



Alpes - France

Guillaume

24-12-2007

Dimanche 23 décembre, je suis donc parti faire ma première sortie. En ce début d'entraînement, je mets l'accent sur le dénivelé et non les kilomètres afin d'entraîner progressivement mon arrière train à passer des heures sur la selle. Ainsi, il ne me faut pas beaucoup de kilomètres pour sentir mes cuisses chauffer et ma cage thoracique s'époumoner !

Le trajet : La Motte-Servolex (Alt 271m) -> St Sulpice -> Col de l'Epine (Alt 987m) en Aller-Retour avec à noter de la neige sur toute la route 1,3 km avant l'arrivée.

Les chiffres : Montée en 58'25" pour 11,68 km soit 11,99km/h de moyenne, l'ensemble donne 23,38km en 1h25'52" soit 16,34km/h de moy. Dénivelé 716m à 6,1%.

Aujourd'hui, lundi 24 décembre, j'ai remis cela en basculant de l'autre côté du col de l'Epine pour remonter au col du Chat, puis au Bourget du Lac, je suis rentré par le plateau du Tremblay. J'ai ce coup-ci pris l'appareil photo, afin d'en garder un petit souvenir.

Les chiffres : Montée à l'épine en 12,05 km/h de moy (j'ai gagné qq secondes !). Pour l'ensemble du parcours (mon compteur n'est pas assez sophistiqué pour fractionner différents moments dans le parcours) cela donne 50,69km en 2h42'28" soit 18,72km/h de moyenne pour un dénivelé total de 1195m.

Alpes - France

Guillaume

30-12-2007

Réveil un peu tardif, glandage et finalement après un plat de pâte avalé à 14h passé, je me décide pour aller faire une petite boucle à vélo. Mon compteur ayant sa pile à plat, je ne sais pas vraiment ce que j'ai pédalé mais ce fut correct.

Départ de la Motte à 14h50 et direction le Revard en passant par Moux et Trévignin. L'arrivée se fait dans la pénombre naissante à 17h10. Puis traversée du plateau des Bauges en passant par la Féclaz et descente à la nuit tombante sur une route légèrement enneigée sur les premiers kilomètres. La fin se fait de nuit, sans éclairage, - ce n'est pas la chose la plus intelligente que j'ai faite, mais bon - et je suis au garage à 18h16, soit 3h20 environ pour 60km je pense et 1200m de dénivelé avec 6 minutes de pause cumulée, en gros.

Alpes - France

Guillaume

14-01-2008

Vous êtes de plus en plus nombreux à venir jeter un coup d'oeil sur mon site, merci !

De mon côté, les préparatifs continuent : dimanche dernier, un ami et sa femme étaient venus faire de la cascade de glace qui s'est - malheureusement - transformée par de la grimpe en salle, vu le temps maussade et pluvieux en altitude. Quant à lundi, je suis parti faire un petit tour à véloland pour trouver un nouveau destrier, plus adapté à un long périple. Rien n'est encore décidé. Sur le retour, j'ai eu le droit à ma première crevaison sur piste cyclable ! ça promet lol

Hier, ce fut du ski avec mon amie sur le grand domaine de Saint François Longchamp - Valmorel. Après les bonnes chutes de samedi, la neige était agréable à skier et le temps au beau fixe : du régal ! Aujourd'hui, le temps s'est couvert et j'entame donc une course contre la pluie et/ou la neige car je rentre à vélo de la Motte-Servolex à Montarlot (mon studio avancé en Maurienne pour aller travailler en station). Cela doit faire environ 75 km si j'évite un peu les grands axes.

Bonne semaine à tous

Alpes - France

Guillaume

16-01-2008

Je fais vite car il est tard, mais en gros le trajet s'est bien passé. Un peu plus de bornes que prévu mais il faut dire que j'ai pris le chemin des écoliers en longeant de par et d'autre la nationale pour éviter les bolides lancés à pleine vitesse vers la Maurienne. Ce fut donc 84 km, où petites montées et courtes descentes se sont succédées pour me mener à la nuit tombée à Montarlot. La moyenne fut correcte (22,23km/h) et les bagages emportés ne pesaient que 9kg. Il ne reste plus qu'à habituer mon arrière train qui après seulement 3h et 47mn de vélo demandait déjà grâce...

Alpes - France

Guillaume

27-01-2008



A force d'étudier le parcours du tour, je me suis rendu compte que la constante était 185km en gros par étape. Il va donc falloir que je colle à cette distance en me mettant du dénivelé si je veux y arriver.

Lundi 21, je suis donc parti en fin de matinée en direction des Bauges en passant par St Alban Leysse pour rejoindre le col de Plaimpalais à 1174m. La montée fut bonne et le temps radieux. Quelques Pringles avalés et je dévalais la pente jusqu'à Lescheraines avec une certaine appréhension : n'ayant pas vraiment étudié la boucle, cette descente qu'y n'en finissait pas me laissait songeur sur ce qui m'attendait à remonter pour atteindre le col du Frêne (950m d'alt) - col me permettant de retrouver la combe de Savoie et donc la route pour Montarlot -. Au final, c'est donc plus de 650m de descendu et donc ce sera près de 500m de dénivelé à remonter. Du col, je vais donc me laisser glisser jusqu'à Fréterive, puis c'est un enchaînement de faux plat montant et de petites cotes sur près de 50km qui me conduiront à mon petit pied à terre en Maurienne. Côté chiffre, cela donne 115,23km en 5h38'27" soit 20,42km/h de moy pour environ 1900m de dénivelé positif. C'est correct mais il manque encore 70km... :-)

Alpes - France

Guillaume

03-02-2008

Levé pas trop tôt, on est tout de même dimanche et départ de la Motte-Servolex à 8h50. Le ciel est clair, la température clémente et le rythme lent pour chauffer doucement la machine. Premier stop au supermarché pour faire le plein de pringles (j'adore ! ...et c'est super calorifique, autant que le nutella). Aix-les-bains dépassé, je continue sur la rive du lac du Bourget, puis le long du Rhône jusqu'au défilé du val de Fier dans lequel je m'engage pour rejoindre Annecy. Un crochet par le chateau de Montrottier qui surplombe les gorges du fier et me voici, quelques kilomètres plus loin, sur les belles pistes cyclables qui longent le lac d'Annecy, lui même entouré par les montagnes enneigées... cela aurait mérité une photo au moins si je ne l'avais pas oublié...Par contre en longeant ce lac, je me suis fait la réflexion que dans l'ensemble, je trouve les cyclistes, roulant sur leurs vélos de course à quelques milliers d'euros, d'une suffisance incroyable : avec mon VTT et ses portes bagages, je suis le mouton noir de ce beau troupeau qui pédale avec la panoplie complète du vrai pro du dimanche; alors, peu répondent à cet hurluberlu qui se fend d'un signe de la tête ou de la main pour leur dire bonjour. Pire, j'ai osé me mettre derrière deux groupes qui m'ont dépassé doucement. Passé leur surprise de me voir toujours dans leurs roues quelques minutes après, ils se fendent d'une accélération jusqu'à ce que je lâche pour ensuite reprendre leur rythme de 28/30 km/h qui me va très bien quand je suis derrière. Seul, je retombe à 24/25 km/h. Mais bon, les bonnes choses ont une fin et me voilà le long des voitures sur la fin de la 4 voies qui relie Ugine à Albetville : la vallée est si étroite qu'il n'y a qu'une route et où la bande d'arrêt d'urgence sert aussi de voie pour les cyclistes -> impression de vulnérabilité extrême ! Enfin, la route qui me ramène à Chambéry est super. Loin de la nationale, la D201 passe au milieu des vignes, et traverse des petits patelins adossés au flanc des Bauges dont la neige a blanchi les parois. Côté chiffre cela donne 187,37 km en 8h18'06" soit 22,58km/h de moy et 1h32' de pause cumulée.

Alpes - France

Guillaume

02-03-2008

Départ 7h58, direction le col du Chat (alt 638 m). J'attaque tranquillement par la piste cyclable jusqu'au Bourget puis, via Bourdeau, je gravis le premier Col en 1h et 2 secondes depuis chez moi. Descente rapide sur Yenne, puis Belley, Virieu le grand et la montée longuette (17 km) au col de la Lèbe (alt 914m). Après c'est Hauteville, puis Corlier via un dernier petit col à 864m. Etirements, petit blanc, tout le monde est content !

Alpes - France

Guillaume

03-03-2008

Parti à 11h de la Motte-Servolex, j'ai mis un peu moins de 54' (soit 11km/h de moy) pour atteindre le col de l'épine en passant par Villard Péron et non St Sulpice comme les autres fois. C'est un plus raide, mais il y a moins de distance. Ensuite, je me suis laissé glisser jusqu'à Novalaise, puis Yenne. De là, j'ai attaqué la remonté vers le col du Chat qui est plutôt un faux plat montant jusqu'à St Jean de Chevelu. Au Col, j'ai filé plein Nord pour boucler le tour du lac, avec un petit détour par l'Abbaye de Hautecombe que je n'avais pas encore vu de près.

Prochaines nouvelles dans une quinzaine de jours car je ne devrais pas revenir de la montagne le we prochain, à + et portez-vous bien.

Alpes - France

Guillaume

31-03-2008

Je commence un peu à réaliser ce que je vais m'infliger et si les étapes une par une ne me font pas trop peur, je me dis que l'enchaînement va être difficile d'un point de vue de la récupération car il n'y aura pas de masseur, médecin et diététicien à l'arrivée. J'augmente donc les doses de travail :

Mercredi : 500m de dénivelé positif pour 5,7 km en 32'32" soit 10,52 km/h de moy pour une pente à 8,8% de moy et le tout trop tôt le matin avant le travail



Samedi : Montarlot -> St François, 19,7 km en 1h45', dont 15 km de montée pour près de 1120 m de dénivelé à 7,5% de moy, pour le retour ce fut plus simple car il n'y a que 100m environ pour remonter à Montarlot. A noter que j'étais bien chargé puisque je montais travailler et que j'avais donc mon sac à dos de travail + 3L de flotte et les affaires de ski

Dimanche : J'ai remis cela mais je suis monté plus léger car je ne travaillais pas. Malgré cela, je n'ai gagné qu'un peu plus de 5 minutes sur le parcours total, faisant passer ma moyenne de 10,96 km/h à 11,54 km/h . 4h de ski m'auront suffi et après la douche, une sieste tardive ne fut pas du luxe.

Aujourd'hui, lundi : je ne fais RIEN !

à bientôt et merci pour vos messages et visites régulières

Alpes - France

Guillaume

01-04-2008

Ce matin fut donc consacré à l'habillage du vélo et du cycliste : sacoches avant, arrière et de guidon choisies, il y eut ensuite pour le bonhomme le choix des chaussures qui s'adapteront aux cales pieds automatiques et à la marche car je compte de temps à autre descendre de selle. Pour le cuissard et le maillot, cela attendra encore un peu. Retour à l'appartement et le verdict de la balance tombe : 14,7 kg pour le vélo nu et 19 kg avec ses 5 sacoches... pour le tour de France, il va falloir sûrement partir très " light " et même poser un peu de poids (sacoches avant par exemple). La tactique pour le tour va prendre forme, mais je ne veux pas encore m'en soucier pour ne pas gâcher ce premier jour.

Premiers kilomètres cheveux au vent pour rejoindre les bureaux d'Agrafe distant de 7 km, les questions s'envolent et le plaisir de pédaler est là. Le vélo est très agréable, un régal. Petites photos au siège mais déjà mon cerveau cogite la suite des événements. En effet, pour éviter de pédaler dans le " vide ", je vais créer une association pour venir en aide à des projets en faveur de personnes handicapées. Enfin pour médiatiser un peu ce tour, je devrais " m'exposer " à Grenoble du 23 au 25 avril au salon de l'aménagement de la montagne sur le stand d'Agrafe...

... la suite au prochain épisode ;-)

Alpes - France

Guillaume

07-04-2008

La montée, tôt le matin, se passe de mieux en mieux et si le froid vif du matin, autour de - 3°C, n'était pas là pour me congeler les doigts de pied, je pourrais presque affirmer que c'est vraiment sympa de pédaler 1h40 pour se rendre au ski... euh au travail :-)

Quant à la descente, je commence à me faire plaisir en optimisant mes courbes dans les virages et en doublant les véhicules les plus lents. Je reste cependant humble et vigilant quand je vois que mon freinage ne tient qu'à 2 câbles et 4 patins...

Dimanche, c'est en baillant que j'ai attaqué vers 10h30 un tour avec le " beau vélo ". Impossible de me mettre dedans, 10 km et pas la gnaque. Premier bout de montée, première suée, je décide de retirer ma goretex et là première gamelle : j'avais oublié que j'avais des cales pieds automatiques, et une fois le vélo arrêté, je me suis étalé sur le côté devant la joggeuse que je venais de doubler... humm pas mon jour me suis-je dit. Et là, miracle : un cycliste me double au moment où je remontais en selle. Je m'excite un peu et au bout de 300m, je le rattrape. Rapide échange et tout de suite le feeling passe, et nous voilà sur la route qui mène au col du Chat à discuter comme 2 vieux copains qui ne se seraient pas vu depuis un bout de temps. Mickael est prof de physique en collège et c'est surtout un acharné de vélo en montagne et de raids à vélo : après le Nord de l'Espagne l'été dernier, ce sera l'Ecosse l'été prochain. Membre de la confrérie des 100 cols, il en a plus de 800 à son actif... je suis vraiment tombé sur le bon " client ".

