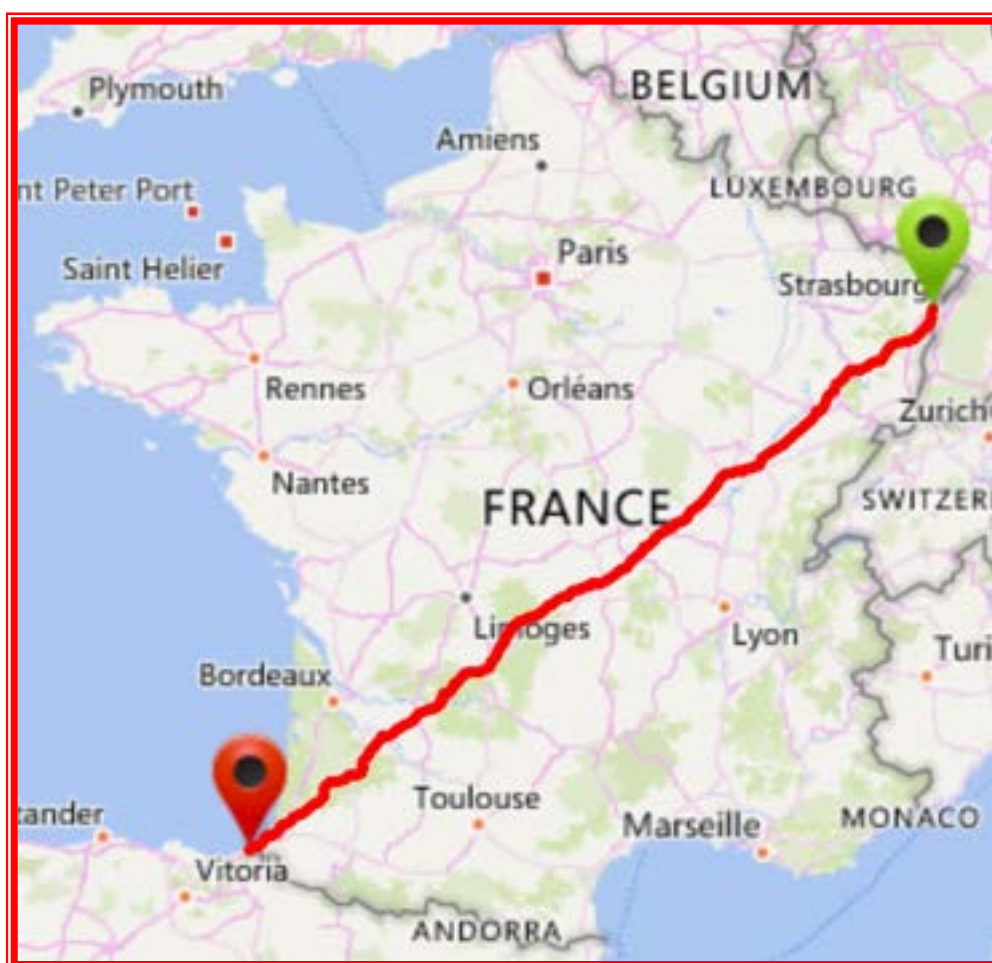


Diagonale de France

Strasbourg - Hendaye

25 – 29 Août 2024



Mathieu Le Corre
30 Rue du Général De Gaulle
29 700 PLUGUFFAN
0663020327
mathieulecorreyahoo.fr

Gwénaél Hemon
9 Allée Raymond Canvel
29000 QUIMPER
0681613862
gwhemon@gmail.com

PARTIE 1

Récit d'aventure écrit par Gwénaél Hémon

Lorsque nous avons échangé, sur nos projets pour l'année 2024, mathieu s'orientait vers Dunkerque Perpignan. Ayant déjà réalisé cette diagonale, j'avais commencé à préparer Strasbourg Hendaye . Sur le PBP 2023 , bien que nous soyons partis, à des horaires différents, nous l'avons bouclé quasiment dans le même temps. Nos niveaux en vélo devraient être similaires, nous avons donc décidé de réaliser une diagonale ensemble.

C'est ainsi que nous nous sommes retrouvé à Strasbourg le dimanche 25 août , pour un départ à 11heures. Nous empruntons la piste cyclable le long du canal Rhin Rhone, avec les nombreux joggeurs et promeneurs du dimanche matin. Cette mise en jambe nous permet d'éviter les routes de l'agglomération Strasbourgeoise.

Nous quittons la piste cyclable pour traverser Erstein, kogenheim, tout en apercevant au loin le massif Vosgien, que nous avons choisi de traverser.



A partir de Sherviller, nous quittons la plaine, pour commencer progressivement l'ascension du premier col de la journée. c est également la première crevaision de la journée, qui est a créditer sur mon compte. La vallée se resserre, les premiers vrais pourcentages arrivent et Mathieu n est plus là. il fait beau et il s est sans doute arrêter pour mettre de la crème solaire ? Je continue ma route, nous avons la même trace dans nos GPS respectifs et il roule plus vite que moi. effectivement il ne tarde pas à me rattraper et me dépasser . Après 11 km d ascension, la vue du col des Bagenelles (905 m) est magnifique. Nous continuons l'ascension dans la forêt en passant par le col du pré de Raves (1005 mètres), puis le col du Bonhomme (949 mètres). Nous entamons la descente , lorsque Mathieu crève de la roue avant. Nos vélos sont chargés , nous roulons sur des routes de montagnes et nos pneus souffrent. la réparation est vite réalisée, et nous continuons de descendre pour rejoindre le col du Louchpach (978 mètres). Au moment de quitter la route des crêtes, pour une route forestière,

Mathieu crève une seconde fois. j enfile ma veste hivernale, car la température est nettement descendue, sur la route des crêtes, puis j aide Mathieu à déterminer l origine de ces crevaisons successives.

La route forestière bitumée, non amène au Le Valtin pour rejoindre Gérardmer . La pause au bord du lac, en cette fin d'après midi ensoleillée est agréable, mais je sens que mathieu ne profite pas de l'instant présent. Son pneu avant est entaillé et nous sommes dimanche. Il doute de pouvoir continuer à rouler ainsi jusqu'à demain matin.

Dès la sortie de Gérardmer, nous sommes dans des pourcentages assez sévères , pour rejoindre Remiremont, par le col de Sapois (833 mètres).

Nous quittons Remiremont en escaladant , le dernier col de la journée, le col du Peutet (610 mètres). Le massif Vosgien est passé, après le val d'Ajol, nous atteindrons Vésoul vers 23 heures, le terme de notre première étape. 204 km D+ 1 964

Le camping de Vesoul est ouvert, il fait beau et nous avons prévu de passer la nuit dehors dans notre duvet. Pour ma part, j'ai opté pour un matelas gonflable, mathieu pour un hamac . Faute d'avoir trouvé, des points de fixation suffisamment solides, il renoncera au hamac , pour cette nuit. C'est surprenant de s'endormir , en regardant les étoiles. Le froid , me réveille avant l'alarme programmée. Je découvre à mes dépends, que je manque d'expérience. Au lieu de poser mon casque sur mes sacoches, je l'ai posé par terre. Dans la nuit et avec l'humidité de la rosée matinale, les limaces ont colonisées mon casque !

Bivouaquer au camping, apporte un peu de confort. Nous prenons notre petit déjeuner, dans le bloc sanitaire. Mathieu ayant eu la bonne idée, d'amener un réchaud, nous dégustons notre café et thé chaud, avant le départ de 5 heures.

Nous quittons Vesoul, par la cote qui mène à Andelarre , avec les nombreux camions qui ont commencé à circuler, en ce lundi matin. Ensuite le relief s'adouci. Dans la matinée nous passerons par, Bucey lès gy, Auxonne, Charrey sur Saône, Argilly. Nous arriverons à Beaune, avant midi, ce qui permettra à Mathieu d'acheter un nouveau pneu chez un vélociste.

Nous faisons une halte, sur la place à coté des Hospices de Beaunes . Pendant que mathieu , remplace son pneu et se restaure je vais acheter de quoi me restaurer. Au niveau de l'alimentation, nous avons 2 modes de fonctionner différents . Adeptes de l'autonomie alimentaire, Mathieu, emporte la grande majorité de son alimentation, dès le départ. Pour ma part, j'achète mon ravitaillement au fur et à mesure, tout en ayant des barres énergétiques dans mes sacoches.

Nous quittons Beaunes, dans les vignes , par la route des grands crus de Bourgognes : Pommard, La chapelle de Volnay, Meursault, Chassagne Montrachet.



A partir de Saint Bérain sur Dheune, nous allons suivre le canal du centre, sur la route dans un premier temps . Puis en empruntant la piste cyclable au bord du canal, nous traverserons aisément, Monchanin et Montceau les Mines. La traversée de la Loire, se fera à Digoin, par le pont canal.

