

# Randonnée Alpine

## Thonon - Antibes



# Le raid mythique cyclo-montagnard

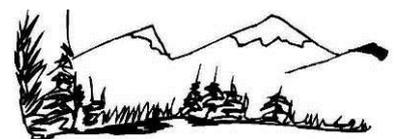
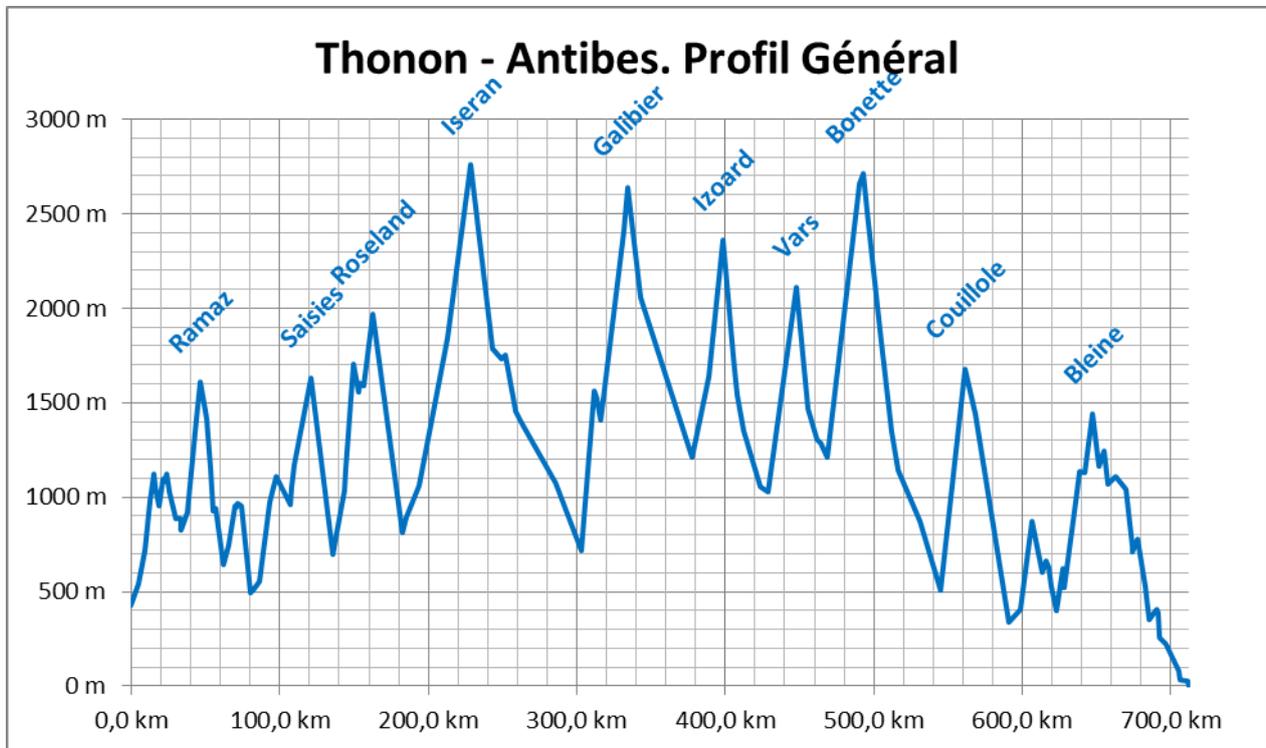
Stéphane GIBON  
stephanegibon@gmail.com

Cyclo Club de Montebourg - Saint Germain de Tournebut

## Sommaire

I. Avant la randonnée .....	2
A. Coup de foudre .....	2
B. Mardi 15 juillet 2014 : Départ pour Thonon les Bains .....	3
II. Mercredi 16 juillet 2014. Montagnes Russes en Savoie .....	4
III. Jeudi 17 juillet 2014. Sur les sommets .....	10
IV. Vendredi 18 juillet 2014. La France de Juillet .....	17
V. Samedi 19 juillet 2014. Salade Niçoise .....	24

1



## I. Avant la randonnée

### A. Coup de foudre

Automne 2012. Jeune salarié, je peux enfin m'offrir « Les 100 plus belles randonnées du Cyclotourisme ». Livre référence en la matière. Bien que datant de 1984, je le dévore et mets des petits post-it pour marquer ma tout-doux-liste<sup>1</sup>. La liste des rêves est bien longue, mais une se dégage de Paris-Brest, des diagonales, de la randonnée permanente « Lozère - Aigoual » et autre flèches de France ou le Brevet des Provinces Françaises. C'est Léman - Méditerranée. Plus qu'un rêve de grand garçon, c'est LA randonnée des Alpes Françaises. Celle qui passe par toutes les terres de fantasmes.

C'est par les premiers et derniers mots de cet ouvrage que je vais commencer et finir mon récit.

2

*« Une débauche. Une débauche d'efforts, d'images, de sensations. Une course effrénée vers l'accumulation, la domination, le dépassement. En tout cas un raid unique qu'un jour ou l'autre, tout randonneur digne de ce nom désire épingle à son « Palmarès » : les Alpes françaises du Nord au Sud, 17000m de dénivellation, 21 cols, 730km. »*

Les 100 plus belles randonnées du Cyclotourisme

Jean Durry et Jacques Seray

Edition Denoël - 1984

Après un peu avoir fouiné sur la toile, j'envoie mon inscription auprès de Georges ROSSINI du club de Thonon-les-Bains.

Pour d'obscures raisons<sup>2</sup>, je compte faire la randonnée en quatre jours. Une fois intégrées les contraintes suivantes, le découpage se fait tout seul :

- Dénivellation et distance journalière à la baisse au long de la randonnée.
- Départ en pied de col le matin afin d'éviter de descendre dans la pénombre (avec mon éclairage minimaliste) et la froideur du lever du jour (pour le confort).

Les Alpes, c'est la Montagne par excellence. Ses paysages et son défi physique. C'est le mythe de la plus grande course cycliste du Monde. Rejoindre le Léman à la Méditerranée à vélo, c'est prendre une variante au cours normal du Rhône. Mais c'est surtout l'image d'Epinal du Français de 1936 qui rejoint la grande bleue avec sa bicyclette.

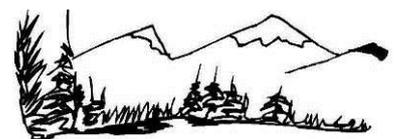
<sup>1</sup> Originellement, c'est une « To-do-list ». Liste des choses à faire en français. La modification de l'expression n'est pas de moi mais d'un collègue de travail.

<sup>2</sup> Le club de Nice organise une randonnée similaire avec un délai de 90h. En quatre jours, cela fait des journées remplies. En trois jours, ça devient sportif.

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



## B. Mardi 15 juillet 2014 : Départ pour Thonon les Bains

Mardi 15 juillet. 7h58. C'est l'heure de prendre le train pour Thonon-les-Bains. Je suis en congés depuis le vendredi 27 juin. Pourtant, je suis complètement à plat.

J'ai d'abord commencé par une semaine de marche dans le Beaufortain. C'est beau, mais peu reposant. Je suis retourné travailler les lundi 7 et mardi 8 juillet en me couchant à 1h00 du matin chaque soir afin de finaliser la préparation des BRM 400 et 1000 que j'organise. Le mercredi 9, c'est la course la moitié de la journée. Pour monter les tentes, faire les courses, accueillir et nourrir du mieux possible les Britanniques qui viennent faire le brevet de 1000km. Jeudi 10, après 5h de sommeil, je donne le départ du brevet de 1000km en parcourant 70km. L'après-midi, j'enchaîne sur la préparation du BRM 400. Le vendredi 11, c'est la reconnaissance de la randonnée VTT d'octobre 2014.

Le samedi 12, VTT l'après-midi, méchoui pour les 30 ans du club, puis j'arrive à dormir de 1h45 à 4h du matin. En effet, je veille avec mon père pour que les arrivants du 1000km soient reçus convenablement. Dimanche 13 juillet, à 4h donc, il faut lancer le brevet de 400km. J'enquille encore 70km. Aide à ranger la salle durant la journée puis je passe une nouvelle nuit avec deux heures de sommeil avec mon paternel. Les derniers du BRM 400 arrivent à 6h00 le 14 juillet. Direction Le Havre. Deux heures de route. J'y suis en début d'après-midi. Il est temps de préparer les affaires et de se coucher avant 20h00. Le mardi 15 juillet, je ne suis donc pas forcément bien reposé.

A Saint-Lazare, alors que j'avais une heure de correspondance, je me retrouve avec une demi-heure pour me rendre à la gare de Lyon par les grands boulevards. Vingt-deux minutes. Performance à ne pas dévoiler.

Bellegarde<sup>3</sup>. Changement de train. Pendant qu'une personne les assiste en prenant au comptoir leur commande, deux bourgeois guindés comptent leur monnaie sur la table du « Relay ». Allant peut-être en Suisse<sup>4</sup> jouer avec une partie de l'argent des « Agosta<sup>5</sup> », ils répondent au patronyme de Balladur.

A Thonon-les-Bains, je fais les courses pour le lendemain, trouve l'hôtel et fais un tour en ville avant de manger un plat de pâtes au bord du Lac Léman. A 20h20, je suis au lit.



*Château de Ripaille. C'est aussi un domaine viticole*

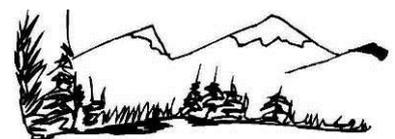


*Pêcheur sur le lac Léman*

<sup>3</sup> Point de départ / arrivée d'une flèche de France.

<sup>4</sup> La Gare de Bellegarde n'offre que deux correspondances depuis Paris. Ne prenant pas celle vers le Sud du Lac Léman, ils prennent sans doute un train pour Genève.

<sup>5</sup> En y travaillant deux étés de suite, j'ai en mémoire la plaque à l'entrée de l'Arsenal de Cherbourg en hommage aux victimes de l'attentat de Karachi en 2002.



## II. Mercredi 16 juillet 2014. Montagnes Russes en Savoie

3h30. Le réveil me sort de mon sommeil profond. J'accuse encore la fatigue de la semaine écoulée. Ne comptant pas rogner sur mon sommeil durant cette chevauchée, cet état de fait ne me préoccupe pas vraiment.

Le départ de ma randonnée se fait à 4h03. Si je veux respecter la limite de 90h que je me suis fixé, je dois toucher la mer avant 22h03 ce samedi.

Le parcours commence d'emblée par un col, celui des Moises. Il est voisin de celui du Cou. Trop fréquenté par les motos, ce départ permet de s'éloigner de la route des Grandes Alpes. La route proposée par le club de Thonon permet plus de tranquillité aux deux extrémités du raid.

4

Petit à petit, je m'élève au-dessus du Lac Léman. Le manque de maîtrise de mon appareil photo ne me permet pas de réaliser des photographies satisfaisantes. Le constat est toujours identique. Même si nous sommes toujours plus assistés par des technologies, une bonne maîtrise de l'outil de base reste élémentaire.



*Premier col. Celui des Moises (Alt. 1118m)*



*A défaut de commerce ouvert à 5h26.*

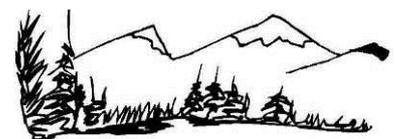
Habère-Poche, petite station hivernale se situant dans la « Vallée verte ». A défaut d'y trouver un tampon chez le boulanger qui finit sa première fournée de pain, j'effectue un premier pointage photo. Je cueille ensuite les cols du Terramont (Alt. 1098m) et celui de la Jambaz (Alt. 1027m) afin de descendre sur Mégevette.

