

# Récit d'une Diagonale de France de DUNKERQUE à MENTON par la route des Hautes Alpes

réalisée et racontée par  
**Eddy Le BERRIGAUD**

---

**29 juin au 3 juillet 2012**

Le Col de l'Izoard, cinquième étape de la *phrase magique* de Gilbert JACCON



*Les derniers lacets de l'Izoard (versant nord) et le Refuge Napoléon  
(cliché de Gilbert Jaccon du 13 septembre 2017)*

# Le Pourquoi du comment

C'est en 2010 que je découvre l'existence des Diagonales de France. Si je ne me souviens pas du moment exact ou de qui m'en a parlé ou même comment, je les ai découvertes, je me souviens qu'après avoir couru un marathon, je souhaitais trouver un autre défi et passer à des sensations plus « intenses » en construisant un projet personnel.

Je me souviens également parfaitement de mes lectures avides des récits de Gibert JACCON, puis plus tard de Roland GUILLON (<http://cyclo-long-cours.fr>) et bien d'autres. Je devais en être, rentrer dans cet autre espace/temps, connaître cette satisfaction intime d'avoir atteint son objectif, avoir la chance de réussir ce splendide pari dans le plus pur esprit du cyclotourisme.

Si je suis issu d'une famille de cyclos (père et mère), je ne faisais du vélo que depuis peu afin de préparer des « coups » (Le Puy/Saint-Jacques en 2005, Paris-Roubaix en 2008 et 2010) ou des semaines de vélo avec la même équipe que Saint-Jacques (Bretagne en 2007, Ventoux en 2008, Nord-Pas-de-Calais en 2009, Ardèche en 2010), soit entre 2 à 4 000 km par an.

Avec ce projet de Diagonale, il me fallait faire les choses plus sérieusement : achat d'un beau vélo au printemps 2011 (Scott CR1Pro triple : un carbone mais très confortable à mon goût), Licence au Club des CYCLANTHROPES de Lille, kilométrage annuel beaucoup plus conséquent avec les BRM qualificatifs pour PBP (en triplant le 300, distance journalière d'une Diagonale) et une demi-diagonale dans le vent et la pluie Nord-Jura avant d'entamer une semaine de vélo sur place, des vacances en montagne du côté d'Embrun pour découvrir les cols de l'Izoard, du Galibier, du Granon, de Risoul et de Vars ...

Si je connaissais le point de départ de ma Diagonale (Dunkerque puisque j'habite à 80 km), je n'étais pas fixé sur la destination et penchais d'abord plutôt pour Perpignan. Le Nord-Jura et les cols des Alpes n'étant pas au départ une reconnaissance, mais un heureux hasard qu'il fallut transformer en évidence après le dé clic suivant.

En déplacement professionnel à Bordeaux en octobre 2011, j'emmène avec moi « *Les routes diagonalistes* ». Ce document réalisé par Gilbert JACCON en 2005 analyse les itinéraires des 9 Diagonales de France. Dans le train du retour, je relis notamment « *Dunkerque-Menton : la route des téméraires* » et tombe sur un paragraphe qui retient toute mon attention :

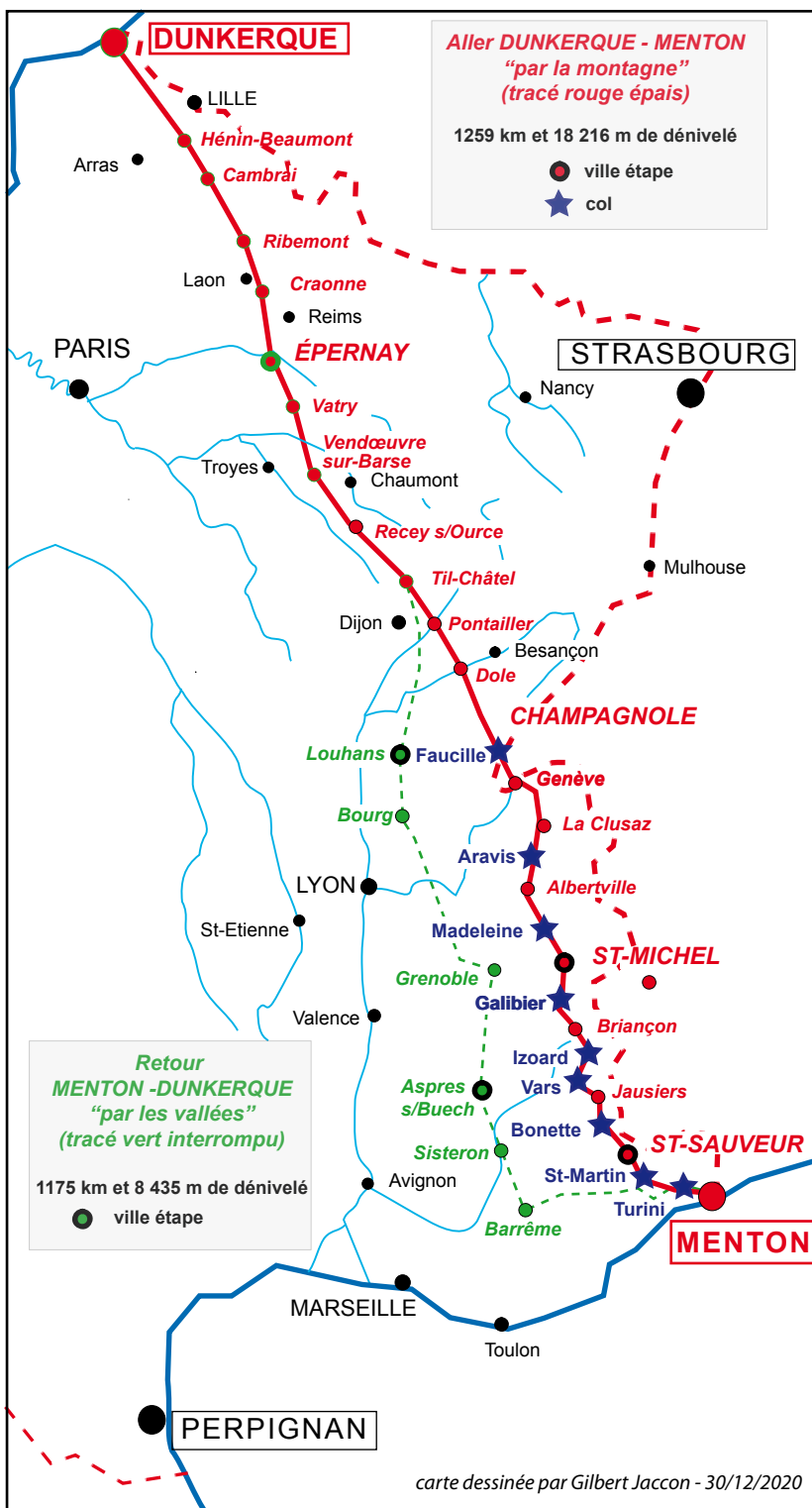
*« On trouve aussi des itinéraires rigoureusement différents et originaux (...). Par exemple, les deux diagonalistes qui, au départ de Menton, empruntent les grands cols alpins : Bonnette, Vars et Galibier. Il est probable qu'un jour ou l'autre, un diagonaliste y ajoutera Izoard, Madeleine, Aravis et Faucille... Le parcours ne dépassant pas 1250 km est « envisageable », même si le défi est immense ! ».*

J'accroche tout de suite à cette provocation, cette incitation, cet encouragement, cette excitation... Il ne m'en fallait pas tant pour relever le défi et construire mon projet de première Diagonale.

Même si une lecture plus approfondie souligne qu'il paraît plus aisé de commencer de Menton pour pouvoir « récupérer le temps en montagne » par la suite sur le « plat » conduisant à Dunkerque, je décide de partir au plus près de la maison, à Dunkerque. Je ne suis pas pour multiplier les déplacements pour faire du vélo. Fort de ce principe et pour des raisons d'organisation, je décide de partir pour un aller/retour.