Pour rejoindre Lapalisse, nous avons opté pour les petites routes d23 d124, qui nous font passer par Les Grands Signats (altitude 467 mètres), avec une superbe vue à 360° . En arrivant sur Lapalisse, je reconnais les coteaux que j'ai parcouru, il y a un peu plus d'un mois, lors de la semaine fédérale de Roanne. Au cours de cette semaine , j'avais rencontré Jocelyne, qui m'avait informé qu'elle ne pourrait malheureusement pas nous accompagner pour le départ de Strasbourg, car elle serait à la rencontre biannuelle des diagonalistes. Le soleil ne nous quittera pas de la journée. Nous traverserons Vichy, à la nuit tombée, pour rejoindre notre hôtel, à Bellerive sur Allier , vers 21heures, après 311 Km et 1802m de D+.

Nous reprenons la route à 4h40, dans le froid. Le début d'étape est plat, puis à partir de Combronde nous montons à 700 mètres d'altitude. Nous sommes en Auvergne, sur des petites routes sans circulation : Charbonnières les vieilles, Manzat, saint Georges de Mons.

Nous n'arrêtons pas de monter puis de descendre, dans ce froid matinal qui nous bride. La pause viennoiserie à Les Ancizes est la bienvenue, accompagné d'un café chaud, préparé avec le réchaud de Mathieu.

Une descente sinueuse, dans les gorges de la sioule, nous amenera au Pont du Bouchet . Nous traverserons ensuite la réserve de la Sioule entre les halos de brumes, avant de remonter les gorges avec des pourcentages supérieurs à 10% !

A partir de 10 heures, la température devient plus clémente, pour pédaler dans les Combrailles : Pontaumur, condat en combrailles, Giat. Nous ne sommes pas embêtés par les voitures, et l'Auvergne est magnifique sous le soleil. Nous passerons par Flayat, l'étang de Méouze, Saint Oradour de Chirouze, puis nous atteindrons La Courtine, pour la pause déjeuner. Je passe faire mes achats, dans la supérette coté magasin, avant de rejoindre Mathieu coté bar, pour me restaurer.

Dans l'après midi, le beau temps est toujours de la partie et c'est très agréable de randonner sur le plateau des Millevaches en pleine nature . Après le village de Mille vaches, point culminant de la journée à 900 mètres, nous descendons régulièrement, vers bugeat, veix, madranges, seilhac, saint clément.



A partir de sainte Féréole, une grande descente nous amène à Brive la Gaillarde .Quel contraste, après une journée tranquille sans voiture nous retrouvons la circulation urbaine. Une fois les courses réalisées pour préparer le repas du soir, nous rejoignons Terrasson Lavilledieu. Pour la nuit, nous avons louer un mobil home, dans un camping. Nous y sommes pour 20h30, avec 251 km et 2994 m de D+ au compteur.

Pour ce début d'étape, départ 5h30 ,nous allons longer la Vézère. Il fait encore nuit, lorsque nous passons à Montignac Lascaux, ce qui ne nous permet pas de profiter des paysages. Le jour se lève enfin, et nous traversons la Vézère au niveau de La Roque saint Christophe , nous passons ensuite devant plusieurs sites troglodytes : rocher de peine,...

La traversée de la Dordogne, se fera au niveau de Le Buisson de Cadouin, puis nous retrouverons un peu de relief pour la traversée du Périgord : Beaumont du Périgord, Issigeac, Lauzun . Nous serons à Marmande en milieu de journée, pour la traversée de la Garonne. Le temps est beau et nous allons traverser les Landes dans l'après midi sous la chaleur.

Nous avons choisi, de passer par des petites routes, en évitant Mont de Marsan : cocumont, Grignols, Maillas, Bourriot, Retjons, Cachen, Bélis. Un itinéraire par des routes secondaires, présente des avantages. Les arbres sont généralement proche de la route, et ils nous apportent de l'ombre au cours de cet après midi surchauffé. Dans les villages traversés, nous trouvons facilement les sanitaires. Nous faisons plusieurs pauses fraîcheur, en nous aspergeant d'eau. Je crédite mon compteur d'une seconde crevaison.

Nous arrivons à 19 heures, dans le village de Brocas . Sur la terrasse d'un restaurant, le cuisinier et la serveuse prennent le soleil, en attendant le client. La pause restaurant nous tend les bras !

Ce sera un burger pour chacun. Nous prenons notre temps, nous récupérons de cet après-midi passé à rouler sous la chaleur. Nous n'avons pas de contrainte, car nous n'avons rien réservé pour la nuit. Avec ce beau temps, la nuit sous les étoiles, devrait être agréable.

Au moment de partir, mathieu constate que son pneu avant est à plat. Pendant que Mathieu fait de la mécanique , je me renseigne auprès du cuisinier, sur la présence de camping dans les environs ? Il me répond qu'il y a bien un camping à Tartas, mais c'est loin 40 km environ. A sa stupéfaction , je lui répond que ce sera notre objectif pour dormir. Après 2 heures de pause, nous remontons sur nos vélos. Qu'il est agréable de rouler, en ce début de nuit, sur des petites routes sans voiture avec une température idéale. Nous arrivons à Tartas, vers 23 heures, la pelouse autour du gymnase est accueillante, ce sera notre lieu de bivouac. Je pose mon casque sur un petit muret , sans être embêter par les limaces, car le temps est trop sec. Mathieu trouve des points de fixation suffisamment solides, pour installer son hamac. Nous nous couchons, après 270 Km et 1470 m de D+

Nous repartons un peu avant 5heures. Nous serons à Dax vers 7heures. Nous sollicitons une dame, pour nous prendre en photo devant le panneau de la ville. Elle n'a pas le temps, elle se rend au travail à vélo. Après avoir longer l'Adour, sur quelques kilomètres, nous traverserons les villages de Mees, Saubusse, Saubrigues. Nous faisons la traditionnelle halte , viennoiserie café, du matin, sur la terrasse d'une boulangerie.

A l'approche de Bayonne, nous devons enfiler la veste de pluie pour la première fois depuis Strasbourg. Nous allons traverser Biarritz Bidart Guéthary Saint Jean de Luz, puis parcourir la route de la corniche, sous les orages. Rouler sous une pluie battante, en zone urbaine, avec une circulation automobile dense, demande une concentration permanente et je suis peu disponible, pour admirer les paysages de la cote basque.

Les orages se calment et nous arrivont à Hendaye, rue de la Béhobie, au commissariat de police . L'agent nous informe, que le lieu de pointage des carnets, a changé. Maintenant , le pointage s'effectue , en centre ville au bureau de la police municipale, en face de l'hôtel de ville ! Nous repassons devant la gare, lorsque je crève pour la troisième fois de la diagonale, de la roue arrière. J'essaye de regonfler mon pneu sans réparer, car nous sommes à moins d'un kilomètre du centre ville, mais la pression ne tient pas. Il y a un bout de verre dans le pneu.

Nous reprenons la direction du centre ville, lorsque j'aperçois la chaîne du vélo de mathieu, qui s'étale de tout son long sur la route. Mathieu remet rapidement la chaîne en place, avec un maillon rapide, bien qu'il aurait pu terminer cette diagonale à pied !

Après le pointage des carnets, au bureau de la police municipale, nous allons fêter, la réussite de cette diagonale au restaurant, accompagné du papa de mathieu . Il est venu nous accueillir, et il nous ramera ensuite en voiture en Bretagne.

Etape 5 115 Km ET 873 M de D+

Diagonale 1 151 Km D+ 9103



PARTIE 2

Récit d'aventure écrit par Mathieu Le Corre

Nous sommes le 10 Mars 2024. C'est la Randonnée de Printemps des Cyclos Randonneurs de Quimper Cornouaille. Je m'y rends avec Guillaume ; mon fils, âgé de 13 ans. Il est licencié à l'école cyclo de Quimper. Ce jour là, la météo est favorable. Nous réalisons ce circuit de 50 kms sans difficultés. Une belle randonnée réalisée en duo.

A l'arrivée je retrouve quelques connaissances et partenaires de manivelles, notamment Gwénaél (licencié au CRQC). C'est un randonneur chevronné qui a à son actif : 4 PBP et 6 diagonales validées. Nous échangeons sur nos projets passés (dont le PBP 2023) et nos projets futurs : Diagonale ?

Nous projetons tous les deux une diagonale au mois d'Août prochain. Strasbourg Hendaye pour Gwénaél et Dunkerque Perpignan pour moi. Pourquoi ne partagerions nous pas un périple ? L'idée est donc lancée et actée...

Je n'ai jamais réalisé de diagonale en duo et cela m'inquiète un peu. Un peu ?? En fait, Nous avons terminé sensiblement notre PBP dans des délais similaires, et c'est un élément important, et plutôt rassurant. Nos niveaux sont très proches. Enfin presque. Quand on analyse notre feuille de route du PBP, ma moyenne est plus rapide mais je suis contraint de m'arrêter plus souvent. Je perçois là un enseignement intéressant à approfondir.

