

Diagonales de France

Jeudi 11 au lundi 15 juin 2020

Brest - Menton BM20035

1535 km



E1

E2

E3

E4

E5

DIAGONALES de FRANCE BM 20035

Année	Classement	Temps	Distance	Points
2019	1	10h 00	1535	100
2018	2	10h 15	1535	95
2017	3	10h 30	1535	90
2016	4	10h 45	1535	85
2015	5	11h 00	1535	80
2014	6	11h 15	1535	75
2013	7	11h 30	1535	70
2012	8	11h 45	1535	65
2011	9	12h 00	1535	60
2010	10	12h 15	1535	55
2009	11	12h 30	1535	50
2008	12	12h 45	1535	45
2007	13	13h 00	1535	40
2006	14	13h 15	1535	35
2005	15	13h 30	1535	30
2004	16	13h 45	1535	25
2003	17	14h 00	1535	20
2002	18	14h 15	1535	15
2001	19	14h 30	1535	10
2000	20	14h 45	1535	5

Classement	Nom	Temps	Distance	Points
1	Ted BONNAMY	10h 00	1535	100
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20



Ted BONNAMY

Me contacter:



Randonum Vitae

Jeudi 11 juin 2020

335 km

Brest - Champtoceaux

E0 Saint Laurent-Nouan – Brest photos [ici](#)

La crise sanitaire a contraint nombre d'entre nous à annuler ou reporter nos intentions 2020 tant sur des projets personnels que des organisations externes. Ma double ration diagonalistique de l'année MD+DP, en doublette, a été reportée à début septembre. Le confinement a fait naître de nouvelles échéances à horizon 2021 et 2022. Le report du 1001 Miglia et l'incertitude de date planant sur le LEL ont également joué. Je me suis décidé à accélérer l'achèvement de mon premier cycle de diagonales. J'ai donc décidé, durant cette période de totale inactivité de 8 semaines de placer la diagonale royale Brest Menton, dès que possible, sur juin. 2200km sur mai pour retrouver forme et formes abandonnées le 17 mars, précipitent mon départ, programmé de Brest le 11 juin.

Mon tracé respecte les règles des dernières diagonales. Suivre la ligne droite et faire quelques écarts pour chasser BPF et cols. Je me retrouve avec 1480km pour 1400km théoriques et plus de 18000m de D+. Le défi est de taille. Gourmand diront certains. La méfiance est redoublée malgré la confiance de 4 premières diagonales validées par deux, certes les moins longues. J'opte pour la formule bivouac et sa souplesse donnée aux horaires. Ma feuille de route est transmise 10j avant mon départ. Je reçois mon carnet de route l'avant-veille de mon départ ...le flux est déjà tendu...

Pascal Paineau de Tours se relance sur cette même diagonale échouée l'an passée, à même date, même heure que moi. Nous décidons de partager les frais logistiques aller et retour concernant le covoiturage jusqu'à la gare du Mans, les hôtels pour le départ et à l'arrivée, le train pour nous rendre à Brest et rentrer de Menton aux Aubrais.

Nous arrivons à Brest le mercredi 10 juin par le train de 21h30. Nous sommes à l'hôtel de la gare. Un premier Sariste nous accueille, Patrick CARDINAL. Le temps du verre de l'amitié et de la dédicace de nos carnets, nous sommes couchés à 23h et allons commencer notre traversée de l'hexagone pour une toute petite nuit. La météo annonce des pluies diluviennes ce jeudi sur la Bretagne. Un mois de précipitations en une journée ! Nous fondions quelques lueurs d'espoirs dans le TGV entre trouées plus claires et l'absence de pluie mais il faut se rendre à l'évidence, nous allons prendre cher...

E1 Brest - Champtoceaux 335km Strava [ici](#) photos [ici](#)

Nous quittons l'hôtel à 3h45. Le commissariat est tout proche. Les deux policiers signent nos carnets, nous prennent volontiers en photo et nous souhaitent bon courage. Notre diagonale est lancée pile à 4h du matin. Nos routes sont communes jusqu'à Carhaix ou nous programmons le petit déjeuner de l'au revoir.

La sortie de Brest et de son agglomération jusqu'à Guipavas, se fait sous des rideaux de flottes que le vent défavorable, nous saccade. A la sortie de Landerneau, il y a tellement d'eau sur la route en montée, que nous nous croyons sur un passage à gué. Ca barbotte dur ! Sizun arrive ensuite, son agence postale qui a du en recevoir des cartes de départ ou d'arrivée de diagonales, est sur notre droite. Préparée, il n'y a plus qu'à dater et signer les nôtres. Je repars dans la foulée. La moindre prolongation d'un arrêt risque de signifier un coup de froid ultérieur.

Le Roc Trévélzél 344m est franchi, le vent défavorable est bien présent au sommet. Pas de place pour une photo, ni pour le détour programmé de 5km pour **le Roc Trédudon**. La pluie est discontinuée mais les gouttes sont désormais moins grosses. Une satisfaction...La vitesse en descente est mesurée, maîtrisée, compromis entre vitesse et échange thermique associé ! Autre satisfaction, la direction est Sud Est...Degrés et soleil devraient augmenter et pointer...ce n'est qu'une question de temps...



Jeudi 11 juin 2020

Brest - Champtoceaux

335 km

E1

jeu 11	0		Brest					4h00
	9	9	Guipavas	D712			21	4h25
	21	12	Landerneau				21	5h00
	36	15	CP Sizun	D764	0h10		20	5h45 5h55
	50	14	Roc'h Trévél	D764 Col du Roc'h Trévél			19	6h39
	55	5	Roc'h Trédudon	D785 - D36 - D764 Col du Trédudon			19	6h55
	84	29	Carhaix-Plouguer	D764 - D264	0h20		20	8h22 8h42
	104	20	Rostrenen	N164 - D2164			21	9h39
	110	6	Plouguernevel	D2164			21	9h56
	132	22	Mûr de Bretagne	D2164 - D81a	0h10		20	11h02 11h12
	153	21	P Loudéac	D69 - D778	0h45		20	12h15 13h00
	173	20	La Trinité-Porhoët	D66 - D2			21	13h57
	194	21	Mauron	D2			20	15h00
	207	13	Paimpont	D773 - D38	0h10		20	15h39 15h49
	213	6	Plélan-le-Grand	D38 - D61			20	16h07
	229	16	Maure-de-Bretagne	D61 - D772			21	16h53
	243	14	Guipry	D772 - D69			21	17h33
	260	17	P Grand-Fougeray	D69 - D54	0h45		20	18h24 19h09
	289	29	Abbaretz	D1 - D24			21	20h32
	300	11	Joué-sur-Erdre		6h57		21	21h03 4h00
ven 12	24	24	Oudon	D24 - D751c			19	5h16
	26	2	Champtoceaux	D17	0h10		19	5h22 5h32

Jeudi 11 juin 2020

335 km

Brest - Champtoceaux

Mon dérailleur avant me fait rapidement des siennes. Il me faut pousser 3, 4 ou 5 fois sur la manette pour que la chaîne monte sur la couronne de 50 dents. Mon câble serait-il en train de s'effiloche ? Mes butées dérégées ? Aurai-je le courage d'une séance mécanique ? Il faut optimiser les positions à l'avant.

Nous arrivons à Carhaix où nos routes se séparent. Je montre à Pascal le sas de banque, lieu de ma seule coupure pour dormir sur PBP 2019. Nous stoppons quelques mètres plus loin pour un **café**. Je reste debout. Nous sommes dégoulinants d'eau. Faute de boulangerie, je pioche dans mon **sac rempli de diverses noix**. La température ambiante nous fait le plus grand bien mais connaissant l'effet du redémarrage après un arrêt, je n'ai qu'une envie : repartir au plus vite.