Le principe du parcours aller est simple : rejoindre le Jura et suivre la phrase magique à l'envers « *Faucille, Aravis, Madeleine, Galibier, Izoard, Vars, Bonnette* » en y ajoutant tous les autres cols que nécessitent ces derniers sans oublier ceux pour une arrivée par la montagne : *Saint Martin et Turini*.

Commence alors une phase active de définition du parcours sur OpenRunner en décembre/janvier (j'achèterai un GPS au printemps 2012).



Pour l'aller et afin de limiter la casse en montagne, je décide de rejoindre au plus vite le Jura en deux longues étapes en prenant plus Est qu'en 2011 : 289 km jusqu'à Épernay avec un dénivelé positif  $\Delta$  de 1 816 m en partant à 8 h du matin, et 356 km jusqu'à Champagnole dans le Jura avec un  $\Delta$  de 2 392 m afin de limiter les kilomètres des étapes de montagne : 266 km et  $\Delta$  de 4 880 m avec la Faucille, les Aravis, et la La Madeleine ; 240 km et  $\Delta$  de 6 341 m avec le Galibier, l'Izoard, Vars et La Bonnette ; et 100 km avec  $\Delta$  de 2 727 m avec les cols de Saint Martin, du Turini, et de Castillon.

Au total 1 250 km tout rond et 18 156 m de dénivelé positif. La quatrième étape avec un  $\Delta$  de 6 300 m devrait être amusante sur une route que je connais à l'exception de la partie col de Vars/Saint-Sauveur de Tinée en passant par La Bonnette. Un joli mur à 2 800 mètres à franchir.

Je n'ai guère d'autres moyens que d'utiliser à fond les délais; me laissant que quelques minutes de marge en espérant en avoir au moins 60 au final. Pour une arrivée maxi à 12 h 00 le cinquième jour, je partirai à 8 h 00 le premier jour.

Pour le retour, j'emprunte un itinéraire plus conventionnel sans prendre le littoral au départ : La Turbie, Puget-Théniers, Barrême, Grenoble, Bourg-en-Bresse, Louhans, Genlis, vallée de la Tille

et même trajet qu'à l'aller Recey, Vendœuvre, Epernay, Fismes, Laon, Crécy, Bohain, Cambrai, Hénin-Beaumont, Steenvoorde, Bergues et Dunkerque. Autant de perles pour un beau collier. Le dénivelé positif est bien moindre ( $\Delta$  de 8 435 m), soit près de 10 000 mètres de moins que le parcours aller. Quatre étapes. Départ à 5 heures pour une arrivée maximum à 9 heures le cinquième jour. Je prévois d'arriver en fin de journée du quatrième jour avec, cette fois-ci, une marge conséquente.

Je prends soin de choisir une période où les jours sont les plus longs, où la lune est pleine et qui me prend le moins de congés possibles. Je fixe la période du vendredi 29 juin au dimanche 8 juillet. Je prévois cet aller/retour en solo. En solo parce que c'est ma volonté pour ma première diagonale, parce que l'aller est exigeant et qu'il va peut être falloir faire peu de pauses et peu dormir, et après avoir sondé le terrain autour de moi sur le vélo, personne ne semblait intéressé ou motivé par un tel projet. J'espère pouvoir une prochaine fois réaliser une Diagonale avec un ou deux compagnons d'aventure.

Je finalise ma feuille de route (hôtels / pas toujours facile de réserver un hôtel quand on est en vélo !, routes, ...), je réunis les pièces constitutives du dossier et je transmets le tout aux délégués fédéraux.

*Alea jacta est !*

Je reçois presque aussitôt mes plaques de cadre ainsi que mes carnets de route : 105<sup>e</sup> et 106<sup>e</sup> Diagonales de France de l'année 2012. Les Délégués fédéraux me proposent moins de contrôles que sur ma proposition de feuille de route. Je ne dis pas non et je les remercie en revoyant mes feuilles de routes au regard des temps d'arrêt en moins.

Je poursuis l'entraînement avec une préparation gâchée par le temps (hiver au printemps en 2012) et des ennuis mécaniques (dernier d'entre eux, un changement de poignée gauche du triple à quelques jours du départ), de quoi ne pas saturer de vélo, mais appréhender la Diagonale. J'ai même ressorti le home-tràiner avant la Diagonale, histoire de tourner les jambes au sec !

L'entraînement sur route se résume à 30 sorties en favorisant les sorties longues (en moyenne sortie de 180 km) avec au programme des brevets de 200, 300, 400 de nuit et en solo (une première pour moi !), Liège-Bastogne-Liège pour les bosses et les conditions climatiques (une classique ne serait pas une classique sans pluie, froid, grêle...) et pour changer de roues (car jante de la roue arrière fissurée au niveau de la tête d'un rayon lors de LBL).

Au fur et à mesure que la Diagonale se rapprochait difficile quelquefois de penser à autre chose. Je l'avais dans la tête cette Diagonale. Il fallait y aller pour s'alléger l'esprit et vivre pleinement la glorieuse incertitude du sport.

# Compte-rendu de la Diagonale DUNKERQUE - MENTON

## « *Ma première Diagonale : en solo et par la montagne.* »

Avertissement : Faisant appel essentiellement à mes souvenirs et à mon vécu de la Diagonale, ce récit n'est que le reflet de ma réalité.



*Au départ face au Commissariat de Dunkerque. Frais, rasé et chaîne propre. Premiers tours de roues avec mon chargement (sac à dos pour les vêtements et l'alimentation, sacoche arrière et sacoche-cadre). Tout comme Roland GUILLON, pas de sacoche avant pour éviter les prises au vent.*

**Vendredi 29 juin 2012**

**Dunkerque - Epernay 289 km (8 h-20 h / Δ de 1 816 mètres)**

Départ à 8 h à Dunkerque pour une arrivée maximum à 12 h à Menton quatre jours et demi plus tard. Malgré ce départ tardif, le lever est de bonne heure, le temps de réaliser le trajet en voiture. J'ai opté pour cette organisation car il m'a semblé trop compliqué de gérer le déplacement la veille, l'hôtel, l'alimentation et la dernière revue de détail la veille après le travail.

Petit déjeuner, chargement, on part avec ma femme. Bonne circulation. Temps clair. Pas de place pour se garer car le Tour de France à la voile a pris ses quartiers sur les quais en face du Commissariat. On se gare un peu plus loin. Je m'habille, remplis les bidons, gonfle les pneus. Vite direction le Commissariat. Premiers tours de roues pour voir si tout va bien. Pas de comité d'accueil ou de cyclos sur le départ. Je pénètre dans le Commissariat pour remplir les formalités (cachet, signature, date et heure). Je passe au milieu d'un dépôt de plainte. Ambiance formalités pas plus.

Bisous à Sandrine. Photos. Re-Bisous. Me voilà sur le départ sous un ciel gris.

\* \* \*

J'emprunte le Boulevard Alexandre III le long des quais. Je quitte la mer du Nord direction la Méditerranée et Menton en traversant 2 Pays (la Suisse en traversant Genève), 7 Régions et 13 Départements.

Départ rapide. Peu de circulation. Feux au vert. Un soleil timide éclaire mais ne chauffe pas encore. Bonnes conditions à l'exception des vents défavorables, mais plein d'énergie et d'insouciance m'envahissent.

Je m'engage sur la RD 960 et sa fameuse piste cyclable dans un réel mauvais état. Pas de question à se poser, on avance. J'emprunte parfois la route lorsque des voitures y sont garées ! ou pour éviter le « pire » de la piste ce qui ne plaît pas aux passagers des voitures qui se demandent bien pourquoi on investit autant (!) pour les vélos sans que ceux-ci daignent se servir de « si belles » infrastructures. À mon avis, ils ne font jamais de vélo et, de leur poste de conduite, ils ne peuvent se rendre compte de l'état déplorable de cette piste et ignorent sans doute que le Code de la route précise qu'une piste cyclable est recommandée, mais pas obligatoire. Vite échappons à cette situation.