Par la suite, je suis le flanc de la montagne afin de récupérer la montée du col de la Ramaz au niveau de « chez Besson ». La route est casse-patte avec de sacrés coups de cul. Je tâche de bien rester le cul vissé sur ma selle et de ne pas relancer comme un âne.

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



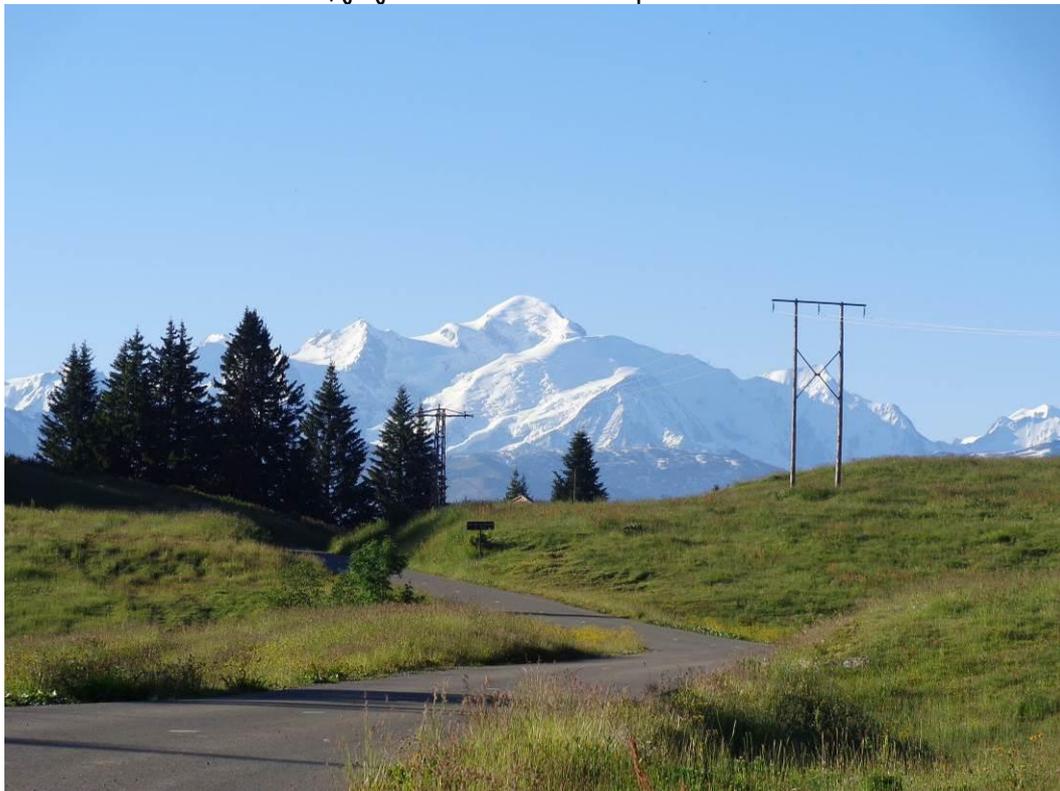


*Le Mont-Blanc avec les pieds dans la brume au niveau de « Chez Besson » dans la montée du Col de la Ramaz (Alt. 1608m)*



*Vue depuis le passage dans la barrière rocheuse. A la sortie du Tunnel de Sommand et avant de rentrer dans cette localité. Montée du Col de la Ramaz (Alt. 1608m).*

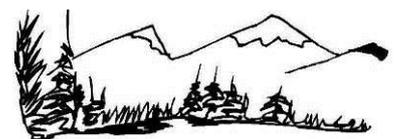
Je récupère donc la route du col au niveau de « Chez Besson ». C'est ma première vue sur le Mont Blanc. La vallée en contrebas est encore drapée dans sa brume matinale. Je suis gâté. Moins, je le suis quand je crève de l'avant dans l'un des premiers virages<sup>6</sup> dont le macadam vient d'être renouvelé. Dans les alpages et la forêt, je repars rapidement dans une pente assez forte<sup>7</sup> afin de franchir la barrière rocheuse qui semble lacérer la montagne sur plusieurs kilomètres. Après cette barrière naturelle, la pente fléchit en traversant la station nordique de Sommand. Le col est situé au-dessus, à la jonction avec Praz-les-Lys. Mais avant de descendre sur ce BPF, je jouis de cette vue superbe sur le Mont-Blanc.



*Le col de la Ramaz (Alt. 1608m) et le Mont-Blanc en toile de fond*

<sup>6</sup> Epingle à droite à la cote 1000m.

<sup>7</sup> De 7 à 10% sur environ 3km.



Je pointe mon BPF/BCN en prenant mon petit déjeuner à Praz-les-Lys. Le Haut Chablais m'offre sa plus belle vue sur le toit de l'Europe. Que demande le peuple ?

Le début de la descente est raide, c'est la première avec des virages en épingles. La route est large, avec un beau revêtement, la pente avoisine les 10%. A Fry, pour rejoindre Taninges, je récupère une petite route bien tranquille.

A la sortie de Taninges, sur quelques tours de roue, je sens un gros frottement de ma roue arrière sur le frein. Puis un coup de fusil. Pour la seconde fois en un mois, je viens de déjanter de la roue arrière. J'ai pourtant mis une autre roue et un autre pneu que j'avais en magasin. Cette histoire ne me rassure pas, je vais même la garder en tête jusque la fin de la randonnée. Et si cela m'arrivait à 70km/h ? Je ne préfère même pas savoir le résultat. Je n'ai pas encore fait 60km que je n'ai déjà plus de chambre à air sur moi. Il va falloir se détourner de la route prévue et se réapprovisionner au prochain village.

Je commence à monter le Col de Chatillon (d'à peine une centaine de mètres de dénivellation) pour de nouveau crever de la roue arrière. J'ai emmené avec moi une chambre à air rustinée. Cette dernière a tenue 10 minutes. Je n'ai plus rien sur moi, j'entreprends de réparer la première crevaisson. Sur le bord de cette grande route, sans mare d'eau, je n'arrive pas à entendre le sifflement du trou ou à sentir ce dernier sur mes lèvres humides. Je choisis de remonter avec la moins poreuse, de gonfler à 8 bars et de me rapprocher au maximum de Cluses. J'arrive à peine au sommet du Col de Châtillon (Alt. 738m) que je roule déjà sur la jante. Je décide de faire du stop pour descendre sur la ville. C'est une nouvelle expérience. Je lève le pouce devant le premier véhicule utilitaire professionnel que je vois passer et celui-ci s'arrête. Un chauffagiste. C'est ma récompense pour la bienveillance que j'ai envers les auto-stoppeurs. Il me descend sur Cluses où je pars à la recherche d'un vélociste. 9h15, je trouve un Intersport. Il ouvre dans 15 minutes, il n'y a pas trop de peine.

Je change la chambre à air arrière dans le magasin et pars avec deux neuves dans la sacoche arrière.

Je reprends par la suite l'ancienne N205. La coupe du circuit est vraiment minime et en descente ! Ce qui est dommage, même au prix de 1000m de dénivellation supplémentaire, c'est de ne pas passer par la Colombière et le col des Aravis

Sallanches. Bernard Hinault y écrasa le championnat du Monde en 1980. Quelle légende ce mec ! Le seul grand Cycliste qui a arrêté sa carrière au sommet. Je dois bien avouer, c'est le seul champion contemporain que j'admire. D'ailleurs, l'un des randonneurs Britanniques que j'ai accueilli la semaine précédente, pense à sa victoire à Liège-Bastogne-Liège en 1980<sup>8</sup> quand les conditions ne se prêtent pas au mieux à la pratique du cyclotourisme. Je passe au sommet de Domancy où il fit la différence dans la course d'un jour. C'est aussi une commune où nous avons passé nos premières vacances à la montagne en 1994<sup>9</sup>.



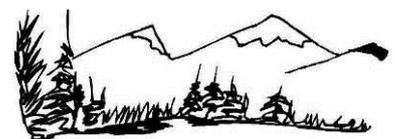
*« A Sallanches, vous passez d'une nature à une autre. Voici que vous pénétrez dans la Montagne. Jusqu'ici, vous n'avez fait que voir les Alpes, maintenant vous commencez à les sentir »*

Victor Hugo  
Fragment d'un voyage aux Alpes

Le haut de la montée vers Combloux se fait face au Mont-Blanc. J'y pointe mon BPF alors que je m'accorde la pause méridienne (93km de fait pour 2478m de dénivellation).

<sup>8</sup> Sous la Neige. Avec 9m24 sur Hennie Kuiper.

<sup>9</sup> J'étais fortement asthmatique en étant enfant. Nous partions à la montagne



Depuis Cluses, je me fais dépasser par nombre de camions et de remorques équestres. Le Seuil de Megève (Alt. 1107m) m'apporte l'explication. C'est qu'Edmond de Rothschild organise un concours. Je passe mon chemin. En légère descente en direction d'Albertville, je m'approche de la section de route la plus chère de France. Ce sont les Gorges de l'Arly qui vont de Flumet à Ugine.

Flumet, je tourne à gauche pour monter sur les Saisies. Le bas de la montée est raide. Puis, une fois passé Notre-Dame-de-Bellecombe, c'est une alternance de montées et de faux plats. La route n'est pas usante, ça monte tranquillement vers l'une des plus grosses stations de ski de la randonnée (avec Val d'Isère, Valloire et Vars).

Pour y avoir fait des repérages en vacances deux semaines auparavant, je descends par Hauteluce en ne suivant pas la direction de Beaufort. La route est moins large, mais c'est celle qui évite une montée à mi-descente et de devoir remonter sur Beaufort. Par la D70, j'arrive au-dessus de la ville et je n'ai plus qu'à descendre un peu pour franchir le Doron dans le centre de la commune. J'y fais le plein des bidons sous l'église.

7



*Du solide le Col du Pré.*



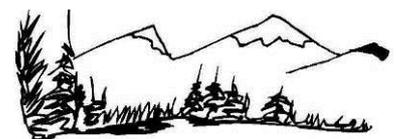
*Arêches. Col de la Bathie. Nous marchions dans ses alpages du Beaufortain voilà deux semaines*

Direction Arêches pour le troisième pointage de la journée. C'est le début de la montée la plus difficile de la journée. Le Col du Pré. Ça commence par des lacets au-dessus de Beaufort-sur-Doron, environ 7%. Par la suite, un faux plat. A l'entrée de la commune, des visages de champion dont la quadruple championne paralympique, Marie Bochet<sup>10</sup>. Je pointe dans l'un des bistros du village, puis c'est 6km à 10%. C'est raide. Je monte avec mon 24<sup>11</sup>\*24. J'use à peine dans un virage le 27 dents de d'arrière.

Bon gré mal gré. Je me hisse doucement. Le col du Pré (Alt. 1703m) s'offre à moi. La vue sur le Mont-Blanc est bouchée. Je me contente de la vue sur le Lac de Roseland et la Pierra Menta.

<sup>10</sup> Nous avons dormi au gîte de ses parents lors de notre tour pédestre du Beaufortain.

<sup>11</sup> Pédalier de VTT 24,32 et 42





*Le Lac de Roseland. L'un des plus beaux barrages hydro-électriques de France.*



*La Pierra-Menta, course mythique de ski alpinisme. Vu depuis le Col du Pré (Alt. 1703m)*

Je descends sur la Lac, passe sur le barrage<sup>12</sup> et remonte boire un verre au Col du Méraillet. Je continue de longer le lac. C'est très beau. Le Lac du Roseland a la réputation d'être l'un des plus beaux barrages hydro-électrique de notre pays.