Après plus de 2H ensemble et un tour du lac du Bourget, je l'ai laissé continuer sur la Ravoire après avoir pris ses coordonnées. Il était temps que cela se termine, car je crois que 5 km de plus au même rythme et j'explosais, n'ayant pas pris le temps de manger un peu durant l'effort : cela me servira de leçon. En tout cas, j'espère bien que l'on arrivera à se caler quelques sorties ensemble, c'est vrai que c'est tout de suite plus sympa à 2.

Enfin, aujourd'hui je suis allé en préfecture pour déposer les statuts de la nouvelle association que je compte créer avec Aurélie. Je devrais donc en être le Président et Aurélie la trésorière. Le but de cette association sera de promouvoir des défis afin de récolter des dons qui iront au moins pour moitié à un projet au profit de personnes handicapées.

Concrètement cela va se traduire par des kilomètres à acheter au profit de l'association : la moitié ira directement au profit d'un projet, l'autre servira au frais de roulement de l'association, puis au remboursement de frais engagé par les défis en



eux-mêmes. Par soucis de clarté et pour éviter toute suspicion de magouille - car nous sommes effectivement que 2 pour le moment et comme projet, il n'y a que le mien - les comptes devraient être visibles sur internet : chaque don, quelqu'en soit le montant, apparaîtra et chaque centimes dépensés auront une facture ou correspondront à un barème juste et adapté.

Voilà c'est tout pour cette semaine, et c'est déjà pas mal !

à bientôt, Guillaume

Alpes - France

Guillaume

14-04-2008

Hormis jeudi où j'aurais pu monter et descendre sans être sous la pluie ou la neige, tous les jours de la semaine ont été particulièrement défavorables à un entraînement à vélo et je n'ai donc rien fait. Je me suis donc rattrapé dimanche en faisant un gros tour des petits cols du coin. Rendez-vous pris par téléphone samedi soir avec Michael, rencontré par hasard sur la route la semaine dernière, nous nous retrouvons à 8h30 sur la place des éléphants de Chambéry. La veille, il a déjà roulé une centaine de kilomètres et repartir pour une boucle ardue ne lui fait pas peur; tant mieux pour moi, c'est toujours plus sympa de pédaler à 2. Nous prenons donc sans tarder la direction du premier col via Cognin, puis Saint Sulpice. Après ce dernier village, la route serpente dans une forêt qui laisse passer le soleil. Aidés par les premiers degrés de la pente, ses rayons réchauffent nos carcasses courbées sur nos montures. Son vélo pèse un peu plus de 10kg, le mien dépasse allègrement les 20 kg, 23,8kg d'après la pesée effectuée au retour : pour me rapprocher du poids qu'il fera en juillet, j'ai rajouté 3 litres d'eau (en plus du litre et demi embarqué dans mes 2 bidons) que j'ai tout de même bu au fur et à mesure sans les remplacer... Dernier virage, la route s'aplatit et nous arrivons au col de l'épine (987 m). Un peu d'eau bue, des fruits secs avalés, une polaire et une goretex enfilées, et nous nous élançons dans la descente qui mène à Novalaise. De là, nous rejoignons Yenne par une route en faux plat descendant pour attaquer à la "puriste", le second col de la journée, le col du chat (638 m). La montée est avalée rapidement, trop rapidement peut-être. Ce passage nous permet de basculer sur les flancs Est du relief bordant le lac du Bourget. La route m'y est familière et nous filons rapidement vers le bout du lac. A noter que dans le bas d'une descente, un missile rose à queue de chevale blonde me double à une allure déraisonnable pour envisager de le prendre en chasse : quel pêche ! Je ne sais pas si elle est en retard pour le gigot dominicale ou si elle a été vexée que je la double 5 km plus haut alors qu'elle avait le pied à terre, mais en tout cas elle y va. Michael me rejoint - je descends un peu plus vite que lui, seule occasion d'être devant lui - et nous reprenons notre cheminement vers le pied du col du Sapeney (900 m). Après avoir refait le plein à la fontaine du village pour Michael - moi j'ai ce qui faut :-), nous reprenons un rythme lent qui nous permet d'atteindre le haut du plateau 45 minutes plus tard. Il est déjà 13h. Nous nous accordons donc une pause prolongée afin de manger un peu plus. Traversée du plateau, puis descente magnifique sur le petit village de Cessens : au loin les montagnes enneigées, au fond le lac du Bourget enserré entre des falaises, et tout autour des champs verts émeraudes où paissent des vaches. Je verse ma petite larme... si si c'est vrai, mais c'est le vent qui en arrivant à près de 50 km/h dans les yeux, me la tire. Sitôt descendu, qu'il faut déjà remonter ! Je rêve de longue boucle dans la plaine de la Beauce. La montée sur Trévisignin est laborieuse et je paie un peu le rythme élevé pris pour atteindre le col du chat. 106 km et 2200m de dénivelé sonnent notre séparation : mon compagnon rentre sur Chambéry, quant à moi, mon intention est de traverser les Bauges. Petite photo, et chacun repart dans sa direction. Ce retour en arrière est fatal à mon moral, je n'arrive pas à retrouver un rythme, j'en ai marre ! L'idée de faire demi-tour me traverse l'esprit. Je m'arrête, je souffle et repart. 200m plus loin, je m'arrête à nouveau. Dans mon dos le chemin me menant directement à l'appartement, devant la route menant aux Bauges et à ma droite un champ me tendant ses herbes grasses. C'est finalement le champ qui gagne. 30 mn de sieste plus loin, le verdict tombe : Incroyable, j'en reveux ! ... et l'idée de faire encore 60km et 800m de dénivelé m'est - presque - agréable. La route qui rattrape la départementale menant au coeur des Bauges est charmante. Mon regard se détourne de la route et je reprend du plaisir. Puis c'est la bonne surprise : cela monte très progressivement et je m'enfoncé sans trop peiné dans ce massif peu fréquenté de la Savoie. Aillon le jeune est déjà dans le rétro, plus de 800 m d'altitude à mon alti et toujours pas de côte à plus de 6%... je relâche un peu et me prend à rêver d'un col à 900m. Raté, il reste 4 km et 300 m de dénivelé ! Ma dernière tour eiffel à grimper, j'en ai déjà 9 dans les mollets et bien elle me paraît bien plus longue. Au panneau du col des prés (1143 m), j'accompagne mon vélo vers le sol, je me repose sur l'appareil photo et mémorise la preuve de mon passage, seule chose qui m'a maintenue en selle : l've done it ! <- je m'entraîne pour les states, yeah Un coup de téléphone à Aurélie, il est 18h et je suis parti à 8h10 de la Motte, et il ne me reste plus qu'une heure ! La descente contourne par le Sud cette montagne et me ramène rapidement sur les dernières pentes ensoleillées. Je file en grillant mon capital dénivelé, le sourire béat aux lèvres. 1h30 pour passer de 500 à 1143 mètres d'altitude et seulement un quart d'heure pour tout dépenser... toujours la même chose... Aujourd'hui, pas de courbatures mais je suis bien content de glander devant l'ordi. Pour l'occasion, je vous ai gratifié du plus long article de toute ma carrière de blogueur :-) à bientôt, Guillaume

Alpes - France

Guillaume

27-04-2008

1er jour : les statuts de l'association sont déposés en préfecture à Chambéry et je file sur Grenoble. Prise de température, premier contact mais il manque le vélo ! Le stand n'est pas très grand et le vélo est resté sur le balcon de l'appartement.



2ème jour : départ de la Motte à vélo, je pédale donc avec entrain pour couvrir les quelques 70 km qui me séparent du SAM. L'intuition était bonne : le vélo trouve sa place en bordure du stand et les gens s'arrêtent plus pour lire le projet qui est scotché au cadre et aux sacoches. Je vais de bonnes surprises en bonnes surprises avec la visite sur le stand du staff de St François Longchamp et la confirmation de leur soutien à ce défi. Plus tard, je vais pouvoir discuter avec différentes personnes qui vont m'orienter vers d'autres susceptibles d'être intéressées. Enfin, sur le stand de l'ANPSP - l'association des pisteurs - je découvre à quel point les pisteurs font partie de ces oiseaux migrateurs qui ont des amis dans tous les pays que je devrais traverser l'année prochaine... le périple de 2009 se prépare aussi dès maintenant ! A 19h, je reprends le chemin du retour qui se stoppera 20 km avant la Motte à cause de la nuit tombante. Il est 21h et j'ai tout de même fait 130 km entrecoupé par 8h de salon : c'est dans des jours comme celui-ci que je ne vois pas pourquoi je devrais échouer.

3ème jour : bien parti pour y retourner à vélo, je choisis finalement l'option costard, cravate et vélo sur le coffre... Habillé ainsi, je peux accéder aux bonnes personnes des grands groupes qui n'hésitent pas à ouvrir le champagne pour les hypothétiques clients qui viennent à eux les poches pleines d'euros, de dollards, de yens ou de roubles ! Mais finalement cela ne sera pas avec eux que cela passera le mieux. En effet, le quintuple champion du monde de tricycle handisport, Stéphane Bonvallet, s'arrête devant le vélo et vient au devant : il est entrain de créer sa boîte World Tricycle et cherche éventuellement à communiquer sur ces futurs produits. Le courant passe bien et j'espère que nous arriverons à faire quelque chose ensemble. Monsieur Mercier, Maire réélu de Saint François Longchamp, adepte du vélo, s'attardera aussi devant le stand où nous pourrions discuter vélo et entraînements.

Durant ces 3 jours, j'ai aussi eu de bonnes discussions avec des visiteurs qui se reconnaîtront et qui m'ont proposé un arrêt sur le tour pour telle étape ou qui devraient me rejoindre sur tel parcours. Je ne vous ai pas oublié, j'ai vos noms et je compte bien vous revoir car finalement sans vous ce tour serait improbable...

Guillaume

Un grand merci à Philippe, le gérant d'Agrafe et donc du stand, sans qui rien ne se serait fait au SAM.

Alpes - France

Guillaume

12-06-2008

ça a commencé doucement par des tours autour de Chambéry, puis cela c'est corsé avec des petits cols à quelques 600 mètres d'altitude, puis ce fut un Chambéry-Grenoble-Albertville-Chambéry de 175 km.

Au début de cette semaine, j'étais prêt pour attaquer plus gros et je suis donc parti à Passy via Annecy. Nuit de repos chez mon pote Ced - fraîchement papa ! - et direction Bourg St Maurice via Megève (1200m), les Saisies (1650m), Beaufort (800 m) et le Cormet de Roseland (1983m) soit 108,5 km pour 2620 mètres de déniv. Repos à Landry chez Magalie et le lendemain retour sur la Motte Servolex via le col de la Madeleine (près de 2000 m)(situé à cheval entre la Maurienne et la Tarentaise et où j'ai du passer une centaine de fois cet hiver à ski pour le boulot...) avec un bon déjeuner chez mon ancien chef des pistes pour me remettre en jambes.

Bilan des 3 jours : 384 km pour 5946 m de montée. (en progression :-)

Alpes, puis Chambéry => Paris & Bretagne - France

Guillaume

03-07-2008

Après le grand Colombier, j'ai été accroché la Croix de Fer et la Montée de l'Alpes d'Huez dans le même jour au départ de la Motte soit 193 km et 3960m de montée, puis le lendemain ce fut le Galibier en partant des 2 Alpes. Une dernière virée jusqu'à Albertville en compagnie d'Olivier, un copain pisteurs, et ce fut une remontée rapide sur Paris en 3j et demi : 230 km, 122 km (arrêt chez mes grds-parents), 213 km et 130 km seulement car déjà arrivé ! A Crozon ce fut les préparatifs et une virée au Menez-Hom (330m) en passant par les plages (58 km et 1060 m de déniv ! ... qui a dit que la Bretagne était plate ??) Au final, pour juin, cela donne 2873 km et 29291 m de montée !

... malheureusement, je ne peux pas rentrer plus dans les détails car je pars sur Brest dans 1h30 que je n'ai pas encore mangé, ni bouclé totalement les sacoches... ça va être chaud !!!

à bientôt

PS : ah oui, le vélo fut baptisé au retour du Menez-Hom : étant la tortue, il devient " Carapace " ! ... drole d'idée ? ... mais qui



partirait pour un long voyage sur un bateau sans nom ?

BRETAGNE - France

Julien & Séverine

04-07-2008

Sur un parcours vallonné et oui la Bretagne c'est comme ça J, Guillaume a réalisé sa première étape (208 km dont 10 de départ fictif, pourtant pour lui ils étaient bien réels !!). 20,4km/h de moyenne, le tout avec le vent de face, sur des routes accidentées. Pourquoi accidentées ? Avec 2691m de dénivelé, chacun comprendra... Pour couronner le tout la pluie a accompagné notre cycliste préféré jusqu'à la mi-journée. Arrivée à Plumelec à 18h00, c'est vraiment pas mal, et plus qu'encourageant !!! 1ère étape = 1er article dans la presse. Et oui retrouvez Guillaume en dernière page de OuestFrance ce 05 juillet 2008. Une première interview de Gérard HOLTZ est en cours de négociation avec son attachée de presse (moi hihi !!) Et pour finir, pour cette première étape, Guillaume remercie : son père, Philippe, Jean-Yves ainsi que Monsieur et Madame CARREL pour leur aide tout au long du parcours !!! (Cf. Rubrique Remerciements).

BRETAGNE - France

Julien & Séverine

05-07-2008

Le vent était de la partie, du bon côté cette fois-ci (merci le vent !!) ce qui lui permis de parcourir 174km en 7h56 mn soit une moyenne de 21,90km/h sur un parcours vallonné (2023m de dénivelé). Grâce à l'article paru dans Ouest-France ce 5 juillet 2008 :

http://www.brest.maville.com/Guillaume-est-parti-seul-a-la-conquete-du-Tour/re/actudet/actu_dep-659129-----_actu.html, notre cycliste émérite a été rejoint par Jean-Pierre qui a parcouru avec lui les 35 derniers kilomètres jusqu'à Saint-Brieuc. Guillaume le remercie pour sa compagnie et ses encouragements. Au-delà de l'exploit sportif (n'ayons pas peur des mots !), c'est également pour toutes ces rencontres que Guillaume avait envie de vivre cette aventure. Pour les remerciements, vous savez où aller...