Bergues par l'extérieur. Ses remparts. Sa gare. On continue en Flandre Intérieure par une longue ligne droite de laquelle on peut apercevoir le Mont Cassel et le Mont des Récollets. Direction Wormhout, puis par une route plus tranquille, Steenvoorde et les premiers moulins à vent. Les couleurs du lin et des coquelicots se répondent, c'est délicieux. Je m'arrête poster ma carte départ dans cette charmante ville où les pistes cyclables sont bien organisées. Est-ce dû à la présence de la famille Vasseur, anciens coureurs pro dans ce village ?

Je reprends mon parcours en passant devant un nouveau moulin à vent en bois. J'ai près de 30 minutes d'avance sur la feuille de route. Tout va bien. Je quitte le Mont Cassel sur ma droite pour apercevoir sur ma gauche la grande antenne relais du Mont des Cats et ses multiples ascensions jusqu'à 1 640 décimètres. De quoi s'entraîner avant les grands cols des Alpes.

À Caëstre, je traverse une route à grande circulation (D 933) puis poursuis une longue ligne droite de qualité médiocre (D 947) qui me permet de rejoindre le bassin minier. En sortant de Caëstre, j'aperçois un cyclo avec une remorque. Je n'ai pas vu s'il avait une plaque de cadre mais peut être finit-il une Diagonale ? En tout cas, il a l'air de rouler fort.

Le bassin minier est une vaste conurbation parsemée de montagnes noires (les terrils) : Éstaires, la Bassée (premiers terrils), Hulluch, Vendin-le-Vieil, Harnes au pied d'un terril pas encore colonisé par la végétation, Hénin-Beaumont (désormais célèbre au niveau national), Quéry-la-Motte, Vitry-en-Artois. À Hénin-Beaumont, la route est dans un très mauvais état. Je tombe jour de marché. Je perds 5 à 10 minutes. Jenrage de perdre bêtement autant de temps. Selon l'adage de Roland GUILLON après l'échec de sa première Diagonale, « une Diagonale est une course d'endurance », il convient de ne perdre aucun moment inutilement.

J'entre progressivement dans le Cambrésis : Noyelles-sous-Bellone, Estrée, Arleux (ses zones humides et zones de pêche et célèbre pour son ail fumé), Paluel, Oisy-le-Verger, Epinoy... Saint-Rémy. Je croise la salle Jacques Anquetil avant de pénétrer dans Cambrai. Je m'engage sur les grands boulevards qui ceignent le centre ville. Presque à la sortie de la ville, je m'arrête dans une station-service pour un ravitaillement et pour valider mon premier contrôle de la Diagonale. Le responsable partage d'autant plus le projet qu'il a un ami qui chaque année fait Cambrai-La Corse en vélo. Je repars rapidement.

Avant de m'engager sur la RD 960, je m'arrête pour prendre quelques photos d'une des stèles de Jean Stablinski. Une recherche sur internet m'a permis de découvrir le coursier : mort en 2007, ce nordiste, mineur devenu cycliste, a remporté au total, dans les années 50 et 60, 106 victoires professionnelles (dont quatre titres de champion de France sur route, un titre de champion du monde sur route, une victoire au tour d'Espagne, des classiques...). Il fut capitaine de route de Jacques Anquetil avant de devenir directeur sportif et découvreur de Bernard Hinault. Malchanceux sur Paris-Roubaix, il fut l'instigateur du passage par la trouée d'Arenberg. Le Nord est une autre terre de cyclisme.

Salle Jacques Anquetil, Stèle Jean Stablinski, Paris-Cambrai début septembre... À Cambrai, on doit donc aimer le Vélo.

Direction Bohain-en-Vermandois (ville natale de d'Henri Matisse, le peintre) sous un ciel mitigé. J'entre dans un toboggan qui ne va plus me quitter jusqu'au terme de ma première étape jusqu'à Épernay. Le vent est de trois quart défavorable.

Esnes et son château. Un *Gwenn ha Du* me salue. De bons augures... je suis breton. En haut d'une côte un moulin en activité et au loin des éoliennes. On utilisera toujours le vent. On devine la frontière entre le Nord et l'Aisne à l'état de la route. Allons, il me faut pédaler.

Je double des jeunes cyclos randonneurs chargés comme des mules quelquefois sur des machines « approximatives » : les joies des premières vacances en vélo.

Une longue descente permet de rentrer dans Bohain. Je connais - un peu - la ville pour m'y être arrêté deux fois pour le premier ravitaillement du Paris-Roubaix cyclo, organisé par le Vélo Club de Roubaix après une bonne centaine de km depuis Compiègne. Ce premier ravitaillement donne le signal des premiers secteurs pavés.

Direction Ribemont par la D 13 route de campagne en toboggan avec des tonnes de graviers. Je peste. Je suis dans un désert agricole (toujours la même espèce sur des km). Sur la route, des gravillons.

J'arrive dans la vallée de l'Oise. À Ribemont, une belle côte. à la sortie, toujours le désert agricole. À Crécy-sur-Serre, une belle tour en brique. À droite direction Laon. Une côte et on aperçoit Laon sur sa montagne et au milieu la cathédrale. Impressionnant.

Je passe au centre ville pour mieux poursuivre mon périple vers Fismes via Bourg et Comin. Je croise un Center Parc, un Golf, des « montagnes » ombragées avec de bonnes côtes. À Bourg et Comin, je m'arrête à la terrasse d'un café et commande 2 boissons différentes. Il fait très chaud depuis un moment. J'ai bu trop vite car en repartant j'ai du mal à bien respirer avec tout ce gaz carbonique coincé en haut du corps.

Je croise Craonne, célèbre pour sa chanson chantée par des soldats français pendant la boucherie de 14-18 et interdite par le commandement militaire.

« Car nous sommes tous condamnés  
Nous sommes les sacrifiés  
...  
Car si vous voulez faire la guerre  
Payez-la de votre peau »

Bientôt c'est le Chemin des Dames et ses cimetières avec ses croix alignées et ses tombes bien entretenues. Les premiers villages de Champagne pointent. Je serpente à travers les collines. Ça monte. Je suis désormais dans le Parc naturel régional de la Montagne de Reims. Pourvu que cela ne monte pas plus haut ! Plusieurs villages sympas. On sent la richesse que le vignoble assure.

Il fait très chaud et je suis à court d'eau. Je cherche un cimetière pour ravitailler. Je n'en trouve pas ou plutôt un... fermé par une chaîne !

Toujours dans le toboggan avec de sérieux raidards. Le village de Hautvillers, que c'est haut ! Mais à partir de là, ça descend jusqu'à Épernay. Tout heureux de descendre, je fais une erreur de parcours. Je dois monter le début de la descente. Rien de grave.

J'arrive enfin à Épernay vers 20 h. Je pensais qu'Épernay était une ville bien plus importante. Elle est perdue dans les vignes dans une cuvette parmi les « montagnes » du Champenois. Je m'arrête à une station-service pour tamponner mon carnet de route et pour ravitailler car l'hôtel ne propose pas de repas.

Je trouve l'hôtel Villa Saint Pierre sans difficulté. Accueil courtois. Je déséquipe le vélo et l'installe dans un garage. Je mets un cadenas, plus parce que j'en ai emmené un que par nécessité. Ambiance sympa. Le patron est un cyclo qui n'a plus le temps de faire du vélo avec l'activité de l'hôtel. Il me raconte qu'un homme (sans se présenter) lui a téléphoné pour savoir où j'en étais de la Diagonale. C'est

le premier contact avec l'« invité mystère » pour lui avec, je crois, un appel le lendemain et au retour. Je finirais par découvrir qui est cet « invité mystère » sur la fin de cet aller et retour en Diagonales mais pour l'instant chut ! Gardons le mystère.