Ensuite, j'atteins le Cormet de Roseland en discutant avec un cyclo. Je suis au sommet de ma journée. Je n'ai plus qu'à descendre sur Bourg-Saint-Maurice



*La Chapelle du Lac de Roseland*



*Passé ici deux semaines auparavant en marchant, la route était déserte, peu (ou pas) de marcheur. Aujourd'hui, saison estival, c'est très fréquenté.*

Je suis dans la vallée à 17h10. J'arrive au terme théorique de ma journée avec deux bonnes heures d'avance sur mon plan de route. Je m'engage sur la route de l'Iseran en ayant l'idée de rejoindre Val d'Isère. Je déchantre très vite. Il fait très chaud (plus de 30°C) et la route est passante (c'est une nationale). Je m'arrête dans la première boulangerie à Séz et vais chercher un hôtel<sup>13</sup>. Il est 17h25.

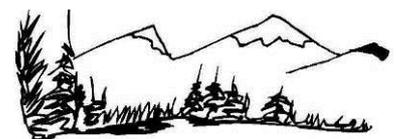
<sup>12</sup> Comme Guillaume Canet, en moto, dans 'Un homme qu'on aimait trop ». En ce moment en salle

<sup>13</sup> Hôtel de Malgovert. Propre mais un peu « vieillot ». Beaucoup de boiserie très foncée.

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



Je prépare mon vélo pour le lendemain, fais des courses et mange un bon plat de pâtes bolognaise (avec du laurier) en face de l'hôtel. A 20h00, je dors.

Pour le lendemain, je ne compte pas respecter mon plan de route avec son départ à 5h00. L'objectif est de partir à 4h00 pour profiter au maximum de la fraîcheur. Je vais opérer ainsi pour tout le reste de la randonnée. Avantage supplémentaire pour la seconde journée, la route jusque Val d'Isère voit passer beaucoup de trafic routier. Je compte atteindre la station avant que les personnes ne montent y travailler (ou livrer des marchandises).

### Bilan de la journée

BPF : Le Praz de Lys (74) et Combloux (74).

Col : Col des Moises (1118m), Col de Terramont (1098m), Col de la Jambaz (1027m), Col de la Ramaz (1557m), Col de la Savolière (1416m), Col de Châtillon (741m), Seuil de Megève (1107m), Col des Saisies (1633m), Col du Pré (1703m), Col de Meraillet (1605m) et le Cornet de Roseland (1967m).

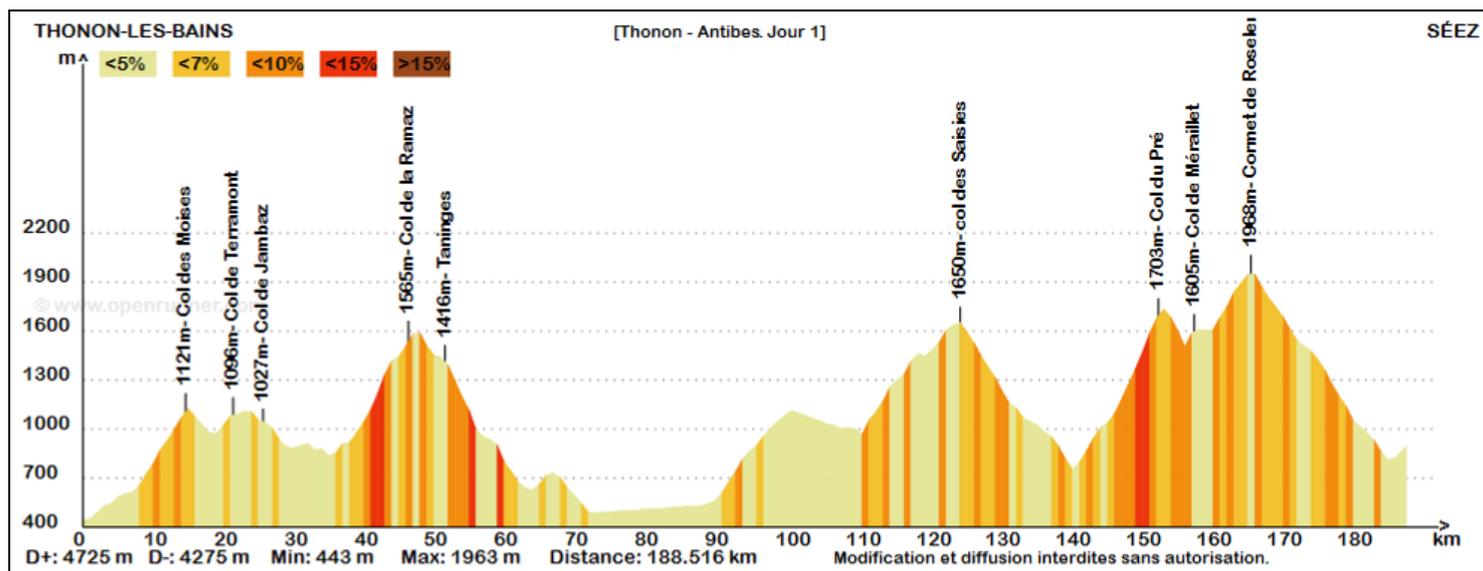
Kilométrage : 183km

Temps de vélo : 9h59

Dénivellation : 4638m au compteur et 4725m sur Openrunner.

Départ : à 4h03

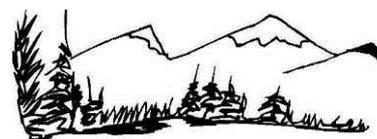
Arrivée : à 17h25



Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



### III. Jeudi 17 juillet 2014. Sur les sommets<sup>14</sup>

Seconde journée. Je la commence par un bon petit déjeuner à l'aide de la thermos de café et des courses faites la veille. J'ouvre la porte, il fait déjà bon (19°C à la pharmacie). Je pars simplement avec mon gilet et ma lampe frontale.

Je ne regrette pas mon choix, la route est libre. Je ne croiserai que très peu de voitures avant Val d'Isère. En ce second départ matinal, je pars très doucement. Je ne réveille pas Ste-Foy de Tarentaise. La route est facile, mais cela reste de la longue distance. Il faut faire chauffer la chaudière jusqu'au petit déjeuner. Je prends des photos, range ma frontale. Ma routine habituelle de début de journée pour me lancer.

Après le barrage de Tignes, en direction de Val d'Isère, je passe dans les différents tunnels creusés pour éviter la retenue d'eau. Une fois passé les Gorges du Daille qui barrent la route à la station, il fait un froid de gueux. La pause s'impose. Je traverse la commune sans voir âme qui vive. Il doit être 6h40. Première boulangerie ouverte, je saute dedans. La Maison Chevallot. Ils font salon de Thé, c'est parfait. C'est en entrant dans la boutique que je vais comprendre que je suis à Val d'Isère. La station avec hôtel 5\*\*\*\*\* et restaurant 3\*\*\*. M. Chevallot est meilleur ouvrier de France. Le bol de chocolat au lait est de bonne facture mais le pain au raisin et la praline, un délice.

10



*Le Pont Saint Charles. Il faut quitter la rivière Isère pour grimper vers le col*

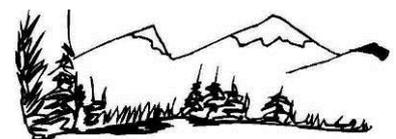


*Traite du matin au pont St-Charles. 7h28*

Bien que roulant en montée depuis 33km<sup>15</sup>, le col n'a pas encore vraiment commencé. Il y a bien une petite escarmouche à la sortie de Val d'Isère, mais la montée, la montée finale dirons-nous, commence au Pont

<sup>14</sup> Le col de l'Iseran est le col routier le plus haut d'Europe. Depuis 2011, Le Col du Galibier est l'arrivée la plus haute du tour de France

<sup>15</sup> Et 900m de dénivellation



St Charles. Ici, alors que la route frôle le Parc National de la Vanoise, il reste 700m de dénivellation et environ 10km.

Même au-dessus de 2000m, l'Iseran n'a pas de charme de ce côté-ci. Les télésièges et les pistes de ski sont omniprésents. Il n'y a même pas de surprise car je l'avais déjà gravi en 2010.



*Les lacets au-dessus de Val d'Isère. On peut voir le lac du barrage de Tignes à travers les gorges de la Daille*



*Le col de l'Iseran (Alt. 2770m). Le col routier le plus haut d'Europe mais pas le plus dur et encore moins le plus beau (sur sa face Val d'Isère).*

Malgré tout, sa place est justifiée dans cette randonnée par sa position de plus haut col routier d'Europe. La Madeleine (le vrai, à 1994m) serait plus beau, mais il oblige à beaucoup redescendre dans la vallée de la Tarentaise au niveau de Bourg-Saint-Maurice. L'inauguration de la route, en 1937, par le Président de la République, montre également que ce ruban de bitume est bien plus qu'une route desservant deux<sup>16</sup> des plus importantes stations d'hiver des Alpes. C'était un bout de fierté nationale.

La chapelle au sommet (Notre-Dame-de-toute-Prudence) incite à faire attention dans la descente. Celle-ci est plaisante avec ses nombreux virages et aussi son état sauvage préservé (c'est le Parc National de la Vanoise). Des marmottes surveillent la route, les premières de la randonnée. Je vais en recroiser dans l'Izoard et à Vars.

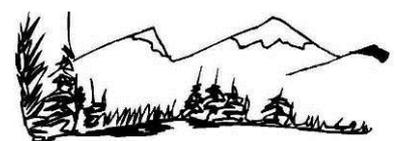
Bonneval. Le pied du col en Maurienne. Me voilà à longer l'Arc. Des biathlètes en stage à Bessans s'attaquent au col de l'Iseran avec des skis à roulette. Un bon moyen afin de s'entraîner au ski de fond l'été. Mais monter en haut avec leur engin, respect.

Le début de vallée est assez large, puis un coup de cul permet de passer le col de la Madeleine (Alt. 1752) pour la gloriole. Une bonne descente vers Lanslevillard et j'en profite pour acheter des jus de fruit et de l'eau à la superette. Lanslebourg, à gauche, la route qui monte en Italie via le col du Mont-Cenis. La route que j'empreinte désormais dessert ce col. La circulation est à peine plus importante. Cela reste tout à fait acceptable, je craignais que cela soit une route encombrée.

Sur ces quelques kilomètres, je discute avec un retraité qui a fait également ce raid, avec son club (et en une semaine) dans sa jeunesse.

---

<sup>16</sup> Tignes et Val d'Isère



Souvent en faux plat descendant, quelques fois en franche descente et rarement en légère montée, les kilomètres s'enchainent très facilement entre les deux cols (60km). Ce n'est qu'à partir de Modane que cela devient plus ennuyeux. Ma route longe une autoroute que toutes les voitures n'empruntent pas pour aller au Tunnel du Fréjus. Le point intéressant de cette section, c'est l'ensemble de fortifications au niveau de la commune d'Aussois. De la route, à travers la forêt, c'est le Fort Victor-Emmanuel qui est le plus prédominant au-dessus de l'Arc. Toujours sur le bord de celle-ci, il est possible de visiter le Fort Marie-Christine.

Avec à priori, je pensais ces ouvrages de l'œuvre de Vauban. Mais ce sont des fortifications du 19<sup>ème</sup> siècle érigées par le royaume de Piémont-Sardaigne pour se protéger des invasions Françaises ! C'est un ensemble de cinq fortifications portant le nom des enfants de la maison de Savoie.

12



*Le fort Victor-Emmanuel. Capable d'accueillir une garnison de 1500 hommes*

Je suis avant midi à Saint-Michel de Maurienne. J'y fais ma pause déjeuner. Tout dans la boulangerie était bon (sucré et salé). Une fontaine publique est en place dans le carrefour qui mène au Galibier. Pour la première fois de la randonnée, j'y mets la tête. Ca va devenir une habitude désormais.

