

Journal de mon tour de France

Texte et photos par Phil. Maze

(1ère partie : de Nancy à Montpellier)



Beaucoup d'effort avec mon chargement et la chaleur, mais quelle récompense au sommet !

Me voilà parti pour une grande aventure en trois parties qui seront réalisées sur trois ans : le tour de la France US Méto ⁽¹⁾.

Pour moi ça a toujours été le rêve absolu du jeune cyclotouriste que je suis. Voilà 10 ans que j'ai ressenti pour la première fois les fourmis dans mes gambettes : l'envie de partir en voyage sur mon vélo.

J'ai donc beaucoup rêvé à propos de ce tour, fait et refait mes parcours GPS, réfléchi à mon équipement, lu la prose de ceux du club qui l'ont fait avant moi.

C'est Pierrette qui m'a inspiré la formule en trois années.

Je peux dire également que je me suis

préparé physiquement durant les semaines qui ont précédé le départ. Les principales difficultés que je crains d'affronter sont les forts dénivelés alpins ainsi que la durée de ce premier voyage.

Ah j'allais oublier également que je suis parti seul, comme je l'ai souvent fait, chaque fois que je ne suis pas sûr de réussir.

Grande innovation cette année a été le partage de mes impressions de voyage, mes doutes et mes points d'intérêts avec quelques membres du club d'une part et avec ma famille d'autre part, tous équipés de smartphone pour recevoir mes SMS illustrés. Je vous livre ici sous forme de journal, le récit de cette première période :

Lundi 20 Juin 2016

Parti tôt le matin, j'ai fait le voyage en TGV jusqu'à Paris puis j'ai pris la direction de la gare de l'Est et traversé Paris à vélo. La circulation à 11 heures du matin n'étant pas encore trop dense, j'ai pu apprécier pédaler sur les grandes avenues, suivant le tracé GPS que j'avais préparé.

Arrivé à Nancy je fais tamponner mon carnet de route, mon BPF ⁽²⁾ et renvoie la carte de contrôle déclarant parti cette première période de mon voyage au contrôleur de l'US méto. Je fais quelques photos de la célèbre place Stanislas. La route le long de la Meurthe, les salines de Dombasle-sur-Meurthe et le beau château de Lunéville ont agrémenté cette première journée. Me voici à mon étape : le village de Pierre percée: Un joli BPF.

Mardi 21 Juin 2016

C'est aujourd'hui que les choses sérieuses ont commencé. 4 cols, 1700 m de dénivelé et 109 km. Je n'ai pas pris une seule goutte de pluie.

Je me sens en forme. Le temps couvert me permet de progresser à mon aise. L'Alsace est toujours aussi pleine de charme et je déguste chaque instant de ces beaux vallonnements verdoyants.

Mercredi 22 Juin 2016

Très belle journée ensoleillée. La route des crêtes entre les cols du Bonhomme et de la Schlucht au milieu des sapins est superbe.

Domage que cette belle route soit coupée, m'obligeant à faire un détour d'une bonne heure et demie en ajoutant 600m de dénivelé au programme.

La vue depuis le grand Ballon

(2) Brevet des Provinces Françaises consiste en une collection de lieux touristiques français sélectionnés (6 par département), à visiter à bicyclette.



Au départ, place Stanislas à Nancy



Le château de Lunéville



Un petit village alsacien



A la cime de la Bonnette

(anciennement dit de Guebwiller) est magnifique.

Par contre les 40 km de plaine en plein soleil jusqu'à Delle à la frontière suisse ont été pénibles car redescendre de la montagne implique une remontée de la température devenue étouffante.

Ce soir je suis logé de l'autre côté de la frontière suisse dans une charmante chambre d'hôte.

Jeudi 23 Juin 2016

Aujourd'hui ce fut dur du fait de la chaleur. Ce matin j'ai bien géré une belle montée de 10 km à 5%.

Déjeuner dans une petite crêperie (pour fêter la montée).

Je retiendrai de cette après-midi, la très belle route le long du Doubs entre Morteau et Pontarlier où je dors ce soir.

Vendredi 24 Juin 2016

Aujourd'hui j'ai encore longé le Doubs jusqu'à sa source (très joli site).

Pause déjeuner à St Laurent-en-Grandvaux.

Longue descente vers St Claude (quelle idée d'avoir placé cette ville aussi bas !).

C'est qu'il a fallu remonter les 600m de dénivelé à partir de 14h en plein cagnard !

J'ai appliqué ma technique : Casquette

mouillée sous le casque et pause hydratation tous les 2km, tout à gauche et hardi petit !

Arrivé en haut j'avais vidé mes 2 bidons.

Je suis passé du département du Doubs à celui du Jura puis à celui de l'Ain.

Étape à Bellegarde-sur-Valserine.

Samedi 25 Juin 2016

Ce matin j'ai quitté l'Ain pour la Haute Savoie en traversant le Rhône et ses eaux grises et tumultueuses.

Imaginez une ch'tite fourmi qui pédale dans une immense vallée entourée par des géantes montagnes couronnées par des nuages menaçants. Bah c'était moi et bien qu'il ait plu avant que je ne me lève, je n'ai pourtant pas pris une seule goutte de toute la journée.

Je me suis arrêté tôt pour me reposer "chez la dame de Haute Savoie" à la Clusaz. (Allusion à la chanson de Francis Cabrel)

Demain on attaque la vraie montagne.

Dimanche 26 Juin 2016

Aujourd'hui fut une journée très difficile.

2 cols dans la journée et encore une déviation pour éboulement qui m'a fait rajouter

7km et 400m de dénivelé. Nous sommes dimanche et j'ai trop tardé pour m'alimenter ce midi ou pour me procurer du ravitaillement. Tous les commerces ou presque sont fermés.

Ce qui fait que je me retrouve à monter les premiers lacets du col de la Madeleine sans avoir pris de vrai repas. J'ai bien essayé d'acheter un bout de fromage dans une ferme mais le paysan ne vendait que des tomes entières ! De plus 21 km de montée c'est long, vraiment long...

Arrivé en haut malgré le plaisir, je suis épuisé et il me vient des envies d'abandon.

J'envoie un message à Pierrette qui m'appelle le soir même pour me réconforter et m'encourager.

Sur ses conseils j'ai décidé de m'arrêter une journée demain pour me reposer. Après on verra pour le Galibier.

Lundi 27 Juin 2016

La journée a été bien reposante : Un petit tour à vélo, un bon repas, une sieste puis réorganisation de mes étapes de voyage. Je revois mon programme en me limitant à un col alpin par jour. Avec le repos, je me sens remonter la pente psychologiquement et me sens prêt pour demain.

Il va sans dire que tous les messages reçus et les appels m'ont été précieux et d'un grand soutien.