Je règle la note et monte dans ma chambre (au 3<sup>e</sup> étage !). Première soirée en Diagonale. J'en ai rêvé. J'y suis. Demain réveil à 4 heures pour un départ plus habituel à 5 heures.

## **Samedi 30 juin 2012**

### **Epernay - Champagnole 356 km (5 h-20 h 30/ Δ de 2 392 mètres)**

Lever 4 heures. Je pars avec ¼ d'heure d'avance. C'est toujours ça de pris. Mon compteur ne fonctionne pas. Que faire ? Continuer et naviguer sans compteur ? M'arrêter et régler le problème. Je décide de m'arrêter. J'ai déjà roulé sans compteur mais j'aime bien pouvoir me repérer aux km parcourus et à la vitesse. Je m'arrête et me souviens qu'hier en rangeant le vélo, mon sac à dos a cogné ma roue avant. J'ai du déplacer le capteur sur le rayon. Me voilà sur le bord de la route à la sortie d'Epernay en train de bricoler. Le rayon ayant tourné, je décide au bout d'un moment de démonter le capteur pour l'installer sur un autre rayon. Ca y est ! Je redémarre en ayant perdu mon ¼ d'heure d'avance... et la fiabilité de mon capteur. À partir d'ici mon compteur ne sera qu'un compagnon épisodique. Je me fixerai donc sur les km de ma feuille de route.

Je débute une montée dans les vignes au petit matin à la fraîche. Cramant. Avize. Quelques toboggans. Du plat. Je roule bien. Vatry. Dampierre. Un chevreuil. Un Lac. Un renard... Je pointe vers 9 h 30 dans une Boulangerie à Vendeuvre-sur-Barse (120 km). Sitôt passé Essoye, je suis en Côte d'Or. Une route en côte avec des éoliennes au sommet bientôt en travaux. Qu'en sera-t-il pour le retour ? Grancey. Recey. Bure-les-Templiers. À 13 heures, 200 km sont derrière moi.

Il fait très chaud. C'est la canicule. Il fait soif. Les vents sont moins favorables. Je suis dans le toboggan de la Côte d'Or. Ce département semble ne plus finir avec ses bornes spécifiques au bord des routes qui me narguent. Til-Chatel. Lux avec arrêt cimetière pour recharger en eau et s'asperger copieusement. Il fait très chaud. Bèze. Mirebeau-sur-Bèze. Pontailleur-sur-Saône. Auxonne. J'approche de Dole et toujours en Côte d'Or !

Enfin me voilà dans le Jura, avec ses vieilles publicités pour le vin fou d'Henri Maire. Comme tout se mérite me voilà dans ce qui m'apparaît comme une sacrée côte sous le cagnard. Dans la descente, j'oublie le GPS, ce qui m'oblige à un contournement avec une nouvelle côte. J'entre enfin dans Dôle. Me voici dans les rues piétonnes et je retrouve mon parcours. Je m'arrête finalement dans une boulangerie. Boisson et gâteau. La boulangère m'apprend qu'un Diagonaliste est passé il y a peu, a priori dans le même sens. Peut être se verra-t-on d'ici Menton, s'il va bien en direction de Menton ?

Rien pour s'asseoir. J'aimerais bien me détendre les jambes. Je finis assis sur un trottoir près d'une poubelle pour boire et manger. Un groupe de retraités en balade s'affaire autour de mon vélo. Ils connaissent les Diagonales « ces randonnées où on fait 100 km par jour ». Aujourd'hui, j'en fait un peu plus !

Même si j'ai 1 h 30 d'avance sur le programme, je redémarre. Descente. Montée. Erreur d'aiguillage. Forêt. Direction Arbois et ses belles vignes. Il commence à faire moins chaud. Ca roule bien. Dans ma tête, Arbois-Champagnole, c'est fait.

Dans le charmant village d'Arbois, je m'engage dans ce qui ressemble à un col. Je n'avais pas prévu. Me voilà embarqué dans 15/20 km de montée sans aucune descente. Je suis cuit, mais je m'accroche. Grotte des Moidons. Station de ski. Restaurant au milieu de nulle part. Je suis sur un plateau. À force, j'approche de Champagnole par la Nationale 5 sans beaucoup de fréquentation. Une descente pour arriver dans Champagnole : que du bonheur. J'en profite.



J'arrive à 20 h 30 avec 30 minutes d'avance sur le programme. J'ai perdu les 2/3 de mon avance de Dole. À Champagnole, tout est fermé. Ce n'est pas la saison. L'hôtel est spécialement ouvert pour moi. Je déséquipe le vélo et règle. Je monte dans la chambre. Douche. Lessive. Coup de téléphone... À 21 h 30, Orage et bonne pluie. Au moins l'orage est passé, demain devrait être sec.

Il y a un restaurant pas loin mais il commence à se faire tard, je n'ai pas trop faim et je ne suis pas équipé pour marcher sur le mouillé. Je décide de ne pas aller manger. Je mange ce qu'il y a dans mon sac. On verra si cela aura des conséquences demain ? Surtout qu'il n'y a pas de petit déjeuner au programme dans l'hôtel désert.

## **Dimanche 1er juillet 2012**

### **Champagnole - Saint-Michel-de-Maurienne**

**266 km (4h30 - 20 h 30 / Δ de 4 880 mètres)**

Réveil à 4 heures. Je suis sur le vélo vers 4 h 30.

Je traverse la ville déserte pleine de lumières. Activités au ralenti. Ça sent le pain chaud mais ce n'est pas pour moi. Rond point direction Genève par la Nationale 5 via Les Rousses puis le col de la Faucille, premier col de la "*phrase magique*" énoncée par Gilbert Jaccon.

Je monte dans la sérénité de la nuit interrompue par quelques camions et des automobilistes qui, peut-être, vont travailler en Suisse ? Des yeux me regardent depuis la forêt. À quels animaux appartiennent-ils ?

5 h 15 pluie, orage de montagne, éclairs à gauche et devant moi. C'est beau, mais pas rassurant. Je m'arrête pour m'habiller en tenue de pluie à l'abri sous un ancien lavoir. Le jour se lève. La pluie tombe de plus en plus drue. Je roule sous une pluie battante. La route est couverte d'eau. Les projections d'eau du vélo finissent de me tremper les pieds notamment en descente. C'est donc parti pour une journée avec les pieds trempés, expérience que j'ai déjà vécue sur Liège-Bastogne-Liège. Un rond point, puis un autre et ça remonte vers le col de la Savine. À Morez, il pleut des cordes. Aux Rousses, il ne pleut plus. La station s'éveille calmement dans la brume. Il ne reste plus qu'à atteindre le col de la Faucille en longeant d'abord la frontière suisse puis en quittant le Jura pour le département de l'Ain. La montée n'est pas trop difficile mais le revêtement (spécifique de par ses couleurs) n'est pas très roulant. Au sommet, je prends des photos du vélo sous un panneau touristique et sous le panneau du col à 1 320 mètres d'altitude. La première étape de la *phrase magique* est atteinte. La descente est fastidieuse car je n'avance pas. Une sorte de faux plat descendant sur ce satané revêtement : une descente qui ne descend pas ! C'est fou cela.

J'approche de Gex, la route est bien meilleure. Malgré le temps, des cyclos commencent l'ascension du col. Dans Gex, après quelques hésitations de parcours (sens interdit, sens unique...), je cherche un café. Rien à signaler à 8 h 30 ce dimanche. Demi-tour pour une supérette repérée auparavant. Contrôle et pause repas (fruits, sandwiches, gâteaux et eau gazeuse).

