

2014

## Dunkerque /Hendaye



André ROLLAND

Du 1 au 4 juin

N° 14042

27/08/2014

## **Préambule :**

*Quelle mouche vient me piquer en cet été 2013 ! Voilà déjà 11 ans que je ne pratique plus régulièrement cette discipline, pourtant que j'appréciais tant !*

*Pendant plus de vingt ans (de 1980 à 2003) j'ai écumé les routes de France avec mes amis de Viry Chatillon, des flèches, des brevets montagnards, deux PBP, dont un en tandem avec JP, une diagonale, etc...*

*Et puis le temps passe, d'autres activités s'installent, les enfants grandissent, les petits-enfants arrivent.*

*A la réflexion, tout était prétexte à ne plus être disponible, je pense que dans mon subconscient, il n'y n'avait plus vraiment d'envie.*

*J'ai l'impression que le déclencheur de ma résurrection en 2013, fut d'une part, la boucle des neuf diagonales de mon ami Freddy Lacoste et d'autre part, le tour de France randonneur de mon autre ami Jean Pierre Samon (JP).*

*Il est vrai que, depuis quelques temps, j'avais quelques fourmis dans les jambes. C'est en octobre/novembre 2013 que j'ai réellement pris la décision de réaliser une diagonale en solitaire pour fêter mes 60 printemps.*

*Ce sera une première pour moi, car en général j'aime bien la compagnie.*

## **Préparation physique :**

*Je sais par expérience, que le challenge fixé va être difficile à atteindre. D'abord, il va falloir s'attaquer à la surcharge pondérale (1m73/90kg), puis mettre en place des objectifs d'entraînements.*

*Le dimanche 1<sup>er</sup> décembre, première sortie en solitaire. De retour après 25 km, cette première sortie me confirme bien ce que je pensais : « ce défi n'est pas gagné d'avance ». Il va falloir être très rigoureux dans la préparation.*

*Je planifie des objectifs raisonnables, afin de retrouver le coup de pédale indispensable :*

*Décembre 300, janvier 400, février 500, mars 800, avril 900, mai 1000 km.*

*Cette préparation comprend des brevets randonneurs de 200 et 300 réalisés avec mes amis de Viry Chatillon et de l'ACTAC Ile de France.*

*Pour ne pas manquer à la tradition des grandes années, le premier brevet randonneur (200) sera celui de Longjumeau en mars.*

*Planning de préparation mis en place, maintenant passons à la surcharge pondérale 90 kg en décembre objectif 75 kg fin mai.*

*Mon fils Yann, me prend en main et met une diététique en place avec bien sur quelques restrictions :(suppression totale de : l'alcool, du fromage, des plats en sauce, du chocolat, etc...) Ce qui est autorisé : le fromage blanc 0% les viandes blanches, un peu de pain, la margarine, les fruits, des féculents (tout est pesé au début afin de prendre conscience des quantités).*

## **Préparation de l'itinéraire et du matériel**

*Pour trouver les grandes lignes de mon itinéraire, je me réfère à l'analyse des tracés du site des diagonales (super cette étude) et je prends conseil auprès de mes amis, notamment Pierre Barth, avec qui je passerai quelques heures à discuter des différentes options possibles. Je décide de prendre le bac à Blaye ce qui conditionne l'ensemble de l'itinéraire.*

*Pour le matériel, il me faut m'équiper d'une sacoche avant et arrière, des lampes (av, ar et frontale), d'un duvet pour l'essentiel. Pour la lampe avant, je suis le conseil de Pierre qui m'a transmis différents liens de site.*

*Mon choix s'est arrêté sur la Trelock modèle LS 950, je peux vous dire que je ne regrette pas ce choix. Elle est super avec une autonomie exceptionnelle.*

## *Le Grand jour*

### *Samedi 31 mai départ de Mennecy pour Dunkerque :*

*Le vendredi 30 mai rassemblement de toutes les affaires et remplissage des sacs, des choix s'imposent : pas assez de place.*



*Je garde l'indispensable pour moi. Tout est prêt.*

*Photo souvenir au départ de la maison direction la gare de Mennecy.*



*Le train est annoncé avec 15mm de retard, pas de soucis j'ai pris une marge d'une heure.*



*Je monte dans le RER sans difficulté peu de monde, mais ça ne va pas durer. A Corbeil beaucoup de monde et des poussettes, je suis calé dans un coin mais le vélo prend de la place.*



*Les personnes poussent je suis sur mes gardes. Obliger de reprendre un enfant qui s'amusait à donner des coups de pieds dans les rayons de ma roue avant.*

*Enfin gare du nord, j'ai le temps, je prends un casse-croûte et je cherche les WC « un grand moment, impossible de laisser mon vélo seul, je donne la pièce à la dame pipi qui vient se poster auprès de mon vélo, elle m'explique que les vols sont fréquents et rapides »*



Arrivé à Dunkerque, je me rends à l'hôtel en passant par le commissariat afin de repérer les lieux.

