

**38 H  
46 MIN  
56 SEC**

**QUI RELÈVERA  
LE DÉFI ?**

- >> **RETROUVEZ L'INTÉGRALE** de la grande traversée de **Thibaut Clément** (32 pages)
- >> **PROFITEZ DE** ses **12 conseils pour l'Ultra**

**Le vendredi 06 septembre 2024**, Thibaut Clément quittait l'Hôtel de Ville de Thonon-les-Bains, stèle du « km 0 » de Route des Grandes Alpes®, pour affronter en mode « ultra » l'un des plus durs itinéraires à vélo du monde.

**38 heures, 46 minutes et 56 secondes plus tard**, il arrivait à Nice, sur la Promenade des Anglais, après avoir franchi 17 cols dont 5 au-dessus de 2000 m, gravi 18 000 mètres de dénivelé et parcouru 748 kilomètres.

Quelques semaines plus tard, il revient sur cette traversée des Alpes, du Léman à la Méditerranée.

**Bien plus qu'un exploit sportif, une extraordinaire aventure humaine !**



## **Thibaut, peux-tu te présenter ?**

### **Je m'appelle Thibaut Clément.**

J'ai 31 ans j'habite à Annecy et je travaille à Genève dans une ONG, mais je suis originaire de Normandie. Je suis coureur au sein du Team Matérielvelo.com et licencié à Grenoble.

## **Quand as-tu commencé le vélo ?**

**Assez tard, en fait !** J'ai fait beaucoup de foot étant jeune et puis, pendant le confinement, comme tout le monde je me suis retrouvé enfermé. J'avais la chance d'être dans une maison, chez ma mère. Il y avait un home trainer et je l'ai utilisé matin et soir, sur une plateforme bien connue, pour tromper l'ennui.

**Je me suis pris au jeu,** j'ai trouvé ça super ludique et en sortant du confinement, en juillet 2020 je me suis dit pourquoi ne pas essayer une course ? J'ai pris ma carte à la journée pour une épreuve. C'était en Haute Savoie, à Cervens près de Thonon. Ça s'est super bien passé puisque j'ai gagné avec plusieurs minutes d'avance !

**Avec le home trainer,** je n'imaginai pas quel pouvait être mon niveau réel. Ça donne une impression, mais tant que tu ne t'es pas testé sur route et en conditions réelles, tu n'as aucune idée de ce que tu vaudras. C'était donc un saut dans l'inconnu ! Pédaler en statique dans sa chambre et ensuite être sur une route au milieu d'un peloton, ça n'a



rien à voir.

**Il y a tout un aspect mental et technique à apprivoiser.** D'ailleurs, de ce point de vue, je pense que j'aurai toujours du retard par rapport à des coureurs qui ont commencé plus jeunes !

## **C'est à ce moment-là, que tu t'es mis à la compétition ?**

**Je me suis dit qu'il y avait quelque chose à faire.** L'année d'après, j'ai intégré le club de Grenoble, où je suis licencié depuis trois ans maintenant en catégorie Élite, le plus haut niveau amateur en France.

**Ma progression a été linéaire** et 2024 a été l'année la plus prolifique. Au total, j'ai fait 10 courses, dont une avec les professionnels et j'en ai gagné 7 !

J'ai fait second deux fois et la dernière c'est l'Étape du Tour, où je suis arrivé quatrième. Ce qui est à la fois très beau et un peu cruel,



mais ça me donne aussi matière à revenir l'année prochaine, le couteau entre les dents.

### **Et tu as été séduit par l'ultra ?**

**En fait, j'alterne entre les compétitions** Élite FFC (Fédération Française de Cyclisme) et les cycloportives. Sur l'ultra, je n'avais pas forcément envie de m'inscrire à des courses. Je voulais plutôt faire des choses tout seul.

**L'année dernière, j'ai établi le record de la traversée de la Corse par le GT 20** : un peu moins de 600 km de Bastia jusqu'à Bonifacio. Plus de 9400 m de dénivelé, en moins de 24 heures (NDLR : 23 h 38').

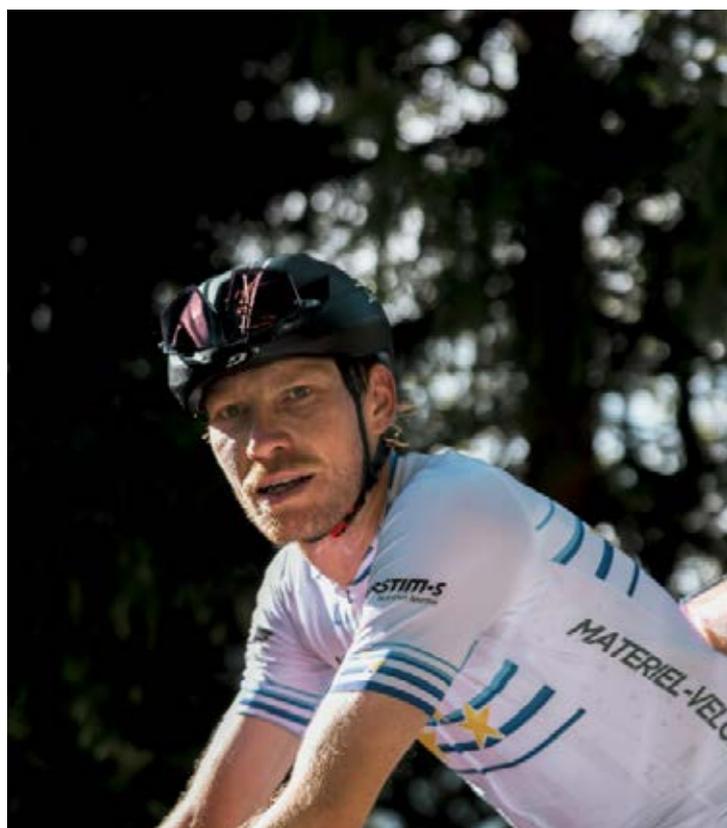
**L'appétit venant en mangeant**, cette année j'ai cherché pour la fin de saison un défi similaire. Comme tous ceux qui aiment la nature, les paysages un peu grandiose et l'ultra, j'étais attiré par les Alpes et leurs grands cols.

**La Route des Grandes Alpes s'imposait comme une évidence.** 750 km, 18 000 m de dénivelé, une route cyclable magnifique ! En dénivelé, je savais que c'était le double de ce que j'avais fait en Corse et aussi beaucoup plus long

en termes de durée. Je me doutais aussi qu'il y aurait potentiellement des inconnus supplémentaires par rapport à un « trip » de 24h00.

**PAS DE PRÉPARATION PARTICULIÈRE, MAIS 20 000 KM AU COMPTEUR !**

### **Comment t'es-tu préparé pour Route des Grandes Alpes® ?**



## **TIPS #1**

### **La première fois**



Commencer par une distance, où la problématique du sommeil n'est pas prépondérante, donc par un effort de moins de 24 heures.

**Je n'ai pas fait de préparation particulière.** Pour ce type d'événement, peut-être qu'il faudrait ! Mais début septembre, mon compteur affichait déjà quasiment 20 000 km. Donc j'avais la base de foncier nécessaire.

**Grâce aux courses j'avais aussi du rythme.** Et la résistance est peut-être ma qualité principale. Je n'avais donc pas forcément le temps ou l'énergie nécessaire pour, en plus, me préparer, en roulant de nuit par exemple.

**D'autant qu'après, il faut aussi s'en remettre.** Et puis j'aime bien garder une part d'inconnu. En revanche, en vue du jour J, tous les autres aspects qu'on peut contrôler, comme le matériel, étaient contrôlés. Je dirais que le reste ça peut faire partie du folklore de l'inconnu.

### ***Tu as quand même roulé au Pays basque avant le jour J ?***

**Je suis parti en vacances, en tout cas en congé de mon travail** et j'ai passé du temps au Pays basque espagnol et français. Ça m'a permis de faire du vélo à ma guise, sans les contraintes professionnelles de la journée avec lesquelles je dois composer pour m'entraîner. J'ai pu profiter des routes basques bien bien dures, tracer tout droit dans le pentu pour m'affûter un petit peu, refaire un bloc de foncier avant la Route des grandes Alpes, mais rien de spécifique.