Mardi 28 Juin 2016

La route jusqu'à St-Michel-de-Maurienne est fastidieuse car très fréquentée même à 7h30 du matin. Je prends un bon café et me lance dans l'ascension du col du Télégraphe. Cette montée est plaisante car elle se fait en partie au milieu des sapins et apporte donc de la fraîcheur. La route des Alpes est très prisée par les cyclos bien sûr mais aussi par les motards qui défilent en bandes, les nostalgiques des rallyes automobiles : Alpines, Porsches et autres coupés sport. J'ai plaisir cependant à entreprendre ma montée avec des Italiens cyclo-campeurs. Les quelques échanges en anglais sont agréables : je ne suis donc pas seul à pratiquer le voyage itinérant à bicyclette.

Je déjeune à Valloire et attaque gentiment les 18 km de montée du Galibier. Dans cette lente ascension, je m'arrête dès que j'en ai envie, assez souvent.

Le paysage évolue et la végétation se raréfie tout en montant. Tout autour ce ne sont que bruissements d'écoulement d'eau de nombreuses petites cascades.



La source du Doubs



Le terrible col de la Madeleine



Derniers lacets du Galibier au milieu des névés



La Clusaz

Au cours d'une de mes haltes photo, je croise un Monsieur du cyclotourisme, historien, écrivain : Jean-Paul Bourcier qui a écrit de nombreux livres d'histoire sur le cyclisme.

La nature est splendide et les derniers lacets se font au milieu de névés. Au cours des derniers décamètres, je sens monter en moi une curieuse sensation, mélange de foudre et de sanglot : je réalise que j'ai réussi à monter ce col mythique et c'est merveilleux.

Je descends vers le col du Lautaret.

Bon me voilà rendu à Briançon. Charmante pension de famille où j'ai discuté avec la patronne qui a déjà eu un client de mon genre faisant le tour de la France à vélo.

Repos car demain c'est le col de l'Izoard.

Mercredi 29 Juin 2016

Vous l'avez lu, partir seul n'empêche pas les rencontres intéressantes. Cette fois-ci, dans la belle ascension du col de l'Izoard, je rencontre un groupe d'une vingtaine de cyclo-campeurs de CCI⁽³⁾ et parmi eux Annick Pottier qui vient de Gironde et qui connaît bien Pierrette... Le monde est petit.

Le col d'Izoard est vraiment magnifique ; plus sec il a une allure de paysage lunaire : de nombreux pics rocheux se dressant au milieu d'éboulis. En redescendant sur l'autre versant, je m'arrête au niveau du mémorial dédié à Fausto Coppi et Louison Bobet.

J'ai poursuivi ensuite vers le Queyras, ai mangé un bon repas. Puis la descente a continué jusqu'à Guillestre où j'ai rejoint mon hébergement.

(3) *Cyclo Camping International : club de cyclotourisme.*



La Provence

Cet après-midi : petit entretien pour le vélo et un peu de Spa pour moi.

Demain il est prévu que le temps se gâte. Col de Vars au programme.

Jeudi 30 Juin 2016

Aujourd'hui la journée a été courte et j'ai pris quelques gouttes. La montée du col de Vars s'est bien passée bien que la pente soit irrégulière. Me voici arrivé à Jausiers, mon étape. Cet après-midi repos avant d'affronter un géant : le col de la Bonnette demain.

Vendredi 1 Juillet 2016

Peu après avoir quitté mon hôtel, je rencontre un cyclo-campeur anglo-saxon qui roule assez chargé et pratique le même type de montée que moi, par petits gradins agrémentés de haltes hydratantes. Moins chargé que lui je finis par le distancer.

Plus loin je suis abordé par un touriste qui observe les cyclistes, assis près de son camping-car. Il m'offre une banane que j'accepte avec enthousiasme. Enchanté par cette générosité et par ce fruit précieux je me sens ragaillardir et cela a pour effet de me donner un coup de fouet au moral.

Je réalise pourquoi l'ascension du col de la Bonnette est à ce point mythique et cette route, réputée la plus haute d'Europe, me fait découvrir des paysages somptueux à chaque virage. Arrivé à la stèle, j'ai grimpé à pied jusqu'au sommet de la Cime. La vue depuis la table d'orientation est un régal pour les yeux avec une vision panoramique à 360 degrés. Comme dit Trixie : un tel col, ça se déguste !

La longue descente jusqu'à St-Etienne-de-Tinée, également très belle me mène jusqu'à ce joli BPF.

Mon hébergement est situé à Auron juste à côté. Ce que je n'ai pas bien vu en réservant la veille, c'est qu'il faut encore



La grande bleue et l'Esterel

regrimper un dénivelé de 400m pour l'atteindre. Au cours de la montée, je croise un jeune marcheur parti deux mois plus tôt de Dordogne et qui remonte maintenant vers Lignéville, pas très loin de Nancy d'où je suis parti. Le contact est formidable, plein de joie contenue. Ce pèlerin à l'envers est volubile et nous partageons un bon moment nos sensations de voyageurs solitaires : une belle rencontre.

Samedi 2 Juillet 2016

La journée a été rude.

Après être descendu à St Sauveur sur Tinée, montée du col St Martin qui m'en a fait voir car réalisé en plein cagnard. Je me suis ravitaillé à mi-parcours pour éviter l'hypoglycémie. Ensuite descente jusqu'à St Martin de Vesubie (BPF) et enfin grimpée du col de Turini. Au début l'ascension se fait sous la pluie et l'orage ; pour la première et dernière fois j'enfile ma cape durant une vingtaine de minutes. Puis je poursuis sous un ciel nuageux qui est vraiment un soulagement en m'épargnant l'ardeur du soleil. Ce col de Turini a l'inconvénient qui est aussi un avantage de ne comporter aucun affichage concernant la pente ni la distance restant à parcourir. J'ai donc découvert au fur et à mesure quelques belles portions sans doute supérieures à 10%.

Au sommet se trouve mon hébergement du jour, très sympathique, au charme un peu désuet dirigé par des gens charmants à la cuisine locale authentique.

C'est la fin des grands cols des Alpes pour ce voyage.

Dimanche 3 Juillet 2016

Adieu les alpages et les sapins. Place aux pinèdes, genêts en fleur, lauriers roses et... les cigales.

En descendant le lendemain je fais halte à Peira-Cava (BPF) et descends vers Lucé-



La plaine du Var et au loin la Méditerranée



Lucéram



La baie de Cassis

◆ Tour de la France US-Méto ◆

ram pour remonter ensuite jusqu'au col de Nice et redescendre à nouveau pour franchir le Var et sa plaine industrielle. Ce soir étape à Vence, point de contrôle où je dormirai dans une chambre ayant été occupée en 1909 par Modigliani.

Lundi 4 Juillet 2016

Ce matin une visite de Saint-Paul de Vence, patrie de feu Yves Montand à la fraîche avant la ruée des touristes puis direction Grasse avec un peu de dénivelé pour ne pas oublier les bonnes habitudes.

Dans la capitale française du parfum, je rêve d'un moment en sirotant un café puis descente vers la méditerranée à Mandelieu-la-Napoule.

Vraiment c'est presque un choc en la voyant : sa couleur, ses reflets, elle mérite vraiment son surnom de grande bleue.