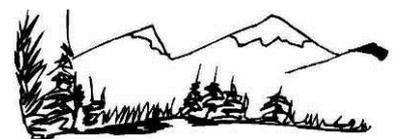
Dès le premier virage, je suis étonné par une initiative locale. Des poubelles « spécial vélo » sont disposées sur la montée du Galibier. C'est à hauteur de cyclo et des déflecteurs permettent même de jeter de loin le déchet dans la poubelle ouverte. Cela ressemble à ce qui se trouve sur les courses de masses de course à pied. Il ne me viendrait pas à l'idée de jeter à terre mes déchets, mais vu le type de cyclo qui monte le col, cela fait sans doute partie du retour d'expérience des élus locaux. Je vais ainsi vider toute ma sacoche des papiers gras qui traînent.

Quand je parle de la population qui monte ce col, c'est par constat. J'ai vu une entreprise qui guide des cyclistes étrangers sur nos belles routes de France. Les minibus devancent les cyclos, prennent des photos, tendent des bidons. C'est que le camion a le coffre plein de produits énergétiques. Une épicerie !

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut

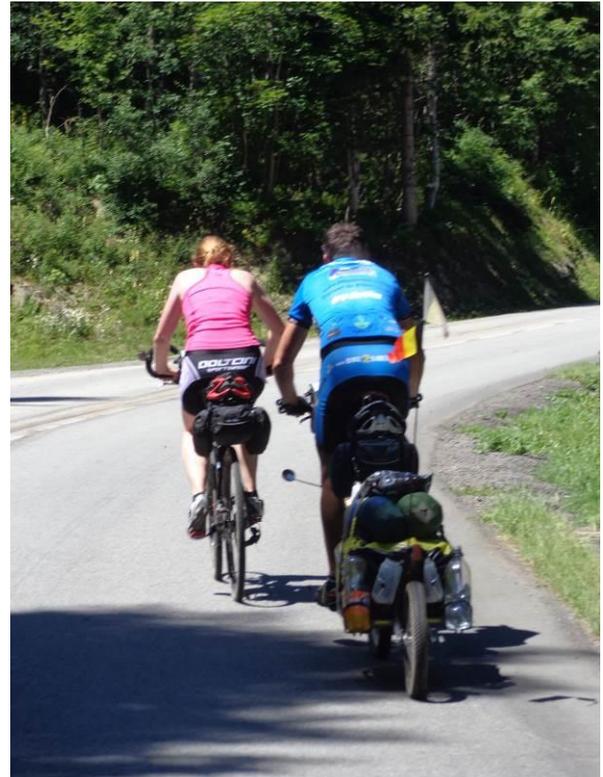


La pente est régulière mais élevée. La route est à l'ombre et en forêt. Bien qu'elle soit en réfection, avec un grattage du macadam qui fait penser au Tour des Flandres, c'est agréable de rouler vers le Télégraphe. La route est peuplée de cyclos, et parmi eux, les seuls que je rattrape, ce sont ceux avec des sacoches. Je vais discuter les deux derniers kilomètres avec un couple de Gand (Belgique). Parfait pour faire un peu d'Anglais. Ils sont partis de chez eux pour rejoindre Nice. Ils prennent les routes les plus plates possible car la dame n'est pas habituée à faire du vélo (elle se colle le Galibier !), mais font le détour pour voir le Tour dans l'Izoard le samedi. L'homme traine une remorque de 18kg (ils font du cyclo-camping). Nous discutons ensemble de son voyage en Sibérie en 2013 et de sa participation à Paris-Brest-Paris en 2015. L'arrivée au Col Télégraphe se fait ainsi.

13



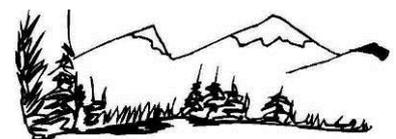
*Les poubelles pour vélo. Au second plan, la chapelle de la petite-Seignères. En haut, le fort du Télégraphe.*



*Le couple de Belge. La femme est sensée ne rien porter. Elle en a bien plus que moi.*

Une fois les avoir pris en photo devant la pancarte du Col, je pars pointer à Valloire. La légère descente est rapide. Je m'arrête dans un bistro et discute avec le groupe qui avait un camion en assistance. Ce sont des américains. C'est toujours la même histoire, des cyclos venus de l'autre bout du Monde afin de rouler dans notre beau pays. Les pavés du Nord, Paris-Brest et les grands Cols des Alpes. Trois endroits parmi les plus reconnus pour la pratique du vélo.

Tout bon cycliste sait que le Col du Télégraphe n'est qu'un amuse-bouche pour le Galibier. Il en est de même à présent pour la première moitié jusqu'à Plan Lachat. C'est donc avec cette idée que je remets la machine en route. Le temps est très agréable. Un léger vent rafraichit l'atmosphère. Je longe la Valloirette en discutant avec un cyclo Azuréen. Le passage à Bonnenuit (ce n'est pas encore le moment) me fait perdre contact. Je ne force pas, il me reste encore 1000m de dénivellation.



A Plan-Lachat, avant que les choses sérieuses ne commencent et pour être certain d'en avoir jusqu'à Briançon, je refais le plein des bidons à la source mise à disposition au niveau du bar (je voulais consommer, mais personne n'a pris ma commande).

Plan-Lachat. Point de rupture à équidistance entre Valloire et le Galibier.

Je pars pour les derniers 655m. Un parapente joue au-dessus des Rochilles. Je vais le voir jusqu'au Plan de la Fraichère. L'air chaud qui remonte la pente (avec le vent) lui permet de rester des dizaines de minutes sans perdre d'altitude.

Ces kilomètres sont bien plus difficiles, de 8 à 10%. Doucement, cela ne pose pas de difficulté. Très peu de personnes me doublent. D'ailleurs, j'ai vraiment l'impression que bien moins de cyclos se lancent dans le Galibier que dans le Télégraphe. Il faut avouer qu'une bonne partie semblait à la rupture bien avant l'apéro à Valloire. Et oui, le Galibier n'est pas un garçon facile.

Petit à petit, la verdure devient bien plus éparse. Au niveau du Collet du Plan Nicolas, je passe un cycliste devenu piéton. Quelques hectomètres plus loin, c'est le premier des Américains qui me passe puis prend quelques longueurs. Dernier kilomètre, passage devant le tunnel. Une photo. La pente est raide. Je descends des dents pour essayer de reprendre l'Américain. Plus frais, il garde quelques vélos sur moi.

Nous nous congratulons une fois au sommet. Dans son groupe, il y a aussi des Australiens.

Je contemple la barre des Ecrins et la Meije. Il fait bon. Le paysage est superbe.

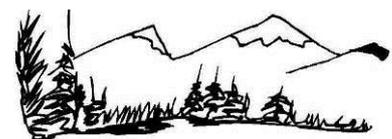
14



*La vue vers Valloire depuis le Galibier*



L'arrivée (2011) la plus haute d'un Tour de France.



Nouvelle descente. Elle s'annonce courte. Mais la beauté du lieu m'offre des arrêts photos afin de prendre : la longue vallée qui s'en va vers Briançon, le glacier de Combeynot et la Meije. Je m'arrête au niveau de la sortie du tunnel (avec un Biélorusse piètre descendeur) pour le monument à la Gloire d'Henry Desgranges. Père du Tour et des Audax Français. Il mit le Tourmalet dans le Tour en 1910 et le Galibier en 1911. Pionnier et héroïque.

Et lui, sait-il si c'est Gino qui a donné le bidon à Fausto ? Ou l'inverse ?

La route est belle jusqu'au Lautaret. Le Glacier le surplombant est majestueux et semble le protéger. Je fais un arrêt à la maison du Parc (des Ecrins) au Lautaret (le col de 2000m le plus facile de France) pour y valider mon BCN/BPF. Pas de tampon humide, ça sera donc une photo.

15

Lors de la partie sommitale de la descente du Galibier, il est frappant de constater que la végétation est bien différente de ce côté-ci de la montagne. Plus sèche, plus aride. La même impression que lors du passage du col d'Ornan en 2012. Désormais, ce sont les Alpes du Sud. En effet, sur la face Ouest du Lautaret, s'écoule la Romanche, affluent de l'Isère. A l'Est, la Guisane, affluent de la Durance, rivière du Sud des Alpes par excellence



*Le massif de la Meije (3982m) depuis le Galibier*



*La vallée de la Guisane depuis la descente du Galibier*

La descente du Lautaret est en pente douce, peu technique mais pas droite. Etant une route nationale, le revêtement est bon et les voitures ne me doublent pas, je roule à 60km/h. Monêtier-les-Bains, début de la station de Serre-Chevalier. La vitesse se réduit avec les traversées de villages et la pente qui décline. La chaleur m'est insupportable. Pourtant, je ne peux être difficilement moins vêtu<sup>17</sup>.

Briançon. Terme de l'étape. Je m'arrête à l'hôtel de la Chaussée. Chambre très agréable. Une petite sieste devant le résumé de l'étape du Tour (j'arrive pour 17h15).

Il fait trop chaud pour que j'aie à monter à la citadelle Vauban (déjà visité en 1995). Je vais faire mes courses (à 100m), boire un verre. Je

<sup>17</sup> Maillot et cuissard d'été léger. Casque. Sandalette sans chaussette.

Gant pour les descentes

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



## Randonnée Alpine : Thonon - Antibes \_ du 16 au 19 juillet 2014

mange un plat de pâtes au bleu du Queyras dans un restaurant où je suis le seul français. 20h30, je suis au lit.



Pointage du BPF à la photo. La Meije est juste derrière.



Le col du Lautaret. La route sous les paravalanche et la Meije

### Bilan de la journée

BPF : Le Col du Lautaret (05).

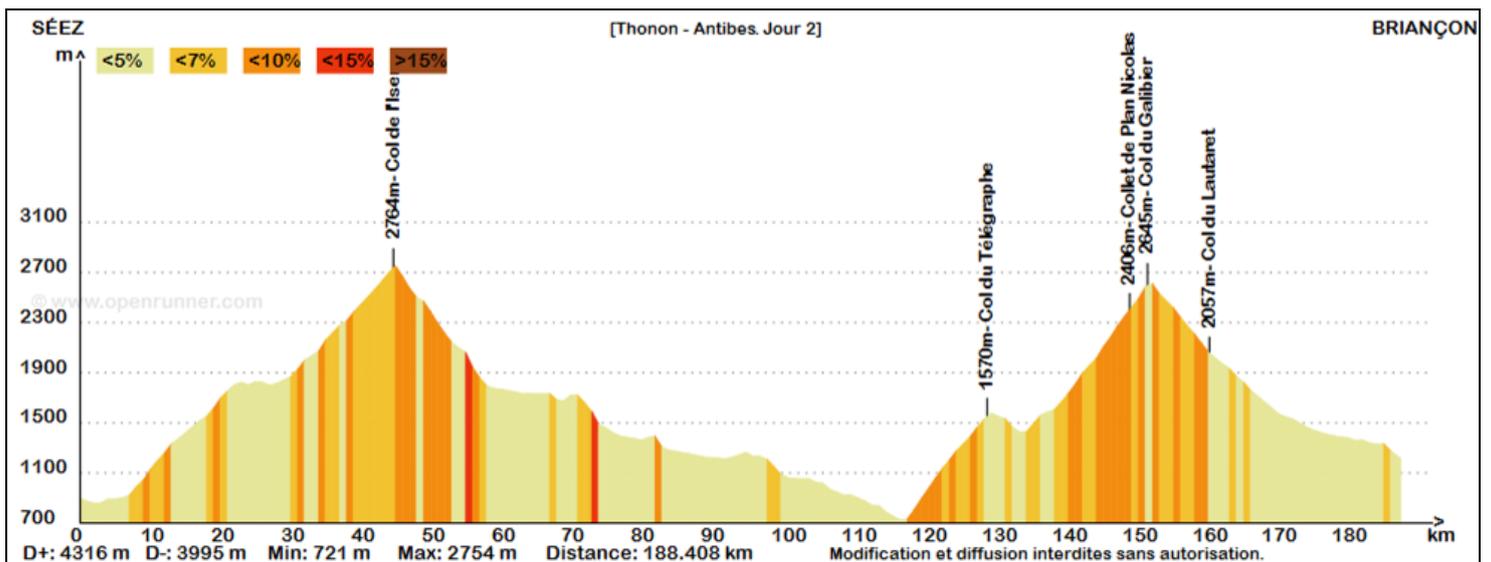
Col : Col de l'Iseran (2764m), Col de la Madeleine (1752m), Col du Télégraphe (1556m), Le Col (1522m), le Collet du Plan Nicolas (2406m), le Col du Galibier (2642m) et le Col du Lautaret (2057m).