BRETAGNE - France

Julien & Séverine

06-07-2008

Pas moins de 230Km pour Guillaume : 170km avec le vent de face et 30km avec le vent dans le dos... Ajoutez à cela : les kilomètres entre le départ fictif et le départ réel + la distance pour rejoindre les amis qui l'ont hébergé ce soir à Nantes et vous obtenez une journée de 10h28 de vélo ! Soit une moyenne de 21.5km/h ! Arrêtez, on voit vos yeux écarquillés jusque devant notre écran !!!

Une étape placée sous le signe du vedettariat :). Et oui déjà !! Notre cycliste au grand cœur est maintenant reconnu sur la route grâce au papier de Ouest France. C'est en effet un peloton de 20 personnes du club de Dinan qui a accompagné notre baroudeur sur une partie du parcours. Et tenez vous bien, ce n'est pas fini : Guillaume c'est aussi fait encourager par Michel et Gérard, qui l'ont suivi pendant 35km, ainsi qu'un citoyen anglais de 65 ans sur son vélo de voyage pour les 90 derniers kilomètres.

C'est ça l'esprit du Tour de France !!

Petit message de Guillaume : « un grand merci à tous ! » ... tout est dit, non ?!

Cholet - France

Julien et Séverine

07-07-2008

Pour prendre de l'avance, Guillaume a commencé ce qui sera la 5ème étape (Cholet-Châteauroux). Le parcours s'est déroulé sous un ciel plutôt capricieux. En effet, notre cycliste a dû éviter les gouttes à plusieurs reprises. Un des atouts d'un temps orageux : le vent. Une bonne centaine de kilomètres le vent dans le dos, un allié lui permettant de faire des pointes à 40km/h, wouah !!

Au kilomètre 152 (Le Grand-Pressigny), il a posé son vélo et ses sacoches pour une pause bien méritée chez les parents de Gabriel et Sandrine (désolés, les prénoms ont échappé à la prise de notes). Merci à eux pour leurs 300 grammes de pâtes avec gruyère, leurs œufs pour l'omelette, leurs 2 pommes de terre : de quoi redonner des forces à notre vaillant coureur.

Message pour Jean-Pierre : Guillaume a bien pris note de vos conseils et n'a pas tardé à les mettre en pratique, ne vous inquiétez pas et merci de votre implication)

Guillaume a pédalé aujourd'hui pas moins de 198km, ce qui lui donne droit à une bonne nuit de sommeil ! La suite demain...



Creuse - France

Julien & Séverine

08-07-2008

Un repos bien mérité après une journée un peu plus cool que les autres (enfin moi j’dis ça assis dans mon canapé alors :) !!) et 100Km avec le vent dans le dos en 3h et 6 minutes (moyenne de 24,7Km/h). Avec un grand bonheur, la notoriété acquise grâce aux articles parus dans Ouest France et le Dauphiné Libéré, permet à Guillaume de ne pas rouler tout seul. Et oui, vous êtes nombreux à le reconnaître et à l’encourager sur le bord de la route. Certains, même, fond un bout de chemin avec lui, comme ces 3 cyclotouristes (désolé, nous n’avons pas encore les prénoms, mais ça devrait bientôt arriver !!) qui vont accompagner notre forçat jusqu'à Aurillac, c'est-à-dire jusqu’au Kilomètre 120 de la 6ème étape. Aujourd’hui, 9 Juillet, Guillaume attaque la moyenne montagne en entrant dans le Massif Central. La route s’élève. Alors si il passe près de chez vous, n’hésitez pas à l’encourager !!! Nous vous mettrons au courant le plus tôt possible des événements de cette étape charnière. Lien vers Dauphiné Libéré : <http://www.dauphinelibere.fr/index.jspz?article=33913>

Montluçon - France

Julien & Séverine

09-07-2008

De superbes sensations tout au long du chemin sous le soleil, pas trop chaud : un temps vraiment idéal pour se mettre en jambe pour la suite et engranger de la confiance.

Ce qui nous amène tout naturellement aux chiffres de cette étape : 183 km réalisés en 9h28 à 19,3km/h. 3158 mètres de dénivelé avec des montées plus franches, donc moins « casse-pattes » que les faux plats montants des étapes bretonnes.

Une fois n'est pas coutume, notre Guigui était accompagné les 122 premiers kilomètres du parcours. Et boosté par ce partage, Guillaume était à fond les pédales les 50 derniers kilomètres !!!

Sachant que les 4km avant l'arrivée sont à 11% fallait donc le faire...

Aurillac - France

Julien & Séverine

10-07-2008

Balade, balade, me direz-vous !? Et bien pas tant que ça. En effet, sur un parcours qui lui permet d'enchaîner la cote de Fraisse (catégorie 3), la cote de Villedieu (catégorie 4), le col d'Entremont (catégorie 2), le Pas de Peyrol (catégorie 2) et la cote de Saint-Jean-de-Donne (catégorie 3), on peut dire que ça ne ressemble pas trop à une balade champêtre, non ?!

Sur une étape de 174Km, en 8h43 (moyenne = 19.9Km/h) et un dénivelé de 2723m, Guillaume était toujours accompagné par Stéphane et Michael qui lui apportent leur soutien.

Pour info : Guillaume (de Carvalho) a été doublé par Guillaume Prébois dans la montée sur Aurillac. Avis aux septiques !!!

Toulouse - France

Julien & Séverine

11-07-2008

Levée à 4h30, départ à 5h30 pour éviter les grosses chaleurs. Sous un temps plutôt clément l'arrivée s'est faite à Toulouse aux alentours de 13h40.

Une étape de 153Km en 7h20, soit une moyenne de 20,8Km/H et un dénivelé de 1493m, un vent de face toute la deuxième partie de l'étape.

Tant de kilomètres parcourus...le temps est venu pour sa fidèle monture « Carapace » de faire un arrêt aux stands. En effet, une petite révision des freins hydrauliques chez nos amis de Culture Vélo à Blagnac ne fut pas un luxe. Une petite purge... et ça repart !!!! Il fallait bien ça car demain une grosse étape attend notre Guyguy, et avec les pentes des Pyrénées mieux vaut avoir de bons freins !!! (: Aurel, rassurée ?!).

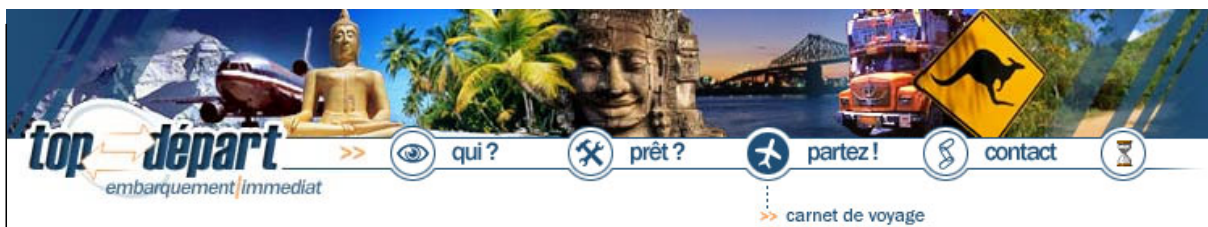
Toulouse - France

Julien & Séverine

12-07-2008

Sous un temps exécration (« j'ai été saucé à mort »), Guillaume a franchi les premières grosses difficultés du parcours.

Levée à 5h10, mise en jambe jusqu'à Luchon où il s'est arrêté 1h30 dans une boulangerie pour éviter les seaux d'eau (Merci la boulangère de Luchon !-)).



Accalmie, donc reprise avec l'ascension du col de Peyressourde. Notre courageux cycliste a effectué une belle descente non sans avoir froid...

Quand y en a plus y en a encore... Deuxième effort : col d'Aspin. De nombreux camping-car étaient présents, mais peu de monde au bord de la route pour encourager notre Guigui en raison du mauvais temps.

Les chiffres de l'étape : pas moins de 230 km en 11h44mn ce qui nous donne 19,6km/h de moyenne et 3357 mètres de dénivelé.

Je ne sais pas vous, mais je trouve ça vraiment pas mal compte tenu de la difficulté du parcours et des conditions météo...

Moi j'ai envie de dire, une fois n'est pas coutume : ALLEZ GUIGUI, ALLEZ GUIGUI, ALLEZ...

Guillaume était une nouvelle fois accompagné sur cette étape par Roger cycliste aguerri de 70 ans qui réalise un Brest/Perpignan en 80heures. Allez j'me lâche : Allez Roger, allez Roger, allez...

Il a également roulé en compagnie de Raymond, membre du Club cycliste de Luchon.

Merci à vous...

Pour finir, GdeC et GP se sont doublés à quelques reprises. GdeC a fini la course en tête. Tout ce qu'on peut vous dire c'est que vraisemblablement ils ne passeront pas leurs prochaines vacances ensemble !!

Après tant d'effort, repos bien mérité chez un copain de lycée.

Rendez-vous demain et pensez bien à Guillaume qui entame certainement l'étape la plus rude des Pyrénées...

Pau - France

Julien & Séverine

13-07-2008

L'étape s'est bien déroulée, départ aux aurores (6h20) sous le soleil... comme quoi les jours se suivent et ne ressemblent pas en montagne. Conditions favorables donc, pour enchaîner deux cols de 3ème catégorie.

Viennent ensuite les choses sérieuses : le Col du Tourmalet et une montée en 1h44 sans poser pied à terre (bien...). Petite pause de 30 minutes avant d'enchaîner avec la montée vers Hautacam en 1h20 (re-bien...).

Arrivée à Hautacam à 17h00 après 9h04 de route soit une étape de 159,5km, une moyenne de 17,6km/h et 3700 mètres de dénivelé, elle est loin notre chère Bretagne et ses faux plats !!

Nous pouvons donc dire que notre courageux cycliste a déjoué les pièges des Pyrénées avec brio, il n'a même pas croisé d'ours alors... (Aurel ;-)).

Journée off bien méritée demain !

Petite surprise demain sur ce blog, on ne vous en dit pas plus (secret professionnel oblige...), votre fidélité paiera...

Pyrénées - France

Guillaume

14-07-2008

Grâce à la mobilisation de nombreux d'entre vous, ces 10 jours se sont déroulés selon le meilleur scénario possible car en dehors de pédaler je n'ai rien fait : pas de bivouac ou de cuisine à préparer. Dans cette configuration, ce défi est devenu abordable et c'est sûrement pour cela que je suis pénard à Pau derrière l'ordi au lieu de m'user à rattraper un retard; MERCI à tous !

Bon, et comment je vais, peut-être, vous demandez-vous ?

Physiquement je me sens pas trop mal, je manque juste un peu de sommeil et c'est sur cela qu'il va falloir être vigilant sur le reste du tour : en moyenne par nuit je devais tourner à 5 ou 6h de sommeil et je n'ai pas pris tous les jours le temps de faire la sieste.

Côté mental, aucun soucis, j'irais au bout et vos marques d'attention sur ce blog me vont droit au coeur et m'aideront à pédaler jusqu'à Paris si le corps venait à faire mal.

Sinon au fil des jours et des rencontres, je suis en train de réaliser que ce défi n'est pas si incroyable que cela : j'ai rencontré beaucoup d'anonymes qui m'ont raconté leurs aventures à vélo. C'est 1200 km sans dormir en 44h avec sa femme, c'est une



traversée Brest-Perpignan en 3 jours et demi à 70 ans, c'est 695 000 km pédalés entre 10 et 68 ans, bref vous l'aurez compris, en France des centaines de personnes peuvent réaliser ce que je tente. Maintenant, n'allez pas croire que c'est facile ou que cette expérience perd de la saveur, au contraire ! Mon but est de rejoindre le cercle de ces gens à qui j'aimerais ressembler car ils ont tous un point commun : leur regard pétillant, et il s'en dégage une joie de vivre simple que les aléas de la vie ne peuvent altérer. Le vrai secret de la richesse est là : être riche de sa propre expérience, le reste n'est qu'un assemblage de poussières...

Après à chacun de trouver sa voie qui peut être au travers du sport, des voyages, des livres, de sa famille, etc..., mais cela doit vous permettre de vous retourner sur votre vie et de ne pas avoir de regrets et d'être fier de ce que vous avez fait car vous vous êtes donné les moyens de faire ce que vous avez voulu.

Bon, c'est un peu sérieux, mais que voulez-vous à pédaler 10 h par jour cela laisse le temps de cogiter.

Enfin un dernier truc dont je voulais vous parler est que je réalise aussi que ce qu'accomplissent les coureurs du tour n'a rien de surhumain et que vous ne voyez pas à la télé des " sur-hommes drogués " transformés par la science en machine à pédaler comme sont heureux de vous faire croire certains journalistes avides de vendre leur article à scandale car un coureur se fait pincer (c'est comme la Chine, il faut y aller pour se faire son avis : vous les verrez vivre et vous pourrez parler avec eux, tout n'est pas si noir comme il est politiquement correct de croire aujourd'hui) . Quand je vois les moyennes que je fais avec 1 mois d'entraînement, un vélo à 28 kg, de l'eau uniquement dans les bidons, des barres premiers prix et des gerblés et en pédalant le plus souvent seul, leur moyenne ne me surprend plus : arrêtons de tirer sur ce sport, virons les tricheurs, le cyclisme est un beau sport !!! Et le tour, c'est une fête, c'est les vacances qui s'invitent devant chez vous, c'est des milliers de gens sur les routes qui prennent du bon temps, bref c'est Grand et je suis fan !