Ensuite je prends la route qui serpente entre mer et massif de l'Esterel magnifique.

L'inconvénient ce sont les estivants qui déjà sont nombreux sur les routes.

Arrêt et pointage à Fréjus (BPF). J'ai bien aimé revoir la baie de St Tropez où j'ai eu une pensée pour BB, cette magnifique et insolente actrice.

Me voici arrivé à Cavalaire-sur-Mer, lieu de mon hébergement. Après dîner, alors que la plage est presque déserte, je me baigne dans l'eau tiède, délicieuse.

Mardi 5 Juillet 2016

Voici la journée qui a failli être la pire.

Jusqu'à Hyères ce fut la traversée du massif des Maures, très beau avec un super réseau cyclable. Mais ensuite la longue traversée de Toulon jusqu'à la Ciotat est un cauchemar !!

Des bagnoles sans arrêt et une urbanisation galopante. Heureusement ensuite ce qui sauve la journée c'est la route des crêtes dite des Calanques rejoignant Cassis : Montée entre 12 et 15% !

Mais en haut quel régal. Dans la descente, la vue sur la baie de Cassis (très joli BPF) est une splendeur. J'arrive finalement à mon hébergement de Marseille vers 20h passées... Harassé. Demain la journée sera longue également.

Mercredi 6 Juillet 2016

Houlà quelle journée ! Une chaleur écrasante et un invité surprise... le vent ! Vent contraire, bien sûr, qui tourne en même temps que la route, ce qui fait que je me sens en permanence freiné. Pour traverser et sortir de Marseille je ne m'en sors pas trop mal grâce au GPS. Ensuite la chaîne de l'Estaque que je traverse par une route en dents de scie belle et sauvage. Arrêt déjeuner à Martigues (BPF).

Route en ligne droite, face au vent, très fréquentée donc horrible entre Istres et Miramas.

Puis j'ai trouvé une petite route super sympa ombragée jusqu'à Salon de Provence (BPF).

Là, une petite glace puis grande route droite jusqu'à St Martin de Crau. Petites routes encore jusqu'à Arles puis je retrouve avec bonheur la Camargue déjà parcourue avec mes compagnons de BPF et enfin mon hébergement d'Albaron après 154 km à 20h passées.

Jeudi 7 Juillet 2016

Ça y est la première partie de cette aventure est finie. J'ai fait un arrêt sympathique à Aygues-Mortes où j'ai pointé dans le même endroit où nous étions passés lors d'un voyage BPF.

J'ai réussi à prendre un train en milieu d'après-midi pour le retour au bercail.

Merci à tous pour votre soutien, vos petits messages qui m'ont fait chaud au cœur. Merci à Pierrette pour son coaching à distance qui m'a été si précieux.

Je suis fatigué par la chaleur de ces derniers jours mais tellement heureux d'avoir réussi. ◆



A l'année prochaine !

(2ème partie : de Montpellier à Brest)

J'étais encore dans l'étonnement d'avoir entamé ce tour de France, étonnement d'avoir tenu l'an passé jusqu'au bout de ce que je m'étais fixé : 1700 km, franchissement de grands cols alpins et l'aventure de l'itinérance. J'avais d'abord été discret sur l'événement car doutant de mes capacités à relever le défi, puis j'avais apprécié et trouvé formidable le partage de mon aventure avec les moyens modernes de communication. Cette année je tire les leçons de l'an passé en aménageant un et même deux jours de repos durant le parcours, en modulant mieux la longueur des étapes en fonction du dénivelé et en ne réservant aucun hébergement à l'avance hormis celui de la première étape. Par ailleurs j'ai d'emblée créé deux groupes WhatsApp⁽⁴⁾ pour partager mon aventure au quotidien.

(4) application mobile - système de messagerie instantanée via Internet.



L'arrivée au sommet du Tourmalet

Lundi 12/06/2017 :

C'est au petit matin du 12 juin dernier que moi et ma fidèle randonneuse, propre et révisée, nous nous lançons à travers Bordeaux pour rejoindre la gare St Jean et embarquer dans le train inter-cités destination Montpellier. Je sommeille dans un compartiment qui se remplit au fur et à mesure des arrêts et conserve mon coupe-vent sur le dos car la climatisation du wagon est assez fraîche. Je passe en revue mentalement tous les détails de mon voyage et prépare les cartes de contrôle que je dois faire tamponner et renvoyer au responsable US-méto.

Montpellier me surprends par la chaleur qui s'abat sur mes épaules à la descente du train. Petit café, tamponnage, mise en place du GPS et je m'élance enfin pour cette deuxième aventure. Instantanément mes appréhensions s'estompent au profit de la joie de repartir et l'envie de découvrir. Je tâtonne un peu à la traversée des villes mais m'en sort assez bien. J'ai roulé par une chaleur caniculaire. Heureusement un petit vent frais et maritime m'a accompagné pendant la traversée de Sète. Le petit vent



Au départ de Montpellier



Le canal de la Robine à Narbonne



Le village de Bouleternère

de face m'a aussi bien ralenti. Je n'ai jamais autant bu pendant une journée de vélo !!

Je suis à Narbonne ce soir après m'être trompé copieusement pour trouver l'hôtel qui se situe en fait à l'opposé de la ville. Je tombe sur un gérant sympathique qui me raconte son chemin vers Compostelle. Un échange agréable entre deux voyageurs de types différents mais partageant pourtant des valeurs semblables.

Mardi 13/06/2017 :

Après avoir bien dormi, hormis quelques crampes dans les jambes. J'ai bu pas mal pour compenser. La route n'est pas intéressante car très fréquentée. Je m'offre une pause-café à Fitou. Heureusement à partir de Rivesaltes, on quitte enfin les grands axes.

Aujourd'hui la chaleur a rythmé la journée. Cet après-midi je ne compte pas tous les petits arrêts dès que je trouve la moindre parcelle d'ombre. Je bois des litres de mes bidons et même achète de l'eau pétillante fraîche et des abricots du Roussillon (délicieux). Le paysage change enfin. Demain c'est la montagne en direction de Montlouis. Déjà le Canigou est là qui domine. J'arrive à Prades vers 17h30 ce qui me permet de me reposer avant de faire ma petite lessive quotidienne. La journée a été trop fatigante et je préfère dîner sur place. Mon hôte malgré un accueil froid, se révèle être un homme très brave, ne ménageant pas ses efforts pour satisfaire ses clients.

Pour les crampes je suis les instructions de Domi. Je prends du paracétamol avant d'aller dormir.

Mercredi 14/06/2017 :

Au matin j'entame une lente montée très agréable dans une presque fraîcheur et je

fais un arrêt à Villefranche-de-Conflent pour y admirer la citadelle encore dans l'ombre tandis que le Fort Liberia en pleine lumière domine la vallée. Tout en poursuivant ma route, la petite phrase de Pierrette, ma coach, me reviens en mémoire : « sois prudent dans la montée de Montlouis ! » La circulation routière est intense bien que la route ne soit pas bien large. Nous sommes sur une nationale menant à la station de Font-Romeu mais aussi à la principauté d'Andorre. J'y arrive à l'heure du repas, en pleine chaleur et me jette sur un coca-cola glacé dans le premier snack rencontré. Après avoir fait le tour de cette citadelle de Vauban exceptionnelle par son altitude, je repars après avoir enfilé sous le casque, ma casquette trempée dans l'eau froide.