C'est ainsi que débute notre aventure. Strasbourg – Hendaye



Nous sommes le 25 août 2024.



Après avoir passé une bonne nuit de sommeil, réparatrice, je prépare mon matériel. La liste est conséquente. Notamment la partie alimentaire. Elle compose l'essentiel de mon chargement. Ce matin il me reste encore les quelques petites préparations de dernière minute (wrap, sandwichs...)

C'est la 6ème expérience en longue distance (3ème diagonale) et je persiste à emporter avec moi 80/90% de mon alimentation. En plus de ma feuille de route, j'ai, aujourd'hui, ma feuille de route alimentaire. Mes repas, collations et heures de prises sont répertoriés.

Cette démarche résulte d'un travail réalisé avec Julia

Baleine, une nutritionniste que j'avais rencontré pour préparer le PBP 2023. Grâce à ce travail, j'ai résolu le problème de mes chutes de tension et fringales que j'avais lors de ces efforts longs.

L'une des devises enseignée par mes aînés cyclos pour la longue distance : « il faut manger avant d'avoir faim et boire avant d'avoir soif ! ». Elle résume bien l'art de la longue distance, mais nos métabolismes sont tous différents. Par conséquent, nos apports nutritionnels aussi.

Que signifie réellement cette expression ? J'ai donc tenté d'approfondir cette question. L'"Epicurien sportif" résumerai bien ma philosophie. Manger sainement et pratiquer une activité sportive régulière m'incite à poursuivre ces longs périple en autonomie.

Ma musette est composée de collations réalisées maison (une façon d'échapper aux barres énergétiques du commerce). Dans ma musette, j'avais mis : du fait maison : gâteau breton, far, des crêpes, des cakes salés, rocher coco (cf annexe)

UN VRAI GARDE-MANGER !!

Hier, en arrivant à l'hôtel, nous avons pris soin d'équiper nos vélos de leur sacoche et d'accrocher notre plaque de cadre fournis par la FFvélo « Strasbourg-Hendaye ».

10h15, Le carton d'emballage qui contient toutes les affaires inutiles est prêt pour être déposé en relais colis. Nous quittons l'appartement. Je dépose mon colis. Nous prenons enfin la direction du commissariat de police pour y faire tamponner de la « Marianne » notre carnet de route.

Cette photo à 11h00 devant l'hôtel de police signe notre départ pour cette longue aventure au travers de notre territoire.



Nous quittons Strasbourg par la piste cyclable. Elle est un peu endommagée à certains endroits. En plein jour, racines et imperfections sont évitées sans difficultés. Nous démarrons cette randonnée tranquillement, le rythme s'imposera à nous bien plus tard. La route est encore longue et rien ne presse. Le passage le long du canal Rhin/Rhône est appréciable. Il est jalonné de beaux platanes qui nous abrite du soleil.

Vers 12h00, du côté d'Erstein, nous observons les belles maisons typiques alsaciennes. Notre futur terrain de jeu s'expose au loin : le massif vosgien.

Km 53 J'entends derrière moi « crevé ! » Pardi ! Mon compagnon est déjà fatigué ? Pensais-je. Non ! C'est son vélo qui est crevé ! Et oui déjà !! Une chambre à air neuve, une photo pour témoigner de cet incident. 15 min dans la vue...

Nous nous engageons tranquillement dans ce massif Vosgien, avec une pente qui s'élève gentiment.

Vers 15h00 nous démarrons cette montée vers le col des Bagennelles et traversons Sainte Marie aux Mines. Après ce village, les pourcentages augmentent progressivement. J'ai du mal à trouver mon rythme dans cette 1ère ascension. Je vois Gwenaël s'éloigner tranquillement. Nous nous engageons dans cette sapinière Vosgienne : un régal pour le nez avec toutes ces bonnes odeurs de sapin.

Fidèle à mon cardio. Je le connais de mieux en mieux grâce à Karvonen (chercheur Finlandais, cf annexe). Il m'indique que je suis en capacité de monter en pulsation. J'ai identifié ma zone FC en longue distance, et là, je suis un peu trop haut. Qui veut aller loin ménage sa monture !.

Maintenant et grâce à l'expérience, j'ai identifié ma zone de confort en longue distance à 57%. Il s'agit de la zone de récupération (cf annexe). S'y tenir demande un effort de concentration et c'est un exercice difficile dans une 1^{ère} journée où la forme physique est bien présente. Pourtant, l'organisme a besoin de cette première journée pour se mettre en



marche. Tout doit se mettre en place : effort, digestion, hydratation. En appliquant cette méthode au cours des Paris Brest Paris, j'ai d'ailleurs constaté : je remontais et dépassais de nombreux participants issus même groupe ou partis après moi dès les 2/3 tiers du parcours.

Cette méthode cible la zone cardiaque, ne doit pas être confondue avec la vitesse. Cette dernière dépend de la puissance que l'on est capable de tenir. C'est encore une autre approche mathématique de la discipline. Des capteurs de puissance sont encore trop chers à ce jour pour mon usage (celui de mon home traîner connecté me suffit largement).

Nous arrivons au col des Bagenelles pour 15h40 et profitons pour admirer la vallée. Celle que nous avons progressivement quittée depuis ce matin. Même si l'énergie dépenser pour gravir ces acensions est élevée, le rythme à vélo offre à l'esprit, le temps de s'imprégner généreusement des paysages et panoramas. A chaque virage son émotion. L'exaltation et la contemplation sont décuplées quand on arrive en haut.



Avec les années qui s'écoulent, mon appétence pour ces périples ne cesse de s'accroître, cherchant à renouveler ces émotions incomparables. Je crois que j'ai mis la main dans un paquet de bonbons....

Après ce col des Bagenelles, il faut encore un « petit coup de cul » et quelques hectomètres supplémentaires pour atteindre le col du pré de Raves..

Kilomètre 83 ! Dans la descente du col. PShiiiiiii !!!!! Cette fois, c'est moi. Photo souvenir prise par gwénaël, à mon insu, bien évidemment !! Mais c'est de bonne guerre !!

Ma chambre à air se trouve au plus profond de ma sacoche de selle 16,5l. Très peu accessible. Si je dois sortir tout mon barda, on n'est pas reparti ! Je note l'efficacité de mon acolyte, dans la décision, puis la transmission de sa chambre à air. Je constate que tout lui semble facilement accessible, rapidement, dans ses sacoche arrières. J'en prends sérieusement note.



Je ne vois rien dans le pneu et c'est étrange. Peut-être une épine !!! 15 min s'écoule et c'est reparti pour la fin de la descente vers le col du Bonhomme. Km 86 ! Pchiiiiii !!! Bougre ! Fichtre et puis Mer.....et seulement 3km depuis la dernière et c'est encore moi ! Du même pneu avant.

Nous sommes au col du Bonhomme. Ma chambre à air est toujours au fin fond de ma sacoche de selle. J'ai mon kit de réparation sous mon tube oblique, très facile d'accès. Je prends la décision de réparer.

Comme tout bon réparateur j'identifie et repère l'emplacement de la crevaison. Je ne vois rien dans le pneu. Je suis interpellé par de la gomme sur mon étrier de frein...Aie ! Cause identifiée et constatée par Gwénaél. Avant de partir sur cette diagonale, j'ai rééquipé mon vélo de sa roue dynamo. Le frein fonctionnait. Cependant, je n'avais pas vérifié attentivement que le patin entraînait en bien en contact avec la jante. Vérification de débutant... et je m'en veux à ce moment là.

Effectivement le patin était en contact avec le pneu ! Il a usé prématurément le flan de mon pneu neuf. J'ai une amorce de déchirure et je vois au travers du flan. Nous sommes en pleine Montagne, un dimanche soir, sans pneu de rechange à se mettre sous la main. Le reste de mon aventure peut s'arrêter à tout moment.

Pour éviter l'hernie, je colle une rustine à l'intérieur du flan pour tenter de limiter l'aggravation de la déchirure. Nous repartons 30 min plus tard. J'ai l'épée de Damoclès au dessus de ma tête. Nous descendons après le col de Loucpach, par la jolie route forestière du Rudlin. Elle est très abîmée et secoue vivement ma monture fraîchement réparée. Je suis particulièrement inquiet par mon pneu. J'informe mon compagnon qu'il poursuivra, peut-être, l'aventure seul si mon pneu, durant la nuit venait à céder. Je relativise ! C'est une réparation pneumatique envisageable, Ce n'est pas une casse mécanique ou un problème physique pénalisant.

Seule condition : trouver un magasin de cycle ouvert le lundi. J'espère simplement que la réparation de fortune tienne bon. Après tout, Hendaye est l'objectif et on peut s'y retrouver quand même. Cela peut devenir mon petit challenge supplémentaire si je dois réussir à rallier Hendaye dans le temps imparti pour valider cette diagonale.

