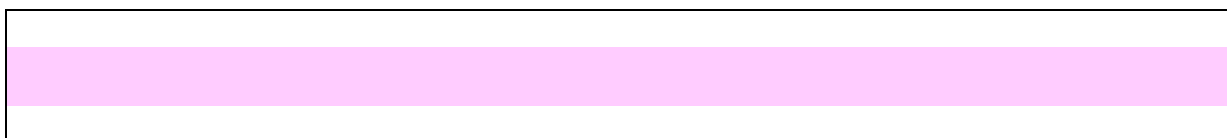




LA LETTRE

Vélo Club Banlieue Sud
Chilly-Mazarin

Semaine 32



CYCLOTOURISME

LAURENT

Ma véloscénie : du mardi 02 au vendredi 05 août

Bilan : en chiffres sur les tableaux ci-dessous :

	Lieux	Km	D+ (m)	Déplacement	Écoulé	Moy D	Moy E
J1	Maison - Montparnasse	21,44	190	01:02:34	01:04:33	20,6	19,9
J1	Pontorson - Mt St Michel - Domfront	94,11	493	04:04:30	05:01:43	23,1	18,7
J2	Domfront - Mortagne au Parche	116,66	821	05:35:13	07:19:50	20,9	15,9
J3	Mortagne au Perche - Barjouville	108,84	668	05:07:03	06:30:48	21,3	16,7
J4	Barjouville Maison	108,31	613	05:08:27	06:12:55	21,1	17,4
	Total	449,36	2785	20:57:47	26:09:49	21,4	17,2

Véloscénie 4 étapes	J1	J2	J3	J4	280,08 €	
Transport	24,00 €				24,00 €	Ter
Hebergement	20,00 €	76,24 €	42,00 €		138,24 €	dortoir, gîte, hôtel
P'tit dej-Repas (midi soir)-Gouter	28,60 €	21,45 €	42,70 €	13,69 €	106,44 €	2 restos, boulangeries, superettes
Bar		8,90 €	2,50 €		11,40 €	Bar
Autres					- €	

Préparation :

Comme je n'aime pas improviser, j'avais préparé différents scénarii. Tout d'abord le faire en sens inverse, c'est-à-dire partir du Mont St Michel et revenir vers la maison. Plus simple de gérer le transport au départ qu'à l'arrivée. Ensuite, possibilité de faire ce périple en 3 ou 4 étapes (3 étapes étaient envisagées avec Ludo, 4 étapes avec Didier). Au final étant seul je décide de faire ça en 4 étapes, pour une première je juge cela plus prudent.

Côté matériel, mon vélo Gravel, Willier Triestina Jareen en alu pour y installer à l'arrière un porte-bagage. Vélo équipé d'un double plateau Shinano GRX 400 (46x30), cassette (11x32), et monté en pneu tubeless 700x35. 2 sacoches Ortlieb pour les affaires (une civile, l'autre vélo), une sacoche arrière (outils, chambres à air, trousse de secours, cadenas). Sur la barre horizontale, une sacoche (caméra, lunettes de vue, barres énergétiques, lampes) et ma vieille pompe à main (moins chiant que les petites où il faut pomper plus de 150 fois pour obtenir un minimum de pression). Avec cette configuration, le vélo équipé ainsi, pèse 25,5 kg.

J'ai bien entendu essayé, depuis 1 an que j'ai acheté ce vélo, la pratique Gravel sur différents parcours l'automne et hiver dernier + quelques sorties au printemps avec des parcours frôlant les 100 km. J'ai aussi fait des tests avec sacoches presque en configuration prévue.

Etape 1 : Mardi 02 aout (Tableau ci-dessus, J1)

Levé à 4h45 pour un départ maison en vélo à 5h50, direction Montparnasse par la coulée verte. Arrivé à Montparnasse à 6h55 pour un train au départ à 7h32 vers Pontorson. Arrivé un peu tôt, mais j'avais prévu un delta temps de secours, au cas où (crevaison, par ex).