Je repars sous la pluie en direction de Genève. Je passe devant la douane sans avoir besoin de m'arrêter. J'emprunte un tunnel spécial pour les vélos (merci les Suisses !). Je m'engage dans la ville pour rejoindre le lac Léman. Je commence ma traversée de Genève. Elle est (très souvent) interrompue par des feux qui ont l'amabilité de me prévenir avant de passer au vert (merci les Suisses !). Grandes bâtisses et grands hôtels. Je m'arrête sur les quais pour prendre quelques photos notamment du grand jet d'eau haut de 140 mètres.

Je longe les quais et reprend la route et ses feux rouges. Un timide soleil pointe, mais il fait chaud. Je repasse en France. Les panneaux lumineux font de la publicité pour les festivités du 14 juillet. Il pluviote. Je m'arrête à Reignier-Ésery (km 100) pour me dévêtir. Je ne traîne pas car la route est encore longue.

À La Roche-sur-Foron, je sens la montagne arriver. Saint-Sixt. Le Petit Bornand (à côté du Grand). Ce n'est pas aujourd'hui que je verrai le Mont Blanc. Entremont, où ma grande fille part en colo quelques jours après mon retour de Diagonale. Arrêt graissage de la chaîne le long de la rivière car le vélo a reçu beaucoup d'eau depuis ce matin et parce que la chaîne commence à couiner, ce qui n'est pas ma musique préférée.

Ça monte fort, surtout avant d'arriver au col de Saint-Jean-de-Sixt. Encore 10 km et c'est le col des Aravis. Je monte dans un épais brouillard. Au sommet, on y voit presque rien. Il n'y a pas beaucoup de cyclos. J'ai du mal à trouver le panneau du col, seconde étape de la "*phrase magique*". Je le trouve après une pause toilettes, eau, poubelle, alimentation, changement de tenue.

Le col des Aravis est la séparation entre la Haute-Savoie et la Savoie. Direction Albertville, via Flumet et Ugine. À la sortie d'Ugine, une belle route toute droite (RD 1212). Je roule à bonne allure. Tellement que je ne vois pas la voie à droite réservée aux vélos. À ma décharge, aucun panneau préalable ne m'a signalé cette voie. Je décide de ne pas faire demi-tour et de continuer. Les bas côtés sont pleins de bouts de verre et de débris de toutes sortes. J'ai une possibilité de retourner sur la route parallèle en prenant un sens interdit sur 30 mètres (voie d'accès à la grande route) mais hésite et finalement continue. Je roule vite. C'est grisant sauf que je roule à nouveau sur du verre et, finalement, ce qui devait arriver arrive : je crève de l'arrière.

Je suis quitte pour escalader, avec le vélo, le terre-plein végétal qui sépare les deux routes et me trouver un endroit pour changer la chambre à air et regonfler à la main. Je garde la chambre à air pour la réparer si besoin. Finalement je la jetterais à Menton après y avoir collé une rustine mais m'apercevant que la chambre était percée à trois endroits de deux trous chacun... J'ai fini par laisser tomber.

Je redémarre sur cette voie réservée aux vélos et suis les indications. La voie passe au dessus de la grande route pour se perdre dans la campagne et finalement reprend non sans mal et après des zigzags une piste cyclable qui finit par arriver à Albertville. La piste est agréable mais lorsque je ne sais pas trop où je suis j'ai tendance à être un peu « remonté ».

Je retrouve la grande route et traverse Alberville le long de la rivière. Bien vite je tourne à gauche direction La Madeleine afin de relier la vallée de la Maurienne. Je m'engage sur une route plate et roulante (la même que l'étape du Tour de France va bientôt emprunter) et traverse les villages le long de la Nationale, la voie ferrée et la rivière (Tours-en-Savoie, La Bathie). À la Bathie est organisée une course de vélo. Je me fais doubler par un échappé qui roule très vite par rapport à moi. Bien vite, il tourne à gauche. Ce qui me préserve du retour du peloton. Un peu plus loin je passe la ligne d'arrivée. Je ne lève pas les bras mais pédale un peu plus fort.

Je traverse la rivière et la voie ferrée pour attaquer les premières pentes de La Madeleine. Je fais une pause à Feissons-sur-Isère pour notamment changer de paire de chaussettes, peine perdue par rapport à la météo à venir. Pour l'instant, il fait chaud et sec et les premiers lacets du col sont assez terribles, 8-9-10-14 % au compteur (s'il fonctionne bien). C'est parti pour une ascension totale de 28 kilomètres et un dénivelé de 1 550 mètres.

Je passe les 200 km. Plus que 66 pour arriver à bon port. Le temps se dégrade. Une petite pluie tombe dans une chaleur relative. Plus je monte et plus il fait frais. Il finira par faire froid, du brouillard et de la pluie excepté au sommet. En attendant, je monte comme je peux en me faisant doubler par de rares cyclos quelquefois habillés léger et a priori sans vêtement de protection.

Après une phase de montée arrive une courte descente avant une dernière ascension de 12 km avec des pourcentages à 10 %. C'est long et fatigant. 7, 6, 5 km/h au compteur. Je pense que cela ne va jamais finir. Je m'arrête prendre des photos de manteau de neige sur le bord de la route ou pour me découvrir. Plus, je monte plus le temps se dégage vers le sommet. Pas de vue dégagée sur les sommets voisins ou le Mont Blanc. Le flanc de la montagne se dégage pour accéder au sommet.

C'est majestueux mais je préférerais être en haut. Rétrospectivement, c'est sans doute l'ascension la plus difficile de cette Diagonale pour moi avec un premier jour à 2 000 mètres d'altitude.

Je m'accroche et arrive au sommet à 19 h. Pas grand monde. C'est même désert. Tout est fermé au sommet. Je prends des photos du panneau du col (troisième étape de la "*phrase magique*") et des commerces fermés. Outre la météo et tout comme à Champagnole, ce n'est pas encore la saison.

Je ne traîne pas trop pour ne pas me refroidir (je m'habille à nouveau) et pour respecter les délais de la feuille de route. Le sommet est dégagé mais en dessous la montagne se drape dans de jolies nappes de brouillard. Plus je descends et plus la météo se dégrade : brouillard/pluie/froid. Le brouillard est à couper au coteau. Je m'arrête pour m'équiper en lumière comme en pleine nuit sans être persuadé d'être repéré dans ce brouillard. Je fais une descente prudente car je ne vois pas grand-chose et j'ai les muscles tétanisés tellement j'ai froid.

Dans un virage, j'aperçois un véhicule sur le bas côté à droite. Une voix de jeune femme m'interpelle me demandant de l'aider. Je comprends qu'il s'agit de changer une roue crevée. Je file lâchement : pas le temps, encore plus de 40 km à parcourir, envie d'arriver. Je me « soulage » en me disant qu'une Diagonale nécessite ce genre de choix. Qu'est-elle devenue ? J'ai quelques remords encore aujourd'hui lorsque me reviennent les images de cette situation fugace.

Jusqu'à Saint-Martin-sur-la-Chambre le brouillard persiste. Dans ces conditions, une descente paraît durer une éternité. À La Chambre/Saint-Avre, c'est humide. Je suis maintenant dans la vallée sur du plat le long de la rivière.

Le temps se radoucit pour finir par être sec et étouffant dans la longue transition vers Saint-Michel qui emprunte la RD 1006, route à grande circulation le long de grandes usines et l'A 43. Je n'avais pas anticipé autant de km de transition jusqu'au point final de la journée (environ 25 km, 1 heure de vélo). Je m'arrête pour me dévêtir. Je suffoque presque dans cette chaleur. Cela paraît impensable de passer du brouillard et du froid au chaud et sec en quelques kilomètres !