Je me régale ensuite d'une longue descente puis en fin de journée j'entreprends l'ascension du col des Trabesses rude avec ses lacets serrés suivi de celui de Pailhères au sommet duquel je savoure le grand espace dominant à 2001 m, peuplé de chevaux en liberté mais pas sauvages.... Il en a bavé le Phil ! Surtout que la chaleur ne faiblit pas. Malgré tout je suis heureux d'être dans les vrais Pyrénées. Je suis arrivé à 20h à Ax-les-Thermes. La journée a été rude car c'est celle qui a cumulé le plus fort dénivelé (2536m pour 100km).

Jeudi 15/06/2017 :

Aujourd'hui la journée s'est passée autour de la montée du col de Port sous la chaleur mais adoucie par l'ombre. J'ai croisé de nombreux cyclistes certains renfrognés d'autres aimables et un seul qui m'a encouragé. Curieusement de l'autre côté du col les nuages ont envahi le ciel. Arrivé à Massât, visite de la majestueuse église du 15ème et de la chapelle de l'Ave-Maria.

Petit café et longue descente jusqu'à St-Girons. J'arrive en milieu d'après-midi et fait une petite sieste. Soirée autour d'un bon repas et longue nuit réparatrice. A ce propos, je précise que mes nuits de sommeil ont été généralement de 9h, jamais inférieures à 8 : il faut ça pour repartir frais chaque matin sans séquelles de la veille.

Vendredi 16/06/2017 :

La pluie de cette nuit a apporté un peu de fraîcheur. La montée du col de Portets-d'Aspet n'est cependant pas si facile. Suite au conseil de l'hôtelier j'opte pour l'ascension du col Menté bien dur celui-là mais aux lacets très jolis et partiellement ombragés. En haut un rafraîchissement et une part de tarte à la myrtille.

Le fait de descendre sur St-Béat me permet de prendre un peu d'avance sur ce que j'avais prévu et de pousser jusqu'à Luchon où j'ai trouvé un gîte sympa. C'est simple avec douche et WC sur le palier mais suffisant et surtout économique.

Samedi 17/06/2017 :

Ah les hautes Pyrénées, les virages de Peyresourde... Trop beau ! Une montée régulière à 7%, des paysages à couper le souffle, le regard qui porte loin. Quelle journée les amis ! J'en ai pris plein les mirettes. Deux cols magnifiques avec ce qu'il faut de taches d'ombres pour supporter la chaleur et en prime un petit vent frais venu des Montagnes. Car dans ce département on découvre un autre paysage. Plus besoin de lever la tête pour voir les sommets enneigés, ils sont là autour de moi. Donc après avoir passé le col de Peyresourde je m'offre celui d'Aspin car là encore j'ai trouvé un gîte (l'Ardoisière) à Ste-Marie-de-Campan, fort sympathique où j'ai



Lumière du matin dans la montée d'un col



Le col de Peyresourde



Les Hautes Pyrénées



Au sommet du col de Pailhères : premier col Pyrénéen.

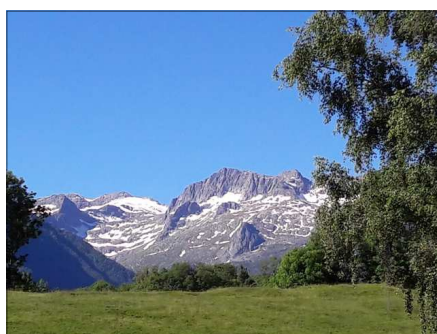
dîné copieusement avec les 3 autres occupants : Une chouette soirée de partage. Je suis à pieds d'œuvre pour attaquer le Tourmalet demain.

Dimanche 18/06/2017 :

J'ai une pensée particulière pour Clarisse et Domi avec qui j'avais déjà fait l'ascension du Tourmalet par l'autre versant mais hélas dans les nuages. Cette fois-ci c'est le grand beau temps et le paysage est grandiose. Tout le long de la montée je suis régulièrement doublé par des cyclos sur leur monture en carbone mais aussi par des VTAE⁽⁵⁾ qui profitent de l'agrément du vélo pour l'observation tous azimuts du paysage sans faire trop d'effort musculaire... une solution que je trouve intéressante pour les néophytes. Majestueux, le Pic du Midi de Bigorre m'accompagne et me domine, en pleine lumière.

En haut du Tourmalet je ressens la même belle joie que l'an passé avec le Galibier, une émotion pure et intense de victoire sur moi-même que je peux partager avec les nombreux cyclos, présents à son sommet, venus chercher la même chose : C'est presque indéfinissable, c'est beau,

(5) Vélo Tout Terrain à Assistance Electrique



Sommets Pyrénéens

c'est humain ! En redescendant sur l'autre versant je m'arrête à plusieurs reprises pour me remplir la tête par le regard du panorama que je ne peux emporter avec moi mais en garder un fantastique souvenir. Je vois également quelques cyclistes épuisés qui n'ont même plus la force de se mettre à l'ombre.

Juste avant d'arriver à mon hébergement. Je rencontre un couple faisant le tour de France cyclotouriste, en une seule fois dans le sens opposé, en cyclo-camping ! On a discuté un moment et échangé nos adresses e-mail.

Il s'agit d'Agnès et Roland Chauve de Soleynieux (42560). Ils tiennent un blog : notrehexagoneavelo.unblog.fr

Lundi 19/06/2017 :

Journée de repos : piscine, sieste, piscine... Ce soir j'ai mangé une super paella car il va me falloir des forces pour demain. L'aventure reprend.



Roland et Agnès Chauve

ture reprend.

Mardi 20/06/2017 :

Parti à 7h50 ce matin je n'ai pas souffert de la chaleur car le ciel est resté voilé. J'ai eu droit à une péripétie: 2 km avant le sommet du Soulor la route est barrée pour rebituage. Il m'a fallu négocier sec pour qu'ils acceptent que je passe à pieds sur le côté.

J'ai à nouveau savouré le paysage somptueux entre les 2 cols (Soulor et Aubisque). Une fois à Laruns il était 13h : trop tôt pour stopper. J'ai donc fait l'ascension du col Marie-Blanche et poussé jusqu'à Arette où j'ai trouvé un hôtel sympathique. Bilan 90 km et environ 2500m de dénivelé. Voilà donc qui rééquilibre mes étapes et me permet de négocier au mieux l'effort en fonction de la chaleur caniculaire qui est à la hauteur de l'alerte orange de météo-France.

Mercredi 21/06/2017 :

J'ai vraiment apprécié ma route de ce matin parti à la fraîche comme on dit. Il faisait bon et je me suis régalé du paysage du haut Béarn jusqu'à Tardets puis Mauléon.

