

PARIS - NICE cyclo 2017

18^{ème} Paris-Nice cyclo (sans compter deux Paris-Bayonne en 2013 et 2015), quelle constance, voire abnégation de la part de l'équipe organisatrice !

Pour mémoire, la caractéristique de cette organisation est de mélanger avec bonheur les pratiques cyclistes, les âges et les origines géographiques.

Entre les premiers (roulant comme dans une épreuve cyclosportive grâce à la présence d'une dizaine de motards expérimentés) et les derniers de l'étape, on peut enregistrer un delta de temps de 2 à 3 heures... Chacun à n'importe quel moment du parcours peut retrouver un compagnon.

Le point commun entre tous les participants est une *motivation extra-ordinaire* pour accepter chaque jour ces nombreuses heures de selle (bien plus que chez les pros !).

Le journaliste Frédéric Millet (Le Cycle, Cycloport, etc...) nous a accompagnés sur le vélo pendant ces 10 jours, s'est amusé à multiplier les interviews et en a conclu que nous étions tous des *fous furieux* pour accepter tant de difficultés et passer tant d'heures sur le vélo.

Pour ma part, je lui ai juste répondu que je connaissais à l'ECF d'autres fous furieux pratiquant d'autres extrêmes...

Par ailleurs, la gestion des efforts sur ces 10 jours et sur un tel parcours sans concession est rendue possible par l'existence d'une vraie pause-repas à mi-étape, condition nécessaire pour que l'organisme encaisse ces efforts prolongés.

J'ai aussi retrouvé avec plaisir mon compagnon Jacques du Paris-Bayonne 2013 pour de nouveaux et nombreux moments de partage sur la route et en dehors.

J'ai également retrouvé mon compagnon Paul M. du Paris-Nice 2011, que certains d'entre vous connaissent, je vous rassure, il n'a pas changé !

Voici un compte-rendu tout à fait subjectif de ces 10 jours (les chiffres sont eux par contre bien réels !).



Bilan :

10 étapes
1 500 km
28 000 m de dénivelé
68 h de selle

Mercredi 14 juin 2017

1^{ère} étape : FONTAINEBLEAU – AVALLON

190 km / 1500 m + / 1350 m - / 31 km/h

Départ 7h30 devant le château de Fontainebleau d'un peloton de 210 cyclos par une température idéale, départ comme d'habitude sur les chapeaux de roues !

Les plus fougueux partent sans coup férir à plus de 40 km/h.

Trouver un groupe plus « raisonnable » n'est pas si simple, dès que la vitesse de progression se stabilise autour de 35 km/h, il y a toujours un élément du groupe pour relancer l'allure...

Nous longeons dans un premier temps le canal de Loing avant de filer vers le département du Loiret pour rejoindre Courtenay ; ensuite, c'est l'Yonne et ses vallonnements.

Une quinzaine de km avant la pause repas de Courson-les-Carières, je suis victime d'une déchirure sur le flanc du pneu avant, crevaison instantanée heureusement sur le plat (je changerai de pneu le soir) ; une voiture d'assistance m'aide à regonfler à la bonne pression et je termine seul jusqu'au ravitaillement.

PARIS - NICE cyclo 2017



La dernière partie de la journée est plus escarpée lorsque nous abordons les contreforts de Vézelay. Il fait de plus en plus chaud et la montée sur Vézelay fait mal à beaucoup ! Arrivée sur Avallon perché sur son piton.

Jeudi 15 juin 2017

2^{ème} étape : AVALLON - DOLE

175 km / 1700 m + / 1700 m - / 28,5 km/h

C'est toujours sous un superbe soleil que nous nous élançons dans la longue montée vers Quarré-les-Tombes : une vingtaine de km heureusement ombragés, la mise en route n'est pas trop dure ! Nous sommes au cœur du Parc Régional du Morvan et avons déjà 700 m de dénivelé à Saulieu (46 km). Les 65 km pour atteindre Chorey-les-Beaune et sa pause-repas s'avèrent plus sévères que prévu, en cause les vallonnements incessants du Morvan et la température de plus en plus caniculaire (les pieds sont en surchauffe).

Après cette pause salvatrice à l'ombre, les cyclos retrouvent leur instinct grégaire pour se regrouper au mieux en pelotons et parcourir ainsi à l'économie les 60 derniers km sous une chaleur écrasante.