Je me balade sur la plage un temps magnifique. Je dine de bonne heure un plat de spaghetti carbonara, retour à l'hôtel couché 20h.



### **Premier jour :**

#### **Dimanche 1er juin Dunkerque / la Ferté Vidame 329 km prévu, réalisé 343km**

Levé 3h préparation petit déjeuner, j'avais acheté la veille croissant et jus d'orange (merci Freddy). Je quitte l'hôtel à 3h30, personne dans les rues, il ne fait pas chaud, je me dirige vers le commissariat, tiens une personne me prend en photo, sans doute un touriste !

Je passe devant le commissariat sans m'en rendre compte, me voilà arrivé à la gare. Bon ça commence bien, pourtant la veille j'ai effectué un repérage (la nuit on ne voit pas la même chose) demi-tour le commissariat est à 1k5 de la gare.

Arrivée au commissariat à 3h45, tout va bien je suis dans les temps (pas de stress). Je retrouve le touriste qui m'a pris en photo.

Jérôme Baclet se présente et me dit qu'il est contrôleur officiel des diagonalistes (SAR), une surprise pour moi qui n'ai pas l'habitude. La rencontre fut chaleureuse.

Je fais pointer mon carnet de route et attend 4 heures pour démarrer.



Photo : Jérôme Baclet

La rencontre avec Jérôme m'a fait oublier de prendre le panneau de Dunkerque « barré » (j'aurai dû le faire la veille j'avais le temps !).

La matinée est fraîche et nuageuse, j'arrive à mon premier contrôle où je dois envoyer la carte postale départ (Saint Omer), j'ai un peu de mal à trouver la poste malgré ma préparation.

Je repars pour le prochain contrôle Oisemont km 144, je suis à 6 mm de retard par rapport à mon planning, tout va bien.



Arrivée au contrôle Andelys km 241 à 17h 16, pile à la prévision. Je prends un casse-croûte un coca et je repars. Je n'ai toujours pas vu le soleil de la journée !!



*On m'attendait pour m'indiquer mon logement. Comme prévu un plateau repas m'attend. Je ne perds pas de temps, la douche, je ne mange pas grand-chose du plateau repas, je me couche rompu et m'endors instantanément.*

*Bilan de la journée : Maussade sans soleil et j'ai évité les orages de justesse ! Ouf.*

### **Deuxième jours :**

#### **Lundi 2 juin La Ferté Vidame / La Fortranche prévu 288 km réalisé 312 km**

*Je me réveille à 3h55, cinq minutes avant mon réveil (je retrouve les veilles habitudes des grands raids).*

*Je prépare mes affaires prends comme petit déjeuner le jus d'orange que la dame du camping m'avait laissé, quelques gâteaux secs.*

*Je m'habille chaudement car dehors il fait froid. Je laisse un mot de remerciements et le chèque prévu (25 €) tout compris c'est largement mieux qu'un hôtel !*

*5 heures, c'est l'heure du départ, j'active le GPS, et quitte le camping dans la brume. Je traverse une grande forêt et commence à apercevoir le soleil qui se lève pour le deuxième jour.*



*Je fais le bilan de la journée d'hier et je décide de ne plus courir après le planning horaire et de prendre le temps de manger correctement.*

*J'ai du mal à trouver ma route à Evreux, je demande à un couple ma direction, je suis leurs indications et je m'aperçois que je ne suis pas sur la bonne route, demi-tour et pour la première fois de la journée je sors la carte Michelin. (Pierre me l'avait pourtant bien dit de ne pas demander la route c'est souvent erroné.)*

*A la sortie d'Evreux, je fais une chute en voulant remettre ma carte dans la sacoche sans m'arrêter. Heureusement plus de peur que de mal, pas de casse. « Avertissement que je prends au sérieux ».*



*Contrôle de Verneuil sur Avre km 339 à 21h55, 45 mm de retard au planning avec 25km de plus.*

*Il me faut aller au camping de la ferté-Vidame à 15km pour quelques heures de repos. J'arrive à 23h15.*

*La veille, je me suis mal nourrit et j'ai puisé un peu dans les réserves.*

*Contrôle Connerré Km 79 à 9h42. La matinée se passe bien, pas trop de vent et plutôt favorable, juste une erreur de parcours qui me donnera une dizaine de km supplémentaires.*



*Je m'arrête dans un restaurant, Je repars après une heure d'arrêt.*

*Contrôle Noyant Km 169 à 15h30, 45 mm de retard. Je traverse la Loire à Saumur où je décide d'acheter deux cartes postales au cas où j'arriverai tardivement à Parthenay.*