à bientôt, merci à tous

Guillaume

Midi Pyrénées - France

Julien & Séverine

15-07-2008

Ça y est, nous pouvons dire que notre forçat est à la moitié de son Tour de France !!!

Nous reprenons donc la « main » après son intervention tant attendue dans laquelle il a pu vous faire part de son expérience.

Aujourd'hui, étape de 174Km (étape officielle) + 7km pour rejoindre le départ réel de la course + 28Km pour rallier Lavelanet ce soir. Soit un total de 209Km. Encore une bonne journée de 8h10 de pédalage, et donc une moyenne de 21,3Km/h (dénivelé = 2419m).

Cette journée de reprise s'est plutôt bien déroulée.

N'oublions pas de préciser que Guyguy a pédalé les 100 premiers kilomètres en compagnie de Thierry, cycliste rencontré lors de la 6ème étape, Aigurande -> Super-Besse.

Souvenez-vous !!! Mais si Thierry, un jeune cycliste de 48 ans qui suit la grande boucle pour faire quelques étapes et encourager les coureurs. Merci aussi à lui pour la nuit d'hôtel partagée avec Guillaume à Lannemezan.

A Lavelanet grâce au Capitaine des pompiers et à Monsieur le Maire, Guillaume a été reçu tel un prince ! Attention tenez vous bien, explications : tout commence à Brioude. Si vous vous souvenez bien, Guillaume avait été accueilli à la caserne les bras ouverts.

Grâce à leur mobilisation nos amis pompiers ont pris contact avec leurs collègues de Lavelanet, afin qu'ils ouvrent à leur tour les portes de leur caserne à notre cycliste préféré.

Hier, 14 Juillet, le Capitaine des pompiers rencontre le Maire de Lavelanet et lui fait part de l'arrivée prochaine de Guillaume. Ni une ni deux, celui-ci propose immédiatement d'offrir à notre Guyguy une chambre d'hôtel, un dîner au restaurant et demande à le recevoir.

Lors de cette entrevue, Guillaume se verra remettre la médaille de la ville pour exploit sportif !! Mazette !!!

Et cerise sur la barre de Grany, Monsieur le Maire a contacté un journaliste de la Dépêche du Midi, dans laquelle paraîtra prochainement un article. ON SAIT RECEVOIR A LAVELANET !!!

Narbonne - France

Julien & Séverine

16-07-2008

Hier, entre Lavelanet et Narbonne, Guillaume a effectué ce que l'on pourrait appeler dans le jargon, une étape de



transition. Sur un parcours sans grosse difficulté, mise à part le Col du Camperié, classé en 4ème catégorie, Guyguy a tout de même passé 7h22 sur la selle. Vent dans le dos sur les 2/3 de l'étape, et vent de face sur les 40 derniers kilomètres. Une étape de 172.5km, avec un dénivelé de 1069m (pouf, c'est ridicule comparé aux Pyrénées !!) et une moyenne de 23.4km/h (forcément la moyenne s'en ressent tout de suite !). Comme à l'accoutumée, notre cycliste n'a pas effectué tout le parcours seul. Il est fait accompagner sur 10km par Jean, professeur de gymnastique à la retraite, ainsi que par Mike et Janet sur 5km, des hollandais qui veulent rallier Barcelone à Amsterdam. Bon courage à eux ! Merci à tous pour votre soutien et vos encouragements, et tout particulièrement à la ville de Lavelanet et son Maire pour son accueil ! A son arrivée à Narbonne, Guillaume était attendu par une journaliste du Midi Libre, nous avons négocié quelques jours auparavant un reportage, les contacts presse que nous avons engagés au départ de l'aventure se sont révélés fructueux. L'article paraîtra aujourd'hui lors de l'étape officielle … Pour ceux qui résident dans la région, n'hésitez pas à faire suivre l'article pour que Guillaume complète sa collection (oui, nous pouvons dire collection...). Allez, une petite annonce histoire de vous tenir en haleine, des négociations sont bien engagées pour un article dans Le Progrès, nous croisons les doigts ! Allez vous aussi croisez-les, on vous regarde !!

Languedoc-Roussillon - France

Julien & Séverine

17-07-2008

Après avoir rejoint Saint-Nazaire sur Aude hier soir, lieu de villégiature pour la nuit avant un départ pour Nîmes aujourd'hui, Guillaume s'est octroyé une soirée détente.

En effet, au départ de Brest il ne savait pas encore où il allait poser ses sacoches mais de fil en aiguille, les différents appels lancés ont porté leurs fruits !

Guillaume a été reçu chez Estelle et Fred qui ont eu la lourde tâche de rassasier l'appétit aiguisé de notre ogre : petit barbecue donc... douche, bonne nuit de sommeil, nous sommes bien loin des bivouacs envisagés au départ. Le luxe en somme !

Trêve de bla-bla me direz-vous alors voici les données de cette étape ! Levée du corps aux aurores pour un départ à la fraîche enfin presque, puisque la chaleur s'est bien faite sentir tout au long de la journée.

Guillaume a parcouru 189km en 8h05 soit 23,2km /h de moyenne et 1405m de dénivelé. Un bien plat pays par rapport à ce qu'il a derrière lui ! A l'arrivée sur Nîmes chez son Oncle et sa Tante ce soir, il s'est désaltéré en buvant une petite bière... on peut dire bien méritée !

Notre coureur était accompagné lors de cette étape par Thierry (oui, toujours le même, je vois que vous suivez : breton d'origine, travaillant à Toulouse). Ce dernier projette de rallier le Cap Nord à la France l'an prochain en traversant la Laponie, la Norvège...

Vous l'aurez compris, Guillaume tient ses promesses, puisque chaque jour il coche une nouvelle étape au parcours du tour et ce n'est pas pour nous déplaire !

La motivation est toujours là, il attend l'arrivée dans les Alpes avec impatience ou peut-être est-ce les retrouvailles avec Aurélie demain à Digne...

Une chose est sûre notre « Aurel retrouvera son Hardi ». Merci à GdeC qui m'a soufflé cette blagounette ! Il était d'humeur facétieuse ce soir, puisqu'il s'est fait passer pour une journaliste désagréable de Var Matin pour me piéger, et je me suis faite avoir, je le reconnais, à charge de revanche !

Bonne soirée à tous et à demain...

Alpes du sud - France

Julien & Séverine

18-07-2008

Et oui, vous l'aurez compris, ce soir Aurélie a rejoint Guillaume à Digne-les-Bains pour l'encourager de vive voix.

En soirée, ils ont rallié Embrun et dormiront au camping d'où Guyguy prendra son départ avec Jean-Mathieu, un ami, qui l'accompagnera toute l'étape de demain.

Parti de Nîmes à 5h30, il a parcouru 195Km en 8h35, soit 22,70Km/h de moyenne et 1467m de dénivelé. Avec un vent plus ou moins favorable tout au long du parcours, Guillaume a surtout souffert de la chaleur étouffante du Sud.

Il a pédalé en compagnie de Thierry, fidèle compagnon de route. Il a également fait un bout de chemin avec Denis, infirmier



de métier, et cycliste à ses heures. Précisons que Denis avait pris connaissance de l'aventure de Guillaume via un forum sur lequel nous avons communiqué afin de faire connaître son projet. A l'arrivée sur Digne, ils se sont même octroyés une bière bien fraîche !!

Alpes - France

Julien et Séverine

19-07-2008

Cette étape alpine s'est vraiment bien déroulée. Nous vous l'avons annoncé, Guillaume était accompagné tout au long de son périple par son ami Jean-Mathieu, y a pas à dire, ça passe quand même plus vite ! L'entraînant l'autre, on prend des relais, on prend moins le vent, on se fatigue « moins » et puis voilà, le compteur défile ! De bonnes sensations ! L'ascension du col d'Agnel (hors catégorie) côté français est faite sous le soleil, par contre côté italien les choses se sont gâtées pour la descente ! Ciel très gris, atmosphère moite … Allez le chrono de cette 15ème étape (et oui, déjà ! Me direz-vous !). 196km parcourus en 09h42, soit 20,2km/h de moyenne et 3600 mètres de dénivelé, ça commence à grimper sévère, j'ai dis ça … Guyguy tient une nouvelle fois à remercier Anne son hôtesse nantaise pour le baume contre les contractures musculaires qu'elle lui avait précieusement remis. Notre cycliste en a fait bon usage à l'arrivée. Et oui, on ne peut pas parcourir tant de kilomètres sans en ressentir les effets : Guillaume commence à avoir une périostite (inflammation du muscle sur le devant du tibia, rien de bien méchant ! Ce matin plus aucune douleur !). Galvanisé par l'élan pris dans sa descente humide, Guillaume s'approche petit à petit de Prato Nevoso mais aussi Aurélie. Les retrouvailles furent quelque peu folkloriques puisque nos deux compères arrivaient pas à joindre Aurélie (ah le réseau italien !). Quelques hésitations, un demi-tour, la ténacité d'Aurélie et ils se retrouvent enfin ! Une fois les retrouvailles passées … Le contenu de ce blog étant surveillé de près par une antenne du CSA « limite régime soviétique » localisée à La Motte-Servolex, comprenez qui pourra … Nous ne pouvons pas vous en dire plus ! Bref, soirée au camping de Cuneo, prêt pour prendre le départ de la 16ème étape ! To be continued … NB : petite précision que souhaite apporter notre anti-héros (dixit Guillaume), il n'avait "qu'une sacoche" avec son ravitaillement, il a donc roulé plus léger... Revue de presse en attendant des nouvelles fraîches... N'ayant pas encore eu les données de l'étape menant Guillaume en Italie voici un nouvel article sur notre Champion dans le Dauphiné Libéré :

<http://www.ledauphine.com/le-tour-de-france-en-solo-guillaume-de-carvalho-tient-son-pari-un-jour-d-avance-sur-le-peloton-@/index.jspz?article=38542&chaîne=26> Bonne lecture...

Alpes - France

Julien & Séverine

20-07-2008

Aurélie a accompagné Jean-Mathieu au train à 06h30, au même moment Guillaume prenait le départ de sa 16ème étape en direction de Jausiers. Il a attaqué le Col de la Lombarde, arrivée au sommet en 02h01 (oui, soyons précis !). Petite pause à Isola, petite sieste … avant d'entamer l'ascension de la Bonette-Restefond. A hauteur de le Pra, le temps est gâté furieusement : pluie, orage et fortes bourrasques stoppaient quasiment l'avancée de notre coureur. Bon gré mal gré, Guillaume avance en compagnie de Dominique traversant lui aussi cette « tempête ». Vous l'aurez compris il était donc difficile d'atteindre la cime de Restefond, à 700 mètres du sommet, les gendarmes avaient fermé l'accès de celui-ci. Par prudence, mieux valait ne pas se lancer dans la descente vers Jausiers. Un peu contraint, Guillaume a parcouru les 20 derniers kilomètres en voiture avec Aurélie, non vous ne rêvez pas !! Voici les données de l'étape : 135.70km à l'arrêt à Restefond, en 08h18 et 3827mètres de dénivelé. Une moyenne de 16.3 km/h qui s'explique par les 20 derniers kilomètres de descente non accomplis qui auraient pu faire augmenter sa moyenne. Je ne sais pas vous mais je trouve ça vraiment très honorable malgré tout ! Nous noterons qu'aujourd'hui encore Guyguy a roulé allégé d'une sacoche. Fin d'étape, petite chambre d'hôtel avec Aurélie et même une PIZZA !!! Soirée royale ! Demain, un peu de repos sur Embrun … En début d'après-midi, il entamera la 17ème étape, en parcourant les 40 premiers kilomètres. Affaire à suivre …

Alpe d'Huez - France

Julien & Séverine

21-07-2008

Après une longue nuit de sommeil et un repos bien mérité avant d'attaquer les grosses étapes des Alpes, Guillaume a pédalé 49Km pour rallier Briançon. En effet, Guillaume est donc avancé dans cette étape jusqu'au kilomètre 42. Il est arrêté à Briançon, au bas du Galibier afin de ne pas dénaturer le parcours et effectuer les trois ascensions « hors catégories » (Galibier, Croix de Fer et Alpes d'Huez) dans la même journée. Une journée de « demi-repos » puisque notre cycliste a quitté son hôtel à 11h, pour pédaler jusqu'à 13h et faire une pause jusqu'à 17h. Un repas et une sieste plus tard, il est reparti tranquillement pour arriver à Briançon à 18h. Une journée « tranquille » donc, avec 2h43 sur la selle, une moyenne de 17,2Km/h et la montée du Col de Sainte-Marguerite classé en 3ème catégorie. Ce soir Guillaume dormait chez un copain qu'il avait perdu de vue depuis 2001. Le passage de son aventure dans la région lui aura permis de renouer des liens avec Thierry et sa femme Sandra. Un gros merci donc, à Thierry et Sandra pour leur accueil et leur gentillesse. NB : Avis aux sceptiques !! Avant d'attaquer la plus grosse étape du tour (montée vers l'Alpe



d’Huez) Guillaume comptait toujours son avance. Ne manquez pas le résumé de demain !!