**J'avais quand même fait le Tour du Mont Blanc en juillet,** donc un

peu plus de 300 km et un Everest en termes de dénivelé, mais c'était deux mois avant. Sinon pas de distance supplémentaire supérieure à 150 ou 200 km sur une journée. Au passage, le tour du Mont-Blanc, je l'ai fait en 11 h 30. J'ignorais qu'il y avait un record et du coup j'ai échoué à 15 minute sans le savoir. Mais, j'y retournerai !

### ***Quel vélo as-tu as utilisé ?***

**Je suis parti sur des paramètres assez similaires à ce que j'avais en Corse.** J'ai pris mon vélo de route, un BMC SLR 01 qui me sert aussi pour les courses. Sur lequel je sais que je suis à l'aise, que j'ai une position confortable qui ne provoque pas de douleur sur des longues distances. Parce que c'est le modèle de tous les jours aussi et donc j'ai pu l'optimiser au cours des mois et des



années de pratique.

**J'aime bien garder l'esprit backpack,** mais comme il y avait quand même un record à établir, donc une notion de vitesse, j'avais

juste une sacoche étanche de 4 litres à l'arrière et une sacoche de cadre, rien de plus. J

## **Tu étais en autonomie totale ?**

**Ma philosophie de l'autonomie, c'est de ne compter que sur soi-même**, quelles que soient les péripéties qu'on peut rencontrer. Le vélo, c'est quasiment une deuxième



personne. On sait qu'il peut y avoir des aléas mécaniques qu'on ne rencontre pas en randonnée pédestre ou en course à pied. Donc il faut savoir gérer des péripéties supplémentaires par rapport à d'autres types de voyages.

**Être autonome, c'est vraiment penser à beaucoup de choses en**

## **TIPS # 2**

### **La préparation**



Se tester lors de longues sorties, jusqu'à trouver le rythme où le corps passe en mode «économie». Prendre le soin de manger suffisamment et tester les effets de chaque choix nutritionnel. Garder de la consistance dans l'entraînement.

**vélo !** La stratégie nutritionnelle, les avaries mécaniques possibles à tout moment... L'autonomie complète se définit par le fait de n'avoir aucune assistance ou aide extérieure, que ce soit en termes de nutrition, de logistique, de portage, etc.

**L'autonomie réelle, c'est ne compter sur absolument personne** pour aller chercher de l'eau, acheter à manger, réparer ton véhicule, enfin ton vélo. L'idée c'était aussi de n'avoir aucune voiture suiveuse\* qui puisse m'aider, me donner des vêtements. Donc, il fallait que je gère et que j'anticipe toute la partie nutrition, la partie mécanique, comment je m'habille... J'étais seul sur tous ces aspects-là et sans assistance.

*\*Thibaut a été accompagné de 2 voitures. Dans la première, il y avait Marianne et Valentin qui assurait la vidéo et les photos. Dans la seconde, Lionel et Jean-Loup, animateur de l'itinéraire Route des Grandes Alpes®. Aucune de ces personnes n'est intervenue, même pour rendre un service anodin à Thibaut.*



**COMME DANS LES  
FILMS D'HORREUR,  
À TOUT MOMENT  
LA LAMPE PEUT  
S'ÉTEINDRE !**

### **Quels vêtements as-tu emmenés avec toi ?**

**En choix de vêtements, l'essentiel c'était d'avoir une veste imperméable légère Goretex,** qui puisse rentrer dans le maillot, qu'on enlève et qu'on remet au gré des ascensions ou des descentes. Une sous-couche thermique, qui soit quand même chaude mais respirante, assez légère aussi et qui ne prennent pas de place, parce qu'avec une sacoche de 4 litres, il faut faire des choix.

**Donc j'avais déjà ces deux vêtements essentiels.** Pour les pieds j'ai pris simplement des couvre-orteils, pas de couvre-chaussures. J'ai aussi pris des bons gants, un cache cou et un cache-oreille. Je suis resté avec le même cuissard tout le temps.

### **Tu n'as pas eu froid ?**

**Je n'ai pas eu froid, mais j'ai eu de la chance** car il n'y avait pas trop d'amplitude de température la nuit ou le matin. Il faut aussi savoir ajuster l'intensité de son effort à la météo et aux vêtements qu'on emmène. Parce que si on transpire trop on a un peu plus froid dans les descentes...



### **Quel éclairage pour la nuit ?**

**L'éclairage, ça c'est un point d'angoisse !** On se dit que, un peu comme dans les films d'horreur, à tout moment la lampe va arrêter d'éclairer. Que si on se retrouve en plein milieu de la nuit, seul et sans assistance, soit on prend le risque de foncer tout droit dans la descente, soit on perd plusieurs heures, voire la possibilité de finir la traversée.

**Toujours dans une logique de légèreté,** j'avais fait le choix de ne pas prendre de batterie externe. J'avais une lampe avant que je réglé à 700 lumens dans les montées et 1100 dans les descentes. J'avais une frontale très légère qui ne prenait pas de place, un peu en solution de rechange ou que je prenais dans les montées quand je n'avais pas forcément besoin d'un éclairage énorme sur la route.

**À l'arrière, j'avais une lampe qui clignotait** et qui a finalement tenu, puis une autre de rechange. Ça ne prend pas trop de place et ça reste léger.

### **Tu as eu assez d'autonomie avec ton téléphone, ton GPS ?**

**Mon téléphone était chargé à bloc le matin du départ.** J'étais dans l'idée d'être seul et sans assistance, donc je l'ai gardé longtemps en mode avion. Dans ces circonstances, on a envie de s'isoler, un peu égoïstement. Comme je sais que ce genre de pratique ça peut inquiéter les proches, je le rallumais de temps en temps pour donner des nouvelles.

**Et puis, au bout d'un moment, on a envie de voir des messages de soutien.** Ça fait du bien ! On dit souvent que c'est seul et sans assistance, mais c'est aussi avec un soutien énorme même s'il est à distance.

**Quand les nerfs sont à vifs, que la fatigue devient omniprésente,** on commence à avoir des douleurs un peu partout. Alors le moindre message peut nous émouvoir, donc c'est vrai qu'à partir d'un certain point c'était important d'être connecté et de sortir de cet isolement qui était nécessaire au début. À la fin, c'était l'inverse qui était nécessaire. Avoir les messages des proches pour continuer. Tu es au téléphone juste pour pouvoir terminer...

**En tous cas, j'ai réussi à tout faire avec une seule charge,**

sans avoir eu besoin de recharger quoi que ce soit, ni les lumières, ni le téléphone, ni le compteur GPS. J'avais un compteur qui se rechargeait, en tout cas qui perdait moins de batterie grâce à un petit rechargement solaire.

En arrivant à Nice, après près de 40 h de traversée, je crois que l'électronique aurait pu durer encore un peu. Plus longtemps que le bonhomme en tous cas !

**JE PENSE QU'ON NE MANGE JAMAIS ASSEZ !**

### **Beaucoup de « pauses pipi » ?**

**Tu passes ton temps à boire dans ce genre de traversée,** donc tu as souvent envie. Alors, les pauses pipi, je ne les compte plus. Mais ce n'était pas toujours l'envie d'uriner qui me faisait m'arrêter. Ça me donnait une excuse pour mettre le pied par terre. Je crois que, même quand j'aurais pu m'en passer, je me disais qu'il fallait que je fasse pipi, parce que

## **TIPS # 3**

### **La logistique**

Bien prendre en compte les spécificités du parcours : durée, dénivelé, revêtement, températures, points d'eau, supermarchés... S'y adapter, établir un « worst case scenario » en cas d'imprévu, afin d'avoir toujours une solution de secours.



ça me donnait bonne conscience pour m'arrêter et me dégourdir un peu les jambes. La grosse commission, une seule fois, au petit matin...