*Je prends le temps aussi de faire quelques photos du pont et du château.*



*Les lignes droites sont interminables ça monte ça descend (je n'ai pas de pêche) je prends une vitesse de croisière sans me mettre dans le rouge.*

*Enfin Thouars, je décide de dîner « tant pis pour le planning ».*

*J'arrive au Contrôle de Parthenay km 287 vers 21h50 ville sans âmes qui vivent (j'ai bien fait de prendre les cartes postales !).*

*Je fais une photo de la pancarte (pas convaincante)*



*Je recherche la poste pour m'envoyer une carte postale justifiant de mon passage. Après 45mm de recherche je la trouve enfin.*

*J'écris la carte, sort le timbre et la poste. A mon grand étonnement j'ai toujours le timbre sur le doigt alors que la carte est dans la boîte !! La fatigue sans doute j'écris la deuxième carte et cette fois je colle le timbre.*

*Maintenant, il me reste 25 km avant d'arriver à mon gîte. J'ai eu plusieurs fois dans la journée le monsieur pour expliquer mon retard. A chaque fois, il me répond que ce n'est pas grave et qu'il m'attend.*

*Maintenant il fait nuit, je quitte Parthenay à 23h30 avec 3 heures de retard. La journée est beaucoup plus longue que prévue.*

*J'apprécie ma lampe avant qui m'éclaire vraiment très bien, je roule sur la ligne blanche pour éviter l'imprévu possible (bêtes qui traversent ou autres) merci Freddy pour ces conseils. Je sais que la nuit va être très courte.*

*J'arrive au Domaine de la Fortranche à 00h45 et Michel Ricochon le propriétaire m'attend avec sa lampe. Je le remercie vivement d'avoir eu la gentillesse de m'attendre (c'est très rare). Il m'a préparé un lit dans une grande salle, une*

*serviette de bain pour la douche, à manger. (Le rêve)*



*Je sens bien qu'il a envie de discuter avec moi mais il est déjà très tard, et je suis fatigué. Après une ½ heure de discussion il comprend que j'ai besoin de me reposer. Je me couche aussitôt (après avoir mis en charge tout le matériel. Je m'endors instantanément il est 1h45.*

*Bilan de la journée : 312 km au lieu 288 km beaucoup de retard, énormément d'animaux sauvages écrasés. Le temps pas chaud mais avec un peu soleil. Enfin, la rencontre d'un homme exceptionnel « Michel »*

### **Troisième jours :**

#### **Mardi 3 juin La Fortranche / Samba 249 km**

*La nuit a été très courte, levé 3h je commence par mettre en route la cafetière comme me l'a expliqué Michel, je file prendre ma douche que j'apprécie beaucoup.*

*Je ne traîne pas car aujourd'hui il faut prendre le bac à Blaye et je vise 15h. Je m'habille chaudement car dehors il ne fait pas chaud.*

*Ce matin j'ai la chance de prendre un vrai petit déjeuner Michel m'a laissé libre accès à la cuisine. (Jus d'orange, pain beurre confiture).*

*Après avoir rangé mes affaires je quitte le gîte en laissant un mot de remerciement à Michel sur la table.*

*Quatre heures sonnent quand j'enfourche ma bicyclette. Le ciel est nuageux, il fait nuit, froid, la première côte me réchauffera. Je traverse la ville de Saint Maixent l'école, je suis surpris par sa grandeur il est 4h30 heures et les rues sont vides.*

*Contrôle de Matha km 75 à 9h18. Ce matin je suis collé à la route dans les côtes. Je repars sans perte de temps un contre la montre pour essayer d'attraper le bac de 15h. Le temps se couvre et la pluie commence à tomber par moment avec des orages. J'ai quand même la chance d'éviter les grosses averses*



*Mon changement d'itinéraire au dernier moment pour éviter la Nationale, je le regrette, je traverse beaucoup de vignes, avec beaucoup de raidillons, par contre un paysage splendide.*



*J'aperçois l'estuaire, l'arrivée sur le port de Blaye me semble interminable.*

*Je loupe le bac de 15h. J'en profite pour me restaurer et me reposer en attendant le prochain bac à 16h30.*

*Contrôle de Blaye Km 190 à 15h40.*



*En quittant le bac je rencontre un groupe de cycliste avec qui je partage un moment.*



*Certains allaient prendre dans quelques jours le départ d'une diagonale, parmi eux un SAR (je ne me rappelle pas de son nom).*

*Il me reste 68 km pour finir mon étape.*

*La traversée des landes est ennuyeuse des lignes droites sans fin. Je regarde les dizaines diminuer sur le compteur. (Quelques fois je me retourne et je vois la même chose que devant, j'ai l'impression d'être toujours au milieu de ces longues lignes droites)*

