

19<sup>ème</sup> édition pour cette 40<sup>ème</sup> année du Paris-Nice, quelle constance, voire inconscience de la part de l'équipe organisatrice !

Pour mémoire, la caractéristique de cette organisation est de mélanger avec bonheur pratiques cyclistes, âges et origines géographiques des participants, et d'avoir un état d'esprit plus « *grande famille* » que « *business* ».

Grâce à une organisation sans faille (notamment la présence essentielle d'une dizaine de motards agréés sécurité), entre les premiers (purs coursiers et cyclosportifs) 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 ou une compagne de route (elles étaient au nombre de 16).

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

**Mercredi 12 juin 2019**

**1<sup>ère</sup> étape : FONTAINEBLEAU – NEVERS**

218 km / 1420 m + / 1300 m - / 28,5 km/h

Départ à 7h30 devant le château de Fontainebleau d'un peloton de 180 cyclos par une température quelque peu frisquette...

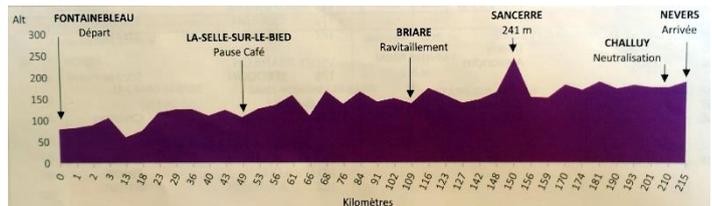
Je me cale assez vite dans un groupe à l'allure « raisonnable », emmené essentiellement par le tandem déjà remarqué sur le PN2017.

Les premiers 110 km jusqu'à la pause de Briare passent comme une lettre à la poste, à près de 31 km/h.

La deuxième partie de la journée présente un terrain plus escarpé (passage par Sancerre) et est surtout marquée par plusieurs averses glaciales accompagnées d'un fort vent latéral usant.

Notre groupe du matin (une vingtaine de cyclos avec le tandem) se montre solidaire.

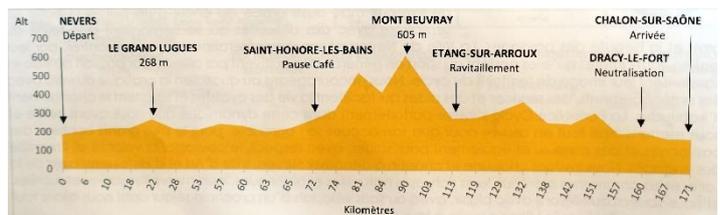
Arrivée au pied du Palais ducal de Nevers sous les rayons du soleil de retour.



**Jeudi 13 juin 2019**

**2<sup>ème</sup> étape : NEVERS – CHALON SUR SAÔNE**

171 km / 1850 m + / 1800 m - / 27 km/h



Belle surprise, nous allons voir le Parc Régional du Morvan sous son meilleur jour, et allons pour la plupart en profiter en restant tranquillement dans de bons pelotons !

L'ascension du mont Beuvray avant la pause d'Etang sur Arroux est fort agréable par ce versant.

Tranquille après-midi dans les roues, les têtes sont déjà tournées vers la suite du programme !



**Vendredi 14 juin 2019**

**3<sup>ème</sup> étape : CHALON SUR SAÔNE – VILLEFRANCHE SUR SAÔNE**

153 km / 1900 m + / 1850 m - / 23,5 km/h



Les monts du Beaujolais ne vont pas s'avérer aussi accueillants que le Morvan.

La pluie va s'inviter dans la succession des cols (col de la Croix, roche de Solutré, col de Durbize) et la descente sur Villié-Morgon s'avérer particulièrement glaciale.

Se réchauffer lors de cette pause dans une belle cave va prendre du temps...