Nous nous séparons sur le perron du bistrot en nous souhaitant bonne route et prudence. La sortie de Carhaix est connue, reconnue. Ma trace est plus à l'ouest que celle de Pascal. Je file sur Rostrenen puis le **BPF22 de Mûr de Bretagne** ou je me fais le 1^{er} **Orangina** de la diagonale à l'intérieur même de la boulangerie le temps que l'employée retrouve le tampon !

Le changement de plateau ne s'améliore pas. Loudeac me paraît être une commune de taille suffisante pour disposer d'un vélociste. Le facteur me l'indique, proche de la gare. Il est 12h10. Le magasin est encore ouvert. L'employée, peut-être la femme du patron, regarde mon chargement et écoutant mon problème appelle le mécanicien, vraisemblablement le patron. Lui expliquant que mes câbles ont un an, peut-être qu'un réglage de butées suffirait. Il m'évoque un potentiel problème d'effilochage et me suggère de repasser vers 14h car il a réservé et rdv au restaurant à midi et demie et que moi aussi il faut que j'aie me ravitailler ...

Pas très coopératif je demande un coup de tampon pour mon pointage sans consommer et cette fois-ci c'est plus que volontaire. Je repars sans me restaurer de Loudeac, rongé pendant une paire d'heures par l'attitude chez Vélo Oxygen. Je verrai plus loin, ou pas, car finalement j'aide désormais le passage sur le grand plateau par une poussée sur le dérailleur avant de la main droite. Bien réfléchir avant de changer ! Tel sera la devise pour la suite du périple.

La pluie est devenue plus fine, s'estompant fréquemment, voir s'arrêtant en de bref passage. Quelques panneaux de bourgades vont remplir mon dossier JFF (Just for fun) tel La Chèze ou Plumieux. A **Paimpont BPF35** je stoppe à une sandwicherie pour une **formule + café. Sandwich Italien** dont je mangerai à peine la moitié du pain mais tous les ingrédients, **muffin chocolat blanc et San Pellegrino**.

Au redémarrage je suis en avance sur ma feuille de route, tout baigne également sur cet aspect. Le moral est intact. Le vent de face n'est pas retardant. A Lohéac j'immortalise le circuit de Rallye Cross ou nombre de fois sont venus certains membres de ma belle famille fans. Guypry Messac, dans le registre JFF me resta à l'esprit de très longues minutes, avant le pointage à **Grand Fougeray** à 19h tant du carnet que du **BPF35. Un grand chocolat chaud** à 19h ne semble pas être une consommation habituelle. Il me fut servi non sans mesurer une certaine réticence.

Il ne pleut plus sur cette fin de journée. Ce n'est pas pour autant que la contemplation soit de mise. Bien dommage au défilé du tracé à posteriori. Néanmoins j'enchaîne les JFF avec Mouais et Oudon avant de boucler la journée à **Champtoceaux BPF49** à 22h15 même si son terme escompté était 9km plus loin à St Laurent des Autels.

Vendredi 12 juin 2020

305 km

Champtoceaux - Crozant

J'ai roulé 335km. 9km de plus que ma trace tout en ayant shunté 5km au Roc soit 14km que je peine à expliquer. Il m'a bien semblé faire un détour autour de Paimpont. Les n° de voies ne correspondaient pas. J'ai pourtant traversé toutes les communes indiquées sur ma feuille de route. Je n'ai rencontré aucun cyclo, ni SARiste mais cela ne devrait pas durer.

Suggéré par messagerie durant la journée par Alain, je comptais réviser ma position et dormir à l'hôtel mais l'unique de la commune est fermé. Je passerai la nuit quelques mètres plus loin. Sous un long auvent à quelques mètres des toilettes publics. Le campement est vite installé. Je fais un semblant de toilette et nettoie même mon cuissard du jour.

E2 Champtoceaux - Crozant 335km Strava [ici](#) photos [ici](#)

Quelques petits désagréments durant cette nuit de 4h de sommeil. Le panneau d'affichage lumineux de la commune ne s'éteint pas la nuit. Y a-t-il des lecteurs nocturnes ? Le réseau d'eau s'ouvre à intervalle visiblement régulier peut être par sécurité ! À moins qu'un insecte ou tout autre animal ait trouvé la cellule à déclencher pour se désaltérer ! Les petits galets noyés dans la chape de béton ne sont pas d'un confort absolu. Plus révélateur pour la tête sans oreiller que le corps sans matelas...Je suis donc réveillé avant que ne sonne l'alarme de mon téléphone.

Cuissard propre. Pommade abondante. Je rince et enfile mes chaussettes de la veille. Mouillées pour mouillées au moins elles sont propres. Je remets également mes maillots de la veille humidifiés entre sueur et rinçage de pluie. Je me mets en route à 4h du matin avec 1h30 et 26km d'avance. Il pleut mais moins que la veille ! C'est anecdotique. Ce devrait être plus local tout au long de la journée. Ciel plombé le matin puis gros cumulus l'après-midi.

J'efface Saint Laurent des Autels rapidement puis Montrevault sur Evre, le jour se lève quand je pointe à Chemillé en Anjou avec un **chocolat chaud snickers** des plus apprécié ! Il me faut emmagasiner des calories compte tenu du saut du diner de la veille. Le **col du bois Auger** et ses **212m** ne doit pas représenter le point culminant de la journée mais c'est un col répertorié.

Dans cette quête effrénée à la calorie associée à la tamponite aigue, je dévore une **quiche lorraine** accompagnée d'un **Orangina** à la superbe boulangerie d'**Argenton Les Vallées** et son **BPF79**, après un tour complet du centre bourg. Je suis désormais dans les Deux Sèvres nord, terre céréalière avec de légers faux plats. Le vent m'est toujours défavorable mais en milieu de journée les éclaircies font leur apparition. Faut-il espérer un séchage ?