Cependant après quand j'ai coupé vers le Nord pour rejoindre Orthez : de vraies montagnes russes, j'étais souvent tout à gauche. J'y suis arrivé à 12h 30 assez fatigué. Je décide de continuer malgré mon programme. Je fais étape à Pontonx-sur-l'Adour près des arènes. L'après-midi a été terrible question chaleur. J'ai bu des litres tout en m'arrêtant régulièrement à l'ombre et en mouillant ma casquette sous le casque.

Jeudi 22/06/2017 :

C'est le retour des grands espaces et leur monotonie : herbes jaunes, fougères, pinèdes et champs de maïs à n'en plus finir. Longues lignes droites, fréquence cardiaque inférieure à 100, fréquence de pédalage 84, vitesse 22 km/h. La tête dans mes pensées jusqu'au village suivant où on trouve enfin un peu de vie.

Après Tartas, Sabres où j'ai trouvé un petit marché pour me ravitailler et pointé mon BPF. Côté chaleur un ciel couvert m'a protégé jusqu'à midi mais après midi ça a été des sauts de puce d'ombres en ombres. Ce soir je suis à Villandraut pour un repos bien mérité.



Le col d'Aubisque



Le Pont Vieux au-dessus du Gave de Pau à Orthez

Vendredi 23/06/2017 :

Ce matin, la redescende des températures est enfin effective, il tombe même une petite pluie fine que je trouve délicieuse. Merci à Dany d'être venue rouler avec moi pour ma traversée de la Gironde. Nous nous retrouvons à Pujols sur Ciron et partageons la route jusqu'à Libourne. C'est un moment très agréable et nous papotons abondamment.

Je suis obligé de renoncer à mon étape prévue à Montendre pour cause de festival de musique et d'absence d'hébergement. Je pousse jusqu'à Jonzac.

Et là, tenez-vous bien, j'ai dîné à côté d'un couple dont le mari fait lui aussi le tour de France US-méto ! Devinez de quoi on a parlé...? Une belle journée de 147 km.

Samedi 24/06/2017 :

Parti ce matin de Jonzac je suis arrivé à Surgères (100km) en n'ayant rencontré que de petits hameaux, croisé une voiture tous les quarts d'heures, tout ça sur de petites routes pas plus larges qu'un tracteur. Un super tracé préparé à l'avance pour le GPS. Un régal !

Ce soir je dîne à 6 km puis dodo dans une chambre d'hôte 8 km plus loin. Un peu

complicé mais je n'ai pas trop le choix. En attendant je fais du tourisme dans Surgères et sa splendide église romane de style Sain-tongeais.

Dimanche 25/06/2017 :

La matinée a démarré sous la grisaille et donc une température correcte. Mon itinéraire a encore bien fait les choses. J'ai échappé à la monotonie de cette région plate et venteuse en prenant les chemins de traverse, même s'ils ne sont jamais les plus courts. J'ai navigué par de petites voies longeant les canaux de ce qui est encore le marais poitevin. Serpenteant au milieu des cultures vendéennes et passant même au milieu d'un impressionnant parc éolien. J'en ai presque oublié le vent contraire qui maintenait souvent ma vitesse aux alentours de 16 km/h.

Je n'ai pas trouvé d'hébergement à Tal-mont-St-Hilaire et j'ai donc poussé jusqu'aux Sables d'Olonne où j'ai trouvé un petit hôtel proche de la jetée : Il y règne une ambiance festive, c'est déjà plein de touristes et après avoir dîné dans une crêperie, je traine un peu au soleil en écoutant les goé-lands avant d'aller me coucher.

Lundi 26/06/2017 :

Et voilà, pour cette matinée, j'ai rejoint St-Hilaire-de-riez, le domicile de mon Papa en flânant un peu. Au hasard j'ai découvert le château de Beaumarchais près de Bréti-gnole-sur-mer. Place demain à une journée de repos en famille.

Mercredi 28/06/2017 :

Une journée bien commencée avec mon frerot qui m'a accompagné sur une quinzaine de km. Puis de la belle route plate mais sympathique. Mon objectif est de passer rapidement le pont de St Nazaire. Ce que je fais vers 13h en serrant les fesses car la circulation est dense et il n'y a qu'une petite bande cyclable pour les petits cyclo-touristes. Pour pique-niquer il me faut sortir de St Nazaire.

Je traverse par la suite le parc national de Brière, plat et spongieux. Arrivé à La Roche Bernard, comme il n'est que 16h, je décide de pousser jusqu'à Vannes. Hélas, en rase campagne je casse mon câble de dé-railleur arrière. Je suis tellement déconfit et envahi par un sentiment proche de l'aban-don que j'appelle un proche qui ne peut rien pour moi mais à qui j'avais envie de crier ma déception. Puis je me reprends, me met sur le petit plateau ; Etant forcément sur le petit pignon, la mécanique grogne un peu mais tant bien que mal je rejoins ma destination en essuyant au passage un orage violent et bien arrosé. Avec l'aide de mon frère qui fait des recherches sur internet je trouve un vélociste pour réparer. J'espère que je ne vais pas perdre l'avance que j'avais durement gagnée.

Jeudi 29/06/2017 :

Comme disent les sages (Pierrette) après une bonne nuit de sommeil, on trouve toujours une solution.

Ce matin je me présente chez un vélociste à 9h qui a pris en main ma chère bécane après un peu d'attente. Je repars peu après 10h vers St-Anne-d'Auray pour y faire tamponner mon carnet de route. Il s'en suit une longue pédalée à travers les cultures intensives bretonnes mêlée d'odeur de li-sier. A plusieurs reprises je suis obligé de mettre la cape de pluie. A chaque fois je la quitte au bout d'un quart d'heure. A Pont-Aven je m'arrête sous la pluie : pas question de passer ici sans déguster une grosse ga-



La traversée de la Gironde avec Dany



L'église de Surgères

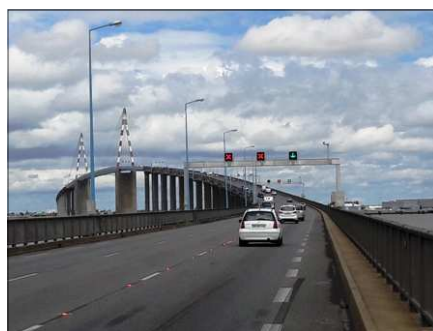


La pluie Bretonne

◆ Tour de la France US-Métro ◆



Les mouettes des Sables d'Olonne



Le pont de St-Nazaire



La fin du voyage gare de Brest

lette bretonne. J'en profite pour discuter avec la boulangère. Ragaillardi je rejoins Concarneau sous la brouillasse où je savoure enfin le confort de ma chambre d'hôtel. Ce soir pour dîner j'enfile pour la première fois un petit pull.