J'arrive devant l'Hôtel-Bar à Saint-Michel-de-Maurienne. Une personne est assise en terrasse. C'est le gérant qui ne m'attendait plus. N'ayant pas appelé la veille ou le jour même, il pensait que, comme beaucoup de clients, je ne viendrais pas. Heureusement qu'il était encore là, un peu plus et je me retrouvais sans logis ! ou obliger de pousser un peu plus loin et de monter le Télégraphe car Saint-Michel est désert en cette période hors saison. J'étais loin de me douter que début juillet était hors saison en montagne !

On sympathise. Je règle la nuit et deux grandes bouteilles d'eau pétillante. J'installe le vélo dans le garage qui accueille souvent des vélos de groupes de cyclos. C'est vrai que le coin est bien placé pour rayonner dans la montagne alentour. Je n'ose pas lui demander pour manger – ce qui était prévu par téléphone. Finalement il m'indique une pizzeria dans le village et « comme c'est la finale du Championnat d'Europe de foot Espagne/Italie, elle est ouverte ».

Je monte dans la chambre. Je m'organise pour faire sécher au mieux les affaires qui sont toutes trempées et qui commencent à empester pour certaines. Douche, coups de téléphone.... Je sors pour aller manger. Après un grand tour du village, il fallut se résigner, malgré le match de foot tout est fermé. Cette Diagonale se fera sans repas le soir (chaud), ni café le matin.

Demain, de Saint-Michel à Saint-Sauveur-de-Tinée, je fais le mur (de 6 341 mètres de dénivelé positif) sur des routes que je connais et des routes que je vais découvrir.

**Lundi 2 juillet 2012**

## **Saint-Michel-de-Maurienne - Saint-Sauveur-de-Tinée**

**240 km (5h-21 h 40 / Δ de 6 341 mètres)**

Réveil à 4 heures. Je suis sur le vélo un peu avant 5 heures. Je quitte bien vite Saint-Michel. Dans 33 km et quelques heures, le col du Galibier m'attend.

Je tourne à droite et je m'engage dans le col du Télégraphe sous une lumière artificielle blafarde. J'ai déjà réalisé l'ascension Lautaret/Galibier/Télégraphe aller/retour l'été dernier et cela me rappelle de bons souvenirs. Savoir à quoi on s'attend est un véritable plus.

Des chauves-souris m'accompagnent dans les premières pentes. Très vite le col est envahi de brume et d'une petite pluie. La route vient d'être gravillonnée sauf dans les virages. Pour un col fréquenté par les cyclos on croit rêver ! 11 km d'ascension. J'arrive au grand panneau en bois du col... dans la brume. Quelques photos et hop direction Valloire. Dans le village tout est calme. Un passant m'indique que j'ai encore mon éclairage d'allumé. Merci. Des coureurs à pied s'activent. J'entame la montée vers le Plan Lachat, puis le Galibier. À la sortie de Valloire, un coureur à pied me dépasse. Ca promet ! Le temps est gris jusqu'au Plan Lachat puis se dégage progressivement plus je monte en altitude.

Je suis seul en vélo à monter le Galibier sous un soleil froid et la lune qu'on peut voir encore. Seul à profiter du spectacle, des marmottes et des écriteaux publicitaires « Le Beaufort, le fromage des sportifs ». J'apprécie cette montée. Je croise quelques touristes en voiture et des personnels de la DDE qui enlève les pierres qui sont tombées de la montagne durant la nuit. Plus je monte et plus il reste de la neige. Fantastique !

J'arrive au tunnel et bifurque à gauche pour la montée finale qui n'est pas la plus facile. Je m'arrête au sommet et place mon vélo sous le tout nouveau panneau du col (quatrième étape de la "*phrase magique*"). Je prends des photos du col et de la montagne. Je suis bien à 2 642 mètres d'altitude.



Je me couvre bien vite et hop c'est la descente. Je suis dans les Hautes-Alpes. Le tunnel et le monument dédié à Henri Desgrange sont déjà derrière moi. Je fais attention à ce qu'il n'y ait pas de vaches sur la route car l'année dernière ce fut le cas... Lautaret et bientôt Briançon : ça roule fort sous un chaud soleil. Je croise beaucoup de cyclos qui entament la montée vers le Galibier ou un peu plus loin vers l'Alpe d'Huez ?

Avant d'entamer la montée sur l'Izoard, je fais une pause près d'une boulangerie. Je fais la queue au moins 10 minutes ! À priori il n'y a qu'une seule boulangerie d'ouverte dans le centre de Briançon.

C'est donc la panique dans le magasin d'autant que les prix ne figurent pas sur les différents articles et que la serveuse, plutôt que de se réjouir de l'affluence, maudit l'autre boulanger qui est fermé ce jour. Ce n'est décidément toujours pas la saison ! Je me ravitaille (pizza froide, gâteaux et canette) et mange et bois sur place. Je cherche une fontaine. Rien. Je décide de repartir les bidons vides.

Je suis tout de suite dans l'ascension de l'Izoard avec quelques cyclos qui prennent la poudre d'es-campette. Progressivement le temps se couvre, mais reste très chaud. Il me faut trouver de l'eau très vite. Opération réalisée au village de Cervières. Je continue mon chemin pendant le temps du midi. Je me fais régulièrement doubler. Je connais bien ce col même si je préfère de loin la montée par Arvieux et la Casse Déserte. Je m'accroche. Heureusement qu'il y a quelques lacets parce que les longues lignes droites en montée ne sont pas à mon goût. Pas de photographes sur le bord de la route comme l'été dernier : ce n'est pas la saison. Le chalet Napoléon et le beau sommet du col arrivent.

Je pointe à 13 heures avec un tampon spécial *Refuge Napoléon* dans le commerce du sommet et vais prendre une photo du vélo et de sa plaque de cadre sous le monument du col à 2 361 mètres (cinquième étape de la "*phrase magique*").



Je me couvre et entame cette belle descente. Je m'arrête à une fontaine pour recharger les bidons. Je quitte l'Izoard à regret pour Guillestre par la vallée de la Durance. Toujours en descente mais avec un vent contraire bien soutenu, ce qui fait que la descente n'est pas très rapide à mon grand désespoir car je suis en retard sur ma feuille de route. Je longe cette superbe rivière, un lac bleu turquoise, prend des tunnels sous la montagne et arrive finalement à Guillestre où il n'y a plus de vent mais où j'arrive très vite dans l'ascension du col de Vars.

Je m'arrête tout de suite pour me déshabiller et m'alimenter. C'est reparti. Par rapport à mes souvenirs de l'année dernière, je trouve que cela monte beaucoup. J'avais le souvenir d'un col relativement facile avec de la descente, du plat dans les villages avant de remonter vers le sommet après la traversée de la station de Vars. Je vis un peu tout cela, mais en beaucoup plus dur au début de l'ascension. Cela passe mieux après même si la chaleur est accablante. Après la pluie, la chaleur crée une brume au-dessus de la route !

Cette fois-ci c'est moi qui double des cyclos pour atteindre le col à 2 105 mètres d'altitude (sixième étape de la "*phrase magique*") et le département des Alpes-de-Haute-Provence. Photos et changement de tenue. Je discute avec un groupe de Stéphanois (avec l'accent) dont une partie monte en vélo par l'autre versant, par Jausiers.



Compte tenu de l'heure, je ne traîne pas. « Une Diagonale est une course d'endurance ». C'est aussi « une course », surtout l'étape du jour. Belle descente vers la vallée de l'Ubaye au pays de la confrérie des Fondus de l'Ubaye. À mon avis le col de Vars est plus dur par ce côté même s'il est plus court. J'arrive à Jausiers sous une chaleur écrasante. Avant la montée, nouvelle pause pour changer de tenue et rechercher de l'eau. Pas d'eau à l'horizon, je continue. Je trouverai un robinet sur le bord de la route quelques kilomètres plus loin. Merci de penser aux hommes-vélo (cyclanthropes).

23 km d'ascension et je pourrai entamer une descente de plus de 50 km. Le pied !