Kilométrage : 190km

Temps de vélo : 10h22

Dénivellation : 4140m au compteur et 4316m sur Openrunner.

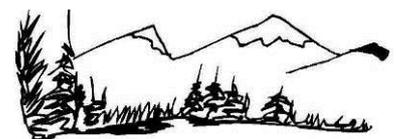
Départ : à 4h15



Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



## IV. Vendredi 18 juillet 2014. La France de Juillet

Comme la veille, je bois du café à la thermos. Je descends à la cave chercher mon vélo et comme toujours, c'est parti pour un départ matinal à 4h15. Mais aujourd'hui, c'est différent. Je vais enfin escalader la légende qu'est le col d'Izoard. Lieu mythique du tour de France dans les années 50. En 1958, année de naissance de mon paternel, Charly Gaul y arracha sa seule victoire dans la grande boucle. La grande boucle, voilà ce qui mit ce col sur un piédestal. Loin de l'Alpes d'Huez, de son côté tapageur surfait qui colle à ma génération. L'Izoard, c'est la beauté naturelle de sa forêt de mélèzes, sa caillasse et sa Casse Déserte.

17

La sortie de Briançon est un peu violente. Les pourcentages sont réels mais vont très rapidement s'estomper pour rendre la route jusque Cervière très roulante. Jusque-là, pas de trace du Tour de France qui passe demain. Seuls quelques camping-cars me passent. Le Tour de France, voilà la plus grosse contrainte qui pèse sur ma randonnée. Je dois absolument passer l'Izoard ce vendredi pour ne pas être bloqué par la course du lendemain. L'idéal étant aussi de passer Guillestre<sup>18</sup> et de monter sur Vars pour être certain de trouver un hôtel facilement.

Le jour commence à poindre le bout de son nez en approchant Cervière. La commune marque un franc changement de pente dans la montée. Toujours inférieure à 6% auparavant en longeant la Cervavrette, elle sera toujours supérieure à 8% jusqu'au sommet. La localité est aussi un point important pour le stationnement des Camping-caravanistes. Des champs à l'entrée et à la sortie sont réquisitionnés pour l'évènement. C'est un mélange de véhicules de toute l'Europe, de tentes, de barbecues, de bières vides. J'aime cette France de juillet. Cela sent l'odeur de fête populaire bonne enfant.

Après le hameau « La Laus », je m'enfonce dans la forêt de mélèze et son odeur de pin. Quel bonheur. J'ai la route pour moi. Je slalome entre ce qui semble être de la peinture fraîche. Les différentes épingles s'enchaînent entre les groupements de supporteurs. J'ai l'impression d'être facile mais très lent. C'est plutôt rassurant de ne pas accuser le coup en ce début de troisième jour.

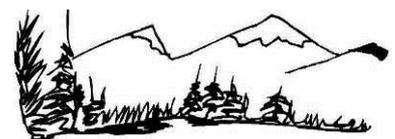
Je ressors de la forêt juste avant le refuge Napoléon. Par la suite, jusqu'au sommet, c'est une étendue de pierre entrecoupée par une route bariolée. Monter au sommet de ce monument, seul, au lever du jour, est un grand moment de plénitude.

Je suis au sommet à 6h15. Je mange un bout, enfile mes collants, une cagoule, des gants longs, un coupe-vent et mon chasuble. La descente va être froide. Ce qui ne m'empêchera pas, une fois accompli le pèlerinage à la « Casse Déserte », de dépasser plusieurs fois les 75km/h après Brunissard.

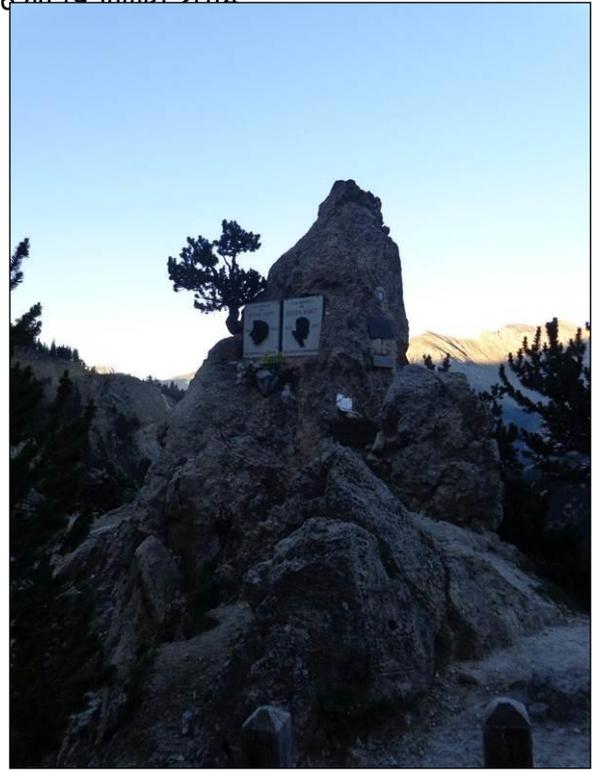


*Le mythe est respecté. Aucun autocollant ne vient dégrader ce géant de la route.*

<sup>18</sup> Le tour arrive le lendemain à Risoul. C'est juste au-dessus de Guillestre. Il faut donc que je passe cette localité la veille.



La « Casse Déserte » - Un mythe.



Dans la descente, coté gorges du Guil et Guillestre. Un replat voir un faux plat montant. Quelques rares mélèzes, un environnement fait de pierre aride. Un monument à Fausto Coppi et Louison Bobet. Le mythe absolu du vélo dans les Alpes. La beauté de la Nature, sa dureté et une stèle pour deux immenses champions. En 1953, Fausto Coppi, accompagné de sa maitresse<sup>19</sup>, viennent saluer le Tour et Louison Bobet<sup>20</sup> qui part vers le premier de ses trois tours consécutifs. La stèle est érigée à cet endroit.



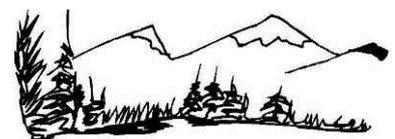
<sup>19</sup> Il sera condamné pour adultère

<sup>20</sup> Dit le Boulanger de St-Méen-le-Grand. J'ai pris le départ de mon premier 400 depuis son musée dans la commune où passe Paris-Brest-Paris tous les quatre ans.

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



Après avoir délaissé la route de Saint-Véran et de Château Queyras, je m'engage dans la combe du Queyras. Entre deux parois rocheuses s'écoule le Guil.

Je prends un second petit-déjeuner sérieux à Guillestre (café, chocolat, chausson aux pommes et croissant aux amandes) et me déshabille dans le bar. Je traîne mais j'ai des remords. Tous les kilomètres que je ne fais pas à la fraîche devront être faits cet après-midi sous le cagnard. Je reste quand même une trentaine de minutes.

Ensuite, il faut s'enfiler le col de Vars. Le bas est assez pentu, les sept premiers kilomètres doivent élarger à 7.5%. Mais la vue sur la vallée de la Durance en vaut la peine. Ces premiers kilomètres se font à travers prairies et petits bois. C'est très agréable, la température est convenable pour moi (à 8h45 !)

19



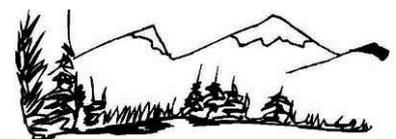
*Les fortifications du Mont-Dauphin, Guillestre et le massif des Ecrins.*

Après la première partie, s'en suit un faux plat, voire même une légère descente. La suite de la montée traverse la station de Vars (en trois hameaux) à un rythme très saccadé. Ce n'est jamais difficile malgré des pentes plus raides dans le centre de la station. Après les dernières barres d'immeubles, le col devient plus sauvage, plus herbeux. Le col est facile à deviner.

Dans les 1000 derniers mètres, un beau cycliste breton me passe. Il est facile. J'entame la conversation. Il s'entraîne en préparation de l'EmbrunMAN<sup>21</sup> qui se déroule en Août. J'ai un immense respect pour les femmes et hommes qui se jettent dans la gueule de ce monstre du Triathlon. Une expression des initiés dit que l'EmbrunMAN ne commence réellement qu'après l'Izoard. C'est dire le morceau que cela représente.

---

<sup>21</sup> Iron Man d'Embrun. L'un des plus durs au Monde.



Je valide mon pointage au bar du Col de Vars. Je bois deux boissons et repars vers l'Ubaye.



*Lac en face du refuge Napoléon du col de Vars*



*La descente de Vars vers l'Ubaye*

La descente va jusque Saint-Paul. C'est sauvage. Des alpages aux forêts de mélèzes. Je vais voir mes dernières marmottes dans cette descente.

Dans la vallée de l'Ubaye, je laisse sur ma gauche le Col de Larche. Sur la droite, le fort de Tournoux. Evidemment, je ne vais pas faire de kilomètre supplémentaire vers le Col du Parpaillon. Cette randonnée comporte assez de difficultés et de grands lieux de la petite reine sans que j'aie rajouter ce morceau d'anthologie.

La route est déserte. Je me dirige vers Jausiers. J'ai l'estomac dans les chaussettes. Première boulangerie. J'enfile une part de pizza, une quiche et une viennoiserie qui trainait dans ma sacoche. La bouteille de coca achetée au Proxi est pliée en deux minutes. Je visite une seconde boulangerie. Je repars avec une pizza, un pain au raisin et un pain aux céréales offert par la commerçante<sup>22</sup>. Je redécalle avant midi. A 1200m d'altitude, la trentaine de degrés est entamée.

En pleine digestion, je souffre de la chaleur. Mais j'avance. Continu d'avancer. Toujours doucement. Toujours vers le but.

Bien qu'étant l'attraction touristique de Jausiers, la route est calme. De mauvaise réputation, le paysage est beau. Au Sud-Est de Jausiers, la large vallée qui monte vers la Bonette fait face à une barrière de pierre frôlant les 3000m et dominant la ville au Nord-Ouest. Les sections le long de la pente alternent avec les enchainements de lacets.

A la côte 1960m, après avoir passé une famille d'Hollandais dont la mère de famille (très charmante) joue dans le ruisseau, j'aperçois une auberge. Je regarde mes bidons. Un sur deux est à sec. Je suis complètement sec. Je descends de ma machine et l'emène à l'établissement qui est en contrebas de la route. Me voilà assis à l'ombre. J'ai la tête qui tourne. Je consomme une boisson sucrée et descend un pichet (d'eau). Ne supportant pas d'être au bureau quand le thermomètre affiche 22°C, enchaîner des cols sous la chaleur (modérée pour beaucoup) n'est pas mon fort. Mais à choisir, c'est le temps idéal pour traverser les Alpes. Il a neigé 20cm la semaine dernière à 2500m d'altitude dans le Beaufortain. Des conditions qui m'auraient sans doute mené à rester à la maison. Ou au moins à rester au pied du col en attendant qu'une fenêtre ne me permette de passer sans risquer mon intégrité.

<sup>22</sup> Lou Chamous. 04850 Jausiers.