Pour 18h30 nous sommes à Gérardmer, 2h00 après notre prévisionnel. Contrôle photo au panneau. Arrêt en station service Total pour re-gonfler mon pneu.(astuce : j'ai emporté avec moi l'adaptateur de valve).

Très contrarié par ce désagrément, nous nous posons sur un banc face au lac de Gérardmer. C'est un joli coin, mais je n'arrive pas à me détendre pour apprécier ce bord du lac très fréquenté en ce dimanche du mois d'août. Je fini même, par re-dégonfler mon pneu dont la rustine de colmatage semble plus visible. Je roulerai plus souple...



Nous poursuivons notre route vers Vagney, à 15 kms après Gérardmer. Nous repérons un restaurant « Kebab » pour prendre notre repas du soir avant d'affronter notre dernière nuit.

L'ambiance générée par le bout-en-train de patron est bonne et cela me distrait un peu. Je pioche dans ma sacoche, l'un de mes repas, accompagné d'un Perrier pour parfaire mon hydratation. Gwénaël se délecte d'un bon Kebab. Ce repas réparateur nous permettra d'aborder la nuit plus sereinement. Nous nous équipons pour la nuit. C'est reparti en direction de Vesoul à 76 kms d'ici.

Nous rallions Vesoul à 23h30. Nous prenons une magnifique photo (ironique !) au pied du panneau d'agglomération en guise de souvenir (Bien entendu, c'est pour le contrôle !).

Gwénaël avait repéré un camping quand il a réalisé la trace Il est proche d'une base nautique. A cette heure, la barrière est fermée ! Personne à l'accueil ! Nous nous y engageons quand même ! A cette saison le camping s'est vidé de ses occupants et nous recherchons un emplacement pour y établir notre petit campement. Je cherche désespérément à déployer mon hamac. Pas de points d'ancrage dans les haies périphériques de notre lieu. Je vais dormir au sol. J'ai mon Bivy (sac en matière couverture survie) et mon sac de couchage. Finalement je dors sur le bivy, pour m'isoler du sol.

Berceuse ??? J'ai pas entendu !!

Kilomètres parcourus : 208,7 km
Moyenne de route : 21,6 km/h
Dénivelé + : 2016 ratio : 970m/100km
Temps de pédalage : 09h40
Zone FC : 58%

26 Août 2024.

Pas Besoin de réveil !
L'humidité et le froid me réveillent à 3h45, 15 min avant ma sonnerie programmée! Sur mon casque, posé à côté de ma tête, des limaces se promènent. Couché à même le sol, le masque baveux n'était pas très loin...

Dans la nuit, aucun bruit suspect ne m'a réveillé. Pas de « Pchiiii » et encore moins de « Paffff » ! Ma réparation tiens toujours le coup et mon pneu n'est pas à plat.

Mon objectif du jour : trouver un magasin de cycle. 136 kms à tenir pour rejoindre Beaune, notre prochain point de contrôle. Espérons que ça tienne ! Je sers les dents et les fesses (et c'est peu dire compte tenu de la discipline !!).

Je ramasse mes affaires et me rends vers les sanitaires. J'y trouve une porte ouverte au niveau de la « bloc vaisselle ». Lieu parfait pour s'installer et prendre un petit déjeuner. Je sors mon petit réchaud et prépare mon thé à mettre dans ma thermos. J'offre à Gwenaël une dosette de café lyophilisé, sortie de ma musette. Je me délecte de mon mélange petit déjeuner, mis sous vide, avant de partir sur cette diagonale (flocons d'avoine/lait en poudre/baie de godgi), mais aussi des crêpes. Un brin de toilette. Rechargement puis départ. Il est 4h53 et l'accueil n'est toujours pas ouvert. Qu'importe, notre nuit fut courte et d'un faible dérangement. (ni vus, ni connus! Discrets comme des diagonalistes..).

L'heure des transporteurs routiers a sonné en ce lundi matin. Dans cette fin de nuit. L'axe à la sortie de Vesoul est fréquenté par les camions. Biens équipés de nos gilets et éclairages, Ça dépasse vite et cela n'est pas très rassurant.



Vers 8h00, A Auxone, en Côte d'Or, nous traversons le 551^e régiment de train qui semble animer cette ville de 7000 habitants. Nous croisons quelques militaires en tenue. Le soleil est présent et commence à nous réchauffer.

A Cette heure là, nos papilles sont en éveil et la boulangerie La Rondes Pains les satisfera pleinement. Arrêt viennoiserie/café ! La douceur



des pains aux chocolats et pains aux amandes redonne l'énergie. C'est déjà savoureux quand on est à la maison, mais là, dans les conditions d'une diagonale, le goût et les saveurs sont décuplées. C'est bon pour mon moral ! Je vais aborder cette 2^{ème} journée dans de bonnes conditions. Les kilomètres défilent et l'épée de Damoclès ne tombe pas ! Pour le moment!!

Vers 10h00 je commence à m'intéresser au marchand de cycle. Fini les pages jaunes et les cabines téléphoniques. Aujourd'hui, tout se fait par téléphone. Je continue à rouler derrière Gwenaël. Je profite pour rechercher sur mon téléphone les marchands de cycle sur Beaune. Si possible proche de notre itinéraire. Je parviens à en trouver un. Il est Notifié « ouvert » sur google map. Je l'appelle (toujours sur le vélo. Aïe ! Pas bien !).

« -Bonjour, Je traverse la France en vélo, avez-vous des pneus neufs en vente (question destinée à un réparateur vélo ! (oui, la question est idiote !!!))

- oui, bien sûr ! (réponse courtoise et commerçante !!) Quel modèle ?

Il m'en propose quelques-uns. Parfait.

- Nous serons là avant midi !

- Très bien ! A tout à l'heure ! »

A 11h00 nous arrivons à Beaune. Parfait ! La même heure que notre feuille de route ! Nous profitons de l'arrêt magasin de cycle pour tamponner notre carnet de route.

Je crois que la journée s'annonce sous de bons auspices : Les hospices de Beaune ! C'est donc au pied des hospices, de Beaune, que je procède à mon changement de pneu.

Grand soulagement ! Gwenaël profite de cette pause pour refaire son appoint de course alimentaire et nous grignotons avant de repartir.

A Partir de 12h30 nous traversons les vignes de bourgogne : Meursault, Chassagne Mont-Rachet, Santenay. Des noms qui chantent bien, mais la dégustation attendra...

La météo est chaude et la crème solaire est appliquée par sécurité. Le problème pneumatique est loin derrière, cependant, un problème en amène un autre. Les kilomètres défilent et je commence à ressentir des douleurs aux fessiers. Fait rare ! Cela m'inquiète.



Nous approchons de Digoin, vers 17h00, notre prochain point de contrôle. C'est seulement à l'instant où je repère une pharmacie que j'en parle à Gwenaël. Il faut que je trouve rapidement de la « double peau » pour arrêter l'inflammation. Si je ne le soigne pas rapidement, cela peut vite s'empirer. L'attente est longue en pharmacie. Mon compagnon profite de ce moment pour s'alimenter. Je crois qu'il s'impatiente aussi. Il est prêt à repartir. Moi non !

Nous recherchons une brasserie, mais repérons seulement un bar pour pointer. Nous repartons de Digoin par Le Pont Canal qui enjambe la Loire. C'est une curiosité touristique de ce village.

Vers 19h30 nous sommes sur le village de Lapalisse dans le département de l'Allier, notre timing est bon, conforme à notre feuille de route.

Nous sommes à une vingtaine de kilomètre en direction de Vichy, notre prochain point de contrôle. Nous avons gravi quelques raidillons qui nous permettent d'atteindre un plateau. Nous sommes sur les hauteurs de Bost (03), et profitons de cette fin de journée pour admirer le coucher de soleil qui s'amorce. Le panorama est dégagé. Les belles couleurs rougeoyantes s'étendent à l'horizon. Pas de circulation. Je mesure la chance de sillonner de belles routes par météo si agréable.



Nous entamons une longue descente vers Vichy avec une douce température et les belles couleurs d'un coucher de soleil.

Nous traversons cette belle ville de Vichy pour rejoindre notre Hôtel Ibis Budget (réservé par Gwenaël quelques jours auparavant.). Un grand luxe me concernant. J'ai réalisé les précédentes diagonales en mode « roots ». Je déployais mon hamac au gré de mes envies et de mon état de fatigue.

Nous sommes dans notre chambre pour 22h00. Chacun prépare ses affaires et son repas. J'apprécie mon melon et ma soupe à la tomate lyophilisée aux vermicelles (un bon complément d'hydratation). Ma sacoche de selle se vide !!