*Il est 21h quand j'arrive au camping ou j'ai loué un bungalow.*



*Après une bonne douche et un bon dîner il est 23h30 quand je m'endors dans ce grand lit.*

*Je décide de ne repartir qu'à 6h, j'ai le temps il ne me reste plus que 195 km. Je plonge dans un sommeil profond comme d'habitude !!*

*Bilan de la journée : temps froid avec beaucoup de raidillons. 249 km comme prévu, orage, pluie longue ligne droite.*

**Quatrième jour :**

**Mercredi 4 juin Samba / Hendaye**

*2h15 je me réveille, il est trop tôt pour me lever, 3h30 de nouveau réveillé et cette fois vraiment, je mets mes jambes en hauteur sur le mur pendant une ½ heures pour éliminer les toxines (c'est JP qui m'a appris cela).*

*Dehors, j'entends la pluie et ça ne fait pas semblant. Je commence à me préparer tranquillement, je m'équipe pour la pluie.*

*Il est 5h quand je prends la route sous un déluge de pluie et de vent.*

*Contrôle Mios km 18 à 6h, je fais une photo de la pancarte et en traversant le village je sens les croissants, je me risque d'entrer par l'arrière-boutique et demande s'ils peuvent me vendre des croissants, j'en profite pour faire tamponner mon carnet de route et faire quelques photos.*



*Il est 6h30 quand je quitte le village sous des rafales de vents et de pluie.*

*Toujours ces grandes lignes droites j'ai l'impression de ne plus avancer. La pluie et le vent « défavorable » ne me quitteront pas de la matinée.*

*Contrôle Saint Julien en Born Km 88 à 11h15. Le temps se découvre « comme moi je commence à bouillir sous ces vêtements de pluie »*

*J'en profite pour me restaurer*



*Je m'arrête dans un garage pour huiler ma chaîne qui fait un bruit infernal.*

*Je passe le lac d'Ossegor, cap Breton. Mon téléphone sonne un texto de mon ami Jean Pierre qui me souhaite bon courage pour les derniers km.*

*A Labenne, je fais une halte à la poste pour envoyer ma carte postale d'arrivée. La traversée de Biarritz fut difficile et dangereuse.*

*Peu après je vois la mer pour la première fois de ce voyage, c'est merveilleux.*



*J'ai pris l'option de longer la côte pour arriver sur Hendaye un peu surpris par le dénivelé depuis la ville de Labenne.*

*Je rencontre mon filleul sur le bord de route qui longe la côte (une embrassade) et on se retrouve devant la pancarte Hendaye pour la photo souvenir.*



*Je file sur le commissariat de police je suis largement dans les temps.*

*Il est 18h, ma diagonale est finie et j'en suis ravi. Je discute avec les policiers.*

*Bilan de la journée : pluie et vent voilant toute la matinée. 195 km comme prévu*

*Je suis hébergé chez mon filleul où je reste jusqu'au vendredi matin pour reprendre le train vers Paris à la gare de Biarritz*

*Dans le train, je retrouve mon amis Pierre qui vient de faire Strasbourg/Hendaye seul aussi.*



*Le retour passe vite, nous échangeons nos dernières péripéties. On se quitte sur le quai de la gare de Montparnasse où ma fille Gaëlle m'attend.*

*Retour à la maison, Bilan de cette diagonale en solitaire qui pour moi est une première. J'ai réalisé un rêve qui est devenu une réalité, j'ai fêté mes 60 printemps comme prévu.*

*Je remercie tout d'abord mon épouse Brigitte de m'avoir laisser réaliser ce projet, mon fils Yann pour la préparation physique notamment la perte de poids, ma fille Gaëlle qui est venue me chercher à la gare, ma fille Solenn pour ses texto, Denis et Sabrina pour leur accueil chaleureux, François mon frère pour ces encouragements tout au long de ma diagonale, mes amis, Freddy pour m'avoir transmis ses dossiers de diagonales (je m'en suis beaucoup inspiré) Jean-Pierre et Pierre pour leurs conseils et ma famille qui m'a encouragé tout au long de ce périple,*

*Enfin, Michel qui a eu la gentillesse de m'attendre tardivement dans son gîte, ils ont tous contribuer à la réussite de cette diagonale Dunkerque / Hendaye.*

### **Bilan de la diagonale :**

*Elle s'est bien déroulée, les conditions météo auraient pu être pires. La préparation est prépondérante dans la réussite. Il faut toujours garder à l'esprit que ce n'est jamais gagné*

*d'avance. J'ai parcouru 1099 km pour une prévision de 1063 dans les délais de 88h accordées. La solitude ne m'a jamais pesée, l'esprit reste toujours en éveil c'est sans doute un avantage pour le sommeil.*

*Maintenant, je réfléchis à la prochaine, j'ai le choix il m'en reste sept à effectuer.*

André ROLLAND

*Quelques photos :*