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



Requinqué par ma pause désaltérante, je suis dans la roue d'un groupe d'Espagnols. Etant à moins de dix kilomètres du but, un des Ibériques s'en va faire les points du grimpeur. Les autres exploseront dans ma roue d'ici là. C'est qu'il fait plus frais avec l'altitude. Je me sens bien. Au niveau du superbe lac d'Eissaupres (*Alt. 2322 m*) je descends plusieurs dents. La route devient plus facile en passant devant la caserne. Je double un couple qui apparemment ne fait du vélo qu'en vacances. Ils ont d'autant plus de mérite que n'importe lequel d'entre nous. Voilà au moins des personnes qui ont le courage de se lancer des défis.



*Le Lac d'Eissaupres. Le groupe d'Espagnols qui suçait ma roue explose. Le plus costaud de leur groupe est déjà loin.*

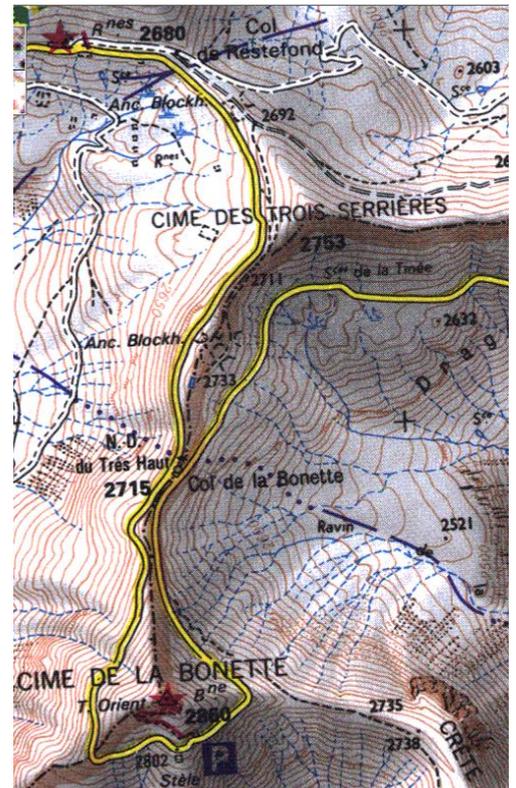


*Ancienne route militaire, sur les deux versants du col, subsistent des vertiges militaires (défensif ou casernement)*

Les derniers kilomètres deviennent lunaires sous la crête du Rostefond. Je retrouve toujours ma jolie Néerlandaise (le Volvo Break fait des sauts de puce). Au Faux-Col-de-Restefond gardé par des Blockhaus, c'est la désolation. Un chemin carrossable (départementale n°9) descend vers la Pierre d'Annibal, le Col de la Moutière et St-Delmas-le-Selvage. La route d'origine arrête son ascension ici et part vers le Col de Raspailon (que je vais rejoindre à la descente). En effet, il ne faut pas oublier que nous sommes sur une route militaire. La montée vers le Col de la Bonette (*Alt. 2715m*) et la Cime de la Bonette (*Alt. 2802m*) a été construite pour la gloire et inaugurée en 1961.

Le col de Restefond marque aussi l'entrée dans le Parc National du Mercantour. Second parc que je traverse après celui de la Vanoise<sup>23</sup>. Le Parc des Ecrins est seulement effleuré<sup>24</sup>, il n'est d'ailleurs possible d'y pénétrer que faiblement, au BPF de la Bérarde. Le reste n'est que sentier.

La fin vers le Col de la Bonette est très facile. Une fois au Col, je pars faire le tour de la cime qui s'autoproclame « Route la plus haute d'Europe ». Comme pour un politique, toutes auto-proclamations cherchent à cacher un mensonge. La route de la Bonette n'est pas la



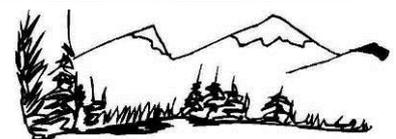
<sup>23</sup> Au col de l'Iseran

<sup>24</sup> Voir la Meije au col du Galibier et du Lautaret.

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



plus haute d'Europe mais la plus haute à ne pas être un cul de sac (station de ski ou toutes autres dessertes).

Je prends la pause au niveau de la stèle. Je converse avec un couple Azuréen. Je mange aussi un bout. Bien que le reste de l'étape soit tout en descente, ce n'est pas une raison pour tomber à cours de carburant.

Des gants courts et mon coupe-vent FFCT jaune fluo<sup>25</sup> et c'est parti pour la dégringolade depuis la route la plus haute d'Europe. En repassant par le Col de la Bonette, je rentre dans les Alpes-Maritimes et la métropole de Nice. A 80km de Nice à vol d'oiseau, nous sommes déjà dans sa métropole. Il n'y a pas de limite pour Estrosi.



*La route lunaire qui va vers le col de la Bonette puis va faire le tour de la Cime*



*Monument pour marquer la route la plus haute d'Europe. Derrière, c'est le Mercantour.*

La descente est jubilatoire jusque Bousiéyas. Diverses architectures militaires bordent la route. C'est le désert. Rien, pas un troupeau. L'herbe est rare et le minéral abondant. A découvert, il est possible de prendre bien large les lacets. Avec trois jours dans les jambes, mes trajectoires sont bien meilleures et je suis en confiance sur ce vélo. Le revêtement est parfait. La pente pas trop forte (7%)

A Bousiéyas, le village semble mort. De quoi peuvent bien vivre les autochtones ?

Puis je longe la Tinée, les automobiles réapparaissent sur les parkings au départ des circuits de randonnées.

En plus d'être complètement décentrée sur la gauche, ma roue arrière de rechange se voile et en plus de frotter périodiquement sur mon garde-boue, commence à frotter sur les patins de freins. Je bricole mon vélo sur le bord de la chaussée.

St-Etienne-de-Tinée est atteint rapidement. Je pointe mes cartes de BCN/BPF à l'office du tourisme où on me donne un gros autocollant « Cime de la Bonette. Route la plus Haute d'Europe ». Je jette simplement l'œil dans l'édifice religieux lui faisant face. Les couleurs sont vives, c'est très décoré. Cela me rappelle les Eglises que j'ai pu voir à Gozo<sup>26</sup>. Je me rafraîchis en face de celle-ci. A la lecture de la

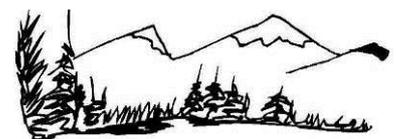
<sup>25</sup> Qui date juste de 2000

<sup>26</sup> J'y suis resté presque trois mois à l'été 2009.

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



carte, il me reste 28km avec simplement Isola au milieu. La carte n'indique pas d'autre localité ou hameau.

En repartant de Saint-Etienne, passant devant une pharmacie, j'achète un tube de Biafine afin de pouvoir réhydrater mes bras écrevisses ce soir. Un léger coup de cul à la sortie, puis c'est une longue descente, dans la vallée de la Tinée, très encaissée et boisée. Bien qu'un fort vent de face se fasse ressentir, les 700m de dénivellation négative en 25km permettent d'arriver facilement à bon port.

Saint-Sauveur-de-Tinée. Ce n'est pas un village, mais un lieu de passage. Rapidement, je pars à la recherche de l'hôtel mentionné sur le document de la randonnée permanente. Je clenche. C'est fermé. Je regarde à travers la fenêtre, je frappe, personne ne vient m'ouvrir. Je réitère l'opération trois fois. Une femme vient me dire à travers le carreau que c'est fermé. J'insiste. Un homme très corpulent vient m'ouvrir. Le propriétaire. Je lui explique que je veux simplement dormir. Il me répond qu'il n'ouvre son bar/hôtel/bureau de presse/restaurant qu'à 18h, mais que pour cette nuit, il ne fait pas de diner. Il doit s'occuper de la fête communale. C'est donc ça la foire dans le centre ! Il dédaigne tout de même à me faire entrer et me donner une chambre. C'est simple et propre.

Je n'ai pas d'autre choix que dormir ici. Sinon, c'est à Beuil, 24km plus loin mais surtout avec 1168m à escalader (compter plus de deux heures au total)

Je fais mes courses pour ce soir à la boulangerie et la supérette. N'ayant pas de téléviseur pour regarder un peu le Tour de France, je vais attendre 20h (l'heure d'extinction des feux) en lisant le Canard et en mangeant dans la chambre (pas d'autre restaurant dans le village). En me couchant, je prends la précaution de mettre des bouchons d'oreille. Un bal et un feu d'artifice sont prévus cette nuit. Et demain soir, c'est Festin.

23

### Bilan de la journée

BPF : Le Col de l'Izoard (05) et Saint-Etienne-de-Tinée (06)

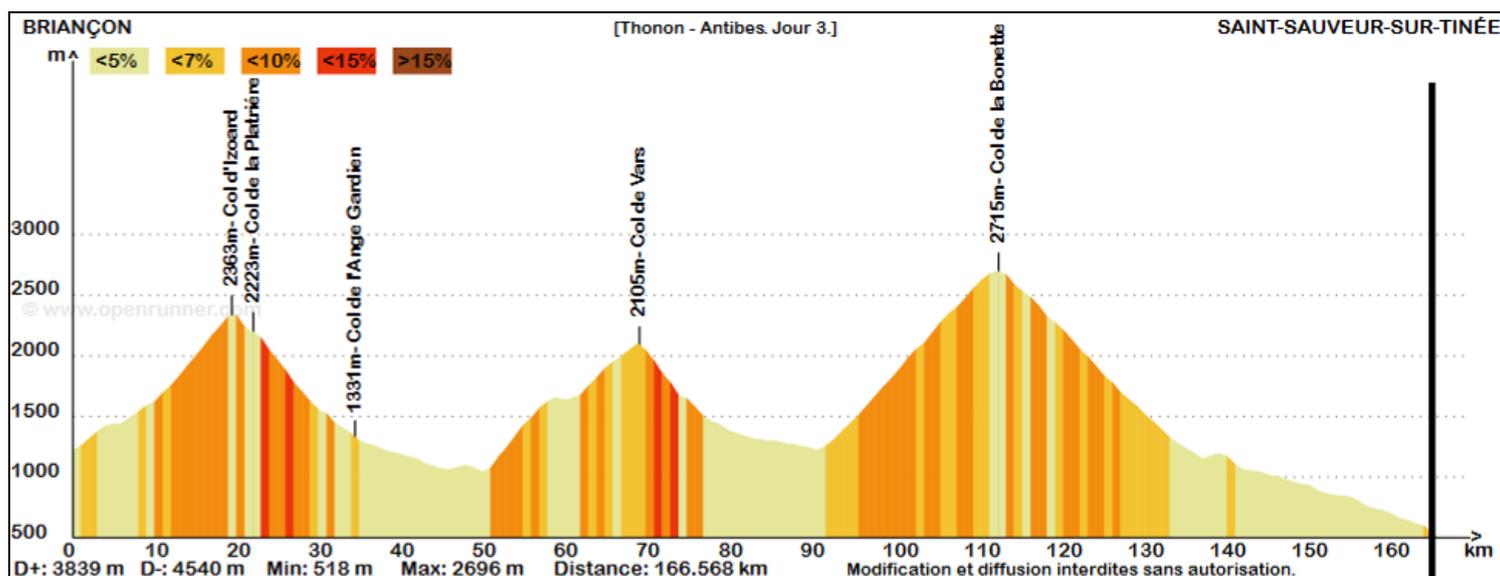
Col : Col de l'Izoard (2360m), Col de la Platrière (2220m), Col de l'Ange Gardien (1347m), Col de Vars (2108m), Faux Col de Rostefond (2656m), Col de la Bonette (2715m) et le Col de Raspailon (2513m).

