un peu de pluie), serviette pour s'éponger, couverture de survie pour un somme éventuel à la belle étoile... En tout, au moins 6 kg de surpoids.

Lever à 2h40 ce samedi 1er juin, petit-déj standard mais copieux, 1h15 de voiture et me voici à Ménigoute près de St Maixent l'Ecole où Yvan, notre gentil organisateur, nous attend sous un abri-bus devant la mairie. Nous sommes 10 inscrits pour ce brevet dont un « vélo couché ». Ce petit nombre est courant dans ce type de défi. Seules les années précédant Paris-Brest-Paris voient des effectifs plus importants car ces brevets sont indispensables pour pouvoir s'inscrire. A noter que Yvan lui-même fait tous les brevets qu'il organise.

L'estomac trop gonflé et la chambre à air trop peu

Le départ est donné à 5h04. Je sais que mes coéquipiers sont capables de rouler très longtemps mais à des allures inférieures à mes habitudes. Aussi dès le 1er km, je pars devant pour un long rallye solitaire. Dans la nuit encore un peu fraîche, les sensations sont bonnes malgré ces douleurs dorsales qui m'embêtent depuis 10 jours. 1ère bosse : pas de problème. Poitiers approche lorsque je ressens de premiers « ennuis gastriques » qui vont m'obliger à 2 arrêts non programmés... A noter dans la traversée de Poitiers un accident assez impressionnant : une voiture a filé tout droit pour heurter de front une pile de pont. J'ai appris depuis par internet qu'il y avait 5 personnes à bord, seulement légèrement blessées.

Le circuit se dirige grosso-modo Nord-Est vers La Roche-Posay puis St Aignan sur Cher. Le vent est assez faible, de Nord-Ouest donc pas trop gênant. C'est au 70ème km que survient mon unique crevaison du week-end : dans une descente rapide, je passe la roue arrière sur un gros gravier, la crevaison est immédiate. Réparation rapide et sans problème mais encore 6 ou 7 minutes de perdues...

La Roche-Posay (km 95) est la 1ère « ville-contrôle » : il s'agit de trouver un commerçant qui accepte de vous tamponner votre feuille de route pour prouver votre passage. Me voici donc chez la boulangère pour obtenir ce coup de tampon. Du fait de mon mal au dos, la remontée sur le vélo est un peu douloureuse ; il faut échauffer la zone sensible.

Ravitaillement-surprise

Les kms défilent, le rythme est bon (28 km/h environ). Soudain une voiture ralentit à mon niveau, le chauffeur m'adresse la parole. Il s'agit d'un habitué des brevets qui, ne pouvant participer, nous a organisé un ravitaillement-surprise à St Aignan sur Cher. Belle initiative qui montre bien la solidarité qui existe dans ce milieu de la longue distance. Je m'arrête donc à St Aignan (km 174), mange un bon sandwich et un gâteau de riz. Stéphane (c'est son prénom) a vraiment pensé à tout. Il m'annonce que le reste de la troupe est derrière à « au moins 20 km ». Je ne reverrai donc personne avant l'arrivée. Je vais faire mettre mon tampon au café du coin. Il faut repartir car l'arrêt a été plus long que prévu.

Sans doute trop pressé, je me trompe alors de rue et me retrouve sur des routes de village. Je retrouve vite le bon circuit mais je m'en veux. Encore 5mn perdues... Désormais je descends Sud Sud-Est. Le vent devrait être favorable mais, sous un ciel légèrement orageux, les bourrasques gênent la progression. Heureusement, cela ne dure pas et, sur la rocade ouest de Vierzon, je retrouve une bonne allure. Les routes sont faciles, bon bitume et peu de bosses.

Un peu de chaleur

La température monte (jusqu'à 24° au compteur, sans doute 20/21 en réalité). Mes pieds souffrent. C'est l'un de mes points faibles par temps chaud. Je pensais avoir trouvé la parade en m'équipant de « sandales Shimano », véritables chaussures de vélo mais aérées de partout. Je constate que le problème subsiste. Tour à tour, je libère chaque pied de sa pédale, je relâche les bandes velcro qui l'enserme et je fais des mouvements des orteils ; je peux encore poursuivre mais jusqu'où ?