### **Comment t'es-tu nourri ?**

**En termes de stratégie nutritionnelle, j'avais fait le choix...** de ne pas avoir de plan nutritionnel. Pendant mon expérience précédente, en Corse, j'avais alterné barres énergétiques et gels, un peu comme en course, avec un certain nombre de glucides à maintenir par heure. Je n'avais finalement pas assez diversifié mes sources de nutrition.

**Cette fois-ci, j'ai donc choisi de ne pas trop focaliser sur une stratégie** et de prendre un peu tout ce qui venait, même si j'avais évidemment quelques barres sur moi. Je préférais m'arrêter toutes les deux ou trois heures dans des boulangeries pour manger selon l'envie et aussi selon ce qu'il y avait de disponible.

**Quand on arrive au fin fond des Alpes, à 14 h,** dans les boulangeries, il reste juste une petite part de pissaladière un peu sèche, quand on a de la chance, sinon c'est de la baguette sèche... Mais je préfère quand même ça, faire selon l'ordinaire et ce qu'il y a.

**Et puis l'avantage, c'est qu'il y a quand même toujours des supermarchés ouverts,** ou de quoi se sustenter sans trop avoir à regarder où on va. Il y a toujours, plus ou moins tous les 30 kilomètres

un point de ravitaillement, sauf évidemment la nuit où tout est fermé. Donc là, il fallait quand même anticiper.

### **Comment as-tu fait pendant la nuit ?**



**Depuis quelques années, on a vu fleurir les distributeurs de pizzas 24/24.** Si on ne veut pas faire le plein de courses le soir à la fermeture des supermarchés, il faut regarder ce qu'il peut y avoir d'ouvert. Là j'avais vu qu'il y avait un distributeur de pizzas à Modane.

**Donc, toute ma stratégie nutritionnelle de la nuit** était calquée sur ce distributeur de pizzas qui, s'il avait été fermé, aurait rendu compliqué l'enchaînement Télégraphe – Galibier ! Je suis arrivé à Modane vers 23h00. Et comme il n'y a pas un large choix dans ce genre de distributeur, j'ai pris la Forestière avec le petit jambon de pays qui va bien et des champignons.

## Combien de calories au total ?

Pendant les presque 39 heures de ta traversée, je n'ai pas calculé les calories ingérées et dépensés, mais je pense qu'on ne mange jamais assez. J'aurais dû manger plus. C'est la réflexion que je me suis faite après coup. Et si le solide avait du mal à passer, il reste les boissons sucrées, parce qu'au bout d'un moment la baisse d'énergie est venue du fait que je devais être sous-alimenté.

**Je pense que c'est dur de manger assez** parce qu'on n'a pas forcément la sensation de faim. En final, je pense que j'ai dû absorber presque autant de calories que de mètres de dénivelé.

## IL N'EST PEUT-ÊTRE PAS TROP TARD POUR ARRÊTER ?

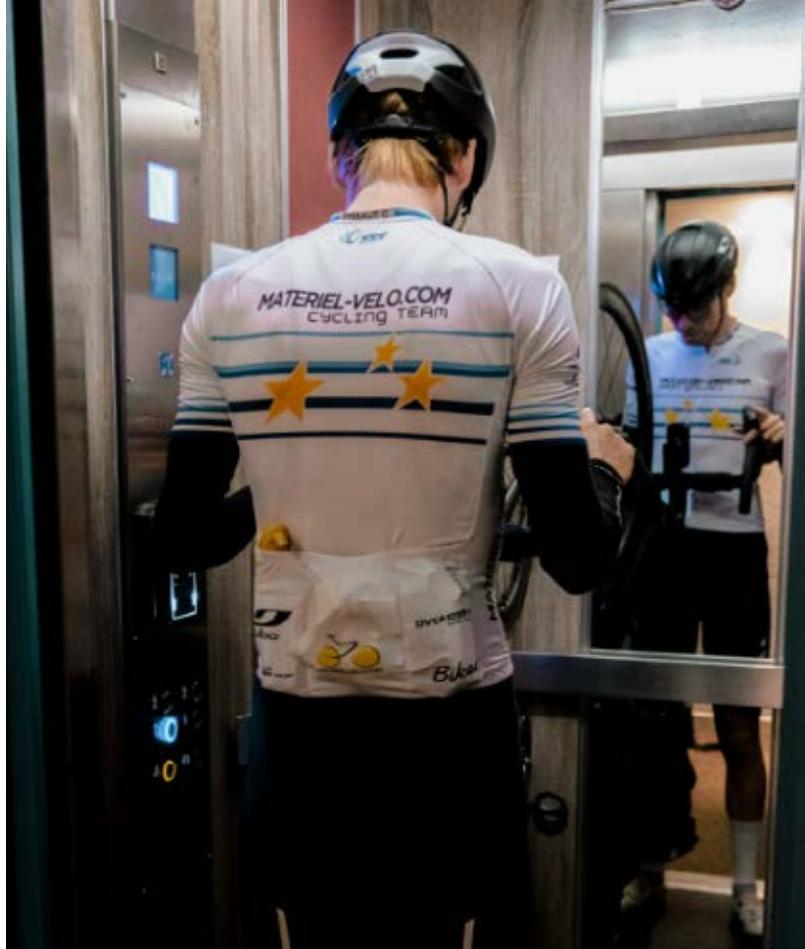
**Revenons au jeudi 05 septembre, veille du départ. Comment t'organises-tu ?**

**J'avais décalé mon départ de 24 h, en raison des conditions météo** et des orages qui avaient fait des dégâts sur les routes de Maurienne. Le 05 au soir, j'avais

## TIPS # 4

### Le vélo

Selon le parcours et les sensations sur tel ou tel vélo et selon l'objectif : performance ou non.



fait le choix de dormir à Thonon. Je voulais bénéficier d'une nuit conséquente et ne pas avoir un petit stress supplémentaire. Donc j'ai pris le train d'Annecy à Thonon tranquillement jeudi en fin d'après-midi.

**J'ai passé la nuit dans un Appart Hôtel**, où j'ai pu me faire mes pâtes au maquereau avant de partir. Il n'y a rien de moins sexy et dur à manger le matin, mais moi ça me va bien.

**Je n'ai pas stressé pendant la nuit.** Ce n'est pas comme avant une course classique en peloton, où tu sais que tout ne dépend pas de toi et où il y a la peur de la chute. Là, c'est juste toi et ton aventure ! Ça me rassurait et je me disais que s'il se passait quelque chose de mal, au moins j'avais une prise dessus. Finalement je ressentais plutôt de l'excitation et vraiment beaucoup d'envie.

**Vendredi 06 septembre, il est 09h du matin, tu pars....**

**J'étais tout prêt, frais, et j'avais bien dormi...** Je pars donc à 09h pétant de l'hôtel de ville de Thonon-les-Bains, depuis la plaque du kilomètre 0 de la Route des Grandes Alpes. Je prends la direction du col du Feu, pour ensuite rejoindre le col de de Joux-Plane.

**En arrivant au pied du col du Feu, je vois une barrière « route barrée » !** Parfois, ce sont juste des petits travaux et ça peut passer, mais là il y avait un agent de sécurité à la barrière. Il me dit que la route est fermée tout le week-end en raison d'un rallye de voiture. Il ajoute que le col de Joux Plane lui aussi est fermé !

**Je me rends compte qu'il faut rentrer à Thonon** pour emprunter la Route des Grandes Alpes par l'itinéraire classique et le col des Gets. Ça fait une heure de perdue aller-retour. Sur finalement presque



39 h, ce n'est pas grand-chose, mais en fait c'est comme si j'avais fait 0 km au bout d'une heure. L'aventure n'a pas commencé et tu as déjà perdu une heure !

**Tu passes par toutes les émotions.**

Je me dis que si ça commence comme ça, c'est que j'ai sous-estimé les problèmes que je vais rencontrer, que je vais au-devant de grosses galères... Il n'est peut-être pas trop tard pour arrêter, le mal n'est pas encore fait...