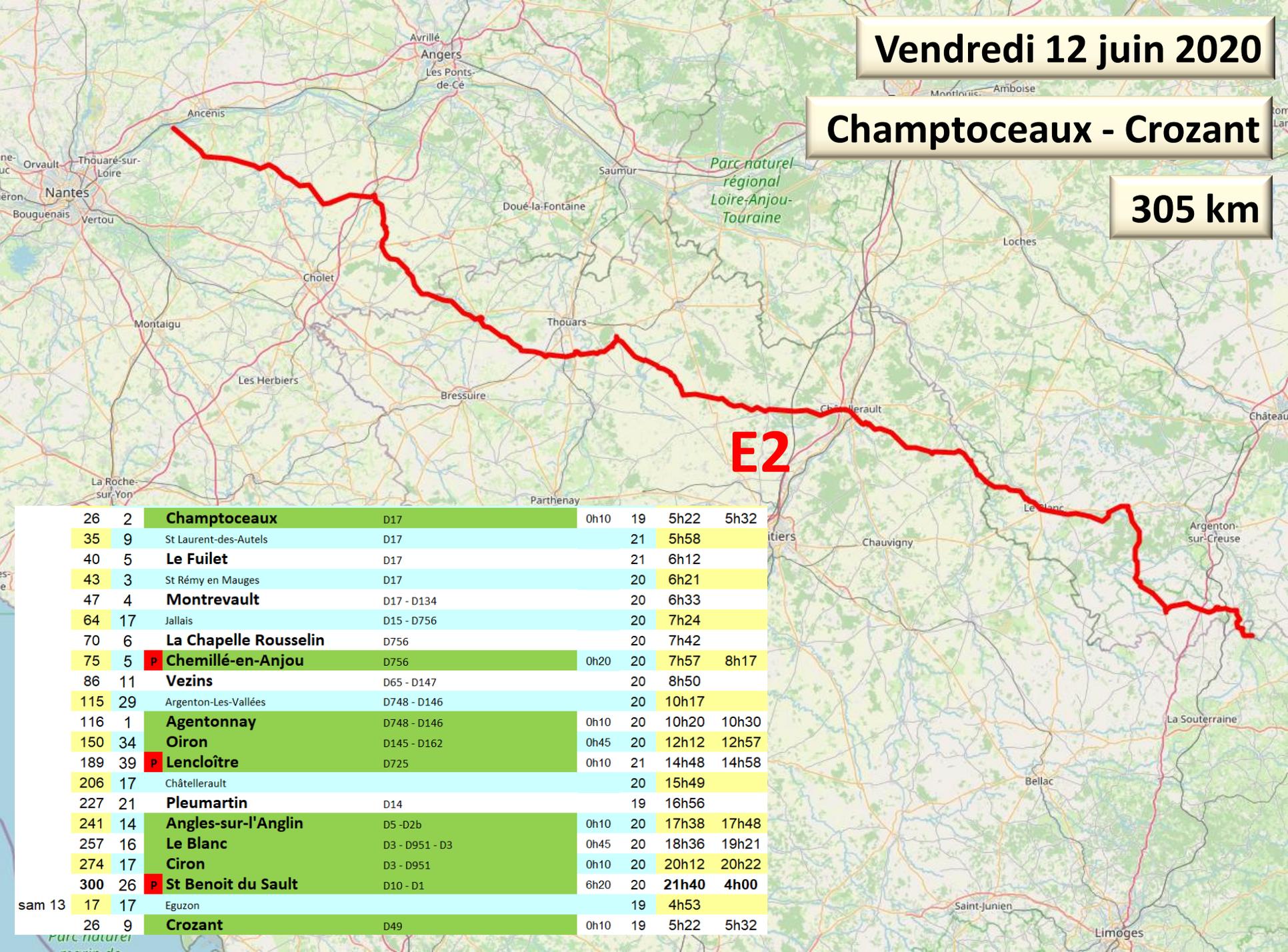
Je dois croiser Christian Raineau SARiste du 37 mais qui couvre également le 79, sur les prochains kilomètres. A contrario de toutes les autres rencontres planifiées, Christian n'a pas voulu que je le prévienne par anticipation à un point de passage. A **Oiron**, son **BPF79** et son épicerie, au marché d'Annie, je fructifie ! **Saucisson, piémontaise, Kit Kat, panaché, banane et San Pellegrino** ! De quoi remettre un diagonaliste sur le dur ! Je repars avec une petite heure d'avance. A la photo d'un lavoir j'intercepte l'appel de Christian alors que mon téléphone a le sifflet coupé ! Coup de chance. Il est derrière à Oiron. Il va avancer avec sa voiture pour me retrouver.



Vendredi 12 juin 2020

Champtoceaux - Crozant

305 km



E2

26	2	Champtoceaux	D17	0h10	19	5h22	5h32
35	9	St Laurent-des-Autels	D17		21	5h58	
40	5	Le Fuilet	D17		21	6h12	
43	3	St Rémy en Mauges	D17		20	6h21	
47	4	Montrevault	D17 - D134		20	6h33	
64	17	Jallais	D15 - D756		20	7h24	
70	6	La Chapelle Rousselin	D756		20	7h42	
75	5	P Chemillé-en-Anjou	D756	0h20	20	7h57	8h17
86	11	Vezins	D65 - D147		20	8h50	
115	29	Argenton-Les-Vallées	D748 - D146		20	10h17	
116	1	Agentonny	D748 - D146	0h10	20	10h20	10h30
150	34	Oiron	D145 - D162	0h45	20	12h12	12h57
189	39	P Lençloître	D725	0h10	21	14h48	14h58
206	17	Châtellerault			20	15h49	
227	21	Pleumartin	D14		19	16h56	
241	14	Angles-sur-l'Anglin	D5 - D2b	0h10	20	17h38	17h48
257	16	Le Blanc	D3 - D951 - D3	0h45	20	18h36	19h21
274	17	Ciron	D3 - D951	0h10	20	20h12	20h22
300	26	P St Benoit du Sault	D10 - D1	6h20	20	21h40	4h00
sam 13	17	17 Eguzon			19	4h53	
	26	9 Crozant	D49	0h10	19	5h22	5h32

Vendredi 12 juin 2020

305 km

Champtoceaux - Crozant

Un peu plus loin un photographe m'attend en planque derrière le haillon de sa voiture ! Ce n'est pas notre attendu SARiste mais Michel Theret qui a fait 40km pour me voir. 5^{ème} diagonale et seconde entrevue sur ses terres. Un groupie ☺ Michel fait des sauts de puce avec sa voiture pour immortaliser de nombreuses prises. Christian me retrouve enfin et roule à mes côtés. C'est à Lençloître, dans un bar, que nous échangeons de vive voix tous les trois. Dédicace de mon carnet par Christian accompagné de **figues sèches**. Michel connaît mon penchant pour les **snickers** et c'est une **poche de 6 barres** qui va alourdir mon maillot. Un **Perrier menthe** au comptoir puis quelques photos sur le trottoir, mises en scène, qu'il faut déjà se quitter pour ne pas trop consommer mon avance.

Michel pousse encore quelques photos sur la voie verte quand je m'aperçois que j'ai oublié les denrées offertes sur une table en terrasse du café. Ni une ni deux Michel fait un Aller Retour ! Un grand merci...Snickers powerrrrrrrr

La voie verte n'est pas recommandable en sortie de Lençloître. Je reprends la route avant de rebasculer dessus pour les 5 derniers kilomètres avant Châtellerault. La dénivellation de ma diagonale commence véritablement à présent. Les secteurs pentus vont s'enchaîner de façon rapprochée. Je pointe le **BPF86 d'Angles sur l'Anglin** dans un hôtel non sans descendre tout en bas de la commune. La vue est remarquable. J'essuie 3 averses très locales jusqu'au Blanc pour un repas à l'épicerie juste à 19h. Le soleil est même de la partie. Quelle agréable sensation. **Sardines, sandwich, salade de fruits, Orangina, banane** ! Festin de roi ! Je garde même un des deux sandwiches pour plus tard.



A **Ciron** J'essuie une redoutable averse et me réfugie dans une boulangerie pour pointage du **BPF36**. Un **minute maid** en 3 gorgées à l'intérieur pour repartir au frais...L'humidité s'évapore et provoque de légères nappes de brume. **Saint Benoit du Sault** est atteint à 20h15. Je pointe mon carnet et le **BPF36** à un bar restaurant tout en discutant avec le patron et 3 clients qui semblent être des habitués. Il n'y a personne d'autre dans l'établissement. Ils sont admiratifs et remarquent que mon matériel est à la hauteur du périple. C'est révélateur et peut être détracteur pour la suite. L'un comme l'autre, nous n'avons pas encore de buée derrière les carreaux ! Je m'excuse de ne pas consommer mais m'en explique et m'en excuse.

J'ai toujours de l'avance sur mon planning et je vais pouvoir la préserver. J'arrive à **Crozant** à la tombée de la nuit. Mon téléphone est déchargé. Le restaurant à côté du château en ruine est fermé. Je ne peux donc pas pointer le **BPF23**.

J'ai prévu de remonter jusqu'à Fresselines connaissant la bourgade pour avoir bouclé par deux fois la non moins sublime randonnée des deux vallées d'où est donné le départ. Je stoppe finalement sous ce qui devait être un lavoir toujours face au château et au restaurant unique commerce. J'y reconnais un lieu de ravitaillement de la randonnée. Une grande planche en contreplaqué fera office de sommier, un muret en ciment d'étagère et les nombreuses chevilles bois de portes drapeaux.

Samedi 13 juin 2020

268 km

Crozant - Sauvain

Je prépare batterie externe pour recharger mon téléphone et mon GPS arrêté, pour donner des nouvelles une fois mis au « lit ». Je prépare mon couchage en quelques petites minutes. Sac de soie, duvet et bivy après une toilette lingette digne des plus grands treks...Je prends cette fois ma serviette microfibre en guise d'oreiller. Je mange mon deuxième sandwich et n'oublie pas de me laver les dents ! Quelle hygiène ! Glissé dans ce cocon douillet, je m'affère à boucler ma journée sur mon GPS mais celui-ci débloque complet. Ou plutôt reste bloqué en position marche forcée. La membrane du bouton On / Off est déchirée sur une des deux longueurs et le bouton est bloqué enfoncé ! Mon GPS est HS. Entre l'usage quotidien et la flotte qu'il a pris... Je verrai au réveil ma stratégie à adopter. J'ai deux solutions de secours.