Me voici arrivé à St Florent sur Cher (km 265), 3ème point de contrôle. Quelques difficultés pour trouver un bar. Un arrêt s'impose car je commence à fatiguer. Premier geste : enlever les sandales et les chaussettes, marcher pieds nus sur le carrelage du bistrot. Quel soulagement. Là aussi l'arrêt sera plus long que prévu et j'ai un peu de mal à rechausser puis à repartir. L'œil fixé sur le compteur, je constate que j'ai parcouru 278 km en 10h (j'avais fait, en avril, 298 km en 10h mais avec un vent constamment dans le dos). 278 km, c'est pas mal par rapport à mes prévisions ; cependant les arrêts qui ont été nettement plus longs que prévu.

Belle fin d'après-midi

Je retrouve alors des jambes : la température a chuté de plusieurs degrés, les routes sont ultra-plates, en parfait état, le vent est dans le dos, je fais 30,5 km pendant la 11ème heure ; c'est bon pour le moral... Me voici à Dun sur Auron, la ville la plus à l'Est du circuit. On peut dire que je commence à me diriger vers la maison.

St Amand Montrond (km 314). Petite pause « tampon » au bar. Je repars pour une zone que je sais plus difficile : petites routes parfois en mauvais état, des bosses à répétition et le vent beaucoup moins favorable. A droite, un tracteur est en train de faucher du foin : je me dis que l'agriculteur a dû regarder la météo avant de faire le boulot et j'espère donc éviter la pluie qu'on nous annonçait pour cette nuit.

La traversée de La Chapelaude (km 357) est marquée par une bosse plus sévère. On m'encourage : « vas-y, plus que 300 m... ». Mais mon road-book indique : 8,6 km à 2,1%... Arrive alors une zone vraiment difficile pour le moral : à partir de « La Croix Homo » (ça ne s'invente pas...) 3 ou 4 km de routes étroites en très mauvais état. Toujours regarder la roue avant pour la mettre à l'endroit le moins mauvais. Je plains ceux qui vont devoir passer ici en pleine nuit.

Mon objectif est d'atteindre avant la nuit le point de contrôle n° 5 (Ste Sévère sur Indre, km 400 ; dans cette petite ville, Jacques Tati a tourné son film « Jour de Fête »). Heureusement, cette étape se termine par 8 kms de belle route, je revois enfin le 30 km/h sur mon compteur. Mais la route est très humide : quelques inquiétudes pour la météo de cette nuit.

22h, 400 km, Ste Sévère sur Indre : tout le monde descend.

Formidable : le bar-restaurant est encore ouvert. Les clients me questionnent et, évidemment, sont surpris. Le patron me dit qu'on peut encore manger ; je « craque » : steak-frites et verre de rouge, ça me change des barres et boissons énergétiques.

1h15 de pause, est-ce bien raisonnable ? Et toujours ce dos en compote. Mais je veux essayer de faire la nuit. Je suis prêt à repartir quand le patron (35 ans environ) ressort et m'avoue qu'il rêve de pouvoir faire comme moi, « mais avec ça (il me montre son restaurant) et avec ça (il me montre son ventre) c'est impossible ». Extrêmement sympathique en tout cas.

Ma première nuit complète sur le vélo

Me voici donc de nouveau sur la route, la nuit est noire et la brume s'en mêle, rendant l'éclairage peu efficace. Beaucoup de petites routes sans bandes latérales ni même centrale. Il faut ralentir y compris dans les descentes lorsqu'elles sont sinueuses. Les jambes n'en veulent plus, le compteur oscille entre 17 et 23 km/h mais j'avance. (« Les frites ou la frite, il faut choisir »). Bientôt, panne d'éclairage. Je profite des lampadaires de Cluis pour changer les piles. Les 2 ou 3 voitures qui passent ralentissent... Dans la nuit, beaucoup de cris d'oiseaux, beaucoup de paire d'yeux brillants : ce sont des ANNI (Animaux Nocturnes Non Identifiés). Une voiture me double : des « couche-tard » qui m'encouragent gentiment. Argenton sur Creuse est éclairée, facilitant l'orientation.