Lors de ma diagonale Brest-Menton en 2021, j'avais opté pour une courte nuit en hôtel, malmené par une météo froide et humide. Ce soir je renoue avec ce grand confort et redécouvre ainsi la douche et ses vertus apaisantes.

Sur les recommandations de « mon staff médical » resté à la maison (Marine, épouse attentive et infirmière) me guide pour améliorer ma guérison. De l'homéoplasme est appliqué avant de se coucher pour améliorer ces douleurs

Couché vers 23h00. Je n'ai pas entendu la berceuse...

Kilomètres parcourus : 312 km
Moyenne de route : 23,1 km/h
Dénivelé + : 1904 m ratio : 610m/100km
Temps de pédalage : 13h30
Zone FC : 51,6%

27 Août 2024

Notre réveil sonne vers 4h00.

Le confort d'un lit est particulièrement régénérant. Finalement, 5h00 de sommeil suffisent pour recharger nos batteries (ou accus musculaires !!). Je rappelle que le règlement des diagonales interdit les VAE. (Vélo Assistance Electrique).

Décidément ! Comme un débutant, j'ai commis l'erreur de porter, depuis le départ, un cuissard neuf, reçu dans la semaine, lavé, mais non testé. C'est probablement l'origine de mes douleurs. Ce matin, je change mon cuissard et l'homéoplasmine appliqué la veille semble bénéfique. Douleurs atténuées.

Nous prenons notre petit déjeuner dans cette chambre d'hôtel. Elle est rendue exiguë par nos montures. Elles aussi ont eu le droit au confort.

Pour 04h50 nous quittons nos quartiers.

A raison de 8/9 degrés ce matin, j'apprécie les premières difficultés pour me réchauffer. Nous entrons dans le département du Puy de Dôme et Riom s'éclaire au loin. Une grosse journée nous attend. Le point haut à atteindre se situe au plateau des MilleVaches.

Les températures sont fraîches ce matin. Ce soleil commence à pointer le bout de son nez vers 07h00. Après l'avoir quitté à l'ouest hier soir, nous le retrouvons à l'Est-ce matin (tout va bien. Les idées sont claires !!). Une luminosité rougeoyante, digne d'un beau levé et annonciateur d'une magnifique journée.

Nous sillonnons les contreforts du massif central sur des routes vallonnées, peu de trafic routier. Nous traversons Aigueperse, Combronde. A Manzat, vers 7h30, c'est l'occasion de s'arrêter pour notre traditionnel petit déjeuner « viennoiserie ».

Du côté de Saint Georges de Mont, difficile de le rater ! Surmonté de son antenne de communication si caractéristique : le Puy de Dôme s'élève au loin.



Après Ancizes, Nous entamons une belle descente. La route surplombe la retenue d'eau de Fades Besserves (63). Une belle atmosphère y règne. L'évaporation matinale, est perceptible. Elle est rendue possible par la différence de température entre la chaleur de l'eau et les basses températures de l'air. Une légère brume s'en dégage, apportant une ambiance cotonneuse. Ces beaux paysages captent notre attention quand la route s'élève dans les pentes de 10%, après le Pont du Bouchet, en bord du lac.



Après Giat, nous entrons dans le Parc Naturel de Millevaches-Limousin. Les parcs naturels sont toujours agréables à traverser. Pour des cyclos, ils riment souvent avec tranquillité. En même temps, nous entrons dans l'un des départements les moins peuplés du territoire : la Creuse. Les habitants de la Courtine sont là pour nous le rappeler : environ 120 000 habitants. Nous y sommes pour notre pose déjeuner. Nous nous attablons au bar /épicerie de ce village. Pointage. Gwénaél en profite pour y faire appoint alimentaire.

C'est dans une ambiance accueillante et chaleureuse que nous prendrons notre repas. Bidons et bidons (estomacs !) rechargés, nous reprenons la route.

Je reconnais un passage de route emprunté en 2021 (Brest-Menton) avant la Maison du parc Régional. Les itinéraires finissent par se croiser sur les diagonales...des images et souvenirs rejaillissent.

Nous atteignons Millevaches vers 13h00, à 930m d'altitude, le point haut de cette journée vallonnée.

Entre forêt de Douglas et prairies, notre itinéraire est très plaisant. Le profil est plutôt négatif pour la suite de notre après-midi. Néanmoins, les quelques routes bucoliques tracées pour l'itinéraire nous obligent à appuyer un peu plus fort sur les pédales, et mon 34/28 est parfois un peu léger. Les montées sont courtes alors ça passe! Un peu en force !



Bugeat, Gourdon, Madranges (aucune usine de jambon dans ce joli petit patelin ...publicité mensongère© ??!).

A Seilhac (Corrèze). Km 702, Il est temps de refaire le plein des bidons sous cette grande chaleur. Des douleurs sévères se réveillent. Très difficile de se rasseoir sur ma bonne selle Brooks. De vives douleurs apparaissent ! Le malaise arrive !. Je m'allonge quelques instants et pioche un peu de Doliprane pour me permettre de tenir jusqu'à Terrasson Lavilledieu, l'objectif final de cette journée.

A sainte Féréole nous entamons une longue descente en direction de Brive. Nous y retrouvons la chaleur, le tumulte de la ville et son intense circulation. Les voitures roulent vites et nous frôlent. Le contraste est déplaisant, dans cette fin de journée où la fatigue des organismes se fait sentir.



A Brive, nous prenons le temps de faire les courses en grande surface pour nos repas de ce soir et demain. Il est 20h30 quand nous sommes accueillis au camping de Terrasson Lavilledieu, en Dordogne. Ce soir, nous dormons dans un camping ouvert et réservé à l'avance. Un mobil-home pour les gens de passage est mis à disposition. A cette époque de l'année, il est calme. Beaucoup d'emplacements se sont vidés.

Au menu de ce tête à tête : melon et pâte bolognaise/emmental. Un repas roboratif après cette bonne journée. A nouveau ! Une bonne douche et un bon lit pour récupérer.

Toujours pas entendu la berceuse !!

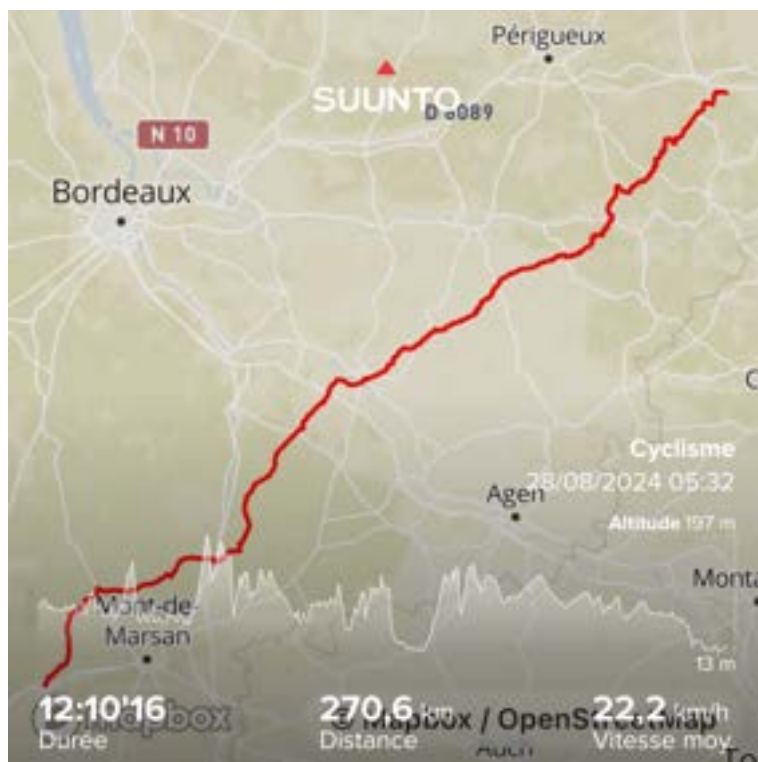
Kilomètres parcourus : 251 km
Moyenne de route : 19,6 km/h
Dénivelé + : 2892 m ratio : 1150m/100km
Temps de pédalage : 12h50
Zone FC : 50%

28 Août 2024

Réveil à 04h30. Je promène depuis le départ, quelques filtres en papier et du café moulu pour ce petit déjeuner. J'avais misé sur la présence d'une cafetière dans cet hébergement. De si bon matin, c'est une délicate odeur de café qui parfume notre mobil-home.

A 05h30, nous enfourchons nos montures pour aborder cette 4ème journée. Le dénivelé annoncé est plus léger qu'hier.

Il fait meilleur ce matin dans cette région, les 12°C sont affichés sur nos compteurs. Nous traversons Montignac Lascaux (connu pour ces grottes), longeons la Vézère, passons devant La roque Saint Christophe, les Eyzies et ses troglodytes à 07h30.