**Mais tu continues...**

**Oui, je surmonte ce coup au moral.**

Il me met un peu à nu, en dévoilant une certaine vulnérabilité. J'avais l'impression que tout était sous contrôle et en fait rien n'est sous contrôle ! Ce genre d'événements que je n'avais pas prévu arrive seulement au bout de 15 kilomètres



! Donc, qu'est-ce que ça va être en Maurienne, où il y a peut-être des routes fermées à causes d'événements météo ?

**Je me dis que je n'étais pas si bien préparé que ça finalement.** Je n'ai pas vraiment pensé arrêter mais, même au top physiquement, je crains pour la suite. Finalement, j'arrive aux Gets par les Dranses et la vallée d'Aulps. Le petit stress est derrière moi et je me dis que, dans mon malheur, j'évite Joux-Plane et qu'il y aura bientôt les Aravis avec des cols magnifiques.



sait que ça va être long et il s'adapte. J'ai des bonnes jambes et je suis optimiste pour la suite.

**Après la Colombière, je descends vers Le Chinillon,** puis vers le village du Grand Bornand en appréciant la vue sur les Aravis. J'arrive à Saint-Jean-de-Sixt, ma première pause boulangerie, bien connue des cyclistes du coin.

**Je prends ensuite la direction du col des Aravis par La Clusaz.** Au col, panorama magnifique sur le Mont Blanc avant la descente sur Flumet pour aller chercher le col des Saisies. Le col des Aravis, c'est finalement un « petit poisson », très roulant, assez long si on le prend depuis Saint-Jean-de-Sixt, mais jamais très dur.

**Et, sauf jour de malchance, on a souvent le vent dans le dos.** Il est toujours agréable à monter, car la route serpente au milieu d'un panorama très beau, puis la récompense en cas de temps dégagé est à la hauteur.

**Ensuite, cap sur le Beaufortain ?**

## **MON PETIT CHOUCHOU : LE CORMET DE ROSELEND !**

**Premier enchaînement : le col de la Colombière suivi du col des Aravis ?**

**Je descends le col des Gets et je passe par Cluses,** avant d'attaquer le col de la Colombière, premier col hors catégorie, qui, de ce côté-là est, je trouve, l'un des plus beaux cols de France. Je me cale aux alentours de 250 watts, ce qui correspond au bas de ma zone 2.

**Au début de l'ascension,** je suis comme encore un peu comme endormi. Je me dis que finalement ce n'est pas plus mal. Mon corps

**Après les Aravis, descente par la Giétaz, puis Flumet...** où il y a aussi une très bonne boulangerie. La remontée vers le col des Saisies est un peu plus longue, mais pas trop dur non plus. Là-haut le panorama est tout aussi extraordinaire. Et la descente jusqu'à Beaufort est magnifique. On voit la Pierra Menta, le massif du Mont-Blanc, c'est fabuleux !

**Après la bascule dans le Beaufortain,** j'ai le Cormet de Roselend en ligne de mire. Ce col, c'est un peu mon petit chouchou. J'ai une affection particulière pour lui, surtout depuis le barrage et le lac de Roselend. Les paysages sont vraiment exceptionnels

### ***Pourquoi c'est ton « chouchou » le Cormet de Roselend ?***

**Quand j'étais petit, bien avant de faire du vélo,** j'avais le jeu Pro Cycling Manager 4 et je m'amusais à gagner le Tour de France avec David Moncoutié. En 2004, il devait emprunter le Cormet de Roselend, parce que je me souviens du commentaire de Patrick Chassé qui disait, avec sa voix de crooner, que les coureurs empruntaient l'interminaaaaable Cormet de Roselend.

**Déjà, rien que le mot Cormet,** moi je pensais qu'il disait « cornet », donc ça me faisait un peu marrer. Et puis ça donnait une dimension un peu mythique, parce que c'est un col interminaaaaable ! Donc, à chaque fois que je me retrouve dedans, je repense à ça et je me dis que je suis un peu dans le mythe.



## **TIPS # 5**

### **Les vêtements**



Bien se renseigner sur la météo. Tester ses vêtements auparavant. Connaître l'utilité et l'efficacité de chaque vêtement pour chaque situation. Prévoir un peu plus chaud « au cas où ».



**Et c'est vrai qu'il est vraiment interminable ce Cormet**, avec ses deux parties, la première, vraiment longue un peu boisée depuis Beaufort. Mais, à partir du barrage on en prend tellement plein la vue que la beauté des paysages fait passer la distance.

## **UN PEU TÔT POUR UN COUP DE MOINS BIEN !**

**Comment tu te sens à ce moment-là ?**

**C'est dans le Cormet que je commence à me sentir un petit peu moins bien** et là je me dis que c'est

un peu tôt pour un coup de moins bien. Heureusement, en arrivant à Bourg-Saint-Maurice après la descente, je me suis bien ravitaillé. Et puis, je pensais avoir le coucher de soleil un peu plus tôt.

**Enfin je vais avoir du jour un peu plus longtemps que prévu.**

Je me dis que je vais essayer d'avancer au maximum avant que le soleil se couche. Je suis peut-être en avance sur ce que je voulais faire, donc l'optimisme revient au fur et à mesure que la vallée s'avance par la piste cyclable qui longe l'Isère, en direction du col de l'Iseran.

**Je me dis que suis en train de**

**gagner de la distance et du dénivelé** sur l'ascension du col de l'Iseran, qui est mon point culminant puisqu'il est à plus de 2700 mètres. Et là, tout à coup, en rejoignant la route principale, je vois un panneau « col de l'Iseran 40 kilomètres ». Je pense que ce n'est pas possible, qu'ils se sont plantés et je reprends un petit coup au moral...

### **Comment se passe l'ascension du col de l'Iseran ?**

**J'avais entendu dire que c'était un col de fond de vallée,** l'aboutissement d'un long faux plat, parsemé de stations de ski, sans grand intérêt visuel. En fait, la route passe par un itinéraire parallèle jusqu'au barrage de Tignes, que l'on franchit depuis Les Bréviaires.

**Une route magnifique où, quand on lève la tête à droite,** on a les glaciers de la Vanoise et quand on se retourne on voit le Mont Blanc. Et c'est à ce moment-là que le soleil se couche, dans une atmosphère très calme. Personne sur la route, des lumières magnifiques...

**À Val d'Isère, 15 ou 16 kilomètres avant le col,** je traverse la station, tout en longueur, un peu comme le Strip à Las Vegas. Énorme vent de face, en pleine poire ! Il va bientôt faire nuit et je pense que je vais avoir froid. Comme dans le col ça serpente beaucoup, le vent je l'ai un coup dans le dos, un coup de face.

**La lumière du fond de vallée est irréaliste.** Et il ne fait pas si froid. Le paysage devient sauvage, magnifique, rocailleux, presque



lunaire. La nuit tombe dans un calme absolu. Le col n'est plus si loin. Je suis dans le dernier tiers et, avec le vent toujours fort, les températures baissent.

**Certaines problématiques commencent à rentrer en jeu :** est-ce que je vais être suffisamment habillé pour finir ? Est-ce que le vent ne va pas être trop fort et me déséquilibrer ? Est-ce-que les températures vont encore tomber ?

**Enfin, je prends le parti de me changer à un kilomètre du sommet,** en me disant que le temps que je me change, forcément la température corporelle va baisser. Je me dis que le dernier kilomètre je le ferai comme ça, avec mes habits chauds, ma veste. Je passerai le col de l'Iseran sans faire pas de pause pour ne pas me refroidir avant la descente, où je sais que je me refroidirai de toute façon. Et ce calcul paye !

## **TIPS # 6**

### **La charge**

Le poids total du vélo chargé ne doit pas dépasser 12 à 13 kg.