Kilométrage : 172km

Temps de vélo : 9h15

Dénivellation : 3885m au compteur et 3839m sur Openrunner.

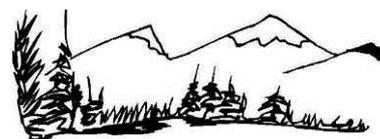
Départ : à 4h15



Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



## V. Samedi 19 juillet 2014. Salade Niçoise.

La Méditerranée doit être à une cinquantaine de kilomètres descendant. Pourtant, il m'en reste 170 avec pas moins de 2914m de dénivellation sur les 102 premiers kilomètres !

4h15, comme chaque matin. Mon compteur affiche 19.6°C dans les premières pentes du Col de la Couillole. Je n'ai pas fait 2000m que j'ai déjà retiré mes chaussettes, mes gants et mon casque. C'est la première fois que je retire mon casque en faisant du vélo. Posé sur ma cocotte droite, ma tête respire mieux. Ce col de la Couillole est vraiment difficile. 16.1km, 7.3% de pente moyenne. Ne cherchez pas madame, ce sont les données de l'Aubisque.

Pourtant la route est plaisante. Roure, sur la droite est perché sur son éperon. Roubion, gardé par deux cerfs, domine la vallée

24



*Roubion au lever du jour*



*Cerf dans le bois au dessus de Roubion*

Dans le premier virage à gauche après Roubion, je craque. J'ai atteint le point de rupture. Le point de non retour est franchi. Je couche mon cheval sur le flanc. Je dégage le garde boue et je mets une pointe d'huile sur le roulement de la pédale droite. Ça fait six cent bornes que ça frotte et que ça couïne.

Dans la partie sommitale du Col, je suis accompagné par tout un peloton. C'est agréable de rouler en peloton. De quoi prendre des roues, de faire des rencontres, de tenir une conversation. Le souci, c'est quand ce peloton s'avère être une colonie de mouches à viande. C'est tout de suite moins agréable. Sont-elles attirées par mon odeur très masculine ? Quatre jours avec le même maillot et le même cuissard, ça leur plait apparemment.

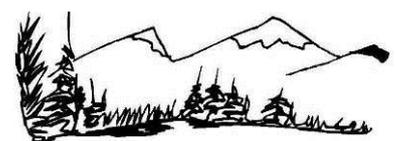
Le pointage de Beuil est juste en contrebas. Mes bidons sont vides, ma sacoche est pleine, je ne tiens pas à aller dans une boulangerie. Un bistrot ferait bien mon affaire. Je fais le tour du patelin. C'est très joli, mais je ne trouve rien. Sept heures n'a pas encore sonné. Je m'arrête chez une vieille dame qui m'offre gentiment de l'eau. Un pointage photo sera suffisant.

J'embarque pour descendre les Gorges du Cians. Je m'attendais à ce que cela soit superbe, ça l'est. Humides, profondes et étroites, les gorges ruissellent de toutes parts. Même de la mousse y pousse. Seul sur la route, je délaisse par moment les tunnels et emprunte l'ancienne route. La partie supérieure des gorges du Cians, avec son rouge comparable au Salagou, est la plus belle découverte de ce raid.

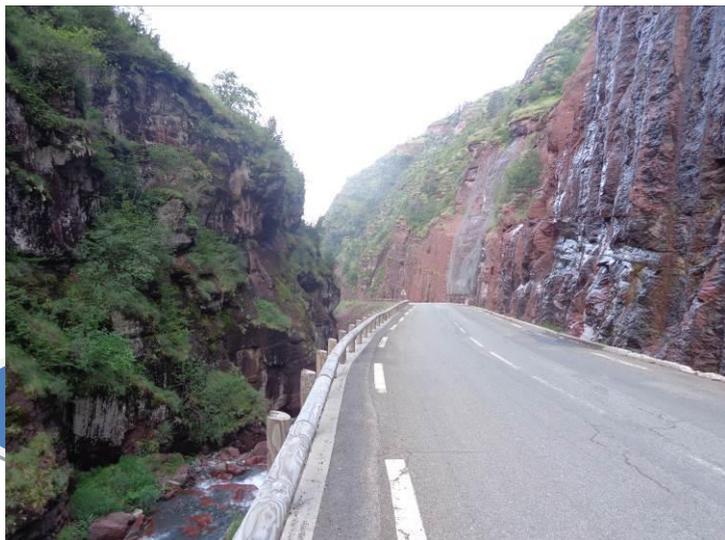
Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

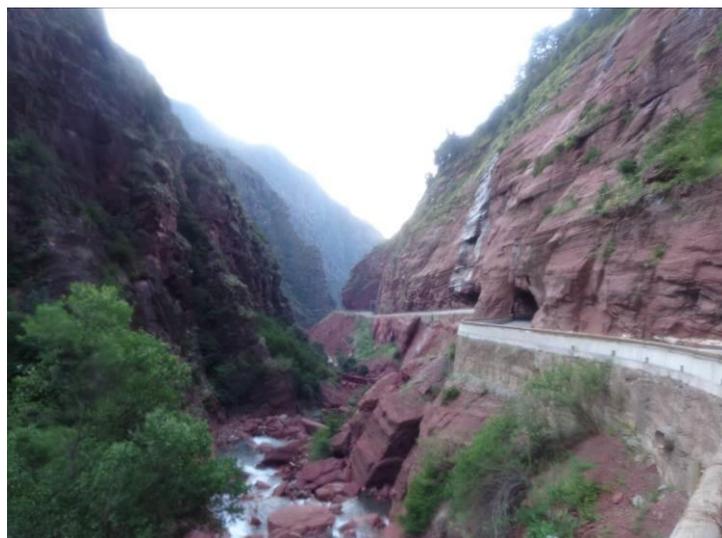
Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



Les Gorges du Cians - Une belle découverte



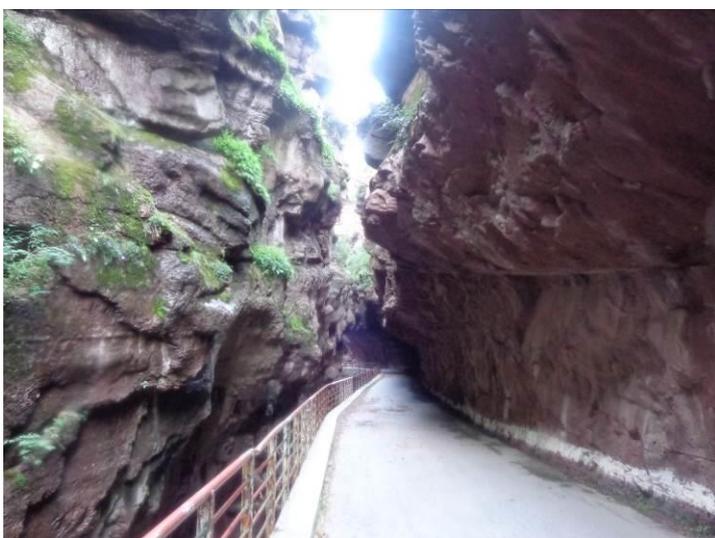
1 - Entrée dans les gorges



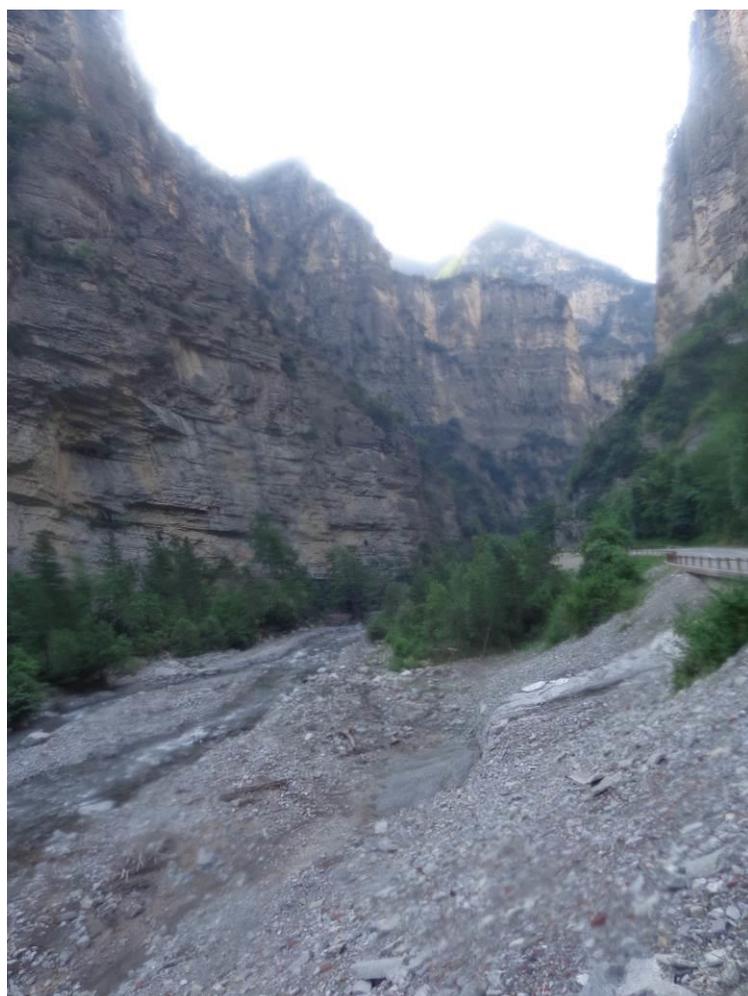
4 - La fin des gorges supérieures du Cians



2 - L'ancienne route



3 - L'ancienne route. La rivière est à gauche

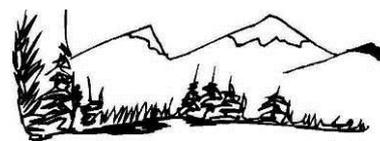


5 - Les gorges inférieures du Cians

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



Au moment où la route s'élargit, les roches de schistes rouges laissent place à un calcaire des plus communs. Mais la hauteur des falaises et des éboulis qui les dominent restent assez vertigineuses

Pont du Cians. J'atteins la vallée du Var que je remonte en direction de Digne-les-Bains. Boulevard, voir même autoroute à Diagonales<sup>27</sup>. Je prends un bon petit déjeuner à Puget-Théniers puis part pour la seconde difficulté de la matinée. 7,8km à 7%. Monté tranquillement, ce n'est pas un problème.

Col Saint-Raphaël, mes bidons sont à plat. Je viens d'engloutir mon litron dans la montée. La Penne, un cimetière, pas une seule fleur, il n'y a donc pas d'eau. Un peu plus loin, calé dans un bâtiment agricole assez récent, j'essaye le marchand de légumes. Lui non plus n'a pas d'eau à me proposer (hospitalité du Sud-Est). Ca devient problématique mon histoire.

Au milieu de nulle part. C'est à dire au moment où la route reliant La Penne<sup>28</sup> (que je viens de passer) à Sigale croise celle de St-Antonin à Sallagriffon, le bar du Moulin de la Pali vient me sauver la mise.