Le soleil se lève aussi et je retrouve partiellement un itinéraire emprunté en vélo lors d'un séjour famille en 2021. J'ai également découvert ces routes pendant nos vacances en cyclo-camping dans les années 90 avec Papa, Maman et Katy. Initié jeune à l'esprit cyclo, cette Diagonale en est un prolongement. Certes plus sportif ! Mais le fond n'a pas changé. Toujours cette sensation de liberté, hors du temps, l'esprit déconnecté (mais pas le téléphone...), dans le simple but de (re)découvrir de nouveaux paysages.

Un peu avant 8h00, km 800, notre pause matinale se déroule à Le Bugue en bord de Vézère pour satisfaire nos appétits. Nous traversons à 8h45 la Dordogne.

Nous roulons bon train ! Les localités s'enchaînent : Buisson Cadouin, Beaumont du Périgord, Issigeac, Falgueyrat et enfin Lauzun, notre point de contrôle. Le soleil est généreux, pour notre pose déjeuner. Nous nous installons à la terrasse Du café des sports. A l'abri sous parasol. Supérette Vival pour Gwénaél, le contenu de ma sacoche pour moi (oui, il m'en reste encore !!). Je n'ai pas trop regardé ma montre pour la durée des arrêts repas, mais c'est

environ 45 min à 1h00. Je trouve qu'ils sont assez rapides. J'ai la sensation que nous sommes plutôt organisés dans cette gestion. Il est très important de soigner les arrêts. Sur une longue distance, avec une barrière horaire à respecter, les minutes peuvent défiler plus rapidement que l'on ne pense !

Ni surhumains ! Ni surhommes sur nos bicyclettes. Et pourtant, c'est le regard porté par nos cafetiers lorsque nous demandons à faire pointer nos carnets de route. Les distances parcourues semblent infranchissables à leurs yeux.

« Quoi ???! Vous êtes partis il y a 4 jours, de Strasbourg, et vous êtes déjà là !!! Aux portes de l'Atlantique !! »

Je commence à m'y faire !! Je l'ai bien compris ! Peut être q'une part de folie sommeille en tout diagonaliste et amateur de longues distances.

Nous repartons sous une grande chaleur. À Seyches ! Je suis à sec ! Il est 13h30 et 33°C. Nous sommes dans le Lot-et-Garonne. Mes arrêts mixions fréquents me font souvent perdre Gwénaël. Je finis toujours par le retrouver. Le GPS a aussi un avantage. Nous sillonnons la même trace GPS, et parfois, malgré la distance qui nous sépare, nous nous retrouvons forcément. Pas d'erreur de navigation. Très confortable et sécurisant pour cet itinéraire partagé.



Depuis ma visite chez la diététicienne en 2023, j'ai compris l'importance de l'hydratation. J'y attache, aujourd'hui, une grande importance. Je m'efforce de consommer 500ml par heure d'effort. Comme je ne suis pas né sous le signe du « chameau » mais plutôt celui de la « mule », je pars avec 2x750 ml sur le cadre, et un porte bidon de selle qui me permet d'emporter 500ml d'eau pure (pour l'aspersion en cas de besoin) et une thermos de 700ml (du chaud ou du frais). Cela représente 3200g contenant+contenu pour environ 5h00 d'effort.

Je n'ai rien inventé ! Mes aînés et mentors le savaient déjà. Un simple contrôle visuel permet de s'assurer d'une bonne hydratation : plus les urines sont claires, et mieux c'est ! Sur le plan scientifique : une déshydratation, c'est 25 à 30% de rendement en moins et le Calcul est simple : à 30 % on passe de 22km/h à 15,4 km/h. En fait, avec cet effort constant, demandé à l'organisme, durant ces longues heures de pédalage, la déshydratation n'est jamais loin!

Bref ! Je m'arrête souvent pour faire pipi. Aujourd'hui cela me rassure, dans cette pratique de cyclotourisme plutôt engagée!!

Nous arrivons sur Marmande et traversons la Garonne sur bel ouvrage d'art. Il est 14h00. 2h00 heures après notre feuille de route.

Les petites ascensions vers Grignols ont eu raison de mon assèchement. Le bidon pour l'aspersion prend tout son sens sous de telles températures. Je sens que les oreilles et la tête montent en température, le coup de chaud n'est pas loin...Je n'ai plus rien dans mes bidons et il est temps de s'arrêter pour les recharger.



A Grignols, enfin des toilettes publiques. Nous profitons de cette pause fraîcheur, à l'ombre, sous un arbre. Nous nous aspergeons abondamment afin de faire tomber la température corporelle. Je remets, aussi, des pastilles d'électrolytes dans les bidons pour compenser partiellement la perte de sels minéraux.

Nous cherchons à repartir et Gwénaél s'aperçoit que sa monture a crevé. Décidément !! Nous en sommes à 2 partout. Egalité !! La mécanique est rodée, le changement s'opère.

Un peu avant Maillas, nous pénétrons enfin dans cet immense massif forestier des Landes et ses pins maritimes si caractéristiques. Les longues lignes droites bordées de pins. Surchauffées par 36°C, les odeurs de résines qui se dégagent de ces arbres sont agréables. Nous pointons à 18h00 à Retjons, petite localité sans commerces. Nous poursuivons notre chemin et portons notre attention sur les restaurants qui peuvent se présenter. Un peu avant 19h00, c'est à Brocas, localité des Landes (40) de 800 âmes, que nous nous arrêtons au Café de la Place. Un établissement tenu par de jeunes restaurateurs accueillants. Compte tenu de l'heure, ils ne sont pas encore prêts pour le service. Nous patientons un peu et nous nous installons en terrasse, à la douce chaleur du soleil de 19h00. Ce soir c'est restaurant ! Et Rien de mieux qu'un bon Burger et pommes de terre rissolées pour vous requinquer. Un bon repas pour affronter la nuit qui s'annonce.



Nous sommes repus et sur le point de quitter ce restaurant. Le sort s'acharne, Pfouff !!! Ou plutôt Pchiiiiii !!!!! Pneu avant dégonflé. Fin de cette 4eme journée et le fond de ma sacoche de selle est bien plus accessible, pour atteindre ma chambre à air de rechange. La rustine posée sur la chambre à air, au col du Bonhomme (Vosges) a cédée. Une chambre neuve, gonflage et c'est reparti...

Dans l'attente de ma réparation, j'entends Gwénaël demander aux restaurateurs si un camping est ouvert par ici. Réponse : « oui, mais c'est loin ! Au moins à 40 kilomètres. ». La notion de « longueur » est juste une question de point de vue et d'usage. Un diagonaliste, randonneur, amoureux de la longue distance, détient-il une véritable définition de « loin »?

Nous repartons paisiblement. Nous poursuivons notre route. Les températures sont descendues et nous allons pouvoir profiter cette fraîcheur nocturne pour traverser ce massif landais. Tout est calme autour de nous. Pas de bruits sur ces routes de campagne. Dans la nuit, l'ouïe et l'odorat sont bien stimulés et en éveil.

Nous roulons tranquillement. C'est toujours un plaisir de retrouver cette expérience et séance de pédalage nocturne. Nos silencieuses machines nous permettent d'entrer en contact avec la faune locale et les chevreuils sont approchés à moins de 10m. Nous nous en émerveillons.

Afin d'éviter les routes à grand trafic, nous contournons la ville de Mont de Marsan. Après avoir traverser Garein, Igos Saint Saturnin, nous arrivons vers 23 heures à Tartas (km1024). Une nuit particulièrement étoilée s'offre à nous. Un petit coin de verdure, autour du gymnase de Tartas, éloigné des regards, offre un lieu parfait pour établir notre campement improvisé. Matelas pour Gwénaël. Je fais honneur à mon surnom attribué pour notre mariage avec Marine : « BigMath » (détourné de BigMat , fournisseur matériaux!).

Un coin de charpente qui dépasse et la pierre saillante d'un mur, et hop ! Voilà les 2 points d'ancrage pour tendre mon hamac. Math la bricole est toujours actif !

Le plafond de ma chambre est magnifiquement étoilé. Je tente la photo pour garder un souvenir. Inexploitable ! Souvenir conservé dans mon disque dur interne (autrement dit : le cerveau). Une étoile filante pour apaiser à 23h35. à 23h36 je dors...

Décidément ! Toujours pas entendu la berceuse...

Kilomètres parcourus : 270 km
Moyenne de route : 22.2 km/h
Dénivelé + : 1560 m ratio : 577m/100km
Temps de pédalage : 12h10
Zone FC : 48,4%

29 Août 2024

Réveil à 3h15. Je suis naturellement réveillé avant la sonnerie de mon réveil. Un peu moins de 4h00 de sommeil (soit 2 cycles). C'est court ! Mais, encore une fois, ces petites nuits suffisent pour récupérer. Nous abordons cette dernière journée, un peu fatigués quand même. Il nous reste 120 kilomètres pour atteindre Hendaye. Le plus dur est derrière nous.