Je poste sur facebook quelques photos et quelques mots sur ma mésaventure. Une bouteille à la mer que les flots, flux et diverses ondes se chargeront de relayer sans aucune intention particulière émise. Le bruit de la Creuse en contrebas de quelques centaines de mètres ne mettra pas longtemps à me pousser dans les bras de Morphée. Seules quelques voitures viendront troubler mon sommeil. Je dors tout de même à moins de 10 mètres d'un stop intercalé entre le lavoir et le restaurant...

E3 Crozant – Sauvain 268km Strava [ici](#) photos [ici](#)

Je suis à nouveau réveillé avant que ne sonne le téléphone. Mon campement est rangé minutieusement et rapidement. Je change de cuissard. Celui de la première étape devrait sécher en roulant et être sec et dispo pour le lendemain. Je teste le guidage sur mes traces openrunner via mon l'application sur mon téléphone en remontant vers Fresselines. Mauvaise option, l'actualisation de ma position ne se fait pas. J'avais pourtant testé ce mode sur un trajet Vélotaf ! Rien ne vaut un test en grandeur réelle ! La batterie de mon téléphone ne va pas durer des heures à tirer dessus...surtout pour rien. J'abandonne ce mode que je réserverai pour le sauvetage d'urgence. Je me réfugie sur l'ultime option, ma feuille de route détaillée...lampe frontale enroulée autour du poignet ! Quoi ? Ce n'est pas sa destinée position ?

Huit pages pour dérouler 1480km. Est-ce suffisant ? Avoir le cap dans l'œil et scruter les numéros de voies à chaque intersection. C'est un exercice délicat dans le noir mais le solstice d'été n'est pas loin...Un élément en moins quand le jour se lève sur **Anzême** ou je pointe le **BPF23** par une photo panneau faute de commerces ouverts. Je remplis mes bidons au cimetière et tape dans la poche de **snickers**...

La dénivellation est bien présente, je jongle avec mon dérailleur avant semi manuel ! Le bout de câble même protégé par un arrêt m'écorchera la phalange au fil des passages. Il me faut redoubler d'attention sur le suivi et le respect des voies empruntées mais elles sont bien numérotées et l'exercice du moins en Creuse n'est pas si fastidieux.

Pour me réchauffer, à Gouzon, je m'offre un **chocolat chaud, pain au chocolat** à la boulangerie. L'abbatiale de Chambon sur Voueize retiendra mon attention suffisamment pour une photo. En route pour **Evaux les Bains** ou je pointe carnet et **BPF23** à l'office de tourisme. L'hôtesse, charmante, m'indique ma route et les commerçants les plus proches. Un **Orangina** à la boulangerie suffira. Je suis au trait sur ma feuille de route et disposé à commencer à aligner les kilomètres de pentes du Puy de Dôme.

A Château sur Cher et comme convenu je préviens Michel Jean dit Veloblan de mon passage. Quelques kilomètres plus loin c'est Patrice Dhume nouveau SARiste du département qui reçoit le même message. Ils viennent tous les deux à ma rencontre. Membres du même club ils n'étaient pas au courant de leur destinée commune du jour avant de s'appeler. Nous nous retrouvons au Pont du Bouchet.



Samedi 13 juin 2020

Crozant - Sauvain

268 km

E3

Parc naturel
régional
de Millevaches
en Limousin

26	9	Crozant	D49	0h10	19	5h22	5h32
61	35	Anzême	D33		16	7h43	
98	37	Gouzon	D100 - D915		19	9h40	
113	15	Chambon-sur-Voueize	D915		21	10h23	
118	5	P Evaux-les-bains	D915 - D19	0h20	21	10h37	10h57
171	53	Ancizes-Comp	D62	0h10	18	13h54	14h04
194	23	Volvic			21	15h10	
196	2	Tournoël		0h10	21	15h15	15h25
204	8	Ménétrol	D446 - D6		21	15h48	
210	6	St Beauzire	D6		21	16h05	
218	8	Pont du Château	D6 - D2089		19	16h30	
248	30	P Les Quatre Vents	D7 - D311	0h10	19	18h05	18h15
252	4	Aubusson d'Auvergne	D41	0h45	19	18h28	19h13
284	32	Chalmazel	D101	0h10	17	21h06	21h16

Samedi 13 juin 2020

268 km

Crozant - Sauvain

Patrice arbore une superbe randonnée Victoire, production auvergnate. Malgré son gabarit, il va bien dans les bosses comme on dit. Michel est en mode extra terrestre, il a le temps de monter, redescendre, prendre des photos...c'est indécent...il doit avoir une FCM inversement proportionnelle à son âge...à moins d'une bonification comme un grand crû bourgeois ...

Validation du passage aux **Ancizes-Comps BPF63** à la photo et au ticket de caisse du Netto. **Crudités, triple sandwich** partagé avec mes coéquipiers du jour, **grande eau gazeuse et Orangina**. En repartant je glisse un snickers dans la poche de chacun d'eux. La livraison est offerte depuis Lenclôtre par Michel T. Michel m'a gentiment préparé un ancien de ses GPS avec les traces de mes trois dernières journées. Je ne saute pas de joie pourtant cette aide me sera précieuse ultérieurement. Est-ce dû à la fatigue ? A la gestion sans difficultés notoires de la matinée.

Michel me propose également un ravitaillement copieux chez lui. Un coup de fil à son épouse et les spaghettis sautent dans la casserole. Ma trace passe à deux cents mètres de chez lui. Je refuse, certainement préoccupé par mon timing et les « petits » cols qui m'attendent pour l'après-midi.

Mes compagnons maudissent mon tracé qui emprunte de toutes petites routes qu'ils ne fréquentent pas...et pour cause un ou deux passage bien pentus. Sans leur aide, ni GPS, je serai certainement encore dans la Limagne en train de contourner Clermont Ferrand !

Nous traversons Volvic. A la faveur d'un arrêt Michel m'installe son GPS pendant que Patrice m'explique l'histoire sur l'activité quasi disparue des tailleurs de pierre, ou plutôt de roche volcanique. J'opte après discussion et doute pour le pointage au panneau uniquement, du **BPF63 de Tournouël** ! Ça grimpe...La ligne était cachée en bas de mon porte carte, remettant en cause la parole de Michel. Je m'en excuse. Un saut de chaîne à l'avant aura raison d'un arrêt chez Michel pour me laver les mains. Je n'ai pas le temps de me retourner de l'évier que **fromage, charcuterie et melon** me font face pour un ravitaillement mode voleur devant l'horloge qui tourne. J'abandonne rapidement mes compagnons du jour avec regrets.

Décision prise de ne plus monter sur le 50 dents, ce qui ne devrait pas être trop pénalisant compte tenu du relief à venir. Bonne nouvelle, le vent va m'être favorable à présent pour traverser la plaine. Je franchis le pas du gîte des Quatre vents vers 18h30 à **Aubusson d'Auvergne BPF63** pour pointage également de mon carnet. C'est le jour de la réouverture. J'ai de la chance. La chaleur fait son effet. Je me rafraichis via **deux Perrier menthe** et repars.

Place désormais aux petites routes, petits cols parfois significatifs de bonnes pentes. 4 cols à plus de 1000m à enchaîner pour cette fin d'étape. Combien de séances de poussette du vélo chargé ? Eh bien pas autant qu'escompté. Seulement deux pour cette soirée.