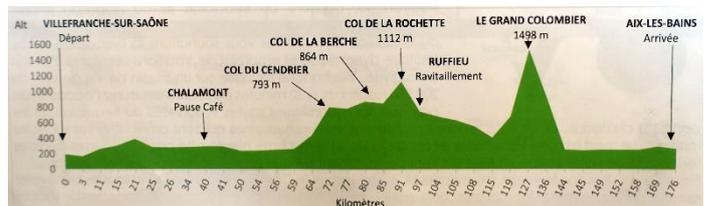
Vers 13h30, la pluie cesse, ce qui permet d'escalader le mont Brouilly au sec (quelques passages sévères pour se préparer au lendemain ?), la chapelle au sommet échappant de peu aux brumes...

Final rapide sur Villefranche.

**Samedi 15 juin 2019**

**4<sup>ème</sup> étape : VILLEFRANCHE SUR SAÔNE – AIX LES BAINS**

176 km / 2650 m + / 2600 m - / 23 km/h



La pause repas se mérite : col du Cendrier (quelques belles ruptures de pente !), col de la Berche, col de la Rochette (plus roulant) avant de plonger sur Ruffieu... et de « réveiller » la roue libre de ma Mavic qui se grippe sans ambiguïté.

Alors que je termine mon repas, je vois arriver le camion d'assistance mécanique, ni une ni deux, je me présente et le mécano réalise sans problème l'intervention de démontage / graissage.

C'est super, mais cette petite demi-heure de décalage va se payer plus tard !

Le Grand Colombier par Virieu, ce n'est définitivement plus un col pour moi...

L'enchaînement de 4 bons km largement au-dessus de 10 % et se terminant par une rampe à plus de 20 % m'est fatal : arcbuté sur mon cintre à 200 m du replat salvateur, je « réussis » bien involontairement à décoller ma roue avant et suis à deux doigts de tomber, j'ai juste le temps de déchausser !

Un peu de marche à pied pour retrouver ses esprits avant de remonter en selle, aidé par une personne au bord de la route !

Le brouillard est bien présent sur le dernier km, c'est raté pour les vues sur le lac.

Longue (17 km), rapide puis sinueuse descente sur Culloz, je sature sur la fin et ai du mal à retrouver le rythme sur le plat vers Aix-les-Bains (il reste 30 km avec un beau passage du côté de Chanaz).

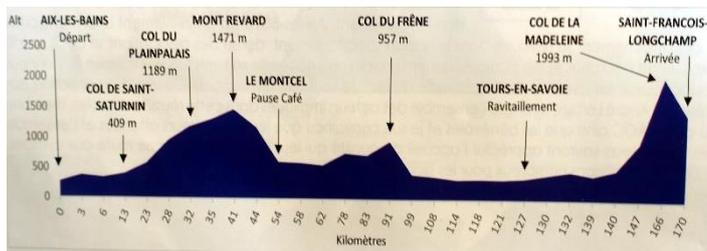
Le long du lac, je vois le ciel s'assombrir de plus en plus, je peux difficilement aller plus vite, c'est trop tard, gros coup de grisou à 3 ou 4 km de l'arrivée, violente pluie accompagnée d'énormes rafales de vent qui m'obligent à m'abriter sous un auvent où je retrouve quelques collègues !

Nous n'avons alors plus qu'un objectif en tête : rechercher notre hôtel dès que la pluie cessera, ce que nous ferons laborieusement une bonne demi-heure plus tard.