PARIS - NICE cyclo 2017

Vendredi 16 juin 2017

3^{ème} étape : DOLE - Les ROUSSES

130 km / 2250 m + / 1400 m - / 25 km/h

Etape jurassienne sous un soleil toujours omniprésent.

La première partie consiste en une mise en jambes relativement plane pour rejoindre Arbois.

Ensuite, les choses sérieuses commencent avec la longue ascension vers Chilly-sur-Salins, puis les différents ressauts pour atteindre Nozeroy (75^e km), lieu de la pause-repas et d'un accueil chaleureux des habitants.

Ensuite, avec mon compagnon Jacques, nous décidons de lever le pied et de rouler tranquillement à deux pour profiter des paysages du Jura sous le soleil (une mention spéciale pour le magnifique site de la Chapelle des Bois).

Cependant, l'organisateur a trouvé le moyen de nous concocter une surprise en toute fin d'étape, la *Route forestière des Ministres* et ses pourcentages redoutables, suivie d'une route toboggan casse-pattes. Beau final le long du Lac des Rousses.

Samedi 17 juin 2017

4^{ème} étape : Les ROUSSES - MORZINE

188 km / 3300 m + / 3450 m - / 24 km/h

Rejoindre Chatillon-en-Michaille dans le département de l'Ain à 56 km du départ se fait à très vive allure, dénivelé négatif oblige : 34 km/h pour moi, bien après les premiers groupes descendus sans retenue !

Le road book s'avère ensuite trompeur, atteindre la pause-repas à la Roche-sur-Foron (125^e km) n'est pas de tout repos, ça monte, ça descend sans cesse (passage entre autres par le barrage de Génissiat, le col de Mallebranche,...).

Les routes sont belles et tranquilles et les pieds chauffent encore sous ce soleil de plus en plus chaud.

Plus de 1600 m de dénivelé à la Roche-sur-Foron, c'est dire !

Encore 25 km de longues lignes droites et c'est Mieussy au pied du **col de la Ramaz**.

Ce col va en surprendre plus d'un, ses pourcentages de plus en plus soutenus sur le final sont rendus encore plus indigestes par la chaleur.

Et cette ascension (récompensée par la vue sur la chaîne du Mont Blanc) ne marque pas la fin des difficultés de la journée, il reste encore à passer par le très irrégulier **col de l'Encrenaz** avant de plonger sur Morzine.

Rude étape où la chaleur a été la première difficulté à gérer...



PARIS - NICE cyclo 2017

Dimanche 18 juin 2017

5^{ème} étape : MORZINE – LES SAISIES

142 km / 3600 m + / 2950 m - / 19 km/h

A peine 2 km de parcourus et nous sommes dans les premières rampes à 10-11% du **col de Joux-Plane** (versant de Ranfolly) : entrée en matière plutôt sévère qui ne donne pas d'autre choix que de gérer son effort et la digestion du petit-déjeuner.

Les toxines des efforts de la veille se dissipant progressivement, la fin de la montée est moins laborieuse, et puis, au sommet, superbe récompense avec le panorama de la chaîne du Mont-Blanc.

La descente sur Samoëns est ensuite d'autant plus rapide qu'une partie de la chaussée vient d'être refaite, certains s'en donnent à cœur joie !

Le roulant col de Châtillon permet de rejoindre Cluses que nous contourrons pour accéder à la montée du col de la Colombière par les rues pentues de Marnaz.

Ce versant du **col de la Colombière** est le plus difficile et ses 3 derniers km ont paru une éternité à beaucoup sous ce permanent soleil.

Pause repas au Grand-Bornand.

La suite du programme était le col des Aravis suivi du col des Saisies, mais la commune de la Clusaz a refusé le passage et nous impose de faire le « tour » par Ugine (**col des Marais**) avant de rejoindre Flumet par les gorges du Val d'Arly, ouf !

Grosse chaleur dans les gorges (sans parler de la circulation motos + voitures) et baignade intégrale pieds/chaussures dans la fontaine de Flumet.

Par contre, la **montée des Saisies** est régulière de ce côté, j'y retrouve des jambes et quelques plaisirs à pédaler, le corps humain n'est quand même pas contrariant !

16h15 aux Saisies, les journées sont longues...



Lundi 19 juin 2017

6^{ème} étape : LES SAISIES - VAL CENIS-LANSLEBOURG

140 km / 3700 m + / 3950 m - / 18 km/h

Encore une rude journée.