Je franchis les **cols du Reculon 1143m**, de **la Loge 1253m** puis de la **Croix de Ladret 1046m** avant de pointer à la photo panneau le **BPF42 de Chalmazel**. J'ai prévu de pousser, en pédalant, jusqu'au lieu dit Roche mais le jour tombe très vite. Le cimetière de Sauvain me tend les bras à 22h30 non sans avoir vérifié la bonne alimentation en eau à l'entrée, 16km avant le terme escompté de mon étape. La porte métallique grince.

Quel accueil...Vais-je rencontrer Bambi sur un moonwalk dans un remake de Thriller ? Même pas peur... Ma présence, que j'essaie de rendre la plus discrète possible provoque néanmoins les aboiements des chiens dans les fermes les plus proches. Je redouble de vigilance en m'enfilant très rapidement dans ma triple épaisseur de couchage après une toilette minimaliste au robinet...d'eau froide.



Dimanche 14 juin 2020

301 km

Sauvain – Col de Cabre

E4 Sauvain – Col de Cabre 301km Strava [ici](#) photos [ici](#)

Réveillé à nouveau avant le gong, vers 3h du matin, j'ai les pieds et le bas de mon couchage chez quelqu'un...Je me mets en ordre de marche après m'être excusé de cet empiètement. Cuissard propre pour ce 4^{ème} jour de diagonale. Pour le haut ce n'est qu'une alternance...

Quelques noix, pates de fruits et je m'élançai avant 4h du matin sous une lune bien présente. Le ciel est dégagé. Je suis sur de très petites routes et dois redoubler d'attention pour ne pas sortir de ma trace. Je dois extraire de sa veille mon GPS de prêt à chaque intersection à défaut de fonction de guidage.

Tous les chats rencontrés avant le lever du jour auront eu un rôle prédictif car systématiquement je venais juste de m'éloigner de ma route ! Aurais-je une bonne étoile qui veille sur moi ? Y a-t-il un saint auprès duquel se vouer ? Ou un apôtre cyclotouriste à vénérer ?

Je bascule au **col de la Traverse 1055m** sans trouver aucune signalétique. Saint Etienne et son agglomération illuminées sont visibles de très loin mais longue sera l'approche. Qu'importe je suis désormais pile sur mon horaire échafaudé. J'esquive le **BPF42** de **Saint Bonnet le Château** qui me fait faire un Aller Retour et m'écarte de ma trace. Le pointage de mon carnet est prévu à **Chambles** également **BPF42**. Comme souvent et par précaution je fais une photo au panneau d'entrée, accolé au camping, enfin au cimetière. Comble du modernisme, le portillon, électrique à détection, s'ouvre en ma présence. Je n'ai pas vérifié si une prise de courant était accessible pour décerner 5 étoiles au guide du cyclo campeur bivouaqueur...

Pas de commerce ouvert sur la commune et jamais deux sans trois puisque à la rédaction de ce CR je m'aperçois que nous avons pris ce tronçon dans l'autre sens sur notre descente complète de la Loire en 2017 avec le club ([ici](#)). Mon mode de guidage se trouve malmené en agglomération et la mise en veille du GPS. Je me retrouve à faire des écarts dans la commune de Unieux.

C'est sans compter sur Jean-Guy Dubessay SARiste du 42 et Président du CODEP42 qui vient à point nommé aux abords de Roche La Molière. Mon tracé emprunte de belles doubles voies, fort heureusement désertiques en ce dimanche matin. Jean-Guy m'a prévenu la veille de notre rencontre et me guide sur les traces de Vélocio dans le dédale de rues, trottoirs, zones partagées et voies de tram.

Nous commençons par la plaque, bien en hauteur, qui commémore le lieu de l'accident mortel de notre apôtre créateur des diagonales, devant chez lui, survenu en 1930. Nous faisons un arrêt groupé ensuite pour un stock de piles pour le GPS puis un **café express, donuts et Orangina** pour compléter ma maigre entame alimentaire du jour.



Dimanche 14 juin 2020

Sauvain – Col de Cabre

301 km

E4

	300	16	Roche		5h48		22h12	4h00
dim 14	34	34	St Bonnet-le-Château		0h10	19	5h48	5h58
	56	22	Chambles	D108	0h10	20	7h04	7h14
	65	9	Unieux	D25		21	7h39	
	71	6	Roche-la-Molière	D3		21	7h56	
	76	5	Saint Etienne		0h20	21	8h11	8h31
	77	1	Plaque Velocio	5 avenue Charles de Gaule		21	8h34	
	81	4	Rond Point Paul de Vivie	D1082		17	8h48	
	94	13		Col de la République - Grand Bois	0h10	15	9h40	9h50
	106	12	Bourg-Argental	D1082		22	10h22	
	113	7	St Marcel lès Annonay	D1082		23	10h41	
	115	2	Boulieu-lès-Annonay	D1082 - D820	0h20	23	10h46	11h06
	153	38	Bathernay	D884	0h10	19	13h06	13h16
	156	3	Peyrins	D538		17	13h27	
	172	16	Bourg de Péage	D102	0h10	20	14h15	14h25
	246	74	Die	D93	0h45	19,5	18h12	18h57
	263	17	Luc-en-Diois	D93		17	19h57	
	301	38	Sigottier	D27	5h49	17	22h11	4h00

Dimanche 14 juin 2020

301 km

Sauvain – Col de Cabre

Mon frère Grégory nous attend au rond point Velocio à la sortie de Saint Etienne. Je suis déçu. Les quelques photos visualisées par anticipation montraient des vélos, à priori en fer forgé, planté symboliquement dans l'herbe. Il n'en est rien. Vraisemblablement un décor occasionnel.

J'ai une demi-heure de retard mais je ne m'affole pas. J'ai deux équipiers de luxe pour monter le **col de la République 1161m** par la voie nommée de l'ascenseur ! Eu égard d'autres voies bien plus pentues... Photo souvenir à la stèle et validation du **BPF42**. Mon frère qui a peaufiné sa sortie dans la montée, prend la tangente quelques kilomètres plus loin. Jean-Guy pousse avec moi jusqu'à Bourg Argental pour un **Perrier menthe** en terrasse accompagné d'une **brioche maison aux fruits rouges** excellente. Je repars avec un **gâteau de riz** dans ma poche de maillot.

J'ai du retard sur ma feuille de route mais désormais le vent est très favorable de $\frac{3}{4}$ dos et devrait le rester assez longtemps. La roue tourne forcément à un moment. J'ai les mains qui piquent sous les gants par les coups de soleil pris la veille sans. Je ne voulais rouler gants mouillés. Je contourne Annonay par le nord. St Marcel puis Boulieu lès Annonay où je fais un arrêt à l'épicerie. Nous sommes dimanche et il faut anticiper la fermeture des commerces.

C'est un festival de mélanges de saveurs. **Sardines à la petite cuillère sur Orangina. Sandwich, cône glacé et banane**. Bidons remplis à l'**eau gazeuse aromatisée**. De quoi attaquer les contreforts du Verdon. J'ai rattrapé une grosse partie de mon retard à la faveur du ravitaillement englouti sans perte de temps ! Juste celui de respirer...

Le Rhône est franchi à Andance. Il est midi et il y a peu de circulation. J'attaque les petites routes pour aller pointer le **BPF26 de Bathernay**. Et si ma diagonale prenait des airs de supplice sous la chaleur et des pentes mal mesurées...Pas moins de deux séances de poussette pour atteindre cette commune. Une photo panneau suffira avant de descendre au cœur du hameau par une pente à 25% ! Ca chauffe au contact patin / jante.

Les petites routes pittoresques s'enchaînent avant un passage à gué réservé aux engins agricoles comme le stipule le panneau. Je descends de vélo avant que cela ne me soit forcé ! Les pavés sont grossiers et disparaissent sous 15 bons centimètres d'eau. Il aurait été dommage de passer une journée complète les pieds secs... Je franchi en poussant mon vélo. Je commence à émettre des doutes sur la nature de la fin de la voie...Je n'ai pas vu de panneau signifiant d'impasse mais des zones de stockage de gaz m'interpellent un peu...Je croise quelques voitures, ce qui me rassure. C'est sous un passage ombragé fort agréable que survient un bris de chaîne. Je n'ai pas trop le temps de gamberger, seulement de sauter sur mon dérive chaîne dans ma sacoche de cadre pour réduire d'un maillon ma transmission.