Au départ, la montée n'est pas difficile même si je ne vais pas bien vite. Je me suis donné trois heures pour être au sommet. Les mouches m'accompagnent pendant un bon moment à en devenir insupportables. Elles ne font pas que voler autour de moi, elles se posent sur moi, goûtent à ma sueur, voire plus si affinité... Heureusement, elles semblent bien moins supporter l'altitude que moi, à moins qu'elles aient changé d'âne en cours de route.

Les pourcentages augmentent significativement jusqu'à un lac. Les paysages sont fabuleux. J'y reviendrai en « touriste ». Le dépaysement est total surtout que je suis seul à part quelques voitures ou motos. Après le lac, les pourcentages reprennent jusqu'à la caserne de Restefond (qui ressemble un peu à celle du Granon). Cette dernière partie me demande de prendre sur moi... Je m'arrête pour envoyer un texto à l'hôtel de Saint Sauveur : pas de réseau. À force, j'arrive sur une partie moins pentue à flanc de montagne avec de la neige. Ça va plus vite. Le sommet est là-bas. Allons-y sous le soleil froid du soir à 2 700 mètres d'altitude.

À 20 heures, j'atteins le col (septième étape de la "*phrase magique*"). Je suis devant le panneau NICE. Ça sent bon l'arrivée de la Diagonale. Je suis maintenant dans le département des Alpes Maritimes, dernier département à traverser pour terminer Dunkerque-Menton.

Malgré ce panneau et les images de mer chaude qui viennent à l'esprit, je me couvre bien vite. Il ne fait pas chaud à cette heure. Je prends des photos les pieds sur des cailloux noirs comme sur les terils du Nord ! Sitôt passé le col de Restefond, un épais brouillard emprisonne la Cime. Malgré l'heure avancée, je décide de monter les derniers 900 mètres jusqu'au monument de la Cime de la Bonette. Je n'y vois plus rien sur cette petite route entre le vide et d'énormes plaques de neige teintées de noir couleur carbone. La pente est particulièrement rude. Au bout de quelques centaines de mètres, je renonce. De toute façon, je n'y vois rien et je ne verrais ni le monument ni le panorama. Demi-tour pour la descente fantastique.

Le paysage est magnifique : des lacets dessinent la montagne sur une pente qui paraît hallucinante. Il fait moins de 10 degrés au sommet. Dès le départ, j'ai très froid. Je suis gelé de partout et en particulier des mains. Le corps se crispe. Je traverse un village désert.

Au fur et à mesure de la descente, je gagne des degrés. Si je ne savais pas qu'une descente peut être interminable, je l'éprouve maintenant : que c'est long jusqu'à Saint-Sauveur même en descente surtout que maintenant c'est l'inverse, il fait très chaud. Je me change et installe mes lumières au cas où... Progressivement, une pénombre bleue grise m'envahit. J'arrive à la nuit tombante à Saint-Sauveur à 21h40.

L'hôtel est fermé. Finalement des promeneurs qui connaissent le patron lui téléphonent. Il arrive pensant que, comme à Saint-Michel, je lui avais fait faux bon. Le patron est super sympa et accueille souvent des personnes à pied ou en vélo qui traversent la France ou l'Europe. Il m'indique que le col de La Bonnette était fermé la semaine dernière en raison de chutes de neige. « On est venu chercher des personnes qui étaient bloquées là-haut, notamment des motards ». À 2 800 mètres le risque est grand d'avoir un col fermé ! Heureusement pour moi pas de neige et de col fermé. Un passage début juillet est peut être plus risqué qu'au cœur de juillet ou août. Un paramètre à retenir pour un tel projet.

À cette heure, pas question de manger. Comme ce n'est pas encore la saison touristique, rien n'est ouvert. Il commence à se faire tard, j'intègre un appartement ! Au 4<sup>e</sup> étage ! Je mange ce qu'il y a dans mon sac à dos. Demain Menton.

## **Mardi 3 juillet 2012**

### **Saint-Sauveur-de-Tinée - Menton**

**100 km (5h-12h / Δ de 2 727 mètres)**

Réveil à 4 heures. Comme convenu la veille, le patron est déjà levé lorsque je descends pour régler et ne pas oublier de tamponner pour le contrôle. Malgré l'ambiance sympathique pour un 5 heures du matin, je ne poursuis pas la conversation pour démarrer et finir ce que j'ai entrepris il y a quatre jours. Il reste 100 km avec un dénivelé positif non négligeable.

Après une petite descente, je tourne à gauche pour entamer une longue montée vers le col Saint-Martin. Je suis vraiment bien dans ce matin tout juste frais seul sur la route. Les panneaux rythment chaque kilomètre parcouru. 17 km, cela commence à être long sur la fin. J'arrive enfin au sommet sur une sorte de plateau avec d'un côté des chevaux et de l'autre des commerces. Rien n'est ouvert et je ne veux pas faire une trop grande pause. Je prends des photos des 2 panneaux du col avec le vélo dessous. Le soleil commence à bien réchauffer le matin. J'entame la descente en ayant froid.

Me voilà à Saint-Martin-Vésubie. Tout le monde semble dormir à part les arroseurs automatiques qui ont dû fonctionner toute la nuit. Je quitte la ville en croisant un lycée tout en bois et en prenant une bonne côte, histoire de ne pas rompre avec les bonnes habitudes. La descente continue sur la D 2585 direction Nice. Je m'arrête pour me couvrir. Je descends relativement vite. Avant Gordolon, j'ai cru que la Diagonale prenait fin avant de l'avoir terminée. Un jeune conducteur, à l'intersection avec la D 69, ne respecte pas le stop et manque de me percuter. M'entendant brailler, il a continué son trajet comme s'il ne s'était rien passé, a priori sans aucune contrariété ni excuse. Ça doit être normal par ici comme comportement !

Pour me remettre de mes émotions, j'entame les premiers contreforts du col de Turini avec de sacrées pentes jusqu'au village de La Bollène-Vésubie. Dans un des premiers lacets, je croise un cyclo chargé en pleine descente. Peut-être un Diagonaliste qui est parti de Menton ce matin ? Je n'ai pu voir s'il avait une plaque de cadre.

Le col de Turini est pentu et sans répit pendant plus de 15 km. Aucune indication kilométrique pendant la montée et comme je ne peux pas compter sur mon compteur, je trouve qu'il n'en finit pas. Il commence à faire très chaud. Je regarde l'heure. Il n'y a pas intérêt à traîner. En me repérant à la cime des arbres, je crois bientôt arriver mais non ! Autre direction toujours en montée. Cela ne finira donc jamais. Pourrait-on rajouter une huitième étape à la "*phrase magique*" ?

J'arrive enfin dans un grand soleil au sommet. Des cyclos sont attablés en train de siroter un rafraîchissement. Ce n'est pas pour moi. Après quelques photos sous le panneau du col, je repars bien vite pour une belle descente de plus de 20 kilomètres en direction de Sospel.

Arrivé à Sospel, je cherche désespérément une boîte postale du panneau d'entrée de ville à la sortie pour poster ma carte "Arrivée". Je demande, mais on m'envoie sur une fausse piste. Je demande à nouveau : on m'indique le bureau de poste. Sur le chemin, je redemande car je ne le trouve décidément pas. Finalement, c'est sous la boîte postale que je complète la Carte Arrivée et prend les traditionnelles photos.

Je repars pas plus serein au niveau du temps sans bien appréhender la distance qui reste, ne pouvant pas me fier à mon compteur. Je passe devant une fontaine sans m'arrêter alors que je n'ai presque plus d'eau et qu'il fait très chaud. N'est-ce pas une erreur s'il reste encore beaucoup de kilomètres sous le cagnard ?

Je roule aussi vite que possible en entamant le col du Castillon presque seul sur la route. Lorsque j'entrevois le tunnel, le ciel est couvert. Je pénètre dans le tunnel et, dès la sortie, je m'aperçois que le col est avalé et j'entame une descente vers Menton. C'est parti.