## **Tu as un bon souvenir de ta descente sur la Haute-Maurienne ?**

**Oui, une fois passé le col le vent était beaucoup plus faible** et il ne faisait pas si froid. La nuit, que j'appréhendais était très calme. La route, large et en bon état. Je suis arrivé assez tranquillement à Bonneval-sur-Arc, pour attaquer la vallée jusqu'à Modane.

**Une portion roulante, légèrement descendante**, où on ne laisse pas trop de jus. Où il n'est pas nécessaire de trop se concentrer non plus. Donc, peu de perte d'influx nerveux en perspective. Les kilomètres défilent, sans trop de virages. C'est roulant, plutôt linéaire et la route est en bon état.

**J'étais quand même un peu anxieux**, parce que je savais qu'il y avait eu des orages les jours précédents et que trouverai une déviation, parce que la route s'était éboulée. Je craignais que potentiellement ça soit problématique et même que ça mette en péril la traversée.

**Je croise les doigts, mais finalement ça ne me fait perdre que quelques kilomètres.** Et puis je me sens bien, physiquement rassuré par le passage du col, par le calme de la nuit. En Corse ça avait été compliqué, avec beaucoup de traversées nocturnes d'animaux. Là, c'était très calme, j'étais beaucoup moins stressée et puis j'avais la perspective de cette pizza au distributeur devant la gare Modane.



## COMBIEN DE TEMPS PAR L'AUTOROUTE, SUR LA BANDE D'ARRÊT D'URGENCE ?

### Donc, pause pizza à Modane ?



**J'y arrive vers 23 h et là je fais ma première vraie pause.** Quand je m'arrête pour manger ma pizza, je me dis que tout va bien. Je suis plutôt en avance sur mes prévisions horaires, j'ai toujours le moral au beau fixe avec des jambes et pas de douleur. Je comprends que la nuit va bien se passer. Je ne sais pas comment le décrire, mais je rentre dans ce moment chaleureux, où on commence à apprivoiser la nuit comme si elle nous appartenait.

**Après la pizza qui m'a bien sustenté, je repars avec l'idée en tête de cette double ascension, Télégraphe et Galibier, depuis Saint-Michel-de-Maurienne qui est à une quinzaine de kilomètres, juste après un long faux-plat descendant.** Je sors de Modane, où j'avais eu en plus le plaisir d'être accueilli par le Président l'office du tourisme de Haute-Maurienne Vanoise Yann Chaboissier. En partant, je le salue, le remercie... en pensant ne plus avoir affaire à lui.

### Et là, grosse galère ?

**Là, je tombe sur un panneau « route barrée ».** Le genre de panneau, où tu comprends que c'est vraiment barré et que tu ne vas jamais pouvoir passer. Il y a juste une déviation pour les voitures par l'autoroute de Maurienne. Là, tu te poses des tas de questions.

**Est-ce que je tente quand même cette route barrée,** en sachant très bien que c'est à cause des énormes éboulements de 2023 ? Je peux peut-être passer avec le vélo sur le dos, mais c'est probablement dangereux. Est-ce que le jeu en vaut la chandelle ? Je passe par tous les états.

**Je me demande combien de temps ça peut durer par l'autoroute en roulant sur la bande d'arrêt d'urgence ?** En fait, chaque solution est plus stupide et dangereuse que la précédente. Donc là je prends le téléphone, je me dis que finalement j'ai quitté Modane il n'y a pas longtemps et que je peux peut-être rentrer en contact avec Yann Chaboissier.

**Je le remercie encore, parce qu'il m'a montré le panneau déviation vélo,** que je n'avais pas vu. Mais,

## TIPS # 7

### La nuit



Avoir des lampes éclairantes minimum 700 lumens. Idéalement davantage de lumière en descente. Mode plus économique (300 lumens) possible dans les montées.



on est en Maurienne et c'est très encaissé. Et la déviation par Saint-André, en direction d'Orelle, c'est beaucoup de montées dures par des petites routes. Ça ne représente pas grand-chose sur 18 000 mètres de dénivelé total, mais en fait chaque détail imprévu, qui va dans le négatif prend tout de suite une importance considérable !

**Je prends des petites routes, droit dans le pentu...** Sans savoir quand ça va redescendre, où ça va redescendre... Combien de temps et de kilomètres je vais perdre... C'est une péripétie qui t'entame mentalement et physiquement. Tu laisses du temps, un peu d'énergie...

***Enfin ça passe et tu rejoins Saint-Michel-de-Maurienne ?***

**Oui, j'attaque l'enchaînement Télégraphe – Galibier,** pour le coup réellement interminable. Là on a le temps de se poser des questions, de faire le point, de se dire « ben je ne suis pas encore à la moitié et j'en

ai déjà plein les pattes ». En plus il y a un vent du sud prévu jusqu'au terme de l'ascension. La route du col du Télégraphe est beaucoup dans la forêt. Elle est assez longue mais se fait quand même relativement bien.

**Du Télégraphe je bascule vers Valloire,** où bien que ce soit environ une heure du matin, il y a encore des bars ouverts. Ça fait plaisir de voir un petit peu de vie au fin fond des Alpes, au milieu de la nuit et aussi de sentir un peu de chaleur humaine avant de grimper le mystique et mythique Galibier.



Je me souviens d'avoir demandé à la voiture qui me suit pour la vidéo qui, de la France ou de l'Italie a gagné le match de foot en Ligue des Nations ? Pas de chance, c'est l'Italie !

**J'AI L'IMPRESSION D'ÊTRE SEUL AU MONDE ET QUE LES ALPES M'APPARTIENNENT !**

**Donc tu passes Valloire et tu attaques le Galibier ?**

**Avec un gros vent jusqu'à Plan Lachat.** Mais un vent du sud, donc plutôt chaud. J'apprendrai plus tard qu'en haut du Galibier, quelques heures avant, il gelait encore. Alors que, quand j'arrive au sommet il faisait presque 8 degrés.

**Après Plan Lachat, je sens moins le vent.** L'ascension se passe bien. La nuit est plutôt claire. Je devine

les contours des sommets et j'ai la pleine conscience de l'immensité des Alpes. J'ai l'impression d'être seul au monde, que tout ça m'appartient. Ça aide à aller bien quand la route est aussi belle et que les conditions redeviennent bonnes.

**J'ai pensé m'arrêter au niveau du tunnel du Galibier, un kilomètre avant le col, pour me changer,** faire le dernier kilomètre habillé et éviter un petit coup de froid dans la descente. Finalement, saisi par la douceur du Galibier, je me change en haut, contre le panneau qui fait la frontière entre la Savoie et les Hautes-Alpes.

**Et là, tu retrouves ton pote Hugo à Briançon ?**



## TIPS # 8



### Autonomie des instruments

Privilégier les GPS «solaires». Garmin 1040 solaire est idéal. Prévoir une batterie portable. Emmener un set de lampes avant et arrière de rechange. Mettre son téléphone en mode avion.

**La descente est un peu plus fraîche que prévue** et je m'arrête une première fois au col du Lautaret pour remettre une couche. Que j'enlève un peu plus loin dans la descente vers Briançon, où j'ai rendez-vous un ami d'enfance, qui maintenant y habite.

**Hugo va me faire l'honneur de monter le col de l'Izoard avec moi.** Sur une fatigue de fin de nuit, ça fait toujours du bien de ne pas être



seul et puis ça requinque aussi de pouvoir discuter et partager ces moments-là, qui vont nous laisser des souvenirs inoubliables. Hugo doit travailler à 09h30 du matin et il va faire la montée et la descente de l'Izoard avec moi... avant de recommencer en sens inverse pour aller bosser.

### **Comment se passe l'Izoard, presque au petit matin ?**

**À Briançon, les fontaines étaient fermées et j'avais besoin de refaire le plein d'eau.** Mon pote me dit de ne pas m'inquiéter, parce qu'il connaît une petite fontaine

dans l'Izoard que tous les cyclistes ont l'habitude d'utiliser pour se ravitailler. Donc, on ne s'arrête pas à une première fontaine juste après Briançon et on se dit qu'on utilisera celle qui coupe le col en deux, juste après Cervières.