Alpes - France

Julien & Séverine

22-07-2008

C’est comme ça que notre Guyguy s’est surnommé ce soir à la sortie des Alpes, et surtout à la fin de l’étape la plus difficile du Tour. Une étape qui comportait 3 cols classés hors catégorie : Le Galibier, la Croix de Fer et la montée mythique vers l’Alpe d’Huez. Pour la petite histoire, le Tour de France connu sa première arrivée à l'Alpe d'Huez en 1952 avec une victoire de Fausto Coppi. Pour retrouver une victoire française au palmarès du Tour, il faut remonter à 1986, et une victoire de Bernard Hinault qui aida cette année là, son coéquipier Greg Lemond à gagner son premier Tour de France. Une montée unique, magique, avec des milliers de gens massés tout au long des 14Km de montée et des 21 virages. Une ascension que Guillaume a effectué en 1h33, pas seul bien sûr, puisque beaucoup de cyclistes amateurs se jettent à l’assaut de cette légende. Sachant que la quarantaine de kilomètres parcourus hier, lui ont permis d’aborder ces 3 cols avec plus de pêche ! Une étape de 169Km en 9h49, sans pause, afin d’enchaîner les 3 cols. Une moyenne de 17.2Km/h et 4615m de dénivelé. Une arrivée dans la station mythique alpine à 16h35. Une journaliste du Dauphiné Libéré l’y attendait pour un reportage, peu à peu il devient un pro des interviews ! Tous à vos kiosques aujourd’hui ! Mais n’oublions pas les deux autres ascensions qui précédaient celle de l’Alpe d’Huez, car 3°C à 8h40 au sommet du Galibier, ça doit rafraîchir !! Vous l’aurez compris, cette étape fut un gros combat pour notre cycliste. Un passage obligé pour rejoindre Paris, toujours avec un jour d’avance !! On peut quasiment dire que le challenge est relevé ! Ce soir, Guillaume dormait chez Fabien, un copain moniteur de ski aux Deux Alpes. Un repos bien mérité après une journée qu’il n’oubliera pas de sitôt !! NB : petite précision, Fabien a récupéré toutes les affaires de Guillaume au col du Lautaret afin d’alléger son vélo. … Soyez attentifs devant vos écrans une petite surprise ce soir…

Saint Etienne - France

Julien & Séverine

23-07-2008

Avec un départ des 2 Alpes et une descente de 13Km à 41,7Km/h de moyenne (et 4°C, hummm, c'est cool...mais ça caille !!!), cette 18ème étape a démarré sur les chapeaux de roues !!! Une journée tranquille, sans rencontre, hormis les gens du fléchage qui comme à leurs habitudes ont encouragés notre Guyguy. Une étape longue de 226Km, 10h11 sur la selle et un dénivelé de 1757m (moyenne : 22.1Km/h). Un parcours vallonné avec le Col de Parmenie (classé en 3ème catégorie), la Croix de Montvieux (classé en 2ème catégorie) et enfin la côte de Sorbiers (classée en 4ème catégorie) avant d'arriver dans le chaudron vert. Un petit coup de train.... et voilà Guillaume au pied de notre immeuble, à Lyon. Et oui, vous ne rêvez pas, nous avons bien accueilli notre cycliste ce soir. Un honneur !!! Une douche, un apéro (une bière pour notre fatal pédaleur !), 500g de pâtes et la moitié d'un poulet plus tard, c'est repu et fatigué que Guillaume a fini sa journée. Dodo à 00h30... N'oublions pas de préciser que la cousine de Guillaume, Amélie, accompagnée de Baptiste, se sont joints à nous pour le passage de notre forçat dans la capitale des gaulles. Ils avaient apporté quelques crèmes contre les bobos liés aux efforts répétés que fournit notre grimpeur à nous ! Je me sens obligée de préciser que nous avons également fait la lessive (à la main !!) de notre cher Guyguy, ben oui : il faut qu'il sente bon pour son arrivée sur les Champs !! Je ne le fais pas pour tout le monde, mais là ce fût un plaisir !! Et en petit bonus : une petite photo prise avant d'aller au lit, vous pouvez juger par vous même de la bonne mine (un peu fatiguée, certes...) de Guillaume ! Nous voulions la faire en compagnie de Baptiste et Amélie, mais une chose une autre et nous avons oublié, sorry ;-) Dans la journée ou ce soir au plus tard, d'autres photos... promis ! Voici le lien pour consulter le dernier article paru dans le Dauphiné de ce matin

: <http://www.ledauphine.com/aventure-guillaume-de-carvalho-fait-le-tour-avec-un-jour-d-avance-ca-sent-paris--@/index.jspz?article=39914>

Montluçon - France

Julien et Séverine

24-07-2008

...Un petit déjeuner copieux : pain au chocolat, tartines de Nutella (ben oui, on avait envie de le chouchouter notre Guillaume !!), fruits…, notre Guyguy a pris le chemin de la Gare de la Part-Dieu, son train pour Roanne partait à 06h34. L’étape du jour débute donc un peu « dans le gaz », si je peux me permettre, je ne peux pas vous transcrire le terme exact employé par notre Guyguy, ça ne se fait pas ! Allez les forces sont là, reste à avoir la motivation, ça va venir !! Notre baroudeur a commencé sa course par la Croix du Sud, où il a salué comme chaque jour de son épopée cycliste : l’équipe du fléchage. Guillaume a fait la rencontre de Michel, 73 ans sur son chemin… La chaleur était assez soutenue, le temps est venu de faire une petite sieste de 2h15… A l’arrivée vers Montluçon, Guillaume a partagé un verre en compagnie de vacanciers dans leur camping-car. Un avant-goût de vacances… Les données de cette étape qui sent la fin ! C’était nous pouvons le dire la dernière étape aussi longue… 172.7 km en 08h27 soit 20.4 km de moyenne et 1896m de dénivelé. Ce soir Guillaume descendra de la selle à 20h00, pour se reposer dans un Formule 1, hôtel qui lui a été indiqué par Gary, un rugbyman de 17 ans de Montluçon, rencontré au bord de la route… Bien content de poser ses sacoches, vous l’aurez compris : plus de 3000 km parcourus, l’arrivée est proche, la dernière ligne droite est toujours la plus dure !! ALLEZ GUYGUY !!!!!!! C’est vraiment de circonstance !! Faites de même…



Saint-Amand-Montrond - France

Julien & Séverine

25-07-2008

Vers 6h, Guillaume a repris la route du tour et a parcouru 42km pour rallier Montluçon à Cérilly et prendre le départ de ce contre-la-montre individuel de 53km. Un bon petit échauffement...

Une avant-dernière étape réalisée à 24km/h de moyenne, autant dire que c'était « vite fait, bien fait » !!! Sur un parcours sans grande difficulté (419m de dénivelé), mais tout de même vallonné, Guillaume n'a pas eu de mal à venir à bout des routes de l'Allier.

Le temps étant menaçant mais plutôt clément puisque la grande vitesse de notre Guyguy lui a permis d'esquiver les gouttes ! Une petite pause pain de mie/Nutella (2 jours de suite, quel luxe !), en compagnie de vacanciers en camping-car rencontrés sur la route... Goûter sympa !

Quelques kilomètres en plus pour rallier une gare.... et direction Paris et une dernière étape qui marquera la fin de l'aventure pour notre forçat.

Paris - France

Guillaume

27-07-2008

Réveil tardif ce matin, c'est vers 8h que je descends pour le petit dej, les yeux encore embués de sommeil. J'ai vraiment relâché la pression, et l'idée de me taper que "90 bornes" encore ne m'enchantent pas plus que cela...

Vélo chargé, Gab m'emmène vers Etampes où j'espère retrouver "les artisans flêcheurs" qui m'auront dépassé tout au long du Tour pour me faciliter la tâche : en effet, une fois passés, je n'ai plus à faire la topo car ils égrennent leurs flèches noires sur fond jaune fluo, un jour avant, afin de faciliter le travail à la caravane. Et là, à un croisement, les voilà !

Je saute de la voiture, on se dit bonjour, on parle des étapes passées, je leur demande une flèche en souvenir, ils m'en offrent une dizaine... Ils ont vraiment été sympa avec moi... à tel point qu'il m'arrivait le matin d'essayer de calculer quand ils pourraient me doubler et si à midi et demi, je ne les voyais pas, je prolongeais un peu dans l'espoir qu'ils me doublent... Là encore, après une photo que je regrettais de ne pas encore avoir faite, ils m'offrent l'Historique du Tour, puis 2 places en tribune pour voir les coureurs à l'arrivée sur les Champs : Merci !!! Je suis comme un dingue et cela va me booster toute l'étape. A bientôt Luc, Benoît, Gérald et Jean-François !

Arrivé à Etampes, j'enfourche le vélo et reviens sur les traces des flêcheurs. A 12h, je suis devant chez Sandrine et Gab : j'en profite pour manger mes pâtes rapides et pour reprendre mon casque, les gants et les lunettes que j'avais oubliés le matin, oups (heureusement que cela n'est pas arrivé avant..)

Re démarrage et oh surprise, un gros "allez guigui" a été tagé sur la route hier soir par Gab à la frontale.. excellent !

Puis quelques km plus loin, je vais être rattrapé par Bernard, la soixantaine, un cycliste d'Orly qui a fait Paris-Nice en 9 jours au mois de juin, 1700km et 27000m de dénivelé, (quand je vous dit qu'il y en a plein qui pourrait faire le Tour). On roulera jusqu'à une quinzaine km de Paris. Durant ces quelques km partagés, GP me doublera en criant "je prends de l'avance pour ne pas que tu me redoubles au sprint sur les Champs" - il a retenu la leçon de l'arrivée sur Bagnère :-). L'esprit est détendu, je le prends donc en chasse... mais à près de 40 km/h je n'arriverai pas à le remonter à moins de 10 mètres et au bout de 2 minutes, je lâche prise : "ouah ce qu'il va vite !" lol.

Enfin, Paris ! Photo. Puis tranquillement à base de tranquillade - puisque j'ai un peu d'avance - je vais me diriger vers la concorde. Photo en passant devant la tour Eiffel.

Les champs s'ouvrent devant moi et c'est l'appareil photo à la main, en mode caméra, que je remonte vers l'Arc de Triomphe. (je vais essayer de mettre les 2 vidéos en ligne)

Ils sont là, ils m'accueillent. Les mots manquent. Le plaisir d'être là. Photos, Champagne, remise du T-Shirt (merci Marie!)... à noter qu'une jolie allemande est même venue faire une photo avec moi et que quand je lui ai parlé d'Aurélie, elle a enlevé son bras... :-)... ah, la célébrité ! :-))

Quant au bilan de tout ça me direz vous ?

... je vais vous laisser patienter jusqu'à Mardi pour vous livrer à tête reposée l'ensemble de mes impressions et pour aller



aussi profiter de cette belle soirée qui s'annonce.

Merci à tout le monde, à très bientôt

Guigui :-)

PS : j'oubliais les chiffres : 96,96 km en 4h24 soit 21,9 de moy et 756 m de dénivelé

Pour le tour de France, cela me fait 3952,58 km et 48928 mètres de dénivelé entre le 4 juillet 6h du mat et le 26 juillet 15h d'après le compteur !

Lyon - France

Julien & Séverine

28-07-2008

Pour cette dernière étape rien ne valait le récit de Guillaume. Nous espérons que ces 3 semaines passées en notre compagnie vous ont permis de vivre au plus près de l'aventure.

En ce qui nous concerne, ça a été un vrai plaisir de vous rapporter au quotidien le parcours de Guillaume, son ressenti, ses anecdotes, ses rencontres...

Nous étions presque en vacances avant l'heure !

Nous aurons peut-être l'occasion de renouveler l'expérience si Guillaume prend la route de l'Amérique du Sud et surtout s'il nous confie à nouveau les clés de son blog !

Pour finir, merci à Guillaume, c'était génial, merci de ta confiance et sans la moindre hésitation Julien et moi te décernons le maillot jaune, continue à nous faire partager tes aventures...

Ce n'est pas sans un petit pincement au cœur que nous vous quittons.

Pour la première fois de ma courte vie, j'ai trouvé que le Tour était passé trop vite, moi qui ne suis pas forcément passionnée par ce sport, j'y porte maintenant un regard nouveau grâce à toi. Pour Julien, ça ne fait que confirmer son amour pour le Tour de France, ça doit être dans les gènes !

Nous te rendons la main...

Merci à tous, à bientôt peut-être !