Afin de refaire le plein des bidons, nous nous arrêtons dans le cimetière excentré de Saint Vincent de Paul. Nous arrivons aux portes de Dax. Une photo au pied du panneau d'entrée d'agglomération fera office de contrôle. Chacun à notre tour, nous officialisons notre parcours par ce cliché. Il est 06h30. La circulation est faible à cette heure là dans cette agglomération.



Après Saubusse, nous longeons l'Adour et atteignons Saint Jean de Marsacq pour 8h00, notre arrêt boulangerie. Dernier petit déjeuner. La météo est plus couverte en ce 5eme jour. Nous sommes toujours dans le département des Landes.

Nous reprenons la route après cette escale, pour une poignée de kilomètres seulement. Nous sommes arrêtés par un fervent supporter : Papa. Toujours autant de fierté et de reminiscence dans son regard. Grâce à « locatoweb », une application de suivi géolocalisation en direct, il a compris que nous nous étions arrêtés dans la boulangerie à Saint Jean de Marsacq. Patience avant de nous retrouver.

Après ces retrouvailles, nous repartons. Tel un « directeur sportif », il positionne son véhicule dans la roue des échappés. Puisque nous sommes les seuls échappés, partis de Strasbourg, c'est aussi la voiture balai (©!!). Il Transmet ses dernières recommandations à l'oreillette (en fait ! mon téléphone) pour annoncer une dégradation météorologique. Il Nous dépasse et se dirige directement sur la ligne d'arrivée pour nous y accueillir.

9h30 à Bayonne. Km 1100. Nous enjambons et longeons l'Adour. Nous sommes dans le « 6-4 ». L'air marin, et les algues du genre « fucus », si typiques du bord de mer apparaissent en contre bas de la route : l'Océan n'est pas loin !! Encore quelques kilomètres.

Ca y est !! Nous y sommes !

A Anglet, nous faisons face à l'Atlantique. Soulagement, plénitude, euphorie... Nous sommes postés là. Face à cet océan. Nous profitons de cet instant. Je regarde dans le rétroviseur : Strasbourg est à la fois si loin, et si proche. Cet océan devant les yeux signifie, aussi, que la fin de notre périple se termine bientôt.

Au loin vers le sud, le ciel s'assombri très sérieusement. Le plafond est bas dans cette région verdoyante. Une région que nous découvrons tous les deux. Ce ciel nuageux nous rappelle notre Finistère.

Nous poursuivons notre route. A Biarritz, J'ai immédiatement l'image de Jean Dujardin dans le film « Brice de Nice ». Aujourd'hui, ce sont de petites conditions pour surfer. Et pourtant, les « pingouins » (expression affectueuse qui désigne un surfeur dans l'eau!) sont nombreux dans l'eau. Ici : ça transpire le surf ! Ca dort surf ! Ca respire surf ! Ca roule à vélo avec son surf ! Un véritable art de vivre !! Cette ville de caractère a les pieds dans l'eau.



Les premières gouttes se font sentir. Il est temps de « bâcher ». Il nous reste 30 kilomètres à parcourir pour atteindre Hendaye.

C'est un vrai déluge qui s'abat sur nous ! Une pluie abondante aux grosses gouttes. Nous sommes trempés en quelques minutes. Cette pluie battante et ruisselante sur la route limite notre visibilité. Nous alternons descente dangereuse et périlleuse puis montée. Cette corniche est particulièrement vallonnée. La circulation sur la route de la corniche est dense et stressante. Notre

concentration est permanente. Nous roulons tous les 2 à distance pour éviter l'accident. Je me rassure, c'est la fin. Nous n'avons pas connu pareils intempéries depuis notre départ : c'est la douche froide !!

Une chose est sûre, nous aurions préférés finir sous de belles conditions météorologiques. Cette corniche doit être magnifique sous beaux temps. Une nouvelle fois, je relativise...

La pluie a grandement diminué d'intensité lorsque nous arrivons au panneau d'entrée d'Hendaye. J'insiste pour prendre une photo du panneau en guise de contrôle. C'est une façon de marquer cette 3^{ème} diagonale.

Nous nous rendons au Commissariat de Police frontalier à l'Espagne. Les bureaux de Police Nationale sont devenus ceux de la Police Aux Frontières. Ils ne sont pas en mesure de délivrer le tampon qui justifie notre arrivée. Ils ont la gentillesse de nous indiquer que le poste de Police se trouve au centre d'Hendaye, face à l'Hôtel de ville. Et bien ! demi tour !

Engagés dans une petite route qui nous mène au centre ville : j'entends derrière moi ! J'ai crevé !! Et bien Oui !! 3 partout ! Egalité ! Balle au centre ! Nous en sommes à 6. Un RP (Record Personnel) dans le domaine de la crevaïson.

A Quelques hectomètres du but ! Ca monte pour atteindre l'Hôtel de Police. Un dernier élan et le dernier coup de rein seront fatal au maillon rapide de ma chaîne. Il cède sous la pression. C'est dans la semoule que je pédale ! A 100 m du but je répare avec un maillon rapide de secours que j'ai pioché dans la trousse accessible placée sous le tube oblique.

Nous terminons cette aventure en 97h40, soit, à 1h20 de la limite de temps imposée pour cette diagonale (99h00).

Ainsi s'achève cette Diagonale !



Kilomètres parcourus : 118 km
Moyenne de route : 19,6 km/h
Dénivelé + : 892 m ratio : 760m/100km
Temps de pédalage : 06h00
Zone FC : 42,7 %



Et de 3 !!!

Pour cette année 2024, j'avais à cœur d'atteindre mes 2 objectifs : le marathon de Nantes au mois d'avril et cette Diagonale Strasbourg-Hendaye au mois d'Août. Pas si simple de cumuler organisation familiale, vie professionnelle, vie sportive. L'enchaînement des 2 disciplines est éprouvante et demande un réel engagement physique.

J'ai pris ce départ avec beaucoup d'appréhension. Pour ce périple, j'ai parcourus 2450 kms entre Mai et Août. Je n'ai jamais roulé si peu avant de partir sur une longue traversée. En revanche, j'ai cumulé, dans cette même période, 26h00 sur Home-trainer. Le travail sur ce dernier m'a permis de compenser le manque de kilomètres. Aujourd'hui, je comprends mieux le conseil : Faire moins, mais mieux !

J'ai terminé cette diagonale, probablement, grâce à l'expérience : être capable de gérer un long effort. Savoir écouter son corps et ses sensations sont des éléments à prendre sérieusement en considération pour atteindre ces objectifs longues distances. Cependant, je suis toujours surpris quant à capacité d'adaptation du corps humain face à cet effort prolongé.

Le vélo ! Sport mécanique ! Un soin et une vérification attentive doivent être apportés à sa monture. La moindre négligence peut avoir des conséquences plus ou moins graves sur la réussite. (patins de frein mal vérifiés/réglés !).

J'ai eu chaud aux fesses ! Et Oui ! Côté textile ! Ne jamais partir avec un cuissard neuf. C'est pourtant une recommandation basique. « Négligence » quand tu me tiens !

Côté matériel, j'ai été influencé par les réseaux sociaux et la mode du Bike-packing. Ma sacoche de selle n'est pas adaptée à ma pratique itinérante. J'ai effectivement constaté que des sacoches latérales disposées à l'arrière sur porte-bagages sont bien plus pratiques. Tout est accessible facilement (Merci Gwénaél !). Cela permet de compartimenter vêtements/couchage/alimentation et simplifie nettement les arrêts.

Mon appréhension de partager cette diagonale avec Gwénaél s'est dissipée rapidement. C'est une expérience intéressante. Un souvenir respectivement gravé. Tous les deux expérimentés, nous connaissions la gestion du temps et des arrêts. C'est primordial dans la réussite de ces périple en duo ou petits groupes.

Je suis plutôt adepte des départs matinaux dès la 1^{ère} journée (05h00). Gwénaél avait proposé un départ à 11h00. Une manière de préparer l'organisme en douceur. Bénéfice constaté ! la 2^{ème} journée est abordée assez sereinement.

Spontanément, et sans concertations, nous nous arrêtons aux mêmes lieux pour prendre des photos souvenirs pour nous et nos proches.

Cette diagonale a été marquée par les ennuis mécaniques : 6 crevaisons et une chaîne cassée.

Cependant, ce Strasbourg-Hendaye révèle toute la beauté de notre hexagone dans sa diversité architecturale et paysagère. Un parcours de 9264 de D+ (dénivelé positif) et 1160 kms réalisé à travers : Plaine alsacienne, massif vosgien, vignes de Bourgogne, canaux, reliefs des contreforts du massif central, Millevaches, les calcaires et troglodytes périgourdins, étendues de pinèdes, mer et montagne en pays basque. C'est une belle Diagonale !