Pas un record de temps dans le Guinness book des critères du jeune cyclotouriste mais une copie soignée...à l'exception du passage autour d'un galet oublié. Je ne retente pas une dérivation mais un démontage partiel de la chape. Seul focus, ne pas perdre la petite vis 6 pans...Ce serait ballot de flinguer une diagonale pour une vis à 0,4€ !... Concentration extrême pour sauvetage en règle ! Ouf.



Dimanche 14 juin 2020

301 km

Sauvain – Col de Cabre

J'ai les trois phalanges noires cambouis ! Nettoyage 1^{er} niveau dans l'herbe. Je range le matériel sorti dans ma sacoche de cadre. Bilan de ma transmission : 28 et 32 dents ne peuvent plus passer sur ma cassette. Il me reste plus de 400km avec une plage de 34x13 à 34x25.

Je repars avec un retard significatif que je ne souhaite pas mesurer sur ces moments. Je dois rencontrer Jean-Pierre Rivet et Brigitte Creton à Romans sur Isère, tous les deux captés sur la toile, Strava, facebook. Jean-Pierre m'attend dans la commune de Peyrins. Je prends sa roue en lui expliquant mes déboires. Ma trace passe tout proche de chez lui et il me propose de passer me laver les mains. Je pointe au préalable mon carnet dans une boulangerie de Bourg de Péage, une nouvelle fois sans consommer. Une fâcheuse habitude mais la patronne est compréhensive devant la situation et l'état de mes mains.

L'arrêt chez Jean-Pierre est digne des meilleurs ravitaillements d'organisations ! Une **tarte au fruits** n'attend que moi pour être entamée ! **Deux cafés** enchainés. **Deux canettes d'Orangina** me sont proposées. L'une est consommée l'autre trouve difficilement une place dans les poches bien remplies de mon maillot et de mon gilet de sécurité. Mes hôtes me remplissent même mes bidons d'une **boisson isotonique** que je retiens. Ni trop neutre, ni trop sucrée.

Jean-Pierre, pour rattraper un peu de temps me conseille de shunter mon tracé initial pour Die par les contreforts pour plutôt emprunter la D538 jusqu'à Crest puis la D93 le long de la Drôme. Pas plus court mais certainement plus rapide le vent dans le dos et avec deux locomotives.



Nous appelons Brigitte qui a prévu de nous retrouver sur mon tracé initial afin qu'elle coupe vers le nouvel itinéraire. Au redémarrage, le retard accumulé est d'une heure pile. Brigitte et Jean-Pierre m'ouvrent la route sur une trentaine de kilomètres. L'intérêt qu'ont porté mes deux nouvelles connaissances pour les diagonales, me fait dire qu'ils vont tenter l'aventure. Dès mon retour je leur confirmerai lieu et date de la rencontre de fin d'année de leur région. A bientôt.

Les deux départementales et leur accotement cyclable bien revêtu lié au vent favorable ont le mérite de faire défiler les bornes kilométriques plus rapidement que jusqu'à présent. Je n'ai pas de compteur pour contrôler ma vitesse mais je gagne en sérénité !

Je traverse Die en plein centre car je sais où il y a une épicerie proche de chez Françoise et Guy des amis d'enfance de mon épouse. Ils ne sont pas là ! « Bloqués » volontairement suite à la crise sanitaire à la Martinique dans leur maison d'outre mer. Je passe prendre quelques photos de leur maison pour les leur envoyer.

Je passe peu avant la fermeture. L'épicier est jovial. Il affuble ma diagonale de barbarie humaine. Je vais manger plus par nécessité qu'appétit mais il me reste un col à franchir pour cette fin de journée. Ce sera **tranches de jambon, yaourt sucrés, Tropic et 1L de boisson gazeuse**.

Dimanche 14 juin 2020

301 km

Sauvain – Col de Cabre

Je repars de Die avec une heure de retard toujours, mais en ayant mangé. Il n'y a plus grand monde sur cette départementale. La chaleur commence à retomber. Pédaler dans ces conditions est très plaisant d'autant plus que le revêtement est toujours d'excellente qualité. Je traverse Luc en Diois puis le saut de la Drôme pour attaquer le du col de Carabès, enfin c'est ce que je croyais...

J'ai prévu théoriquement d'aller jusqu'à Sigottier mais je vais garder la même stratégie que depuis le départ de Brest, à savoir, couper aux dernières lueurs du jour. La montée du col est linéaire et se déroule sans encombre, boosté également par la luminosité déclinante. Je parviens au sommet vers 22h40 avec une heure de retard maintenue. Il fait quasiment nuit. Je décide de m'arrêter, 10km avant le terme prévu. Je ne me suis pas servi du GPS durant l'après-midi, étant resté sur la départementale principale. Le restaurant, seul commerce et habitation semble fermé. Quelques lueurs mais il doit s'agir d'alarmes ou veilleuses. Je prends une photo du col aidé de ma lampe frontale. Il s'agit du **col de Cabre 1180m**. Cabarès vs Cabre, c'est proche...l'Occitanie n'est pas loin. Comme diraient mes collègues, « c'est du Jean-Michel à peu prêt »...

Je choisis une table de pique nique sur le côté de l'établissement comme abri du soir. J'ai souillé ma guidoline et mes cocottes avant de m'être lavé les mains, si bien qu'elles sont à nouveaux plus que douteuses. Je ne sors ni mon duvet en plumes d'oie tout neuf, ni le Bivy, emprunté avec option d'achat, pour ne pas les salir. Je me ravitaille à nouveau surtout pour alléger mes maillots et n'oublie pas de me laver les dents. Ce sera une nuit au clair de lune, dans mon sac en soie, enroulé dans ma couverture de survie et en tenue, cuissard au cul !

E5 Col de Cabre – Menton 326km Strava [ici](#) photos [ici](#)

Quelques brises de vent sur la couverture de survie viendront troubler mon sommeil. Très peu de voitures passeront. Je suis réveillé à 2h du matin, soit une considérable avance. La mise en route est très rapide. Je mange un **snickers** comme starter avec **deux pates de figue**, le tout poussé à l'**eau ex gazeuse**.

Je suis très prudent dans la descente avec le manque de sommeil. J'utilise le GPS et allume mon téléphone pour me repérer. Les lieux dits et communes traversées ne coïncident pas avec ma feuille de route ! La lumière s'estomperait-elle aux étages ?...je suis plus au nord que ma trace prévue ! Je ne comprends pas grand-chose. Je m'arrête plusieurs fois, vérifie à maintes reprises ma direction. Demi-tour ou pas. Je crois devenir cinglé ou je suis à deux doigts de la rupture de faisceau... ai-je loupé une route sur ma droite après le col ?

Saint Pierre d'Argençon puis Aspremont ! Je ne vais même pas passer à Sigottier. Je retrouve ma trace à Serres ou rassuré je remets une heure de sommeil au compteur dans un fossé enroulé dans ma couverture de survie.

C'est à la rédaction de ce compte rendu que je découvre le poteau rose ! Je suis monté au col de Cabre 1180m et non à celui prévu de Cabarès. Je suis resté sur la D93 sans bifurquer sur la D106 pour Valdrôme et le col de Cabarès. Je n'ai donc pas loupé de route à droite au redémarrage. Il n'y en avait pas. Par contre pour ce qui est de la lumière à tous les étages, il y a avait bien des faiblesses ...