Vendredi 30/06/2017 :

J'ai tout compris sur le crachin breton : précipitation qui humidifie sans mouiller. A ne pas confondre avec la pluie bretonne qui elle mouille copieusement. A cela il convient de parler du vent de face qui parfois nécessite un pédalage énergique même en descente ! La journée d'aujourd'hui n'est qu'une alternance de crachin, pluie, crachin,

pluie, etc... avec persistance du vent de face. Pas de quoi s'enthousiasmer sur un quelconque objectif touristique. De plus, pour finaliser l'assombrissement du tableau, j'ai perdu mon portefeuille dans la matinée. Ce genre d'incident n'est que le résultat d'un ramollissement de la vigilance. Je sais où je l'ai probablement perdu. Grâce à mon smartphone, j'appelle les commerçants chez qui je me suis ravitaillé, la mairie et je fais rapidement opposition sur ma carte bancaire.

Peu avant d'arriver, je passe le pont de Térénez sur l'estuaire de l'Aulne : une construction moderne aux lignes épurées, désenclavant partiellement la presqu'île de Cro-

zon.

Malgré ces vicissitudes, la pluie incessante et froide, j'ai la chance d'être accueilli chez des amis qui me font oublier mes soucis. Je suis à Dirinon à 25 km de Best, destination finale de mon périple.

Samedi 01/07/2017 :

Voilà c'est fini pour cette deuxième partie de mon tour de la France qui m'a apporté de grandes joies malgré les aléas. Hier soir l'accueil chaleureux de mes amis, un bon repas. Je suis reparti ce matin à 10h30 avec le soleil. J'ai aussi mangé une bonne crêpe avant de prendre mon train ! Merci à tous de m'avoir suivi et soutenu. ◆

(dernière partie : Brest - Nancy)



Devant le port d'Honfleur

Depuis que je pratique le cyclotourisme, le saint graal de cette activité est pour moi le voyage itinérant pour les multiples sensations qu'il apporte et qui en font un cocktail de bien-être.

Partir, donner les premiers coups de pé-

dale, concrétiser le voyage longtemps imaginé et organisé est vraiment sublime : je suis sorti de la gare de Brest, ai pris mon petit café et pointé ma carte de départ. J'ai un peu tâtonné pour quitter les faubourgs de la ville et éviter les portions de départe-

mentales interdites aux cycles mais ensuite, dans la campagne sous le soleil, écouter, voir les paysages alentour, me rôder aux variations de dénivelés avec un tonus tout neuf, un vrai bonheur ! Au cours de ce tour je suis parti trois fois !



Calvaire breton typique



La plage de Saint-Efflam



Maisons anciennes à Lannion

Se faire héberger : Les étapes apportent leur lot de bonnes expériences ; j'ai choisi cette année de donner majoritairement ma préférence à la formule Airbnb⁽⁶⁾ en ne réservant qu'au dernier moment (avant 15h) et cela m'a plutôt bien réussi. Les échanges avec mes hôtes ont tous été enrichissants et cela m'a apporté une connaissance supplémentaire des régions traversées : conseils pratiques et touristiques, générosité, curiosité réciproque, prix nettement inférieurs à l'hôtellerie ; que des avantages dans cette formule que je recommande à tous les cyclotouristes. Bien entendu, il faut parfois s'écarter un peu du parcours que l'on s'est fixé pour atteindre les hébergements et parfois avoir recours à l'hôtellerie qui est plus économique dans certaines villes très touristiques.

S'orienter et trouver son chemin a son petit lot d'incertitude et nécessite une réflexion faisant appel à des outils modernes et classiques. Les parcours enregistrés dans mon GPS me donnent l'assurance de m'emmener à destination mais une carte en sus m'apporte le confort rassurant d'une vue globale de la route à suivre. Ces deux outils se complètent et permettent de savoir à chaque instant où je suis mais également d'improviser des changements pour contourner soit une portion de parcours sans revêtement, soit un trop fort dénivelé, soit une circulation trop dense.

Se nourrir : Sur la route, ce sont les petits encas et le pique-nique de la mi-journée qui prévalent mais le soir j'aime savourer un bon repas au restaurant avec, quand c'est possible, quelques spécialités locales. J'ai

arrosé ces moments avec nombre de bières régionales et variées tout au long de mon voyage.

Découvrir : Ayant vécu toute mon enfance un peu au nord de la région parisienne, j'ai passé de nombreuses vacances en Bretagne et plus au Nord sur la côte d'opale. J'ai aimé redécouvrir ces régions à bicyclette, me laisser surprendre par la vue de certains paysages et me remémorer ma jeunesse. Pour le reste, partout ailleurs, j'ai ouvert mes yeux, flâné dans les rues, poussé la porte de quelques cathédrales et parfois laissé mon envie prendre la direction et me surprendre.

Communiquer : Ha ! évidemment on peut sourire ou se révolter face à tous ces gens les yeux rivés sur leur smartphone mais quel outil fantastique : on peut s'en servir comme GPS, réserver et payer son prochain hébergement, téléphoner pour rassurer ses proches et de plus, pour ma part, raconter mon aventure à tous mes amis cyclos qui m'envient et attendent leur épisode quotidien. Leurs réactions sont d'un grand réconfort pour moi.

Rencontrer : D'abord 2 Argentins très jeunes, partis de Madrid pour un long voyage en cyclo-camping à travers la France, rencontrés à proximité d'Utah-Beach. Le matin suivant, un jeune de mon âge avec équipement atypique (vélo de course carbone avec des garde-boue et tirant une remorque à 2 roues) en route pour un tour de France en cyclo-camping et en dilettante car ayant quitté la FFCT⁽⁷⁾. "Jojo" un bébé goéland tombé du nid à

Dieppe. Un pèlerin belge revenant de Compostelle, un peu en galère car s'étant récemment fait mordre par le pitbull d'un dealer à Pont-à-Mousson.

Et maintenant si je racontais ? : Parti un lundi de Juin en échappant à la pluie qui

martèle le sol national, j'ai pris le TGV à Bordeaux avec ma randonneuse et gagné Paris en à peine plus de 2 heures puis Brest après quelques arrêts. Au fur et à mesure de mes voyages, je déplore que la SNCF ne considère pas mieux le transport de vélos et n'accorde que peu d'emplacements à nos petites reines. L'application « trainline » m'a bien aidé pour faire mes réservations.

Incroyable météo dès le mardi, un temps splendide s'installe durablement. Après une matinée au milieu des cultures céréalières, je rejoins enfin la côte à Saint-Pol-de-Léon puis la magnifique baie de Morlaix. Je fais étape à Lannion.

Le mercredi j'ai remis les pieds à Tréguier, pour revoir la cathédrale et le tombeau de Saint-Yves, fait pique-nique à Binic, crevé mon pneu à Saint-Brieuc, fait une halte chez des hôtes charmants à St-Cast-le-Guildo.

Le jeudi j'ai rendu visite et déjeuné avec ma cousine de St-Malo, vu les gigantesques élevages d'huîtres de Cancale et admiré la silhouette du Mont-Saint-Michel déjà visible dans le lointain et la brume.