POINTS DE CONTROLE





ANNEXES

Martti Karvonen est un chercheur finlandais spécialisé dans l'exercice physique et la prévention des maladies cardiaques. Sa méthode de calcul de **déterminer la fréquence cardiaque cible à laquelle s'entraîner**

FCM : Fréquence Cardiaque Maximal (testé de préférence avec un médecin du sport ou Cardiologue)

FCRepos : Fréquence Cardiaque de Repos (Au réveil, allongé, au calme, testé plusieurs jours)

FCRéserve : Fréquence Cardiaque de Réserve (FCM-FCRepos)

Calcul :

$$\text{FC cible} = \frac{\text{FC Réserve} \times \% \text{ Fc} + \text{FC Repos}}{100} \quad \text{OU}$$

exemple : FCM = 190
FCRepos = 45
FCréserve = 190-45 = 145

$$\frac{145 \times 55}{100} + 45 = 124,7$$

OU

$$\% \text{FC} = \frac{(\text{FC} - \text{FC Repos}) \times 100}{\text{FC Réserve}}$$

exemple : FCM = 190
FCRepos = 45
FCréserve = 190-45 = 145

$$\frac{(180 - 45) \times 100}{145} = 93\%$$

PUISSANCE 5 à 7 min	zone 5	91%	100%
RESISTANCE DURE	zone 4	81%	90%
RESISTANCE DOUCE	zone 3	71%	80%
ENDURANCE	zone 2	61%	70%
RECUPERATION Longue distance	zone 1	50%	60%

FEUILLE DE REPAS

ERSTEIN (sur le vélo)	12:03	galette blé noir
		œuf dur
		mme loic
		1/4 melon
COL DE LOUCHPACH	15:00	gateau de semoule
		1/4 melon
		jambon cru
		gateau breton
VESOUL	22:00	pain complet
		jambon cru
		10g beurre
		1/4 melon
VESOUL	03:00	far
		flocon d'avoine
		baie godji
		sucré
BEAUNE	07:50	lait en poudre
		viennoiserie
DIGOIN	15:00	pain complet
		jambon cru
		10g beurre
		1/4 melon
VICHY	21:00	far
		resto
VICHY	04:00	flocon d'avoine
		baie godji
		sucré
		lait en poudre
GIAT	07:30	viennoiserie
SEILHAC	13:00	semoule
		poisson
		fruit au sirop
		riz au lait
TERRASSON LAVILLEDIEU	19:00	pate bolognaise
		emmental
		soupe
		fruit
TERRASSON LAVILLEDIEU	03:40	flocon d'avoine
		baie godji
		sucré
		lait en poudre
LAUZUN	07:25	viennoiserie
RETJONS	12:53	riz cuit
		thon catalane
		fruit sirop
		far
PONTOUX SUR L'ADOUR		resto
PONTOUX SUR L'ADOUR		flocon d'avoine
		baie godji
		sucré
		lait en poudre
ANGLET		viennoiserie

STRABOURG - HENDAYE 25/08/2024 à 11h00

PARTICIPANTS

HEMON GWENAEEL
06 81 61 38 62 GWHEMON@GMAIL.COM

LE CORRE MATHIEU
06 63 02 03 27 MATHIEULECORRE@YAHOO.FR

moyenne route souhaitée	20
heure date	11:00 25/08/2024
Distance	1146
heure totale	96:03:00
moyenne réelle	15,60
dénivelé +	10800

MAXI 99H00

	à <u> brest </u>	arrêt	suivre		km	heure de départ	jour
CP1	STRASBOURG		PISTE CYCLABLE	0	0	11:00	
	ERSTEIN		D288/D1083	21	21	12:03	25/08
	KOGENHEIM		D81	15	36	12:48	25/08
	SHERWILLER		D35/N59	11	47	13:21	25/08
	SAINTE MARIE AUX MINES		D48	20	67	14:21	25/08
	COL DE BAGENELLES		D148	12	79	14:57	25/08
	COL DU BONHOMME		D148	7	86	15:18	25/08
	COL DE LOUCHPACH		RTE FOREST RUDLIN/D23	4	90	15:30	25/08
	LE VALTIN		D23	7	97	15:51	25/08
	XONRUPT LONGMER		D417	10	107	16:21	25/08
CP2	GERARDMER	0:45:00	D417/D69/COL SAPOIS	3	110	17:15	25/08
	VAGNEY		D23	15	125	18:00	25/08
	DOMARTIN LES REMIREMONT		D23	8	133	18:24	25/08
	REMIREMONT		D23	4	137	18:36	25/08
	LE VAL D'AJOL		D83	16	153	19:24	25/08
	FOUGEROLLES		D57D/D957	7	160	19:45	25/08
	LUXEUIL LES BAINS		D6	9	169	20:12	25/08
CP3	BREUCHES		D140/D117/D119/N57	4	173	20:24	25/08
	VESOUL	6:00:00	D457/D474	28	201	3:48	26/08
	BUCEY LES GY		D12	35	236	5:33	26/08
	PESMES		D112/D20	27	263	6:54	26/08
	AUXONE	0:30:00	D20	18	281	8:18	26/08
	ST JEAN DE LOSNE		D20/D996/D20/	17	298	9:09	26/08
CP4	BEAUNE	0:15:00	D973/D113A/D974	38	336	11:18	26/08
	ST LEGER/DHEUNE	0:45:00	D974	27	363	13:24	26/08
	MONTCEAU LES MINES		D974	32	395	15:00	26/08
	GENELARD		D52/D994	16	411	15:48	26/08
CP5	DIGOIN	0:30:00	D994/D467/D166D466/D23/D124	29	440	17:45	26/08
	LAPALISSE		D423/D907/D906B	42	482	19:51	26/08

CP6	VICHY	8:00:00	D984	23	505	5:00	27/08
	AIGUEPERSE		D985/D223	23	528	6:09	27/08
	COMBRONDE		D19	11	539	6:42	27/08
	MANZAT		D227/D19/D987	15	554	7:27	27/08
	PONTAUMUR	0:30:00	D941/D108/D13	30	584	9:27	27/08
CP7	GIAT		D13/D30/D996	19	603	10:24	27/08
	LA COURTINE		D29/D172	24	627	11:36	27/08
	SORNAC		D21/D36	8	635	12:00	27/08
	MILLEVACHES	0:45:00	D164/D979	12	647	13:21	27/08
	BUGEAT		D32	16	663	14:09	27/08
	GOURDON MURAT		D32/D180	7	670	14:30	27/08
	MADRANGES		D44/D940/D44	15	685	15:15	27/08
	SEILHAC		D44	17	702	16:06	27/08
	LACHAMP		D44/D2089	15	717	16:51	27/08
	BRIVE LA GAILLARDE	0:30:00	D1089	16	733	18:09	27/08
	LARCHE		D6089	11	744	18:42	27/08
	TERRASSON LAVILLEDIEU	9:30:00	D62/D704	9	753	4:39	28/08
	CONDAT/VEZERE		D704	6	759	4:57	28/08
	MONTIGNAC LASCAUX		D706	10	769	5:27	28/08
	LES EYZIES		D706	24	793	6:39	28/08
	LE BUGUE		D31E1/D51E2	9	802	7:06	28/08
	LE BUISSON DE CADOUIN		D25	10	812	7:36	28/08
	BEAUMONT DU PERIGORD		D25	18	830	8:30	28/08
	ISSIGEAC		D25	14	844	9:12	28/08
	FALGEYRAT		D25/D1	9	853	9:39	28/08
CP9	LAUZUN	0:15:00	D1	9	862	10:21	28/08
	MIRAMONT DE GUYENNE		D1/D933/D132	18	871	10:48	28/08
	MARMANDE		D116/D3/D655E5	22	893	11:54	28/08
	GRIGNOLS		D10	25	918	13:09	28/08
	CASTELNAU		D10	13	931	13:48	28/08
	MAILLAS		D379/D24/D224	7	938	14:09	28/08
	RETJONS		D428/D53/D626/D53/D153	22	960	15:15	28/08
	BROCAS		D353	24	984	16:27	28/08
	GAREIN		D57	9	993	16:54	28/08
	IGOS ST SATURNIN		D57/D14	12	1005	17:30	28/08
	TARTAS		D924E/D380	19	1024	18:27	28/08
	PONTOUX SUR L'ADOUR	10:00:00	D42E/D824/D27/D524	11	1035	5:00	29/08
C11	DAX	0:15:00	D70/D13/D70	15	1050	6:00	29/08
	SAUBUSSE		D17/D71/D12/D71/D54/D26/D817	15	1065	6:45	29/08
	BAYONNE		D261	35	1100	8:30	29/08
	ANGLET / CHAMBRE D'AMOUR			6	1106	8:48	29/08
	BIARRITZ		D810	5	1111	9:03	29/08
	ST JEAN DE LUZ		D912	13	1124	9:42	29/08
	HENDAYE			13	1137	10:21	29/08