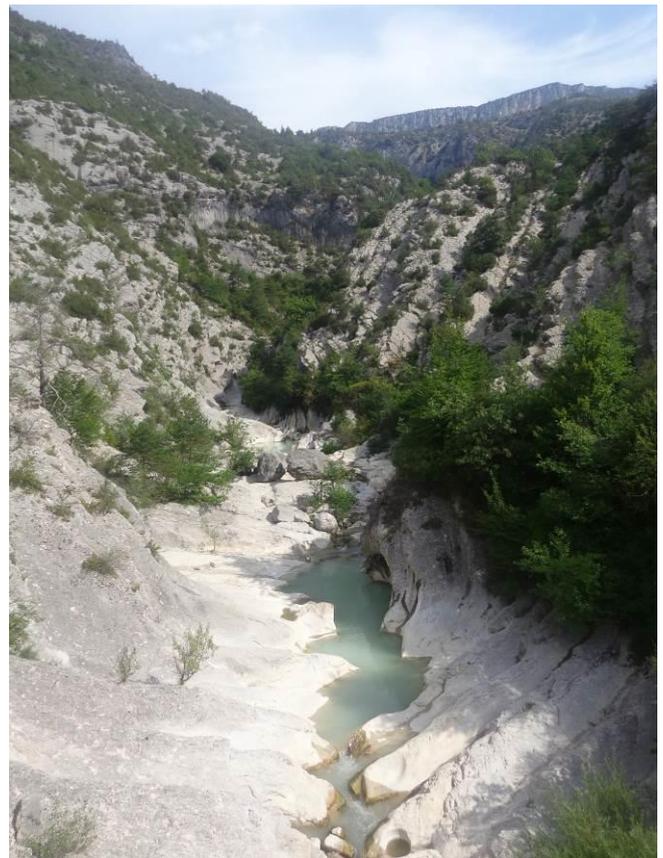
Lors de l'arrêt, j'ai l'occasion d'échanger avec le patron. Le Rallye de Monte-Carlo passait devant son établissement dans les années 80. Aujourd'hui, se sentant lésées<sup>29</sup>, les communes environnantes ne veulent plus l'accueillir. L'homme connaît aussi bien mon Nord-Cotentin.

La Clue du Riolan que je rencontre en amont et en aval de Sigale marque tout d'abord le haut d'une jolie descente puis le coup de lancement de la montée vers les Cols de Pinpinier et de Bleine.

26



*Départ du Canyoning du Riolan en amont de Sigale*



*Fin du parcours au Pont du Riolan. C'est parti pour 1150m de dénivellation*

<sup>27</sup> Pour franchir les Alpes facilement depuis Dignes les Bains. Utilisable sur Brest-Menton ou Dunkerque Menton

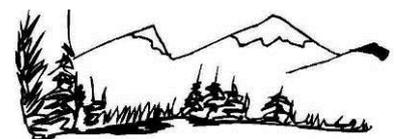
<sup>28</sup> Pour les quatre communes, respectivement 319, 205, 104 et 23 habitants

<sup>29</sup> Non possibilité d'installer des buvettes mais devant assumer les déchets produits par les spectateurs.

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut



Cette cluë où s'adonnent des estivants aux joies du canyoning me donne l'envie d'y plonger tout entier. C'est si simple. Je m'arrête ici, j'enfile mon short d'athlétisme et je me jette à l'eau. L'idée est plus qu'attrayante. Je n'ai même pas de regret à avoir, il ne me reste pas plus de cinq heures de vélo pour rejoindre Antibes. Même avec mon auto-délai fixé à 22h, il me suffit de laisser passer le coup de chaud et de repartir en fin d'après-midi.

La matinée touche à sa fin. La chaleur est étouffante. Je ressens de plus en plus le besoin de boire. Et souvent. Je fréquente les bistrot<sup>30</sup>. Je plonge ma tête dans les fontaines<sup>31</sup> de villages. Descendant de Viking, blond aux yeux bleus, je n'ai pas été assemblé pour supporter ses conditions de chaleur.

Plus seul n'est guère possible sur cette route

Juste après le Mas, le ciel se voile et un léger vent de la mer se lève. Le temps devient agréable ! Du col de Pinpinier, j'atteins facilement, sur le plat, le bas du col de Bleine. Je mange ma quiche et ma pizza et attrape la roue de deux cyclos. Ils ne vont pas bien vite, c'est parfait. Depuis le pont d'Aiglun, c'est une ancienne classique du Monte-Carlo. La topographie de cette seconde partie de la montée diffère de la première. Du pont du Riolan jusqu'au pied du col de Bleine, c'était une succession de petits virages en ayant toujours le vide sur la gauche. Désormais, la montée du col de Bleine m'offre de larges épingles.

Col de Bleine. 102km de fait. Plus de 2914m de dénivellation. La journée est presque finie. Jusqu'à la Méditerranée, ce n'est plus qu'une grande descente de 70km entrecoupée de talus.

27



*La vallée de la Gironde depuis le Col de Pinpinier (Alt. 1136m). Marchepied vers Bleine*



*Dernier gros morceau de la randonnée.*

La suite n'est qu'un gros déroulé de dénivellation négative. Le col de Castellaras ne me coûte que 84m de dénivellation. Le double m'attend dans l'autre sens. Le col de la Sine, face au plateau (désertique) de Calern<sup>32</sup> est dépaysant. Traversée du vallon de Nans puis de la forêt de Caussols. En contrebas, la route Napoléon qui arrive de Dignes. Devant moi, un très léger faux plat favorable qui m'amène au col de Ferrier (Alt. 1041m). Je lâche les watts. Avec ce relatif temps frais, il me reste encore pas mal d'énergie à dissiper sur la route.

<sup>30</sup> Aiglun, 11km après le précédent, seulement 300m de dénivellation

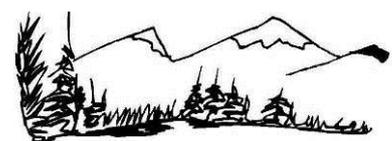
<sup>31</sup> Sigale, Lou Coulet et Le Mas. Soit 18km. Pas beaucoup plus que 1h15.

<sup>32</sup> Observatoire de la Côte d'Azur.

Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut





*Le début du plateau de Calern*



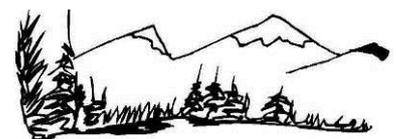
*Brasserie et pointage à St-Vallier-de-Thiery*

Une belle descente sans circulation m'emmène sur la route Napoléon. Moment de plaisir, derniers kilomètres idylliques de cette randonnée. Le reste ne peut être que plus fade. Dans quelques kilomètres, ce sera la Côte d'Azur, ses touristes, sa circulation automobile et ses femmes bricolées (pour ne pas dire que certaines subissent un ravalement de façade). La fin de la randonnée (après, c'est du vélo) est à St-Vallier-de-Thiery où je prends mon déjeuner (vers 14h).



Le col du Pilon (*Alt. 782m*) m'offre la Mer. Surplombant Grasse, la vue embrasse le lac de Saint-Gassien jusque la grande bleue. Un voile laiteux enveloppe cette vaste étendue.

Cette nationale faisant office de route Napoléon ne me fait pas rêver. La vitesse étant limitée à 50km/h, je n'ai aucun problème à suivre et doubler les voitures.





Grasse est un supplice. La circulation est dense. Je quitte la route de Nice pour dégringoler de Châteauneuf-Grasse sur Valbonne via Opio

Aménagement routier moderne, à défaut d'une rue, d'une place ou d'une avenue, c'est à un rond-point que Michel Colucci a donné son nom sur les lieux même de son accident mortel. Il y a pire, certains donnent leur nom à des parkings.

La route tortueuse est plaisante à travers les pins maritimes. J'arrive à la mer en ayant fait un malencontreux détour par la zone de Sophia-Antipolis.

Marine-Land d'Antibes, campings estivaux et plage de la Brague. Je touche au but. Calée derrière deux routes et une voie ferrée, la plage est laide<sup>33</sup>. La beauté et le paradis étaient bien plus haut. Tout en haut. Au niveau des Cîmes qui n'ont d'égaux que les paysages et les émotions de ce raid mythique. Il me faudra des jours pour redescendre au niveau de la mer<sup>34</sup>.

Après avoir remercié Georges ROSSINI du Cyclo Randonneurs Thononais de m'avoir enmené au ciel, je laisse Jean Durry et Jacques Seray conclure :

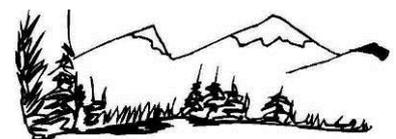
*« Vous avez mérité votre trophée, celui des Alpes. Auguste s'était déjà offert le sien, six ans avant notre ère, après avoir maté les populations insoumises. Conquérant d'un autre genre, corps et esprit indomptables, vous avez soumis les Alpes. C'est vraiment l'un des plus fleurons cyclistes. Laissez-vous glisser sur Nice<sup>35</sup>, vous avez gagné votre paix »*

Les 100 plus belles randonnées du Cyclotourisme  
Jean Durry et Jacques Seray  
Edition Denoël

<sup>33</sup> Mes plages étalons étant Sciottot et l'anse du Brick. Plage superbe et lieu reconnu de VTT en Nord Cotentin

<sup>34</sup> Je travaille au Havre

<sup>35</sup> L'itinéraire décrit dans cet ouvrage est différent que celui proposé par Georges ROSSINI. Il passe par le trophée des Alpes à La Turbie et arrive à Nice. Le trophée d'Auguste est un must à voir absolument.



### Bilan de la journée

BPF :

Col : Col de la Couillole (1678m), Col de Saint-Raphaël (875m), Collet de Pinpinier (1136m), Col de Bleine (1439m), Col de Castellaras (1248m), Col de la Sine (1108m), Col de Ferrier (1041m) et Col du Pillon (780m).

Kilométrage : 174km

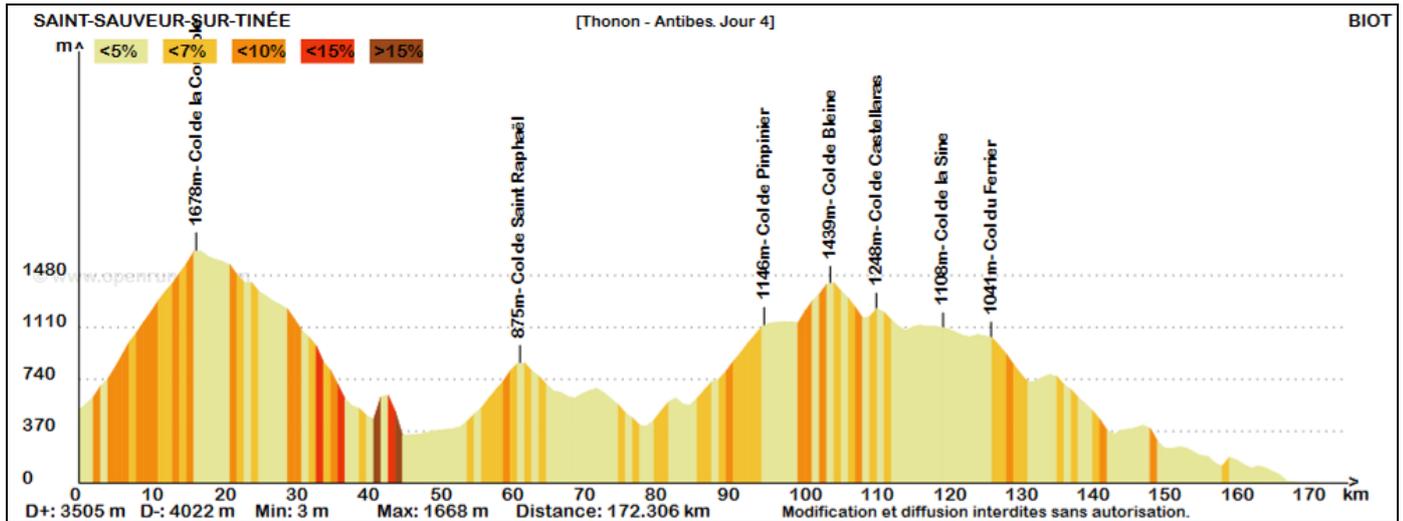
Temps de vélo : 8h58

Dénivellation : 3386m au compteur et 3505m sur Openrunner.

Départ : à 4h15

Arrivée : à 17h20

30



Stéphane GIBON

Carnet de Randonnée

Cyclo Club de Montebourg - St Germain de Tournebut