**Ça permettra aussi de faire une pause.** On y arrive et on met le pied au sol. Hugo me tend un tuyau qui sort tout droit de derrière une auge posée dans le champ d'à côté. L'eau a l'air aussi propre que si on l'avait puisé dans la Seine ! Sur le moment, on est peu regardant sur les normes sanitaires et finalement on remplit les bidons avec.

**Il fait encore nuit au sommet de l'Izoard.** On fait la descente. On est à fond dans la grande ligne droite d'Arvieux, puis on se sépare. Je prends les gorges du Guil, direction Guillestre et le col de Vars. Les premières lueurs du jour sont là. Ça



fait plaisir et ça veut dire que j'ai déjà fait une journée et une nuit, donc environ les 2/3 de la route. Je sens que ça avance...

### **Petit-déjeuner à Guillestre ?**

**Quand j'arrive à Guillestre, je suis vraiment satisfait de ma nuit,** tant sur le plan physique que sur celui de la beauté du parcours. En plus, c'était incroyablement calme en termes de trafic. De Val d'Isère jusqu'à Guillestre, on a pratiquement croisé aucune voiture ou camion !

**Avant d'affronter la dernière journée,** je prends donc un gros petit déjeuner : un chocolat chaud, un pain au chocolat et puis un petit peu de salé et des wraps. Pas de café ! J'ai évité les apports en caféine pendant tout le voyage.

Je n'avais pas envie que ça crée des désordres intestinaux. Comme je n'éprouvais pas de sensation de somnolence, ou de fatigue particulière, je n'en ai pas non plus ressenti le besoin.

## **TIPS # 9**

### **Alimentation**



Varier les apports alimentaires. Les tester en amont (surtout les gels ou les apports plus gras). On ne mange jamais assez, donc il faut parfois se forcer. Ne pas se restreindre sur des types d'aliments. Garder la notion de plaisir en tête.

## **JE DOUTE D'ALLER JUSQU'AU BOUT !**

### **Après le petit-déjeuner, tu te lances donc dans le col de Vars ?**

**Le soleil s'est levé dans le col de Vars.** Un col long et magnifique. J'en profite bien, même s'il y a toujours ce petit vent de face qui te cloue un peu, surtout au sommet. Mais je me dis que ce n'est pas si grave et qu'après il y a une belle descente jusqu'à Barcelonnette. On est déjà en début de matinée, autour de 09 h. Mais à Barcelonnette, où je veux refaire un plein de nourriture, je tombe sur un festival de motos !

**Après la descente du col de Vars, j'avais prévu de bien manger,** de bien boire avant de me lancer dans le col de la Cayolle que je ne connais pas et qui culmine à plus de 2300 mètres. Mais il y a beaucoup trop de bruit et beaucoup trop de monde à

## **TIPS # 10**

### **Les pauses**

Selon les besoins, même si une règle tacite suggère des temps de pause minimum de 2h toutes les 24h. Rentabiliser les temps de pause «obligatoires» : arrêts pipi, recharge d'eau... En profiter pour souffler, s'étirer. Rentabiliser les temps de descente pour également bien manger, se décontracter, s'étirer. Bien pris, ils s'apparentent à des temps de pause.



Barcelonnette.

**Donc, je shunte le centre-ville** et je m'arrête dans une boutique de souvenirs. Il fallait quand même que je trouve quelque chose à manger, parce que finalement je n'avais qu'une demi-pizza dans le ventre comme vrai repas solide, depuis 23 h à Modane.

**En y repensant, ça reste léger compte tenu de la dépense en calories.** J'arrive donc dans cette boutique de souvenirs, où il y avait une canette de coca et une baguette qui traînait. Je prends ça et un wrap que je mange tout de suite. Il est très sec, avec une pâte mal cuite et ne me met pas de baume au cœur. Je quitte donc Barcelonnette un peu déstabilisé...

### **Tu en baves dans la Cayolle ?**

**Ce que j'ai avalé m'a tout juste maintenu à flot dans le col de la Cayolle,** qui est très long et, en plus, assez rapidement envahi par les motos ! Heureusement j'ai la chance de croiser un groupe qui traversait aussi les Alpes, de Megève



à Hyères. Je tombe sur deux jeunes ultra sympas qui me prennent un peu sous leur aile.

**Au début, je décide de prendre leur roue**, en me disant que, même si ça dure deux ou trois kilomètres, c'est toujours bon à prendre. En plus le col, relativement roulant, démarre par une route en balcon, au-dessus d'une rivière. Je me dis que l'aspiration, avec un vent pas forcément favorable, ce sera toujours bien.

**On commence à discuter et je leur**

**explique dans quoi je suis engagé.**

Ils me disent « c'est fou ce que tu fais ! On t'emmène avec nous jusqu'en haut... » Mais ça roule un peu fort, je commence vraiment à être fatigué et je leur dis d'y aller sans moi.

**Finalement, ils baissent complètement le rythme et ils se mettent au mien.**

On fait la Cayolle ensemble et du coup on discute... Le temps passe assez vite, mais j'oublie de m'alimenter. En plus, la baguette desséchée de Barcelonnette tombait du maillot comme si ni elle, ni moi on avait envie de se manger !

**À ce moment-là donc, après plus de 24 heures de vélo**, je n'avais pas envie de ce pain sec, de cette baguette seule. Pas du tout envie ! Et je n'éprouvais pas cette sensation de faim qui aurait pu me faire prendre conscience qu'il fallait quand même que je la mange...



## **C'est au sommet du col de la Cayolle que tu parles d'arrêter pour la première fois ?**

**En haut de la Cayolle, nos chemins se séparent avec le groupe qui m'a soutenu.** Je ne suis pas très bien et, oui, je doute d'aller jusqu'au



bout. Je repars tout de même sur une longue portion de transition, en descente jusqu'à Guillaumes.

### **Là, je me relâche complètement.**

J'ai fait tous les cols au-dessus de 2000. Ma batterie physique commence vraiment à se vider. En fait, je dois être en déficit calorique. Mon corps avait besoin de calories, mais je n'ai pas éprouvé la faim, qui m'aurait alerté. Je n'ai pas assez mangé et j'arrive à Guillaumes à plat.

**Pour la première fois je me dis** que ce qui me reste dans les pattes c'est moins que ce qui me reste

à faire. Mentalement je doute de ma capacité à réussir. Ce sera compliqué si je ne retrouve pas d'énergie.

**Je sais ce qu'il reste à faire, parce que Valberg, le col de la Couillole,** c'est peu ou prou l'Étape du Tour 2024 en sens inverse. 150 kilomètres et quasiment 5000 mètres de dénivelé. Je me dis que c'est comme arriver sur la ligne d'arrivée du marathon. On a fait le marathon, sauf qu'il faut le refaire dans l'autre sens. Donc là j'ai un peu peur !

**JE COMMENCE À  
NE PLUS POUVOIR  
PÉDALER ASSIS !**

## **Comment tu surmontes ce moment difficile ?**

**À Guillaumes, je prends mon temps.** Je trouve une boulangerie ouverte et je mange deux ou trois parts de pissaladière, une ou deux parts de tarte aux pommes... C'était tout ce qui restait d'ailleurs, mais c'était c'est ce qui me fallait pour me maintenir à flot au niveau énergétique. Même si mentalement j'étais un peu en train de craquer.

**Je repars quand même dans la montée de Valberg par Péone.** C'est beau, calme, mais assez dur et je continue à piocher. En fait, c'était comme si depuis le début chaque col c'était un coup de marteau et que j'étais un clou. Et que le clou était arrivé au niveau de la table et qu'il n'y avait plus rien pour taper



dessus. C'est là que je commence à utiliser mon téléphone, à regarder les messages de mes proches, de ma famille.

**J'essaye de retrouver tous les ressorts possibles pour me faire avancer.** Quand il n'y a plus de ressort physique, je me dis que même si je ne sais pas si je vais y arriver, je peux toujours me projeter un peu plus loin. Sur la montée de Valberg, puis sur celle de la Couillole... Sur les cinq prochaines minutes, les dix prochaines minutes...