Descente rapide vers Hauteluce puis Beaufort avant de débiter l'ascension du **col de Méraillet**.

Une mise en bouche plutôt corsée avec ses 11 km d'ascension, mais heureusement il est encore à l'ombre à cette heure matinale.

Ensuite, régulière ascension du **Cornet de Roselend** avant que les « descendeurs » ne se fassent plaisir jusqu'à Bourg-Saint-Maurice (ce n'est pas mon cas, la descente est longue et la chaussée en état inégal).

La fraction la plus motivée du peloton ne monte pas directement sur Val d'Isère, mais emprunte le début du col du Petit Saint Bernard avant de monter sur **Montvalezan** : sévères pourcentages sous le soleil puis une descente en cours de gravillonnage (beau travail de nos motards qui nous alertent à chaque passage dangereux) !

PARIS - NICE *cyclo* 2017



Route peu agréable avant Val d'Isère (tunnels + travaux), où nous bénéficions d'une pause repas agréable.

Ensuite, ce sont les 14 km de montée du **col de l'Iseran** : un peu longuet sous la chaleur, heureusement les 6 derniers km sont plus intéressants avec la succession de lacets offrant de beaux panoramas.

Descente longue et rapide, les vibrations causées par l'état variable du revêtement rendent douloureux mes poignets et un fort vent contraire sur le bas donne un final sur Lanslebourg usant !

Longue journée ? Certes mais est-ce une surprise ?

Mardi 20 juin 2017

7^{ème} étape : VAL CENIS-LANSLEBOURG - MONTGENEVRE

116 km / 3900 m + / 3450 m - / 16,5 km/h

Cette étape impressionnait tout le peloton, et pour cause, 4 cols sont au programme dont le terrible col de Finestre (9 % moyen sur 19 km dont 8 km en terre).

Départ matinal (7 h) pour une montée à la fraîche du **col du Mont-Cenis**, col roulant et régulier permettant à tout le monde de trouver d'entrée son propre rythme.

Au sommet, sous un beau soleil, nous longeons le lac avant de plonger vers l'Italie et la ville de Susa : superbe route sinueuse où j'arrive même à me faire plaisir cette fois-ci !

Dès la sortie de Susa, ça y est, ce sont les premières rampes du **Colle delle Finestre** et elles sont redoutables (plusieurs passages largement au-delà des 10%).

Heureusement, au bout de 2 km, la route asphaltée se stabilise autour de 9% et surtout est bien ombragée, ouf ...

Chacun, ayant en tête les derniers 8 km (quel sera l'état réel de la route ?), prend un rythme « en-dedans » pour garder le plus possible de fraîcheur.

Enfin arrive cette célèbre portion de route non enrobée : le Giro y est passé la dernière fois en 2015, mais cette fois-ci cela n'a rien à voir avec une *Strade Bianche* !

Le col a été ouvert il y a moins d'un mois et n'a pas du tout été travaillé après l'hiver.

La route est franchement caillouteuse et présente bon nombre d'ornières, il faut garder les yeux rivés au sol pour viser les bandes plus ou moins sableuses... Difficile pilotage et quelques rares coups d'œil pour apprécier le paysage !!

L'objectif est de rester sur le vélo, la vitesse étant largement inférieure à 10 km/h.

Les épingles à cheveux sont bien resserrées et étonnamment difficiles à prendre, le pilotage étant rendu délicat par les nombreux cailloux : j'y réussis l'exploit de déchausser deux fois de crainte de la chute (le minibus voiture-balai s'enlise dans un virage et y laisse son parechoc !).

A noter la brillante montée du tandem participant qui fait à cette occasion une belle démonstration de pilotage et de coordination (c'est un couple adepte de la pratique !).

Je ne sais si les fabricants de nos pneus ont prévu de telles sollicitations, en tout cas, s'il n'y a pas eu plus de crevaisons que d'habitude, on y laisse de la gomme.

Soulagement général au sommet (2h20 de Susa pour 19 km !!) et un grand souvenir pour les 60 % de participants qui ont accepté le défi.

Mais la journée est loin d'être finie.