Départ à l'heure et 4h15 plus tard, arrivée à Pontorson vers 11h50 (15 mn de retard suite problème signalisation). Première chose à faire, acheter de quoi me restaurer pour ce midi. Une boulangerie, une formule sandwich et je pars pour cette étape, Pontorson, Mont St-Michel, Domfront. Piste cyclable à moitié bitume et chemin blanc, le long du Couesnon jusqu'à la digue pour l'accès au Mont.



Après une pause photo, retour en arrière pour récupérer le parcours routier au début (23 km). Pause déjeuner à Courtils sur la place de l'église (à l'ombre).



Une autre vue du Mont sur l'autre côté de la baie.

Après cette pause photo, la dernière du Mont, je quitte la baie pour m'enfoncer dans les terres. Vers Ducey, commencent les chemins blancs construits sur une ancienne voie ferrée. Très roulants avec peu de dénivelé +/- pourcentage de 1 à 3 max. On se retrouve sur ces allées le plus souvent entourées d'arbres ou de haies qui procurent de l'ombre. Agréable pour pédaler et monotone pour ce qui est du paysage. 94 km plus loin j'arrive à ma première destination, Domfront vers 17h. J'ai réservé dans un hôtel, un dortoir à 6 lits, où je serai seul finalement, cool pour le prix. Une p'tite bière, un repas au restau de l'hôtel (andouillette grillée) et une bonne nuit pour clôturer cette journée. Avec une T° moy de 26,5°C et un max de 29°C aujourd'hui, ça s'est passé sans problème.

Etape 2 : Mercredi 03 aout (Tableau ci-dessus, J2)

Lever à 7h10 pour un départ vers 8h20 après un p'tit déj à l'hôtel. Départ et directement ça monte pour aller chercher le parc du château sur les hauteurs de Domfront. Deux fois pied à terre, la première, sur un chemin caillouteux et pentu, l'autre sur un autre chemin pentu. Dans le dur directement, pas cool le départ. Je pensais attaquer ensuite les allées boisées de la forêt de Domfront, et bien non, routes communales et départementales au début (11 km, est-ce des voies ou allées privées ?), 4 km d'allée bitumée défoncée dans la forêt, seulement sur ce début de parcours. Puis retour sur la route en direction de Bagnoles-de-l'Orne. Je retrouve la voie verte à Couterne (km 28).



La T° est déjà de 25°C. Ça a son importance car pour moi chaleur = catastrophe. Je suis comme le beurre ½ sel breton, quand ça chauffe, je fonds. Km 48, vers 10h45, 30°C, je passe à Pré-en-Pail, je bifurque pour trouver un bar. Pause fraîcheur avec un Perrier rondelle.

Après cette pause, je retrouve la voie verte vers Alençon, pause du midi. Heureusement que cette voie est le plus souvent ombragée. Je trouve une supérette, et un coin à l'ombre pour déjeuner au bord de l'eau. 33°C pour poursuivre la route, sortir d'Alençon et retrouver la voie verte. A 16 km du terme, je refais une bifurcation à le Mêle-sur-Sarthe pour une autre pause fraîcheur.

Mortagne-au-Perche, je quitte la voie verte pour le centre-ville, lieu de ma villégiature du jour. 2 km sur le bitume, avec une pente de 5 à 6% et une galère pour y arriver. 7 à 8 km/h, recroquevillé sur mon vélo. Mon GPS m'indique 37°C, un calvaire ces 2 derniers km. Après une douche pour m'en remettre, je sors faire quelques courses pour mon diner et p'tit déj du lendemain, ayant loué un

gîte en centre-ville. J'en profite pour me restaurer en pâtisserie et boire une p'tite mousse.