**Finalement, avec ce petit travail mental de découpage,** avec les messages du téléphone, ça avance quand même. Moins vite que prévu, parce que je suis quand même dans le dur physiquement, mais ça

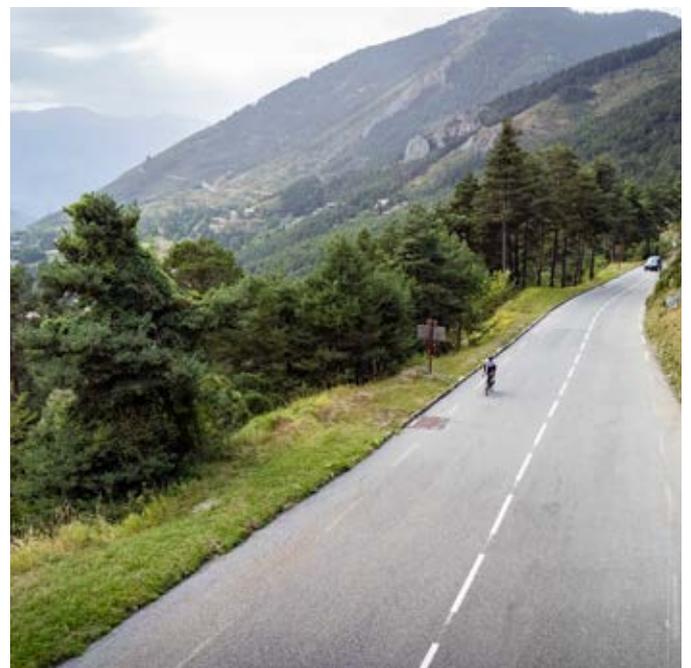


avance. C'est comme ça que je suis arrivé à Valberg, puis au col de la Couillole.

### **Comment ça se passe après le col de la Couillole ?**

**Dans la vallée de la Tinée, j'aurais dû encore m'arrêter manger.** Mais quand tu commences à perdre du temps tu as moins envie de t'arrêter, parce que tu te dis que si tu t'arrêtes tu vas encore perdre du temps. Et chaque reprise est de plus en plus difficile !

**Du coup la Colmiane a été un véritable calvaire.** C'était très, très long, même si toujours dans des paysages magnifiques. Mentalement c'était dur. J'ai eu la chance de me faire encourager au bord de la route. Ce sont des petites choses qui donnent des frissons, qui font super plaisir et qui font aller au bout. Parfois il ne faut pas grand-chose pour continuer à faire marcher le moulin et la tête. Et tant que ça tient dans la tête, les jambes, aussi fatiguées soient-elles, continuent d'avancer.





## **Donc tu passes la Colmiane au mental ?**

**J'avais coché le Proxi au sommet, où je voulais m'offrir mes petits plaisirs :** mes cacahuètes, mes bananes, mes bonbons surtout mes bonbons Haribo, mes nounours... Ce sont des petites choses, mais c'est la came qui te fait avancer. En fait, on trouve toujours des ressorts, même quand il n'y a plus de gaz. Ça peut venir de messages, de la perspective d'un paquet de bonbons, ou d'un kilomètre en plus...

**Je commençais à ne plus pouvoir pédaler assis.** Donc il fallait que je me mette constamment en danseuse. C'était beaucoup plus dur quand j'étais assis et finalement,

par manque de lucidité, je rate le Proxi en haut de la Colmiane. Je veux faire demi-tour et là je me casse la g.....

**Je comprends que je suis à mes limites physiques** et pourtant je ne me sens pas fatigué, je n'ai pas envie de dormir... Je me dis que si la tête suit, je pourrais toujours mettre un pied devant l'autre. Je me fais plaisir au supermarché. Je fais des réserves, parce que je sais qu'il reste encore un col très dur, le Turini. Avant de basculer sur le col de Castillon et Nice

## **LA BOLLÈNE-VÉSUBIE : COL DE TURINI FERMÉ !**

### **TIPS # 11**

#### **Dormir**



Être raisonnable et écouter son corps, si celui-ci réclame du sommeil. La balance bénéfice-risque est, sur tous les aspects, défavorable à celui qui va trop loin dans la privation de sommeil.

**Reste alors le gros morceau du col de Turini, mais...**

**Quand j'arrive au pied du col de Turini,** je sais que suis tout près de Nice à vol d'oiseau et même par la route principale. Quand j'arrive à La Bollène, on m'annonce que le col est fermé à cause du rallye de la Vésubie. Le bénévole qui est là

me dit qu'il ne sait pas exactement quand ça rouvrira.

**Je revis la mésaventure du col du Feu...** Il est 17h15 / 17h30 et l'arrêté préfectoral qui acte la fermeture de la route court jusqu'à 19h45...

**Juste en dessous, je vois la route en contrebas**, à deux kilomètres, qui va tout droit jusqu'à Nice. Je me dis qu'après tout j'ai fait le boulot, que c'était une très belle aventure. En même temps je n'ai pas envie de lâcher, je me dis que c'est une péripétie de plus...



**La pause après La Colmiane m'a fait du bien.** J'ai pu manger, pour la première fois, peut-être la quantité voulue et faire les réserves dont j'avais besoin. Je m'étais aussi un peu retapé mentalement. Donc, je me dis que ce serait dommage de s'arrêter, même si les prévisions météo sur Nice ne sont pas très bonnes et prévoient de l'orage.

***Enfin tu repars ?***

**Ça a été dur à gérer ces deux heures** de pause forcée à La

Bollène. Tu te demandes comment les rentabiliser. Tu commences à te mettre contre la barrière, un peu comme dans des starting-blocks. Cinq minutes après tu t'allonges, en te disant que peut-être tu vas faire une sieste.

**Mais je n'avais pas de somnolence** et puis j'avais peur, si je m'endormais, que mon corps se relâche. De ne plus pouvoir repartir.

**Donc je reste sous tension** et j'essaie même de me faire beau. Je me brosse les dents, je fais un petit brin de toilette comme pour un nouveau départ et puis et je m'enferme dans une sorte de tunnel mental, comme si j'étais en mission, comme s'il fallait en découdre avec le col de Turini.



**Je peux repartir vers 19 h 15 ou 19 h 30.** Au moment où la route ouvre, je reçois les premières gouttes de pluie. Il y a alors pas mal de choses qui s'entrechoquent dans ma tête. Je pense de nouveau à rentrer à Nice directement, parce que finalement la pluie est peut-être le signe qu'il ne faut pas s'obstiner ? J'arrive à me remobiliser, à me dire non je vais quand même tenter le Turini...

### **Et finalement ça se passe bien dans le Turini ?**

**Quand on enlève les barrières du rallye, c'est comme un nouveau départ,** avec une bonne énergie. Je monte le col de Turini plutôt à un bon rythme, malgré la pluie et la nuit qui commence à tomber.

**Dans ma tête, j'avais un peu programmé la fin** de cette aventure en haut du col de Turini, en me disant que le plus dur allait être fait là-haut. Que derrière c'était de la descente... Mais la descente elle se fait de nuit, avec des feuilles qui sont tombées sur une route

## **TIPS # 12**

### **Philosophie**

Garder la notion de plaisir. On n'a qu'une vie, donc osez prendre votre chance et vivre vos rêves, mais avec prudence. Éviter de trop se comparer aux autres, on trouvera toujours meilleur que soi. Mais savoir valoriser ses petites victoires et relativiser ses échecs.



détrempée. La descente du col de Turini est glissante et très longue. À 30 km / heure, elle devient interminable.

**À ce moment-là, je pense que j'ai juste envie d'arriver,** que j'en ai plein les bottes. Mais, en même temps, je me dis que c'est un luxe de pouvoir me dire ça. Que, sauf cas de force majeure, maintenant, j'irai au bout. Même s'il reste encore le col de Castillon, finalement pas très dur. Puis le col d'Èze, où on sent que c'est la fin. On est sur le littoral. Il y a toute cette activité humaine et puis ce n'est pas un col très dur.