Dès le lendemain, c'est le coup de cœur de ma journée : cet extraordinaire piton rocheux au milieu de la platitude est une merveille architecturale visible à des km. Une fois dessus, on déchante un peu car ça grouille de touristes de toutes nationalités. Mais c'est vraiment un chouette BPF. Ce soir je dors dans une ferme près de Coutances après avoir emprunté une route que l'on

(6) Plateforme de location d'hébergements de particuliers par internet.

(7) Fédération Française de Cyclotourisme



Le Jaudy à Tréguier



Passage de bateaux au barrage de la Rance



Les élevages d'huîtres de Cancale



Le Mont St-Michel

pourrait qualifiée de hantise du cyclotouriste : en ligne droite, sans une once de plat, de vraies montagnes russes !! Je suis bien fatigué de ma journée.

Samedi je suis dans le bocage normand au milieu de mes copines les vaches. Celles-ci sont aussi belles que sur les boîtes de camembert, elles me regardent curieuses et je les observe à mon tour avec tendresse. Quelles que soient les régions traversées je suis toujours admiratif devant les caractéristiques de leur robe et leur doux regard.

Après Barneville-Carteret, le temps se gâte et j'essuie un crachin normand. Hélas, arrivé à Beaumont-la-Hague, je me trouve dans un brouillard à couper au couteau. Je tente de me rapprocher de la côte au lieu dit "Les 13 Vents" mais j'y entrevois à peine la mer. Déçu, je renonce et m'en retourne jusqu'à Cherbourg, lieu de mon étape.

Le dimanche je visite les plages du débarquement Utah-Beach, Omaha-Beach, chargées en émotion avec de multiples monuments. Les indestructibles blockhaus sont les indélébiles restes des combats meurtriers qui s'y sont déroulés il y a 74 ans. Une statue allégorique de la paix marque pour moi la fin de cette journée consacrée au souvenir de la seconde guerre mondiale qui a ébranlé la France, l'Europe, le Monde.

Le lundi, je traverse des villages aux noms évocateurs comme Douvres-la-Délivrande, Pegasus Bridge, un pont stratégique au-dessus de l'Orme. La région possède également des vestiges néolithiques : tumulus et menhir à Colombiers-sur-Seilles. Après Houlgate et Deauville, stations balnéaires huppées, je pose mes sacoches à Honfleur et son magnifique port de pêche qui a inspiré tant de grands peintres.

Mardi, je dois traverser la Seine et mon choix se porte sur le nouveau Pont de Normandie plutôt que celui de Tancarville car il possède une bande cyclable matérialisée par une ligne blanche. C'est une véritable épreuve de rouler à moins de deux mètres des nombreux poids lourds et malgré le froid de cette matinée de mardi, je transpire

et m'aperçois que le tremblement de mon guidon dans la redescente du pont est dû simplement à ma trouille et ma concentration. Ouf ! Enfin au calme, je traverse la plaine et grimpe sur la colline crayeuse. Plus loin c'est Etretat et sa célèbre aiguille qui évoque pour moi Arsène Lupin, le héros de mon adolescence. De beaux points de vue sur ces merveilles géologiques à plusieurs endroits de la côte et cela dure jusqu'au mercredi : Saint-Valéry-en-Caux, Veules-les-Roses, Dieppe, Le Tréport : un festival éblouissant offert par cette côte d'albâtre.

Le soir je suis arrivé en baie de Somme à Cayeux-sur-mer et le paysage est tout autre : place à un bel estuaire visible de la piste côtière. Je me rends à Drucat, chez mon oncle et ma tante pour une demi-journée de repos et de détente familiale.

Vendredi est une longue journée de pédalage par vent de face un peu froid. Paysages superbes de la côte d'Opale mais relief casse-pattes avec en finale l'ascension du cap Blanc Nez qui ressemble fort à celle d'un col. Au sommet nous sommes à un point d'observation qui fut stratégique durant la dernière guerre mondiale mais le temps n'est pas assez clair pour que j'aperçoive la côte anglaise. Arrivé tard à Calais, je passe une mauvaise soirée suite à un différend avec une restauratrice qui supporte mal que je lui fasse une réclamation, bien que présentée courtoisement. Cette dame réagit de façon épidermique et grossière. J'en déduis que ces gens ont subi trop de pression par la surmédiasation de leur cohabitation avec les milliers de migrants de la « jungle » de la ville voisine de Sangatte.

Samedi, après une journée de platitude dans le département du Nord, excepté le Mont des Cats (alt. 164m), BPF discutable, je me suis refait des jambes et ai retrouvé le légendaire sens de l'accueil des gens du Nord. En arrivant à Carvin, on aperçoit de loin une masse sombre, énorme, le Terril de Estevelles, classé au patrimoine mondial, un des derniers témoignages de ce qui fut



Monument US Navy - Utah Beach



La statue de la Paix



L'Aiguille d'Etretat



Les falaises à St-Valéry-en-Caux



Au sommet du Cap-Blanc-Nez



Le Terril d'Estevelles

l'activité économique régionale N°1 de 1929 à 1971. Je me régale avec la gastronomie locale : hamburger, frites et bière ch'ti. L'accueil de mes hôtes a été exceptionnellement chaleureux ; après un bon petit déjeuner et une causette, je repars avec quelques cerises pour le voyage. Cap sur St-Amand-les-Eaux, (BPF), ville thermale et fortifiée. Un clin d'œil à la ville de Jenlain et sa fameuse brasserie et enfin halte à proximité d'Avesnes-sur-Helpe dans la campagne profonde de ch'nord.

Dimanche, après une longue pédalée au milieu des immenses cultures céréalières de l'Aisne, ponctuées de quelques belles forêts, me voici dans les Ardennes où très vite, le paysage impose sa loi : les vallonnements s'accroissent avec quelques côtes sévères. La végétation change et l'on peut apercevoir quelques mélèzes. Charleville-Mézières est une belle ville avec sa Place Ducale et les vitraux magnifiques de sa cathédrale.

Rude lundi dans les Ardennes à jouer à saute-montagnes : de fortes pentes et parfois des portions sans bitume. J'ai croisé peu de voitures au milieu de ces paysages champêtres. J'ai pique-niqué avec un couple de cyclotouristes allemands. Me voici rendu dans la Meuse.

Damvillers, lieu de mon étape, comporte une sculpture d'un peintre (Bastien-Lepage) réalisée par Auguste Rodin. De plus, chaque année des cigognes reviennent y occuper leurs nids. Je repars ce mardi vers Douaumont, lieu de monuments commémorant la mémoire des victimes de la première guerre mondiale. L'ossuaire est gigantesque. Ensuite, à Verdun mais aussi partout dans la campagne, on trouve un nombre incalculable de stèles, monuments, villages détruits comme autant de cicatrices. La Meuse, siège de la guerre de tranchées, nous rappelle sa souffrance passée, celle de la France et ses alliés, celle de l'Allemagne. J'ai découvert en plein bois l'endroit où furent retrouvés les corps de l'écrivain Alain-Fournier et de ses compagnons.