**Dimanche 16 juin 2019**  
**5<sup>ème</sup> étape : AIX LES BAINS – ST FRANCOIS LONGCHAMP (LA CHAMBRE)**

186 km / 4150 m + / 3850 m - / 19 km/h

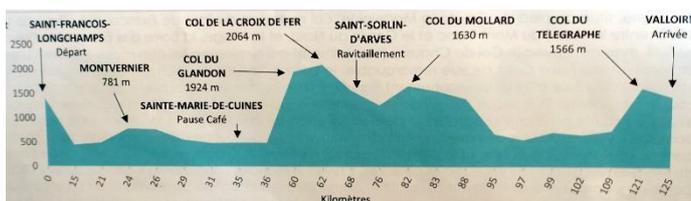


Rude journée pour une fête des pères !  
 Longue montée du Revard via la Féclaz.  
 Ma connaissance du terrain me permet de gérer au mieux, mais bon le ravito de Montcel est le bienvenu.  
 Le plateau du Chatelard montant au col du Frêne est toujours aussi beau (coucou, j'étais dans l'autre sens deux semaines avant sur LMBL) et le vent nous y est heureusement favorable...  
 Quelques vallonnements supplémentaires et c'est la pause repas de Tours en Savoie.  
 Il fait chaud et la reprise directe dans la montée vers les Esserts est douloureuse.  
 Le col de la Madeleine est long (25 km), avec peu de passages difficiles, mais nous l'abordons avec 140 km et 2600 m dans les pattes, ce qui, combiné avec la chaleur (passages ombrés heureusement pas rares), les motos soûlantes et le 5<sup>ème</sup> jour de notre trip, donne un cocktail moyennement digeste (près de 3h pour les 38 km entre la pause repas et le sommet, la patience est le secret !).  
 Descente rapide sur la Chambre, il est 18h à la porte de l'hôtel...



**Lundi 17 juin 2019**  
**6<sup>ème</sup> étape : La CHAMBRE - VALLOIRE**

116 km / 3500 m + / 2600 m - / 16 km/h



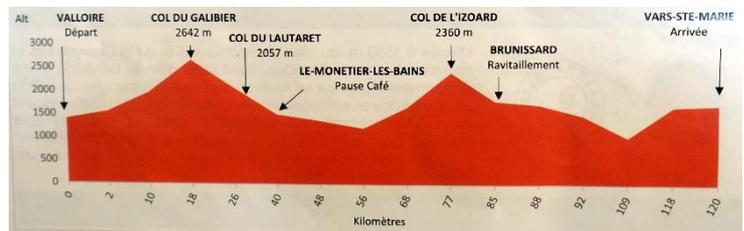
Encore une rude journée.  
 Tous les appuis (pieds, mains, fesses) souffrent, les pros ont moins de problèmes, ils ne traînent pas comme nous sur le vélo !  
 Tranquille montée à la fraîche du Montvernier, avant de se diriger vers le pied du col du Glandon : long comme le col de la Madeleine, il présente des passages beaucoup plus rudes et surtout le final est redoutable.  
 Les motos vrombissantes sont toujours là.  
 Passage par le col de la Croix de Fer avant de plonger sur Saint Sorlin et la pause repas.  
 Poursuivre par la remontée au col du Mollard ne facilite pas la digestion !  
 Descente rapide et technique par Villargondran, route plus ou moins bosselée avec un nombre de virages en épingles que je renonce à compter !  
 Une bosse casse-patte permet de rejoindre Saint Jean de Maurienne.  
 Transition par la vallée avant de rejoindre le pied du Télégraphe : col réputé facile ( ? ) mais un pourcentage autour de 8 % ne permet pas de se relâcher, usés que nous sommes pour la plupart.  
 Longue journée ? Certes mais est-ce une surprise ?



**Mardi 18 juin 2019**

**7<sup>ème</sup> étape : VALLOIRE - VARS**

118 km / 3150 m + / 2875 m - / 16,5 km/h



Nous sommes peu nombreux sur la ligne de départ à 7h30, beaucoup ont anticipé le départ, c'est bien dommage dans l'esprit (nous sommes en tenue PN2019 en mémoire des proches de l'organisation disparus lors de ces deux dernières années).

Le beau temps est bien accroché, et la journée sera parfaite pour la pratique du vélo.

17 km de Galibier en hors d'oeuvre, c'est « hard » comme d'habitude (col très régulier autour de 9%), même en ne cherchant pas à performer : 1h45 environ pour finir entre deux murs de neige, ouf !