Je suis à Laragne Montéglin à 5h du matin recalé aussi bien physiquement que chronologiquement ! Photo panneau et faute de commerces ouverts, je retire du liquide à un distributeur. Je suis tellement lent à ranger le précieux ticket, ma carte bleue et mon carnet de route dans leur sachet plastique respectif que le clapet se referme avec les 30€ ! Comme au casino, tant que tu gagnes tu joues...J'en remets pour 20€ mais plus de trace des 30 premiers... Je profite de mes chaussures out cross renforcées au bout, pour mettre un coup de savate dans le DAB ! La lumière est visiblement revenue aux étages... (A la rédaction de ce compte rendu je me serai fait créditer de la somme non reçue via ma banque)

Lundi 15 juin 2020

Col de Cabre - Menton

326 km

E5

301	38	Sigottier	D27	5h49	17	22h11	4h00
lun 15	19	P Laragnre-Montéglin	D1075 - D4075	0h10	20	4h57	5h07
	37	18	Sisteron	D4075 - D4085		22	5h56
	100	63	Moustiers Ste Marie	D952	0h20	20	9h05 9h25
	133	33	P Les Cavaliers	D71	0h20	21	11h00 11h20
	200	67	Gréolières	D2	0h10	20	14h41 14h51
	227	27	Vence	D2		21	16h08
	237	10	Cagnes-sur-Mer	M36		23	16h34
	242	5	St Laurent-du-Var	M6098		23	16h47
	247	5	Nice	M6098		23	17h00
	249	2	CP Poste du port	M6098	0h10	23	17h05 17h15
	259	10	Beaulieu-sur-Mer	M6098		20	17h45
	271	12	Monaco	M6098		19	18h23

Lundi 15 juin 2020

326 km

Col de Cabre - Menton

J'ai prévu le petit déjeuner vers 9h à Moustiers Sainte Marie. Un peu tard comme tenu du démarrage très tôt. Je pioche allègrement dans mon sac de noix. Il me reste le Verdon et ses gorges à franchir. Ma feuille de route est calculée avec 5h de marge sur le délai alloué. J'ai également la soupape optionnelle du col de Vence. Un vieux souvenir du triathlon LD de Nice 99 bouclé déshydraté sous l'effet d'une intoxication alimentaire aux poivrons la veille.

Je traverse Sisteron à 6h du matin. Je suis sur la N85 et nous sommes lundi matin. La circulation s'intensifie à l'amorce d'une nouvelle semaine. Les panneaux annoncent Nice à 180km. Je n'ose imaginer que l'on puisse tracer une diagonale sur une voie de ce type sur de longues distances...

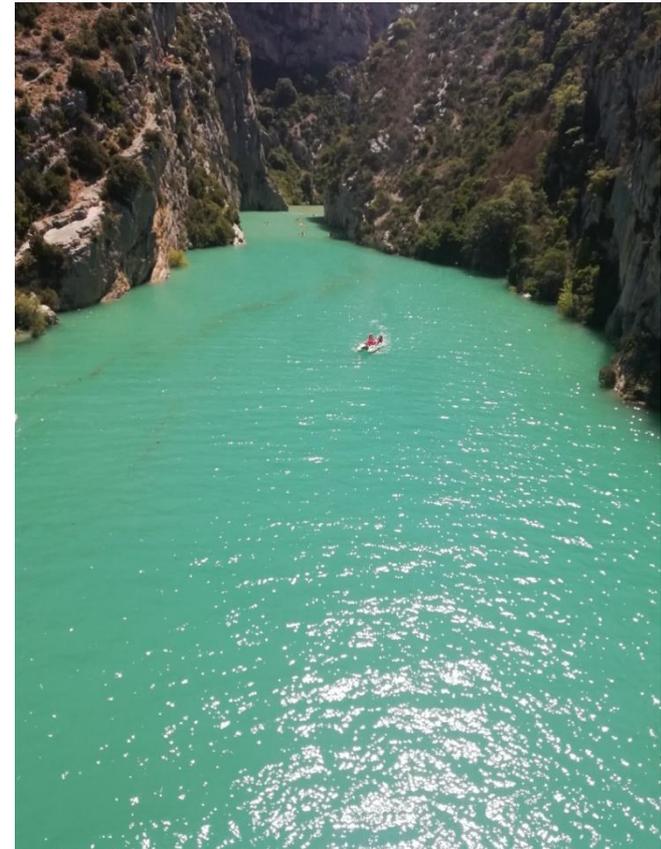
A Malijai Je loupe la D8 pour Espinousse et file vers Digne les Bains, jusqu'en son centre s'il vous plaît. Je suis allé bien trop loin. Je me fais indiquer plusieurs fois la route par des passants puis par une fourgonnette du département qui signale par sa présence le fauchage des herbes du bord de la route. L'agent ne connaît pas ma destination à quelques kilomètres d'où nous sommes. Je sors de mes gongs...il sent le vent et file me laissant en plan. Je m'en remets à mon téléphone pour reprendre ma trace. La petite route tant recherchée est de l'autre côté du lit de la Bléone. Espinousse est enfin indiqué. La chaleur monte. Je me mets à l'aise en ne gardant qu'un maillot manches courtes et mon gilet de sécurité. J'en profite pour manger à nouveau des **noix**. Le petit déjeuner s'éloigne. Je suis à température et remonté comme une pendule, une heure de retard dépassée, pour attaquer le Verdon. J'ai roulé au moins 20km de trop.

Le **col** tant attendu d'**Espinousse 838m** est franchi. S'ensuivent de toutes petites routes bucoliques à souhait. Un régal ! Un décalage monstre avec la nationale quittée. A Bras d'Asse je fais face à un contrefort circulaire qu'est le plateau de Valensole. Quelques épingles pour le franchir. A Puimoisson les champs de lavande font leur apparition. La floraison est au début. Je coupe quelques brins avant de descendre sur **Moustiers Sainte Marie**.

Le petit déjeuner se transforme en déjeuner peu avant 11h du matin. **Pizza, tarte aux myrtilles et Orangina** avec pointage du **BPF04** par photo et tampon. Je remplis un seul bidon à une fontaine. Les degrés commencent à monter. Question pendant cette pause : Combien de séances de poussette du vélo vais-je pouvoir minimiser ?

Les premiers touristes sont de retour avec le déconfinement. Une photo sur le pont du Galetas marquant la sortie des gorges avant d'attaquer les choses sérieuses. A Aiguines je pose pied à terre juste avant le village, la surchauffe est toute proche. Ce sera le seul arrêt. Remarquant un vélo bien équipé devant une maison, je cogne à la porte pour me faire remplir mes deux bidons par un artiste sculpteur et adepte de notre discipline. Il me résume les gorges.... « ca monte, ça descend,...jusqu'à ce que ca remonte... » .

Avec désormais deux heures de retard, je me lance sur la corniche dite sublime. Je passe les **cols d'Illoire 964m** puis de **Vaumalet 1201m** matérialisé par une fontaine. Je ne remplis pas car j'arrive au lieu dit **Les Cavaliers** et son restaurant panoramique. Pointage du carnet et du **BPF83** accompagnés d'un **Perrier menthe** 3 gorgées. Je repars illico. J'ai maintenu mon retard sans avoir du reposer pied à terre. Boosté par l'envie d'être dans les temps.



Lundi 15 juin 2020

326 km

Col de Cabre - Menton

Il est autour de 13h. Il y a très peu de circulation. Je ne m'arrête pas mais contemple en roulant quand je le peux le plus à gauche de la route les gorges en contrebas. Je scrute ma feuille de route et les indications de D+. Je ne dirai pas que c'est interminable, mais c'est long. Je passe le tunnel de Fayet, le pont de l'Artuby et le balcon de la Mescla. Je m'offre une section descendante gravel dans les graviers à la sortie de Comps sur Artuby. La chute aurait pu être fatale...

Le **col de Clavel 1069m**, dernier col significatif, est franchi. Je m'imagine déjà dans la longue descente vers Nice de 50km promise par certains diagonalistes dont je tairais le nom sur ce CR (initiales GG de l'UCT... ☺). Je coupe au Logis du pin la route Napoléon. Je n'ai plus trop de question à me poser. Suivre la D2 jusqu'à la civilisation !