Julien et Séverine

Alpes - France

Guillaume

29-07-2008

Ce tour de France fut une très belle expérience et m'a permis de comprendre beaucoup de choses et de mûrir mes envies... mais avant cela je vous fais le bilan logistique et sportif de la chose Le Tour de France Hébergement : 1 semaine avant le départ, je partais avec 4 points de chute et je pensais dormir le reste du temps à la belle étoile dans un champ... au final, grâce à l'accueil exceptionnel que j'ai reçu grâce à la mobilisation de tous, je n'ai pas dormi 1 seule fois dehors ! A Montluçon, seul patelin où je n'avais rien, j'y ai bien pensé... mais après avoir franchi la ligne d'arrivée sur les coups de 20h, je me suis laissé séduire par la facilité et j'ai terminé au Formule 1 - ouhhh, pas bien ! :-)) !!! Mes hébergeurs : Brest, les Palluat ; Pluméliau, les Carel ; entre St Malo et Cancale, Jean-Michel et Antoinette ; Nantes, Anne et Thomas ; la Custière, les Pellat ; Châtelus-Malvaux, au camping sous la tente de Mickaël avec Stéphane et Julien ; Brioude, la caserne des pompiers grâce à François Cabanes ; Cenac, les Laffont de Collonges ; Toulouse, Vincent ; Pau 2 nuits, les Joubert ; Lannemezan, à l'hôtel invité par Thierry ; Lavelanet, au départ à la caserne des pompiers grâce à François Cabanes transformé en à l'hôtel grâce au Maire dynamique de cette petite commune ; Narbonne, Estelle et Fred avec Barbecue chez les beaux-parents ; Rodilhan, Olivier et Marie-Renée ; Embrun, au camping avec Aurélie et J.M ; Italie, au camping avec Aurélie et J.M ; Embrun, à l'hôtel invité par Aurélie ; Briançon, chez Thierry et Sandra dans leur maison désertée pour les vacances grâce à Vincent ; Les 2-Alpes, Fabien et Jessy dans leur tout nouveau chez eux ; Lyon, Séverine et Julien les gentils animateurs du blog ; Montluçon, le F1 ; Choiseil 2 nuits, Sandrine et Gabriel Mes compagnons de route : Je suis parti seul, mais en chemin j'ai rencontré beaucoup de monde qui m'ont accompagné pour mon plus grand bonheur. La palme revient à Thierry, un breton originaire de Dinan de 48 ans, vivant à Toulouse, et qui s'était programmé près de 3100 km pour voir les coureurs à certains endroits du Tour de France. On a dû pédaler un peu plus de 400 km ensemble (descente Croix-Morand à la 6ème, les 110 premiers km à la 11 ème, tout Narbonne-Nîmes, la 13ème étape de 182 km et les 110 premiers km de la 14ème étape, on s'est raté pour le Galibier à la 17ème, j'ai été plus matinal...) En second vient Jean-Matthieu, mon co-box de la Flèche qui m'a



fait découvrir le ski - Merci Vieux !! -, et qui est venu faire l'étape Embrun - Prato Nevoso en entier. Les relais qu'il m'a pris furent fort agréables surtout quand à la fin, il est resté près de 20 km sans que je le remplace pour que je m'économise ! En second ex-aequo vient Mickaël, ce cycliste rencontré par hasard sur la route du col du Chat au mois d'avril. Il est venu spécialement pour m'offrir la tente au camping puis pour rouler avec moi 122 km sur la 6ème étape. A la 7ème étape, on a roulé à 3, avec Stéphane venu aussi pour l'occasion, les 30 premiers et les 30 derniers km. Quant à Julien, le dernier larron de cette équipe de cyclo, il a préféré roulé à son rythme mais merci à lui pour ces encouragements. Mention spéciale pour Melvin, mon anglais de 65 ans au vélo plus lourd que le mien !! ,et qui m'a accompagné sur les 90 derniers km de la 3ème étape. Ensuite à égalité sur la troisième marche du podium et dans l'ordre des étapes : Philippe (le plus matinal ! au départ de Brest et pour 20km) ; Jean-Pierre (2ème étape) ; le club de Dinan, Michel et Gérard (3ème étape) ; Armelle (5ème étape, avec le vélo le plus " grinçant " :-)) ; Roger et Raymond (9ème étape) ; Jean , Mike et Jeanet (12 ème étape) ; Denis (14ème étape) ; l'italien resté dans ma roue dans les 10 premiers km de la Lombarde (16 ème étape) ; mes 2 Suisses avec qui on s'est doublé et redoublé jusqu'à la croix de fer (17 ème étape) ; Michel (19 ème étape) ; le cycliste de 64 ans avec qui ça a mal commencé... pour terminer par des félicitations réciproques (20 ème étape) et Bernard (21 ème étape) . Sans oublier, les flêcheurs : Luc, Gérard, Benoît et Jean-François étaient bien en camionnette mais ce sont des amoureux du cyclisme et de vrais cyclistes aussi. Ils m'ont doublé aux étapes 1 (Gourin), 2 (Lanrodec), 3 (après midi, mais Chaiplus), 6 (avant le bled où on a fait les présentations au café), 7 (au croisement km 32, je revenais sur mes pas à cause d'une erreur topo..), 8 (Rabastens), 9 (chez la boulangère de Luchon), 10 (au début de la montée du Tourmalet), 12 (tôt, mais Chaiplus), 13 (côte de Puéchabon), 15 (en sens inverse dans la montée de Prato Nevoso), 17 (dans l'Alpe d'Huez), 18 (dans le col de Parmenie), 19 (dans la montée de la croix du sud) et 21 en sens inverse à 25 km d'Etampes où on a enfin fait les photos et où ils m'ont offert les flèches, les places et l'historique !!!! l'association : le but n'était pas de collecter de l'argent auprès de vous mais de faire participer les gens qui se trouvaient au bord des routes. Malheureusement, la télévision ne s'est pas intéressée à ce défi et en dehors de la Bretagne où j'ai reçu quelques dons grâce à l'article de Renée-Laure en dernière page de Ouest-France, l'essentiel de la cagnotte provient de vous et s'élève au 30 juillet à 762 euros ce qui est déjà une belle somme. J'avais mis dans les statuts que la moitié irait à un projet contre le handicap et l'autre partie pourrait servir à indemniser le déficit. Etant donné que mes sponsors, à savoir Agrafe, Finelec et le groupe Labellemontagne que je remercie encore, m'ont donné 3000 euros ce qui est déjà énorme, je ne demanderai rien pour ce défi à l'association : je vais maintenant chercher un projet auquel l'association pourrait s'associer et je vous tiendrai au courant. les liaisons : Pour rejoindre le départ : la Motte-Servolex -> Paris à vélo (3 jours et demi pour 730 km) puis Paris -> Brest en voiture ; Plumelec -> Auray en voiture via Plumeliau ; St Briec -> St Malo en train ; Nantes -> Cholet en train ; Chateauroux -> Aigurande en voiture ; Besse -> Brioude en voiture ; Aurillac -> Figeac en train ; Bagnères de Bigorre -> Tarbes à vélo puis Tarbes -> Pau en train ; Hautacam -> Lourdes en vélo puis Lourdes -> pau en train ; Pau -> Lannemezan en train ; Foix -> Lavelanet à vélo ; Digne -> Embrun en voiture ; Prato Nevoso -> Villanova Mondovi à vélo puis Cunéo en voiture ; Col de Restefond -> Embrun en voiture ; Alpe d'Huez -> bas de la montée des 2 Alpes à vélo puis 2 Alpes en voiture ; Les 2 Alpes -> Bourg d'Oisans à vélo ; St Etienne -> Roanne en train via Lyon ; Montluçon -> Cérilly à vélo ; St Amand -> Etampes train jusqu'à Choisel puis voiture... ouf c'est fini :-)) Logistique : j'ai roulé sans voiture derrière moi cependant j'ai reçu de nombreux coups de main à des endroits stratégiques ce qui m'a économisé dans la plupart des gros cols du parcours. 1ère étape : Au km 142, Mr Cavel m'a récupéré mes 2 sacoches arrières et j'ai donc pu gravir le dernier 4 ème catégorie et terminer le parcours (55,5 km) avec un vélo autour de 18kg au lieu de 30 kg 6ème étape : au km 144, j'ai laissé dans la voiture de Mickaël, le cyclotouriste qui m'accompagnait depuis le camping de Chatelus où nous avons passé la nuit, l'ensemble des affaires de mes 2 sacoches arrières dont je n'avais pas besoin pour terminer l'étape et pour passer la soirée. A 20h45, il est venu me livrer le matériel à la caserne de Brioude. Le vélo devait pesé autour de 20 kg pour passer les 2 montées classées 2ème catégorie. 10ème étape : Je suis parti de Pau avec juste les affaires de la journée répartie dans 2 sacoches car je suis revenu passer mon jour de repos au même endroit. Vélo à 22 kg grand max. 15ème et 16 ème étape : Aurélie étant venu en voiture pour le we, j'ai donc fait ces 2 étapes de haute montagne avec 1 seule sacoche car là je ne portais même pas le réchaud, le tapis de sol et la nourriture du midi... on se retrouvait ponctuellement à des points que je lui indiquais avec des estimations d'horaire (le portable ne passant pas en Italie). vélo à moins de 19 kg sûrement 17ème étape : au Lautaret, j'ai gardé les affaires de la journée dans les 2 sacoches arrières, refilant le reste à Popol qui était venu m'attendre dans le froid du matin. J'ai donc passé le Galibier, la Croix de fer et l'Alpe d'Huez avec un vélo à 22 kg grand max (comme Pau-Hautacam) Itinéraire : J'ai réalisé l'intégralité du parcours des coureurs sauf à 3 endroits Etape 5 : à Abilly, j'ai quitté le parcours pour aller dormir à la Custière. Le lendemain, je n'ai pas fait demi-tour, et j'ai rejoint le parcours à Preuilly-sur-claise car cela m'avait fait un petit détour sur une route similaire. Etape 8 : à Villeneuve idem pour aller dormir à Cenac. J'ai rejoint l'itinéraire à Villefranche. Etape 16 : Au col de Restefond, la route avait été fermée à cause du très mauvais temps. Je ne suis donc pas monté à la cime de la Bonette-Restefond et Aurélie m'attendant là avec la voiture, je n'ai pas non plus effectué la descente. Là, j'ai donc enlevé 900m exactement de montée et 23,5 km de descente. Réveil et sommeil : Souvent couché aux alentours de 23h, je me suis levé en général à 5h du mat, soit autour de 6h de sommeil par nuit ce qui fut peu... mais complété presque 2 jours sur 3 par une sieste de 30 à 60 minutes. Le réveil le plus tôt fut pour la 9ème étape avec un levé à 4h. Nourriture : en journée que de l'eau dans les bidons (pas de poudre magique), 1 à 2 baguettes de pain avec parfois un pain au chocolat et aux amandes - j'adore ! - des barres de céréales simples, des Gerblé et des gâteaux style petit déj' et au début du voyage des fruits secs avec des cacahuètes. A midi, des nouilles chinoises ou des plats pré-cuits aux pâtes ou au riz. Le soir et le matin : ce qu'on



m'offrait et cela a été toujours suffisant et très bon ! les extra : qq fruits, des springles et un pot de Nutella de 400g qui n'a pas fait 2h ! Ravitaillement : pour l'eau ce fut aux boulangeries, dans les bars, chez des particuliers que j'apercevais dehors, dans les ruisseaux de montagne ou aux fontaines de village... mais en gros c'était 5 à 7 litres d'eau, soit 4 à 6 ravitaillements par jour. Pour la nourriture, le plus simplement du monde : dans les supermarchés ou épicerie sur le chemin. Hygiène : une douche tous les soirs au savon de Marseille, tout comme le cuissard et le maillot, brossage de quenottes régulier et pas de boutons, ni de démangeaisons, ni d'aphtes... Bobo : une tendinite apparue sur le devant du tibia gauche en Italie (16^{ème} étape), disparue le lendemain et revenue légèrement pour les 4 dernières étapes (forte à la 18^{ème} le matin et léger par la suite). Traitement : ketum le soir à partir de la 19^{ème} étape.... et un petit plissement de peau à la 18^{ème} étape qui m'envoyait des petites décharges comme des aiguilles... et sinon rien, pas de palpitations, ni de crise cardiaque, je touche donc du bois en croisant les doigts et en faisant 3 tours sur moi-même, sur les bons conseils d'Aurélié, spécialiste pour chasser les mauvais sorts :-)) Vélo : Cannondale touring ultra, 15,3 kg avec porte-bagage mais sans les sacoches, sans bidon, ni pompe. Pneus : schwable Marathon en 26x1,5 qui en ressortent à peine usés, j'avais lu que certains avaient réussi à faire 20 000 km avec et cela doit bien être vrai ! Quant aux dents des plateaux et pignons... euh, pas compté, désolé :-)) Pas de crevaison, pas d'ennui mécanique non plus... juste un problème sur mes freins hydrauliques où un piston ne voulait plus revenir sur mes freins avants : j'ai donc du le décaler vers l'extérieur pour éviter qu'il frotte en continu sur ma jante, puis j'ai pu me faire dépanner à Toulouse où ils ont purgé le système - à Paris, le même problème commençait à apparaître à l'arrière- la solution anti-fesses-tannées pour cycliste sans expérience : une selle de voyage large et en cuir (B17 de Brooks) et un jeu de 2 cuissards très haut de gamme (Assos à 189 euros et Gore Bike Wear à 169 euros)... c'est cher mais c'est le prix à payer pouvoir faire la bombe tous les soirs à la piscine ou tout simplement pour éviter de manger debout :-)) , le départ le lendemain se fait aussi sans la larme à l'oeil ! Bagages : 11,7 kg sans eau, sans nourriture, réparti dans 3 sacoches. 1^{ère} sacoche arrière : un sac de couchage - qui m'a servi au camping et certains soirs pour éviter d'abuser de trop de l'hospitalité - un tapis de sol et une couverture de survie - qui me servait pour ma sieste de 14h - un réchaud, un quart, une fourchette et un briquet - pour les nouilles chinoises ou le riz du midi - des tongues, un antivol, un gilet fluo et les itinéraires dans une pochette plastique. 2^{ème} sacoche : kit réparation (1 chambre à air, des rustines, de la colle, une ficelle, du scotch, un chiffon et une burette d'huile) la trousse de toilette (gant de toilette, savon, brosse à dent, dentifrice, mini serviette, 2 tubes vitamine C - jamais utilisés - , crème nivéa - génial comme après-soleil et comme apaisant pour mes parties soumises aux frottements :-)) , un caleçon, une polaire, une goretex, un lycra jambe longue, un cuissard et un T-shirt de rechange, les chargeurs de téléphone et d'appareil photo. sacoche de guidon : couteau, clés 6 pans, carnet, stylo, crème solaire, tel, appareil photo, mouchoirs. Les chiffres : en tout, j'ai fait 3952,58 km et 48928 m de dénivelé ce qui comprend les étapes l'itinéraire pour m'y rendre le matin et le soir les liaisons. Le total des étapes (je remettais le compteur à zéro le matin donc cela comprend le départ fictif l'étape et c'est pour cela que je suis au dessus des 3559,5 km annoncés par les organisateurs) : 3632,76 km en 175h 41' soit 20,68 km/h de moy et 46652 m de dénivelé. On a donc pour les transitions 319,82 km et 2296 m de dénivelé. En moyenne par jour (j'ai divisé par 21 car 2 jours de repos non comptés) cela donne : 170,6 km en 8h14 pour 2187m de dénivelé auxquels on rajoute par transition 15 km et 109m gravis Poids : Avant le départ, j'ai eu la chance de me peser sur la balance à impédance de Baudry & Patricia, des voisins de Stéphane & Vic... mais ils avaient égaré les résultats au moment de la pesée de dimanche 28... bon en gros avant j'étais, de mémoire, à 71 kg pour 13,5 % de masse grasseuse et un âge physiologique à 17 ans et dimanche j'avais perdu 3 kg, 2,5 % de grasse et 4 ans d'âge physio ... ah, quand l'âge physio rejoint l'âge mental :-)) ...Maintenant quand je mange mes Smacks le matin, je saute sur le canapé avec un jean large dont la ceinture m'arrive au milieu des fesses ! :-)) Budget : pareil il faut compter mais cela doit tourner autour de 3000 euros (vélo, matériel, transports, nourriture...) . Je ne rentre pas la dedans le fait que j'ai passé 2 mois sans rentrée d'argent (non, non, je n'étais pas inscrit aux ASSÉDIC...) car cela valait vraiment le coût et j'encourage tout le monde à prendre un peu de temps pour vivre ce qu'ils ont toujours rêvé de faire Grigris & porte-bonheur : à Pau, Maxence, 7 ans, et Philippines, 3 ans, m'ont offert 2 de leurs petits jouets qui n'ont pas quitté mes sacoches et qui à coup sur m'ont aidé dans les moments difficiles... à Lavelanet, c'est le maire qui m'a décoré de la médaille de la vile, sympa, non ? chutes : 2 en tout à la 3^{ème} étape en m'accrochant dans la roue arrière de Michel - quand je roule derrière qq'un, en plus de ne pas avoir l'habitude, je ne vois pas ma roue à cause de la sacoche de guidon... humm ... Gérard qui arrivait à ce moment là et qui par la suite à rouler avec moi, ne s'est bizarrement pas mis devant lol à la 11^{ème} étape dans un rond-point suite à une queue de poisson d'une voiture qui voyant ce qu'elle faisait s'est arrêté net devant moi... hasard, une gonzeuse :-)) ! Un regret nommé GP : malgré ma tentative de rapprochement à Aurillac, l'affront que je lui ai fait en le redoublant sur la ligne d'arrivée à Bagnères de Bigorre a enterré toute chance de rapprochement. Mais bon, je pense qu'il gagne à ne pas être connu -> en me penchant un peu sur ces graphiques de SRAM donnant sa puissance, vitesse, rythme cardiaque, etc.. j'ai eu la confirmation que par moment il a bien roulé dans l'aspiration de sa voiture logistique... ou sinon il faut qu'il m'explique comment avec un vent de face sur la 3^{ème} étape, il passe de 26 à 37 km/h entre les km 140 et 150 avec une puissance diminuant de 225 à 200 watt sur terrain plat ... quand je compare cela avec l'étape 5 où il avait un fort vent dans le dos - il n'a donc pas du se mettre en plus dans l'aspiration de la voiture - je remarque que sur terrain plat, au km 200, il développait 220w pour aller à 36 km/h. Conclusion : on s'économise plus en roulant derrière une voiture, que seul avec 30 à 50 km/h de vent dans le dos, de là on peut méditer sur sa moyenne de 31 km/h cette année - contre 29km/h l'année dernière alors qu'il l'avait fait avec un autre coureur et qu'ils étaient assistés par un masseur, un médecin, un mécano... Le Voyage de l'année prochaine A ma grande surprise, je dois l'avouer, j'ai découvert que le défi sportif ne se suffisait pas à lui même. Au bout de 10 jours seulement, j'ai commencé à sentir la lassitude venant du fait que je