Je comprends bien vite que j'arrive déjà à Menton. Il est 11 h. C'est gagné. J'ai paniqué pour rien même s'il faut mieux cela que l'inverse. J'intègre la réussite. Je prends mon temps et savoure. Pas trop quand même parce que la circulation est dense et que les automobilistes conduisent un peu n'importe comment.

Je m'arrête sous le panneau Menton parmi les véhicules garés et le trafic. Je prends quelques photos et donne un coup de téléphone.



Je repars tranquillement dans le trafic. Je pense qu'il faut mieux avoir une bonne marge de temps lorsqu'on arrive à Menton car devoir aller vite dans ce trafic peut être extrêmement dangereux.

Me voilà sur les boulevards. Je suis le GPS qui me conduit au commissariat. J'attache le vélo et vais présenter mon carnet de route à la page Contrôle Arrivée. Cachet, date, signature et heure : 11h35.

**Dunkerque-Menton par la montagne : que du Bonheur !**



## Mercredi 4 juillet 2012

### Journée de repos à Menton

Après le commissariat, je cherche l'hôtel non loin de là. La chambre n'est pas prête. Je patiente près d'une heure dans le salon d'attente. J'apprends qu'un groupe de diagonalistes réalisant Brest-Menton va arriver demain. J'accède finalement à la chambre pour une bonne douche.

Je file dans un restaurant pour mon premier repas chaud depuis plus de 5 jours. Ce repas ne fut pas comme dans mes pensées, mais il faut savoir se satisfaire de ce que l'on a.

Avant la sieste, je me demande si je vais pouvoir repartir tellement je suis fatigué et courbaturé. Après la sieste cela va déjà mieux. Il me reste un jour pour me retaper et revenir à la maison. À la télé, le Tour de France est dans le Nord avec une arrivée à Boulogne-sur-Mer.

Beaucoup de repos et une alimentation en quantité afin de recharger les glycogènes. Des repas au bord de l'écoeurement qui me donneront envie de pédaler pour évacuer ce surplus d'énergie.

Côté vélo, je le nettoie rapidement et regonfle le pneu arrière.

Visite de Menton également : ville, casino, plage. Temps couvert mais chaud le matin jusqu'à midi. Après grand soleil étouffant (vive la sieste et le Tour de France). Vers 18 heures température idéale même si le soleil disparaît très vite derrière les montagnes. La plage est faite de galets plus ou moins gros avec une sorte de merlon de cailloux avant d'accéder à la mer et une descente directe dans l'eau. Pas possible de marcher au bord de mer. Je connais des plages bien plus agréables. Des bouées ferment l'espace baignade pas très loin du rivage. On se croirait enfermés comme dans un zoo. Seul avantage, l'eau est chaude à peine rafraîchissante. J'ai du mal à comprendre l'intérêt touristique de ce bord de mer. Vivement le retour !

\* \* \*

#### Diagonale retour de Menton à Dunkerque

Eddy repartira de Menton le 5 juillet à 5 heures, après une quarantaine d'heures de récupération. Diagonale vers Dunkerque "par les vallées" et avec une large marge horaire à l'arrivée, malgré une cuisse gauche en "saturation musculaire" et très douloureuse dès la mi-journée. La troisième étape de 346 km de Louhans à Épernay ayant été réalisée en 14h30, soit à une moyenne générale (arrêts inclus) de 23,8 km/h (les diagonalistes apprécieront !); Eddy a su parfaitement surmonter cette douleur (« J'ai appris à pédaler de l'autre jambe », écrit-il).

Voici le bilan de cette double Diagonale dressé par Eddy :

« Dans cette expérience :

- le plus dur a sans doute été le col de La Madeleine que ce soit en montée ou en descente et l'interminable traversée de la Côte d'Or,
- les plus beaux paysages rencontrés ont été ceux de la Bonnette en montant et au sommet avant la descente,
- les meilleurs moments ont été les petits matins à la fraîche (dans le Télégraphe, dans le Saint Martin et surtout au départ de Louhans) et les trop rares rencontres sur le vélo.

Les étapes étaient pour moi bien calibrées à l'exception des deux premières du retour, qui dans les conditions que j'ai connu pouvaient être rallongées.

Un grand merci à mon vélociste Christophe (Cycles Verbrugghe à Lomme 59 160). Il est important de partir avec un matériel en bon état et bien réglé. Par ses conseils, un prêt de roue, un changement de poignée gauche du triple à quelques jours du départ (alors que le fournisseur ne pouvait pas en fournir avant le 27 juillet !), il m'a permis de réussir l'aventure.

N'oublions pas également de remercier la chance. La chance d'avoir réussi ce pari, de ne pas avoir eu d'accident, etc. Même si la météo n'a pas été toujours clémente, elle n'a pas empêché de rouler ni ne m'a entamé le moral.

Mon beau vélo a parfaitement répondu aux besoins de la Diagonale que ce soit en montagne, dans les toboggans ou sur le plat malgré son chargement. Le GPS est à mon avis un outil indispensable en longue distance : il permet de réussir à ne pas perdre inutilement son énergie, d'anticiper les virages en descente.... Les petites erreurs de parcours sont relativement vite identifiées et sans conséquences en temps et en distance. Il convient cependant de se méfier des raccourcis faciles que potentiellement cet outil permet. La fonction satellite ne permet pas toujours de vérifier la praticabilité de la route et peut nous mener, à mon exemple, dans des situations au mieux « cocasses ».

Concernant la fatigue (question que l'on me pose souvent), je n'ai jamais réellement et globalement ressenti de fatigue tant musculaire que lié à un sommeil diminué (malgré tout des nuits de 5 ou 6 bonnes heures de sommeil) sur cet aller/retour. La motivation a sans doute joué un grand rôle. Il paraît important de veiller à bien s'hydrater et s'alimenter afin d'apporter l'énergie nécessaire et de faciliter la récupération et la régénération musculaire. Je pense aussi que l'entraînement longue distance permet d'apprendre à réaliser de longs trajets sans jamais forcer et toujours en pensant à se préserver pour la suite des événements. J'ai ainsi pu monter de grands cols à allure modérée sans taper dedans. Reste la question de la douleur à la cuisse gauche à partir de la deuxième étape du retour : il s'agissait d'une saturation musculaire. Un bon massage pendant une heure tous les soirs comme les coureurs professionnels aurait permis d'éviter cela et de rendre le muscle souple (dixit l'ostéopathe), mais nous sommes bien loin de tout cela en Diagonale. Si cela a été handicapant notamment en terme de puissance durant deux étapes, j'ai ainsi appris à pédaler sur une jambe. Ça pourra peut-être resservir une prochaine fois.

Si j'ai été un peu long à rendre mon compte-rendu (dans les délais tout de même), c'est que c'est la première fois pour moi, et que, dès mon retour, je me suis mis à rêver et à préparer une nouvelle Diagonale pour 2013 : Strasbourg-Brest-Strasbourg sur les chemins de PBP (à réaliser en 2015). À moins qu'un autre projet n'émerge durant l'automne. Nous re-voilà dans la glorieuse incertitude du sport et de la vie.

\* \* \*

En cette fin d'année 2020, Eddy a réalisé 33 Diagonales de France. Palmarès qui ne s'arrêtera pas à ce chiffre, sans aucun doute. Chacune d'elle a fait l'objet d'un compte-rendu qui est "obligatoire" pour l'homologation. Récits aussi passionnants que celui présenté ici.

Pour en obtenir une copie par mail, contacter l'auteur : [EDDY.LEBERRIGAUD@lenord.fr](mailto:EDDY.LEBERRIGAUD@lenord.fr)

\* \* \*

*Mise en pages de Gilbert Jaccon à partir du compte-rendu original de l'auteur de cet exploit.*

*Beaune, 26 décembre 2020*