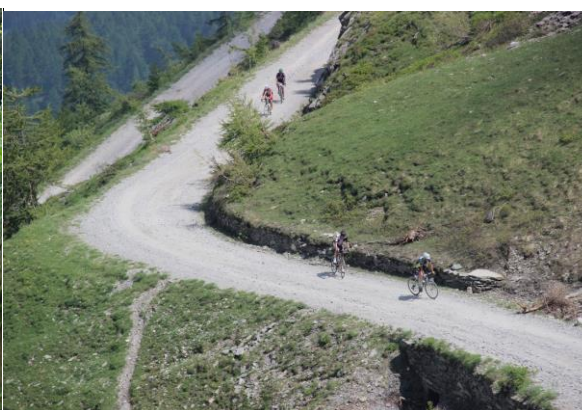
Descente rapide jusqu'à Laux pour une pause repas champêtre.

Reprise sous un très chaud soleil, heureusement la montée du **col de Sestrières** est roulante.

Belle descente vers Cesana Torinese avant de remonter toujours sous une grosse chaleur vers le village frontalier de Montgenèvre et le **col de Montgenèvre** (plus soutenu que le col de Sestrière), terme de cette étape.

Une étape qui restera gravée dans la mémoire des participants !

PARIS - NICE *cyclo* 2017



PARIS - NICE *cyclo* 2017



Montée vraiment impressionnante de la part de nos collègues tandem !



Et puis tout compte fait, on oublie vite le passé...

Il y a à peine plus de 50 ans, nos héros connaissaient des conditions proches (ici, le sommet du Tourmalet le 2 juillet 1963)

PARIS - NICE *cyclo* 2017

Mercredi 21 juin 2017

8^{ème} étape : MONTGENEVRE - VARS

103 km / 2650 m + / 2850 m - / 18 km/h

8h du matin à 1860 m, il fait *évidemment* beau et surtout chaud (16°C).

Belle descente permettant de rallier très vite Briançon et de partir à l'assaut du village de **Puy-Saint-Pierre** (en effet, il aurait été trop *simple* d'enchaîner directement sur L'Izoard !).

Cette ascension courte (5 km) mais raide (passages à 12 %) fait son effet en disloquant les groupes, les toxines de la veille ne sont pas évacuées comme ça !

Redescente sur Briançon pour cette fois-ci attaquer les 19 km d'ascension du **col de l'Izoard**.

Ce versant du col est moins difficile que son alter ego (beaucoup de replats) et pas très agréable sur sa première partie (beaucoup de circulation voitures et motos).

Heureusement, dans les derniers km, l'environnement est plus verdoyant et aéré, contrastant avec le monde minéral caractérisant le spectaculaire début de la descente sur le versant opposé (la Casse Déserte, chargée d'histoire, est toujours émouvante à traverser).

La longue descente dans les gorges du Guil permet de bien ressentir la chaleur, la couleur bleu éclatante de l'eau incitant presque à un plongeon....

L'ascension finale vers le **col de Vars** se révèle exigeante : les pentes soutenues et plus ou moins irrégulières combinées à un soleil de plomb nous transforment en *chasseurs de canette* (tourniquets dans les champs, ravitaillement à la volée avec les motards et les voitures d'assistance).

Final plus roulant avec un vent cependant défavorable jusqu'au sommet avant de redescendre à la station de Vars Sainte Marie.

Journée pas si courte que ça se terminant vers 17h par le premier orage que nous voyons, mais nous sommes dans les hôtels.

Jeudi 22 juin 2017

9^{ème} étape : VARS - CUNEO

160 km / 3300 m + / 4400 m - / 19 km/h

Cette petite commune de Vars était heureuse de nous accueillir, elle n'est pas récompensée de ses efforts, 12 vélos sont dérobés de façon sélective dans un hôtel au cours de la nuit (vol par effraction).

C'est l'abattement général le matin, la gendarmerie de Gap doit monter au cours de la matinée et l'organisateur gérer le transport des 12 malheureux qui se retrouvent à pied.

Le cœur n'y est pas au départ lorsque nous reprenons le chemin des gorges du Guil avant de remonter sur Château Ville Vieille, mais les premières pentes du **col Agnel** nous imposent de nous reconcentrer sur le pur effort cycliste.

Ce col au-delà de Molines-en-Queyras est tout simplement superbe, le paysage caractéristique du Queyras réussissant à rendre les efforts à fournir moins douloureux, même par cette chaleur toujours bien présente.

Vue panoramique au sommet.

Longue et belle descente jusqu'à Sampeyre (pause-repas).

Se présente ensuite dès la reprise sur le vélo la montée du **col de Sampeyre** à la réputation bien établie et non usurpée : 16 km à 8,5 % de moyenne et un revêtement plus que granuleux, voire pire au point de penser par moment se retrouver dans les conditions du col de Finestre !