## **JE N'AI PAS DORMI DE TOUT LE TRAJET !**

### **Comment termines-tu l'aventure ?**

**Je passe les cols de Castillon et d'Èze très lentement,** parce que physiquement je suis au bout. Après le col d'Èze, je n'ai plus qu'à apprécier la descente de toute la partie de la corniche au-dessus de Nice. Une descente baignée par un vent chaud tout à fait agréable.

**C'est magnifique dans la nuit** et puis il n'y a personne sur la route. C'est un moment assez rare et je me sens privilégié de pouvoir finir l'aventure là, tout seul, de nuit, avec ce panorama incroyable de la Riviera. J'arrive heureux et je profite même des derniers kilomètres, même si je ne peux quasiment plus pédaler assis.

**Quand j'arrive sur la Promenade**



**des Anglais**, arrivée mythique pour une route mythique, il y a encore un peu de monde et d'animation... Après l'arrivée je me change et je déguste une petite pizza, avec Lionel de Route des Grandes Alpes, Marianne et Valentin qui ont réalisé les images photo et vidéo. Je débrieфе et je blague avec eux sans m'écrouler tout de suite. On se fait un peu le film de la traversée et on

se dit qu'on a vécu quelque chose de fou.

**Mais il ne reste que des pensées, des souvenirs et des histoires marrantes et positives.** Très très peu de de choses négatives ! Tout s'est bien passé et finalement on a tous vécu un bon moment. Je rentre tout de suite après à Annecy en voiture avec Marianne et Valentin, assis à l'arrière de la voiture, où c'est encore plus inconfortable que sur le vélo ! Je finis par trouver une position pour dormir un peu. Le



dimanche, je récupère en dormant toute la journée !

### **À propos de sommeil, tu as dormi combien de temps pendant le trajet ?**

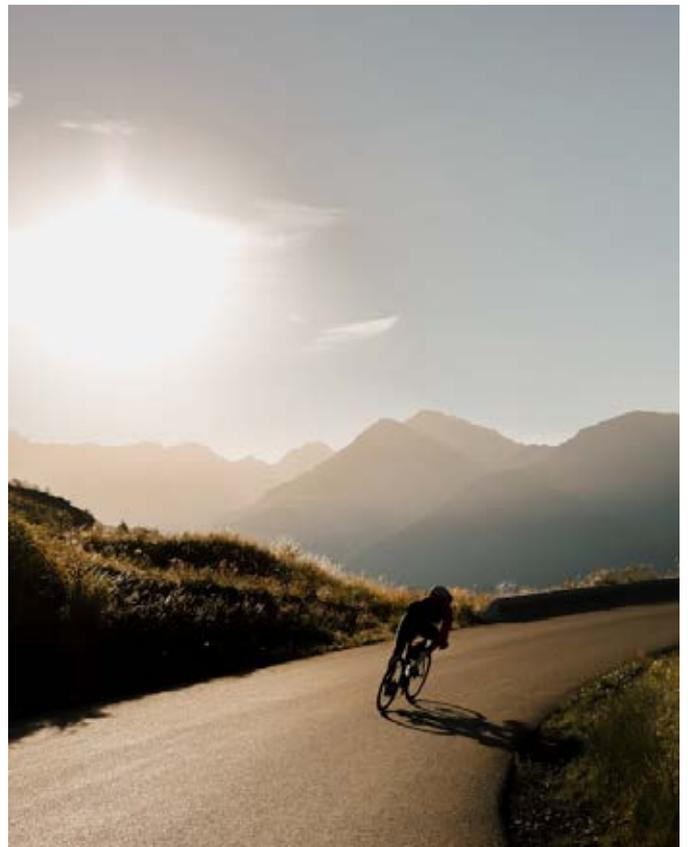
**Je n'ai pas dormi de tout le trajet et je n'en ai pas ressenti le besoin.**

J'ai fait deux heures de pause par tranche de 24 h, donc au moins trois heures de pause au total. Ce qui est un petit peu une règle tacite qui commence à être l'usage en ultra. Je n'ai jamais ressenti ni somnolence, ni hallucination, ni vertige.

**Je ne me suis jamais mis en danger** et j'ai toujours été plutôt lucide, à part ma chute dans un demi-tour à La Colmiane. Mais c'était surtout de la maladresse ! Finalement, l'arrêt le plus long c'est quand j'ai été stoppé au pied du col de Turini à cause du rallye. Sinon mes pauses n'ont pas excédé 20 à 30 minutes.

### **Comment as-tu géré tes pauses ?**

**Je ne suis pas du tout rentré dans des états de repos** ou de mise en veille de mon esprit. Je suis resté très conscient, toujours sous tension pour ne jamais relâcher mon corps ou faire croire à mon cerveau qu'il pouvait mettre sur pause. Je pense que ça m'a permis d'avoir toujours du jus. J'ai géré mes temps de pause avec des réflexions assez primaires. Je me suis nourri de pensées primaires. J'ai pensé à la bouffe, à « est-ce que Intel m'a écrit



», aux messages vocaux de ma nièce ...

### **Important la présence des proches ?**

**J'ai pris le téléphone et j'ai appelé ma copine**, notamment dans la montée de Valberg où c'était vraiment dur. Elle a su trouver les mots pour me faire avancer. Après, je ne voulais pas trop l'inquiéter, parce qu'elle me sait capable d'aller très très loin dans la douleur, à tel point que je peux potentiellement me mettre en danger et pousser au-delà de seuils acceptables.

**Mais je pense qu'elle a compris que je n'en étais pas là et elle a réussi à me remobiliser mentalement** pour que je continue d'avancer au rythme qui était le mien à ce moment-là et ça m'a fait beaucoup de bien.

## **À LA FIN, ON FINIT AVEC UNE GROSSE GUEULE DE BOIS !**

### **Quel bilan tu tires après coup ?**

**Une petite chute, un petit accroc en voulant faire demi-tour trop vite** pour aller choper mes bonbons Haribo à La Colmiane, mais rien de cassé. Je ne me suis pas fait mal. J'ai juste posé la main par terre sans même l'érafler. Aucun pépin physique ni mécanique de tout le trajet. Pas de crevaison, rien... J'ai sans doute été chanceux, mais je pense quand même qu'il y a une part de préparation du matériel et qu'il faut vraiment optimiser tous ces aspects-là.

**Mentalement, j'étais plutôt frais.** Je me demandais si j'avais vraiment aimé le faire. Sur le moment tu es épuisé, tu ne réalises pas. Mais j'ai pris beaucoup de plaisir, même si, à la fin, tu te dis « plus jamais ça ! ». Beaucoup se reconnaîtront dans cet ascenseur émotionnel.

**Mais le cerveau est bien fait.** La douleur ne reste pas et il retient surtout les bons moments. À juste titre, parce qu'il y a quand même eu 80% de bon moment, si ce n'est 100% ! Je n'ai jamais eu de difficulté ou de vraies galères, même si ça a été dur physiquement. Mais ça c'est normal, donc finalement ça reste une expérience bonne en tout point.

### **Est-ce-que tu sais pourquoi tu as fait tout ça ?**

**D'un jour à l'autre je change ma réponse, selon l'humeur.** Parfois je me dis que c'était un défi perso. Parfois que c'est juste parce que j'ai aussi envie de laisser ma trace dans le vélo, même si c'est une petite trace...

### **Le mot de la fin ?**

**Presque 39 heures sur un vélo,** c'est un peu comme à un festival où on ne fait que boire et où on dort très peu. À la fin on finit avec une grosse gueule de bois !





**REVIVEZ TOUTE  
L'AVENTURE EN  
VIDÉO**



Jean-Christophe, Giampero, Gianluca, Simon, Hélène, Benj, Fred...

***EUX AUSSI L'ONT FAIT !***

Découvrez leurs récits

[www.routedesgrandesalpes.com](http://www.routedesgrandesalpes.com)