La nuit, le contrôle c'est au poste, non, à La Poste

3h20 du matin, c'est Belabre 6ème point de contrôle au km 487. Evidemment pas de commerce ouvert. Dans ce cas on doit poster une carte postale à l'adresse de l'organisateur comme preuve de passage. Je m'exécute. Et je repars par des routes variées, sans problème de navigation. 5h du matin, je m'arrête pour bien éclairer mon compteur : 520 km ; je viens de faire 520 km en 24h. C'est mon record. Le précédent (431 km) datait d'il y a 15 jours lors de ma sortie à Concarneau.

Il suffit maintenant d'être patient. Jusqu'à Chauvigny tout va encore bien. Mais, on m'avait prévenu, « l'envie de dormir te tombera dessus sans prévenir ». Que faire ? S'arrêter ? Mais une petite douleur est apparue à l'arrière du genou

droit. Si je fais une pause-sommeil, je crains de me réveiller avec le genou trop douloureux. Je préfère tenter de poursuivre. D'ailleurs la douleur disparaîtra d'elle-même 1h plus tard.

A force de se dire : encore un peu, j'arrive à rejoindre vers 7h du matin La Villedieu du Clain (km 565), 7ème et dernier point de contrôle à 41 km de l'arrivée. La boulangerie est ouverte, un pain aux raisins, un tampon. La boulangère me questionne : « Vous avez roulé toute la nuit ? », « Oui », « Ca se voit... », « Est qu'il y a un bar ouvert ? », « oui, à 3 km d'ici sur la route de Poitiers » ... 6 km supplémentaires pour un café, même double, c'est trop. Donc pas de café... Tant pis je repars avec comme modeste objectif de faire les 41 derniers kms en 2h soit 2mn56s au km. Je sais qu'il y a quelques bosses mais je dois pouvoir le faire. Les yeux rivés sur le compteur j'avance quand arrive la 2ème vague de sommeil. Finalement je tiens le coup et même je reprends un peu de force sur les 10 derniers kms. Je calcule que je pourrais être à Ménigoute avant 9h ce qui me permettrait d'annoncer « 600 km en 27h59mn » (27 en GROS et 59 en tout petit comme le commerçant qui annonce un prix de 27€99 !!!). Je lâche donc mes dernières forces pour atteindre mon objectif à 8h54. J'aurai donc fait 607 km (mon circuit annonçait 602 km, les 5 kms supplémentaires sont dus à 2 petites erreurs de circuits et à la recherche des commerces pour tampon).

Je vais aller dormir...

Pour les temps/vitesses/dénivelés... j'ai eu un petit problème : mon porte-carte frotte sur le bouton « reset » du compteur et pendant la nuit (vers le km 540), tout a été remis à 0...

Néanmoins quelques repères me permettent de reconstituer mes allures :

400 premiers kms en 16h56 dont 14h41 de vélo (moyenne : 27,1)

Arrêt à Ste Sévère : 1h15

207 derniers kms en 9h39 dont 8h49 de vélo (moyenne : 23,5)

TOTAL :

607 kms en 27h50 dont 23h34 de vélo (moyenne : 25,8)

Perte de poids : 4,5 kg

Sensations physiques: assez bonnes. A part le problème récurrent aux pieds et le problème passager (je l'espère) au dos, pas d'alerte majeure, pas de début de tendinite ou autre. Un très bon point : mes genoux (qui me font souffrir lorsque l'effort est plus intense) ont parfaitement tenu le coup. Normal car dans un tel raid, il faut toujours rester à 90% de ses moyens.

Et maintenant :

Mon prochain objectif est, début septembre, « Les Mille du Sud » (<https://sites.google.com/site/le1000dusud/>): 1000 km à faire en 75 heures avec 17000 m de dénivelé positif ; départ dans le Var (Carcès), remontée vers Grenoble par la Provence, la Drôme et le Vercors et retour corsé par col du Noyer, Guillestre, col de Vars, Barcelonnette, col de La Cayolle, Guillaumes, Col de La Couyolle, Col Saint Martin. Le final sera aussi gratiné avec une remontée vers Gréolières (routes de Paris-Nice) puis Castellanne et les gorges du Verdon.

Mais ceci est une autre histoire...

André Vinatier