découvrais que j'avais de grandes chances de réussir et que c'était loin d'être un exploit dans le cyclisme (cf Roger, 70 ans, qui venait de faire Brest-Perpignan en 88h). Je craignais de découvrir que je n'avais pas la capacité physique de le faire ou que les douleurs apparaissant me forceraient au repos, mais non rien. J'ai découvert que la rencontre et le partage avec les autres étaient pour moi plus importants que le défi en lui-même. Je me suis parfois ennuyé seul, sur les grandes routes plates de la France qui me ramenaient sur les Alpes ou Paris...Je ne parle pas espagnol et le temps me séparant du départ sera seulement suffisant pour me dépatouiller mais pas pour échanger : je n'irais donc pas seul l'année prochaine en Amérique du Sud. Je garde ce plaisir pour les années à venir en espérant pouvoir le partager avec Aurélie. Quant à l'Amérique du Nord, c'est différent : je vais me mettre un peu plus sérieusement à l'anglais et du coup je pense prendre le départ d'Anchorage comme prévu, vers le début du mois de mai. Gabriel m'a déjà dit vouloir essayer de venir partager 15 jours de route avec moi et l'invitation est donc lancée à tous ceux qui voudraient se laisser tenter. Le programme sera évidemment moins chargé que celui du tour, il faudra juste tabler pour pédaler entre 4 et 6h par jour, 5à 6j par semaine ... mais sans impératifs de distance et avec la possibilité de rester 3 jours au même endroit si le lieu nous plaît... Avis aux amateurs Voilà, vous savez tout. Un grand merci à tous pour votre soutien et une mention spéciale à Séverine & Julien qui ont tenu d'une main de maître ce blog durant mon absence. A bientôt, portez-vous bien Guillaume

Alpes - France

Guillaume

04-01-2009

Et oui, depuis mes premiers sauts en chute libre en 1996, l'idée de faire du BASE Jump me trottait dans la tête. En 98, alors que j'étais en fac, j'avais traduit des articles de BASE Jump écrits par un américain afin de mieux comprendre les subtilités de ce sport. En 99, j'utilisais mes premières payes pour m'acheter mon premier parachute pour faire des sauts d'avion et je passais une bonne partie de mes we au paraclub, passant mes brevets pour être de plus en plus autonome.

Avec mon arrivée dans les Alpes, la passion pour les sports de montagne remplaça le parachutisme progressivement et je revendis mon parachute qui prenait la poussière. Cependant, j'en rachetai un spécialement conçu pour les sauts de falaise. Les évènements ont fait que je ne m'en suis pas servi tout de suite car il me manquait un bon nombre d'éléments : technique de pliage et falaises " écoles " principalement.

Fin 2004, la première association de paralpinisme fut créée et je pus grâce à eux accéder aux éléments manquants. Le cheminement pris encore beaucoup de temps mais en septembre 2007, je réalisais enfin 3 sauts : 1 de parapente, hauteur 500m, puis 2 de ponts, hauteur 100m.

Puis vint le projet du Tour de France qui occupa tous mes we, ainsi que les mois de juin et juillet.

En août, j'étais mentalement "sec" et je ne réussis pas à me motiver pour faire quoi que ce soit.

En octobre, l'envie était enfin revenue et à ma deuxième tentative (à la première, il y avait trop de vent) les conditions furent enfin réunies.

Ce fut donc sur la falaise de Presles que je réalisai mon premier saut le samedi 26 octobre au soir. Le lendemain matin, je refaisais le même saut, filmé par mon ami Benjamin : <http://fr.youtube.com/watch?v=MOKZyRLau7w>

C'est ainsi que fini par s'imposer mon projet " Objectif Norvège 2009 ".

Il reste encore beaucoup de choses à définir, mais l'idée de base est de rejoindre la Norvège à vélo pour y sauter une falaise qui domine de 1000m les fjords du Sud... affaire à suivre

Alpes - France

Guillaume

25-02-2009

Beaucoup de choses à préparer et peu de temps sur le blog, désolé. J'ai tout de même remis un peu d'ordre en remettant les photos de BASE d'octobre qui n'étaient pas passées, quant à la vidéo, c'est mission impossible pour la mettre sur ce site alors il vous faut aller sur Daily motion. Côté préparatifs, ils sont donc plus techniques et logistiques que sportifs ! Ce qui sous-entend que je n'ai pas encore ressorti le vélo pour ceux qui se posaient la question... peut-être après le changement d'heure de Mars, mais pour l'instant cela caille et l'objectif à vélo est moindre qu'en 2008, alors comme diraient mes voisins helvétiques : " Y-a pas le feu au lûc ! ". Côté saut, il faudra attendre aussi car finalement je ne pense pas que j'irais me promener aux bords des falaises avant le mois de juin : un saut me demande autant de préparation que plusieurs et je n'ai beaucoup de temps de disponible en ce moment. Je vais donc les grouper sur les mois de juin et juillet ce qui sera plus efficace, d'autant plus que je compte refaire avant quelques sauts d'avion pour me remettre dans le bain et tester du matériel vidéo : j'ai pris goût à la vidéo et je compte bien ramener en plus des photos et de mes impressions écrites des vidéos de mon périple, le but étant de mieux partager les expériences vécues et de donner à tous l'envie de se lancer dans ce que vous avez



toujours voulu faire ! Plus j'arriverai à détailler ce que j'ai fait, plus vous comprendrez à quel point il est bon et sain de vivre ses rêves, mon but étant que chacun arrive à s'accomplir en s'affranchissant des barrières qu'il s'était créé et qui lui barraient le chemin ... à suivre

Toulon - France

Guillaume

30-03-2009

Emma est une petite fille de 11 ans atteinte d'une maladie génétique et orpheline, portant le nom barbare de maladie de Hirschprung colique totale. Elle est privée de système digestif et donc d'une alimentation normale. Elle est hospitalisée à domicile et reçoit par perfusion (toutes les nuits de 19 h à 8 h du matin) dans un milieu aseptisé qui n'est autre que sa chambre, des nutriments sans saveur.

Toute manipulation induit un haut risque vital et Emma en est à sa 21ème septicémie, ce qui nous a malheureusement empêchés de nous rencontrer cette fois-ci. C'est pourquoi l'association a décidé d'aider financièrement la famille d'Emma (989,90 euros) pour améliorer son confort au quotidien par l'aménagement d'une chambre plus adaptée à sa pathologie et à l'infrastructure médicale que nécessite la prise en charge de sa maladie.

L'argent restant (190,10€) viendra en complément sur un autre projet qui reste à arrêter mais qui devrait voir le jour durant la prochaine manifestation d'Accord de Coeurs qui devrait être un concert en juin.

Guillaume

Ps : Comme je l'avais déjà écrit en Août, aucun centime n'a servi à indemniser mon défi du Tour de France ou mon déplacement sur Toulon. Je n'ai pas non plus fait un don à l'asso ma contribution ayant été finalement de faire tout bénévolement (défi + représentation).

Dolomites - Italie

Guillaume

16-06-2009

dimanche 7 juin 09

Je le passe dans ma belle famille pour la fête des mères, si bien que quand nous rentrons à 21h, je n'ai fait aucun sac, ni même essayé ma remorque : je suis furieux après moi, la semaine m'a filé entre les doigts. La soirée sera productive, la nuit sera courte

Lundi 8 juin 09

La Motte-Servolex -> Seez (à 2km de Bourg St Maurice), 122,82 km ; Moy 17 km/h ; 7h12 ; Dénivelé 1264m

A 8h05, avec 5 minutes de retard sur le programme initial, je laisse Aurélie avec un pincement au cou qui doit être réciproque mais que nous dissimulons l'un à l'autre. J'ai du mal à réaliser : il y a 15 jours j'étais sur un bateau sur la grande barrière de corail à réaliser 11 plongées sous-marine au milieu des requins, des tortues, des coraux et de milliers de poissons exotiques lors de notre voyage de noces (un grand Merci encore à tous ceux qui ont participé à ce cadeau) et maintenant je roule en direction de 2 des plus grosses falaises d'Europe pour les sauter en BASE jump, tout est donc possible ? Pour ceux qui ne me connaissent pas vraiment, je ne suis qu'un saisonnier l'hiver, un intérimaire le reste de l'année qui enchaîne petits boulots ou courts CDD, je n'ai pas de fortune personnelle, je ne suis pas inscrit aux ASSEDIC durant ces virées, mais j'arrive à mener une Vie exceptionnelle : tout est donc possible !

Je m'éloigne progressivement de Chambéry et après une trentaine de kilomètres, je me fais rattraper par un cycliste aussi équipé qu'affûté à en voir son vélo et ses muscles saillant. Il se met à mon niveau et me lance :

« vous venez de loin ? »

Avec ma remorque qui est une troisième roue supportant une sacoche de chaque côté, plus les 5 autres saches qui entourent mon vélo, ma réponse « de la Motte-Servolex » doit le décevoir et il raccélère sans autre complément d'information. Bizarre. D'un autre côté, il faut bien partir de quelque part, non ?

Juste après, c'est Aurélien, le commercial, qui m'appelle me confirmant qu'il ne m'a pas oublié. Effectivement, samedi en essayant de monter ma tente, une des deux pièces principales de l'armature s'est brisée ! Petit stress, mais en 1 heure le problème est résolu par l'intermédiaire d'Intersport. Nous nous retrouvons donc à l'heure convenu pour l'échange de tente : « j'adore quand un plan se déroule sans accrocs ! ». Petit détour par chez la grand-mère paternelle d'Aurélien et je reprends la route pour arriver au plus tôt chez David, mon ex-pilote de véhicule blindé de l'armée, qui habite toujours du côté de Bourg St Maurice bien qu'il travaille sur cordes la semaine à Lyon. J'ai hâte de le revoir. Nos chemins depuis nos départs de l'armée se sont croisés plusieurs fois et nos parcours sont un peu similaires : 5 ans à l'armée, puis travaux sur cordes, une saison en



station de sports d'hiver et une copine sur Lyon pas vraiment fan de vivre en montagne... ça me rappelle quelqu'un, lol ! C'est aussi avec lui que j'avais tenté d'atteindre le Mont Blanc sur trois jours via les Dômes de Miage, puis l'aiguille de Bionnassay avant que le mauvais temps nous rattrape au Dôme du Goûter, nous forçant à faire demi-tour. Le poids du vélo, autour de 50kg, la route qui monte inexorablement et le manque d'entraînement me feront arriver sur les coups de 19h - les pauses ont été longues ! -. Bonne soirée. Merci David !