Le plateau des Préalpes d'Azur est assez monotone avec seulement un plateau de 34 dents. 25km de relances sur de la tôle ondulée. Mouliner pour se donner de l'élan tout en se préservant de l'amorce de crampes. Longue portion avec hameaux et villages à bonne distance de part et d'autre de la route. Quand soudain GG remonte très haut dans mon estime. Les panneaux signalant la présence de troupeaux sur le plateau sont remplacés par ceux de risques de chûtes de pierres ! **Gréolières** et son **BPF06** s'offrent à moi ! Une vue à couper le souffle ! Route en balcon, tunnels creusés dans la roche...changement radical....de décors extérieur et d'attitude. Ca commence à sentir bon...

Je fais un arrêt à l'épicerie Vival pour un **riz au lait** accompagné d'un **Orangina** et du pointage ! S'alimenter puis se couvrir car l'orage gronde. Je l'essuie légèrement. Je n'opte donc pas pour le col de Vence, qui après vérification ne semblait pas comporter de si longues portions montantes depuis Gréolières.

Ayant vu les panneaux directionnels pour Nice, je prends la D3. Descente scabreuse par les gorges du Loup. Je stoppe pour la photo à la cascade éponyme. La Colle sur Loup, Cagne sur Mer puis Saint Laurent du Var me rappellent à la civilisation. Tant par la circulation, la densité foncière bâtie que les routes défoncées pour mon séant !

Je rattrape la piste cyclable à l'aéroport. J'enfile la promenade des anglais jusqu'à la poste du port pour le dépôt de la précieuse carte postale d'arrivée. Une bénévoles sur une maraude pour aide aux sdf immortalise l'instant avec mon téléphone. Il est 19h15. Il me reste un peu moins de 5h pour les 35 derniers kilomètres.

J'appelle Pascal. Il est arrivé depuis 7h du matin. Il me paraît dans le gaz...Je lui dis que je suis encore à Carhaix car j'ai coincé la fermeture éclair de mon coupe vent et je ne parviens pas à la débloquer depuis le café de jeudi matin....Peu enclin à l'humour...Je n'aurai comme réponse que de me magner car il a faim...

Lundi 15 juin 2020

326 km

Col de Cabre - Menton

N'en déplaise à bon nombres je reste sur la basse corniche. Nous sommes lundi soir et la circulation est assez faible. Cette région de France ne m'inspire vraiment pas...Une traversée de Monaco puis Roquebrune avant ma destinée, Menton. Quelques photos avant le pointage au commissariat peu après 21h. Avec une grosse dose d'endorphine secrétée et un mode hors zone de confort, la royale est dans la boîte ! Happy Teddy !

Consommations

	Etape				Aléas	Renc.	Boissons				Alimentation						Services		Tenus	Divers																	
	Km feuille de route																																				
	Km réalisés																																				
	H roulées																																				
	H écoulées																																				
	D+																																				
	Creaison																																				
	Incident																																				
	SARiste																																				
	Autre																																				
	Bidon d'eau																																				
	Perrier menthe - Panaché																																				
	Orangina																																				
	Eau gazeuse																																				
	Chocolat chaud - Café																																				
	Jus de fruit																																				
	Yop																																				
	Pâtisserie - Viennoiserie																																				
	Glace																																				
	Sandwich croque monsieur																																				
	Sardines																																				
	Salade - Crudité																																				
	Banane - Fruits																																				
	Snickers - mars																																				
	Fast food																																				
	Pizza - Quiche - Saucisson - Jambon																																				
	Barre chocolatée _ biscuits																																				
	yagourt - crème dessert																																				
	Repas classique																																				
	Boulangerie																																				
	Bar - Café																																				
	Epicerie																																				
	Supermarché - superette																																				
	Fast food - Pizzeria - Snack																																				
	Tenue de pluie																																				
	Lunettes de soleil																																				
	Cols																																				
	BPF																																				
Cumul	1480	1535	80h27	92h18	17591	0	1	3	5	24	6	11	5	8	2	0	6	1	7	2	2	7	6	0	5	1	3	0	6	7	3	2	1	1	2	14	21

Conclusion

Ne pas arriver à Menton un lundi soir car la trattoria avenue de Verdun est fermée.

De très belles rencontres dans le plus pur esprit cyclo, mention diagonale.

J'ai été gourmand en distance et en D+. Des aléas m'ont entravé la route, éradiqués par l'aide des cyclos rencontrés, sans qui je n'aurais certainement pas rallié Menton simplement ou dans les temps. Ce pourrait ne pas être gagnant à chaque fois.

Malgré l'appel à la raison sur l'alimentation, j'ai bien involontairement délaissé les féculents. Manger des raviolis froides à la petite cuillère sera la prochaine étape façon JP MARY.

Seul le mode bivouac était possible pour mener à bien cette diagonale, tracée ainsi.

5ème diagonale et toujours de gros axes de progrès à mettre en œuvre essentiellement niveau matériel (Second GPS, feuille de route hyper détaillée sur les petites routes sans numérotation).

Pourquoi n'y a-t-il pas de toilettes dans les cimetières ?

La France est belle !

E5ter Menton - Saint Laurent-Nouan [ici](#)



Traces de diag...



St Genest d'Ambière

St Aulaye

Andance

Béziers

Castelnaudary

Me contacter:

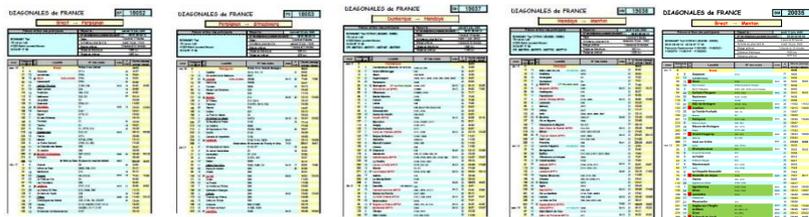


[Randonum Vitae](#)

Stats de diag...

Année	Dates	Diagonale	Temps total					%			Distance				BPF				
			Roulé	d'étapes	des pauses	marge finale	Alloué	moyen / nuit	Roulé	des pauses	des nuit	Roulée	Théorique	Delta Km	Delta %	D+	Cols	Nombre	Delta Km/BPF
2018	16 au 19 juin	Brest - Perpignan	48:28	58:58	10:30	3:00	89	9:00	54%	12%	34%	1070	1060	10	1%	9116		0	
2018	20 au 23 juin	Perpignan - Strasbourg	47:56	58:03	10:07	1:15	78	6:14	61%	13%	26%	1008	940	68	7%	5984		0	
2019	8 au 11 juin	Dunkerque - Hendaye	54:50	62:39	7:49	1:15	88	8:02	62%	9%	29%	1184	1050	134	13%	7737		21	6,4
2019	13 au 16 juin	Hendaye - Menton	46:32	53:04	6:32	2:05	78	7:37	60%	8%	32%	1012	940	72	8%	7902		13	5,6
2020	11 au 15 juin	Brest - Menton	80:27	92:18	11:51	2:50	116	5:13	69%	10%	20%	1535	1400	135	10%	17591	14	21	6,4
Totaux / moyennes générales			278	325	46:49	10:25	449	7:05	62%	10%	28%	5810	5390	420	8%	48330	14	55	6,2

Croisées des diagonales					
	Brest - Perpignan	Perpignan - Strasbourg	Dunkerque - Hendaye	Hendaye - Menton	Brest - Menton
Brest - Perpignan					
Perpignan - Strasbourg					
Dunkerque - Hendaye	St Aulaye				
Hendaye - Menton	Castelnaudary		Béziers		
Brest - Menton			Andance	St Genest d'Ambière	



Me contacter:



[Randonum Vitae](https://www.randonumvitae.com)