Etape 3 : Jeudi 04 aout (Tableau ci-dessus, J3)

Au réveil, 7h10, il a plu pendant la nuit. Après le p'tit déj, départ vers 8h20. Il fait gris et une T° de 18°C. Une fois sur la voie verte, 2 km après Mortagne, le ciel semble s'éclaircir vers l'est. Je repars tranquille, un peu fatigué de la veille. Cette voie verte s'arrête à Condé-sur-Huisme, 31 km après Mortagne, pour prendre la direction de Nogent-le-Rotrou. A partir de là et jusqu'à Barjouville, ce sera des routes communales et départementales, fini la voie verte.

Après une pause au château de Nogent-le-Rotrou, je repars toujours tranquillement, car la T° grimpe et avoisine les 27°C. Le problème, fini la voie verte et les parties ombragées, je me retrouve sur les routes avec nettement moins d'ombre. J'avance avec des sensations pas au top.



A Thiron-Gardais, je stoppe pour acheter mon déjeuner du midi dans une supérette. A Frazé, km 70, je m'arrête pour une pause fraîcheur et pour déjeuner au bord de l'eau, à côté d'un vieux lavoir. La T° est maintenant de 29°C. Après Frazé, je m'approche de cette région que je trouve longue à traverser, la Beauce. 35 km de paysage à perte de vue, et

de vent 3/4 face. Avec ce vent, je n'avance pas vite, mais au moins il me permet d'être ventilé et ainsi souffrir beaucoup moins de la chaleur. Vers 15h j'arrive à destination à l'hôtel 1° classe de Barjouville au sud de Chartres. Content d'en avoir fini de cette journée, pas top au niveau du paysage. Douche, sortie pour trouver une pâtisserie et retour à la chambre pour un peu de repos et de récup. La pluie arrive entre 17h et 18h, à peine pour humidifier légèrement le sol. Puis c'est le dîner chez Léon avec une bonne pinte de bière.

Etape 4 : Vendredi 05 aout (Tableau ci-dessus, J4)



Toujours levé à 7h10. Pendant la nuit de l'orage (au loin, 2 coups de tonnerre, c'est tout). Le sol est humide par endroit, le ciel dégagé vers l'est, sombre vers l'ouest, la T° de 16°C. Je démarre vers 8h10, en douceur, sur les pistes cyclables et les villes banlieues sud de Chartres, avec ma chasuble le temps que la T° augmente un peu. Traversée de Chartres, chouette. La sortie également le long de l'Eure. Après on reste dans la vallée de l'Eure sur les routes départementales jusqu'à Maintenon. De là en passant par Epernon, Gazeran des routes connues.

Une première, la traversée du parc du château de Rambouillet. A la sortie du parc une pause achat du déjeuner à la supérette, puis direction forêt de Rambouillet, Clairefontaine, Bullion où je fais ma pause déjeuner.

De là du connu pour un retour jusqu'à Gometz, puis bifurcation directement vers la maison en passant par la Folie, Villejust. La dernière partie de la véloscénie de Gometz à Massy, déjà fait et pas très intéressant de faire avec les sacoches. Arrivée vers 14h30 à la maison.

Conclusion :

Voilà, c'est fait. 450 km en 4 étapes. Idéal pour moi. Un bon compromis entre efforts et contemplation.

Une moyenne de 5 à 6 h de vélo, 100 à 120 km max pour un dénivelé oscillant entre 500m et 850m de D+. Abordable et évite de finir complètement HS. La chaleur a été le pire handicap pour moi. A l'avenir tenir compte de ce problème pour planifier le prochain projet (et en fonction de la région également). Seul, 4 jours suffisent. Malgré quelques rencontres, il manque un côté « partage » entre potes.

Content de mes choix au niveau matériel. Je me suis peut-être un peu encombré de certaines affaires que je n'ai pas utilisées (veste et pantalons pluie, sous-maillots, teeshirt civil de rechange mc et ml, serviette, un pneu, une bombe 3 en 1, outils divers), mais au final entre mes 25,5 kg et 20 ou 21 kg voit-on vraiment la différence ?