Mais j'y trouve cependant du plaisir avec la dissipation des toxines (ce moment arrive toujours plus ou moins tard – ou tôt - dans la journée, notre organisme est une sacrée machine !).

La longue descente qui suit avec ses passages fortement dégradés ainsi que le long retour cabossé sur Cuneo secouent beaucoup le vélo et le bonhomme, cela donne, combiné avec la chaleur, un cocktail ravageur pour toutes les surfaces en contact avec le vélo (plantes de pied, paumes de mains, entrejambe).

Pas toujours confortable la vie de cycliste !

PARIS - NICE *cyclo* 2017

Vendredi 23 juin 2017

10^{ème} étape : CUNEO - NICE

145 km / 2050 m + / 2600 m - / 23 km/h

C'est le dernier jour, nous prenons notre temps pour sortir de façon royale de Cuneo, escortés par les motards de la ville et de l'organisation. La montagne se profile à l'horizon, la journée s'annonce magnifique.

Seules les premières bosses douchent un peu mon enthousiasme, les habituelles toxines manifestant un peu trop leur présence.

Vers le 35^{ème} km, les premières rampes du **col de la Lombarde** se présentent alors que les jambes commencent à retrouver leur tonicité, l'affaire se présente bien.

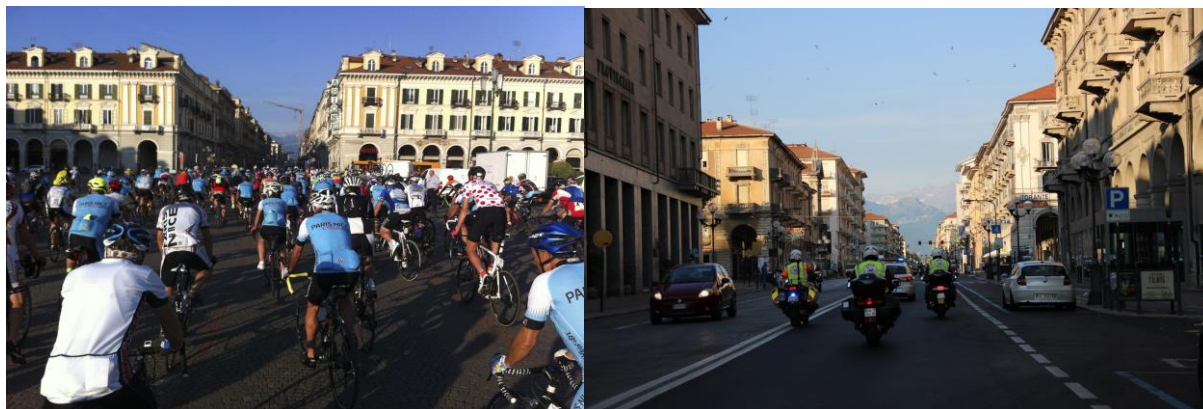
Les 21 km d'ascension sont un plaisir dans ce cadre royal et bucolique (on y rencontre même un troupeau de vaches montant en estive), les presque deux heures d'ascensions passent toutes seules (plus tard, on nous fera remarquer que nous avons eu la chance d'avoir un léger vent favorable...).

Enfin quoi, que du bonheur, et un soulagement certain au sommet d'en avoir terminé avec les difficultés qui se sont enchaînées pendant ces 10 jours !

Pause-repas décontractée à Saint Sauveur sur Tinée.

Les 60 km pour rejoindre Nice se font pour la majorité du peloton en *mode Audax*, l'envie de s'arracher encore n'est plus partagée que par certains. Cela tombe bien, toutes mes zones de contact avec le vélo sont douloureuses !

Cérémonie finale sereine sur l'esplanade du Palais Nikaïa.



PARIS - NICE cyclo 2017

Et puis la vie dans toute sa réalité nous a vite rattrapés.

A peine, au retour, avons-nous posé le pied sur le lieu de récupération des vélos et bagages qu'André Leroux, l'organisateur de cette épreuve depuis 38 ans, nous annonçait la disparition d'un de nos collègues lors de son retour le matin même vers Marmande.

L'émotion et la tristesse ont envahi chacune et chacun d'entre nous, que nous l'ayons cotoyé de près ou de loin pendant ces 10 étapes.

Etre un sportif accompli ne nous rend pas plus invincible...



André Leroux

Profitons, profitons des instants présents ...