Belle descente en roue libre sur Le-Monetier-Les-bains puis Briançon.

Ce sont ensuite les 20 km du col d'Izoard : j'avais oublié, mais la seconde partie du col s'avère bien usante dans mon état, les km se succèdent entre 7 et 8 %.

Pause repas à Brunissard avant de descendre les Gorges du Guil.

Restent 10 km pour remonter à Vars Sainte Marie : là aussi, j'avais oublié, mais ces premiers km du col de Vars sont constants autour de 8 %, ça fait mal, d'autant plus que l'état de mon fessier ne s'arrange pas !



**Mercredi 19 juin 2019**

**8<sup>ème</sup> étape : VARS - ALLOS**

122 km / 2800 m + / 2850 m - / 17,5 km/h



Départ directement dans les pentes du col de Vars (il faut finir ce qui a été amorcé hier !) : ce n'est plus pour moi ces départs direct dans la pente, la mise en route est totalement laborieuse !

Descente rapide puis faux plat descendant sur Barcelonnette.

J'ai le temps de remarquer cette toujours superbe lumière de l'Ubaye !

Le col de la Cayolle est toujours fidèle à sa réputation, même si je le trouve un peu longuet avec la chaleur qui monte.

Descente sur Entraunes et la pause repas.



Il va faire franchement chaud dans le col des Champs, d'autant plus que ce versant n'est pas ombragé (12 km à petite vitesse !).

Belle descente technique sur Colmars (la route a été refaite par rapport au souvenir de 2010).

Remontée finale sur Allos.

**Jeudi 20 juin 2019**

**9<sup>ème</sup> étape : ALLOS - AURON**

98 km / 2800 m + / 2600 m - / 15 km/h

Comme la veille, départ en montée dans le col d'Allos, une horreur pour moi !

Descente puis plat pour rejoindre Jausiers et le pied du col du Restefond.

23 km, 2h30 environ, ça me paraît bien long après le souvenir de 2010 ?

De plus, j'en ai gardé un peu sous la pédale en pensant au final abrupt donnant accès à la cime de la Bonette : la route d'accès n'a pas été dégagée, je ne vais pas m'en plaindre finalement !

Encore une large et belle descente, mais 25 km ça crispe les mains et le bonhomme, surtout avec ce petit vent glacial bien pénétrant.

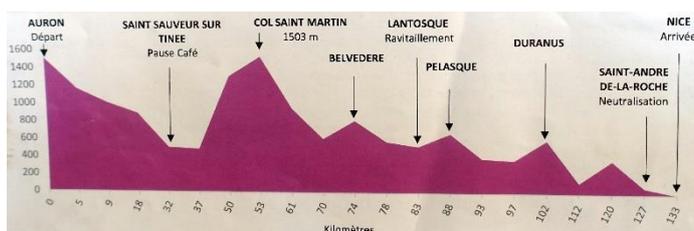
Final sur Auron : 4 km à 8% dans la chaleur de l'après-midi, ça calme...



**Vendredi 21 juin 2019**

**10<sup>ème</sup> étape : AURON - NICE**

143 km / 1950 m + / 3400 m - / 22 km/h



Descente sans retenue sur Saint Sauveur sur Tinée (près de 41 km/h sur 32 km).

Ensuite, je ne vais pas digérer le col Saint Martin, j'ai l'impression d'être vidé de toutes forces ?

Heureusement la petite montée suivante (Le Belvédère) me voit retrouver quelques jambes...

Une pause repas à Lantosque avant de subir quelques bosses casse-pattes pour rejoindre Nice et la Colline du Château dominant la ville, lieu de la réception marquant la fin de ce toujours exceptionnel périple.

**Bilan personnel :**

10 étapes

1500 km

26 200 m de dénivelé positif

72 h de selle

*Et une interrogation partagée par les quelques participants septuagénaires ou s'en approchant irrémédiablement :*

*« Mais comment faire admettre (paisiblement) à la tête que le corps a ses limites ?! »*