Mercredi, ça y est, c'est fini ! Dès le matin j'ai savouré chaque minute à pédaler dans la campagne, accompagné par les papillons, le chant des oiseaux sur des routes serpentant sous un ciel d'azur. Après un pointage à Pont-à-Mousson j'ai pris la route pour Nancy empruntant un moment la voie



Vitraux de la Cathédrale de Charleville-Mézières



Bastien-Lepage vu par Auguste Rodin



La Place Ducale de Charleville-Mézières



L'ossuaire de Douaumont

verte du bord de la Moselle, très agréable. J'ai retrouvé avec délice la place Stanislas d'où j'étais parti le 20 Juin 2016. Je poste ma dernière carte de contrôle...

Clap de fin ! ◆



À Nancy, sur la place Stanislas

◆ Tour de la France US-Metro ◆

Tableau récapitulatif des trois périodes :

N°	Date	Départ	Point de contrôle	Arrivée	km
1	20/06/2016	Nancy (54)		La Pierre Percée (44)	73 KM
2	21/06/2016	La Pierre Percée (44)	Col du Donon, Villé	Col du Bonhomme (88)	108 KM
3	22/06/2016	Col du Bonhomme (88)	Le Grand Ballon (68)	Delle (90)	128 KM
4	23/06/2018	Delle	Morteau	Pontarlier (25)	119 KM
5	24/06/2018	Pontarlier (25)	St Laurent en Gd Vaux	Bellegarde/Valserine (01)	140 KM
6	25/06/2016	Bellegarde/Valserine (01)	Bonneville (74)	La Clusaz (74)	96 KM
7	26/06/2016	La Clusaz (74)	Saint-François-Longchamp	Saint-Jean-de-Maurienne (73)	114 KM
8	28/06/2016	Saint-Jean-de-Maurienne (73)	Col du Lautaret	Briançon (05)	97 KM
9	29/06/2016	Briançon (05)	Col de l'Isoard	Guillestre (05)	53 KM
10	30/06/2016	Guillestre (05)	Col de Vars	Jausiers (04)	45 KM
11	01/07/2016	Jausiers (04)		Saint-Etienne-de-Tinée (06)	59 KM
12	02/07/2016	Saint-Etienne-de-Tinée (06)	Saint-Sauveur-de-Tinée	Col de Turini (06)	94 KM
13	03/07/2016	Col de Turini (06)	Peira-Cava	Vence (06)	87 KM
14	04/07/2016	Vence (06)	Fréjus	Cavalaire-sur-Mer (83)	130 KM
15	05/07/2016	Cavalaire-sur-Mer (83)	Hyères	Marseille (13)	138 KM
16	06/07/2016	Marseille (13)	Martigues	Albaron (13)	158 KM
17	07/07/2016	Albaron (13)	Aigues-Mortes	Montpellier (34)	66 KM
18	12/06/2017	Montpellier (34)	Sète	Narbonne (11)	112 KM
19	13/06/2017	Narbonne (11)	Rivesaltes	Prades (66)	104 KM
20	14/06/2017	Prades (66)	Mont-Louis	Ax-les-Thermes (09)	101 KM
21	15/06/2017	Ax-les-Thermes (09)	Massat	Saint-Girons (09)	84 KM
22	16/06/2017	Saint-Girons (09)		Bagnères-de-Luchon (31)	82 KM
23	17/06/2017	Bagnères-de-Luchon (31)		Sainte-Marie-de-Campan (65)	59 KM
24	18/06/2017	Sainte-Marie-de-Campan (65)	Col du Tourmalet	Argelès-Gazost (65)	57 KM
25	20/06/2017	Argelès-Gazost (65)	Col d'Aubisque	Arette (64)	92 KM
26	21/06/2017	Arette (64)	Tardets-Sorholus, Orthez	Pontonx-sur-l'Adour (40)	113 KM
27	22/06/2017	Pontonx-sur-l'Adour (40)	Tartas, Saint-Symphorien	Villandraut (33)	109 KM
28	23/06/2017	Villandraut (33)	Libourne	Jonzac (17)	143 KM
29	24/06/2017	Jonzac (17)	Surgères	Benon (17)	113 KM
30	25/06/2017	Benon (17)	Talmont-Saint-Hilaire	Les-Sables-d'Olonne (85)	102 KM
31	26/06/2017	Les-Sables-d'Olonne (85)		Saint-Hilaire-de-Riez (85)	35 KM
32	28/06/2017	Saint-Hilaire-de-Riez (85)	Bourgneuf-en-Retz	Vannes (56)	169 KM
33	29/06/2017	Vannes (56)	Ste Anne D'Auray	Concarneau (29)	108 KM
34	30/06/2017	Concarneau (29)	Pont-l'Abbé, Douarnenez	Dirinon (29)	126 KM
35	01/07/2017	Dirinon (29)		Brest (29)	20 KM
36	11/06/2018	Brest (29)		Ploudalmézeau (29)	29 KM
37	12/06/2018	Ploudalmézeau (29)	Saint-Paul-de-Léon	Lannion (22)	129 KM
38	13/06/2018	Lannion (22)	Tréguier, Saint-Brieuc	Saint-Cast-le-Guildo (22)	137 KM
39	14/06/2018	Saint-Cast-le-Guildo (22)	Cancale	Dol-de-Bretagne (35)	88 KM
40	15/06/2018	Dol-de-Bretagne (35)	Avranches	Tourville-sur-Sienne (50)	109 KM
41	16/06/2018	Tourville-sur-Sienne (50)	Barneville-Carteret	Cherbourg (50)	120 KM
42	17/06/2018	Cherbourg (50)	Grandcamp	Bayeux (14)	146 KM
43	18/06/2018	Bayeux (14)	Benouville	Honfleur (14)	90 KM
44	19/06/2018	Honfleur (14)	Etretat	Veulettes-sur-mer (76)	109 KM
45	20/06/2018	Veulettes-sur-mer (76)	St Valéry en Caux	Cayeux-sur-mer (80)	112 KM
46	21/06/2018	Cayeux-sur-mer (80)	St Valéry sur Somme	Drucat (80)	42 KM
47	22/06/2018	Drucat (80)	Wissant	Calais (62)	137 KM
48	23/06/2018	Calais (62)	Bergues	Carvin (62)	132 KM
49	24/06/2018	Carvin (62)	Saint-Amand-les-Eaux	Avesnes-sur-Helpe (59)	121 KM
50	25/06/2018	Avesnes-sur-Helpe (59)	Trelon	Charleville-Mézière (08)	111 KM
51	26/06/2018	Charleville-Mézière (08)	Stenay	Damvillers (55)	91 KM
52	27/06/2018	Damvillers (55)		Nonsard-Lamarche (55)	92 KM
53	28/06/2018	Nonsard-Lamarche (55)	Pont-à-Mousson	Nancy (54)	67 KM
* Points de contrôles en gras				TOTAL :	5 296 KM