Mardi 9 juin 09

Seez -> Col du petit St Bernard -> Vallée d'Aoste ; 111,33km ; Moy 15,8km ; 7h02 ; Dénivelé 1582m

6h, il pleut des cordes. Je me recouche pour me relever à 8h. Bonne décision car le ciel semble vouloir se déchirer et à 9h30 au moment de me mettre en route, il ne pleut plus. Pour basculer en Italie, je vais devoir franchir le Col du petit St Bernard à 2208m. Parti de 900m, le calcul est vite fait et les 28km qui me séparent du col seront couverts en 4h, à 8,5 km/h de moyenne : c'est long, mais ça passe en adaptant un rythme continu, peu soutenu. La descente de l'autre côté s'avère moins ludique qu'espérée : la remorque plus le poids du vélo rendent l'engin difficilement manœuvrable et je ne peux m'abandonner à l'ivresse d'une descente pourtant bien méritée. Le faux plat descendant du fond de vallée est, contrairement à l'habitude, plus accueilli comme une délivrance. Ce soir, je m'arrête dans un petit village italien au consonance encore française, Saint Vincent. La vallée d'Aoste a toujours été proche de celle de la Savoie et on y parle encore très bien le français, ce qui m'accorde un répit d'un jour puisque je n'aligne pas 2 mots d'italien. La saison n'a pas encore commencé et le camping est fermé. Je m'installe donc dans un champ, improvisant une douche en ouvrant une vanne d'arrosage automatique : l'eau arrivant directement de la montagne, je ne crois pas avoir dépassé les 37 secondes ! Ce soir, c'est aussi l'occasion d'essayer la tente qui se révélera facile au montage et étanche à l'orage qui en plus la malmènera pendant près d'une heure par de violentes rafales de vent.

Mercredi 10 juin 09

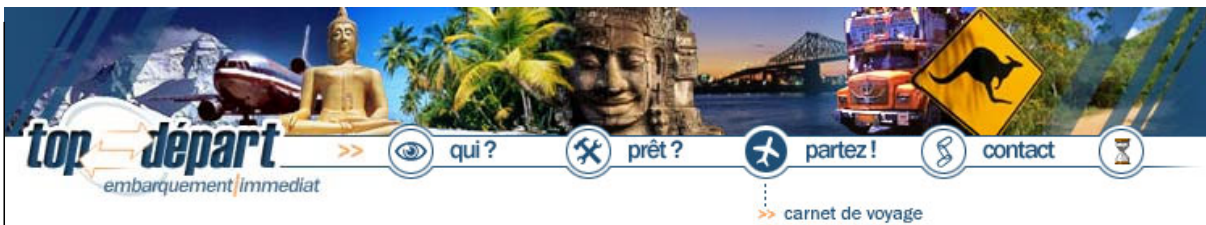
St Vincent -> Magenta (à 30 km de Milan) ; 140,21km ; Moy 19,6 km/h ; 7h07 ; Déniv 355m

Réveil peu matinal et départ sur les coups de 9h30. La tente est encore trempée et j'ai du prendre une demie heure pour sécher et nettoyer tout le vélo qui laissait déjà apparaître de multiples points de rouille : Carapace est beau comme un sou neuf ! Le début est relativement simple car la route continue de descendre en pente douce vers la plaine du Pd. Cependant, plus je descends, plus la chaleur se fait accablante et la pose de midi se fera au bord du joli lac de Vitterone. Juste avant d'arriver, je me fais rattraper par un italien qui m'explique que durant sa pose de midi qui est de 2h il réalise Aoste-Vitterone en AR tous les jours... les 2 villes étant distantes de 80 km environ, soit je me suis bien rallongé en passant par Ivrea, soit les professionnels du dopage ont trouvé un nouveau produit miracle ! Après de bonnes nouilles chinoises et une bonne sieste, le réveil musculaire est immédiat car pour remonter sur la route principale, la route monte d'une quarantaine de mètres de dénivelé à 16%. Ce qui m'attend jusqu'à Milan est déprimant : de longues routes toutes droites au milieu de rizières à perte de vue le tout dans une platitude dès plus monotone. Je baisse la tête et subit un peu sous une chaleur qui atteint les 30°C à l'ombre dans les villages traversés. Le reste du temps, sur cette bande d'asphalte noire, il n'y a pas d'arbres et donc pas d'ombre ! Je suis pris en étau entre le soleil et le bitume cuisant littéralement sur ma selle. Vers 18h, le soleil baissant un peu, le thermostat de ce four naturel décroît maintenant lentement. Je veux pédaler jusqu'à 20h mais la fraîcheur ressentie en traversant sur un pont une rivière, me pousse à faire demi-tour pour une baignade vivifiante. Basta, je ne retranspirerais pas aujourd'hui. A quelques mètres, je trouve un emplacement idéal que je dois fuir au bout de 3 minutes, assailli par les moustiques : qui dit rivière, dit rizière, dit eau stagnante...je me trouve un coin paisible 10 km plus loin sur une légère bute entre 2 champs laissés à l'abandon, mais au prix de nouvelles gouttes de sueur.

Jeudi 11 juin 09

Magenta -> un village entre Brescia et Salo ; 173,8km ; Moy 20 km/h ; 8h38 ; Déniv 423m

Mon premier soucis ce matin va être de trouver un moyen de franchir Milan et sa banlieue sans emprunter le périph local. Grâce au soleil, je tire donc grosso modo vers le Nord pendant 5 km puis je me tiens à bonne distance de Milan en vérifiant sur les panneaux indicateurs que je ne m'en rapproche pas. Vers midi, ils sont dans la direction opposée, je m'en suis pas trop mal sorti. Quand j'ai pris les villes que je devais traverser sur google map, je n'ai pas vraiment regardé les distances entre les villes, et après Milan, j'ai marqué Brescia. Me renseignant auprès d'Italiens, sur la route à suivre pour Brescia, je crois comprendre qu'elle est juste à 5 ou 50 km. En fait ce n'est pas cinq ou cinquante qu'ils m'ont dit, mais cent soit 100km ! Tout au long de cet itinéraire toujours plat mais plus urbanisé, donc plus varié pour le regard, des petits sièges espacés régulièrement, à l'ombre d'un parapluie ou d'un parasol de fortune, bordent la voie publique. S'ils sont vides, c'est qu'un automobiliste est occupé une centaine de mètres plus loin. Si ils sont occupés, vous avez parfois bien du mal à savoir si c'est



un homme ou une femme qui vient de se lever pour vous faire signe de vous arrêtez. Perchées sur des talons, habillées très près du corps dans des couleurs criardes et maquillées à la trueller, ces jeunes personnes venues majoritairement d'Europe de l'Est ou d'Afrique du Nord font de la peine. A leurs mains me faisant signe de m'arrêter, je réponds au bout de plusieurs regards détournés par un coup de sonnette qui les fait sourire, probablement, pour la seule fois aujourd'hui.

Brescia est à ma surprise une très belle ville qui mérite le détour mais que nous avons écartée avec Aurélie lors d'un précédent voyage. Ses rues piétonnes et pavées sont étroites et vous mènent de place en place où des touristes attablées autour d'un verre profitent de la fraîcheur apaisante de cette fin de journée. Pas assez de bornes au compteur, je ne m'arrête que pour prendre des photos à la manière d'un touriste pressé qui savourera son voyage une fois rentré. C'est à l'opposé de la philosophie du voyageur à vélo qui va lentement pour en apprécier la beauté et qui sait prendre son temps... en théorie. Un peu honteux, je ne m'attarde pas sur cette place que j'ai mitraillée à 360° et où je n'ai pu passer inaperçu avec mon drôle d'engin.

Ce n'est qu'à la sortie de la ville que je me rends compte que je n'ai plus d'eau dans les bidons : « je vais bien trouver un truc ouvert » me dis-je. Et soudain, je réalise que cela fait bien 300 mètres que je remonte une file de voitures. Un bouchon : je tiens ma vengeance ! Revigoré par cette longue file qui s'étire sur des kilomètres, je double d'un coup de pédales appuyé BMW, Audi et autres bolides en tout genre qui sont légions dans le Nord de l'Italie. C'est trop bon, ma vitesse oscille autour des 25 km/h et je ne veux pas m'arrêter dans les quelques offices encore ouverts et qui pourraient m'offrir de l'eau. 7km de jouissance payés cash par un début de fringale une fois arrivé sur la nationale menant à Salò où le trafic a repris toute sa vigueur. La barre de céréales que j'ai ouverte ne descend pas dans cette bouche trop sèche et rien en vue sur des km ! Crétin ! Mon sauveur s'appelle Paulo Decca. La trentaine, le teint halé, il est Vénézuélien par son père, Italien par sa mère et vit dans une maison de village où il joue de la batterie en espérant que sa passion devienne son métier. « Et toi, tu en vis de ton vélo ? » « Non, pas encore, mais qui sait ? Cela peut-être une passerelle car j'ai tout le loisir de cogiter ! » C'est en gros ce que j'ai voulu dire dans mon anglais très moyen.

A côté de ce village coule une rivière canalisée dans un aqueduc légèrement surélevé. L'endroit est parfait pour s'arrêter surtout qu'il est 20h30 mais je veux aller encore plus loin, espérant camper au bord du lac de Garda que je ne vois pas encore. 9km plus loin, je bats en retraite pour retourner à l'endroit vu 40 minutes plus tôt « Décidément, ce soir, tu les accumules ! ». Au compteur s'affiche donc un beau 173,8km à 20 km/h de moyenne « Bravo champion, 1h20 plus tôt tu étais au même endroit, t'en avais 156 avec une meilleure moyenne... » Parfois, je me fatigue.

Vendredi 12 juin 08

Le village -> Pietramurata ; 80km ; Moy 17 km/h ; 4h45 ; Deniv 700m (grosso modo car je n'ai relevé les temps que le lendemain)

Faut que j'abrège un peu, ça me prend un temps fou de bien écrire, mais en gros si je publie un livre sur ma vie, mon %u0153uvre ce sera un truc de ce genre. Dites-moi tout de suite si c'est bien ou si cela va rentrer dans la catégorie des livres remboursés par la sécu et prescrit aux insomniaques.

Pour changer, vendredi matin vélo et j'arrive au pied de la falaise vers 14h, je tombe sur des BASE jumpers italiens qui m'intègrent dans la rotation de 18h pour le premier saut... ça ne traîne pas. 50 minutes de taxi, 50 minutes de marche, le coup de fil au bar en bas qui a un anémomètre et qui nous donne le vent. OK, tout bon, GO !

La paroi est énorme, je dois faire 4-5" de chute pas plus, ouverture nickel et retour en fond de vallée. A savoir qu'à cette endroit, on peut chuter 10 à 15" et que ceux qui sautent en wingsuit (la combinaison chauve-souris) arrivent au dessus de l'endroit où je me pose, à côté du bar et de la route... leur saut dure plus de 40 secondes...

« Bon, demain RDV 8h, OK ? » Ben oui, merci Marco (l'italien qui parle français et qui m'a tout de suite intégré)

Samedi 13 juin 09

Re jump, re énorme, je ne sais pas quoi dire, les photos parlent d'elles même. Et le soir, je vais pour la première fois au camping, cela fait du bien de se laver avec une eau qui dépasse les 10°C ! Attention, je vieilli !

Pas de saut le soir, trop de vent, mais comme on est monté on se tape à faire demi-tour et je rentre au camping vers 22h30-4h la rotation...

Dimanche 14 juin 09



Levé 5h30. Petit saut du matin, j'ai changé de groupe, je suis avec des tchèques car les italiens ont fait la fête et ne sont pas debout. En sautant à 8h, l'anticyclone étant présent, il n'y a pas de vent. Le soir, c'est plus délicat car comme ça chauffe beaucoup la journée, il y a un gros thermique entre les montagnes et le lac et cela se calme en général après 20h... en général.

Le soir, je rate la navette ! Il l'ont décalé d'une heure en espérant sauté plus tôt et rentrer plus tôt. Seul les meilleurs sauteront car il faut atteindre la route en wingsuit pour ne pas être dans les turbulences sous voile. Donc heureusement que je ne suis pas remonté.

Lundi 15 juin 09

Réveil 4h. Aujourd'hui, il n'y a pas de taxi, ceux qui restent sauter logeant sur Arco et partant d'Arco. Je préfère donc monter à pied les 1400m de dénivelé. En haut il y a un russe qui me donne le vent puis saute devant moi. Je branche la caméra et filme le 4ème saut : je fais en gros 8 secondes, soit 200m sur une paroi qui en compte 600m de déversante et 900m au total, on peut dire que je prends mes marques doucement. L'accélération est quand même impressionnante car on passe de 0 à 180 km/h en 7 secondes... BONNES SENSATIONS

Dans la journée, ça c'est couvert mais rien de bien méchant, je mets le réveil à 4h.

J'ai aussi décidé de ne plus tenté de sauter le soir, 1 chance sur 2 de redescendre à pied et le matin on a un peu la tête dans le... quand le réveil sonne, alors que ce saut est presque garanti, presque...

Mardi 16 juin 09

Je me suis réveillé à 3h et il y avait encore du vent et des nuages (car pas d'étoiles, pour les gros malins qui vont me demander comment on les voit la nuit)... à 4h peu de vent mais je décide de ne pas monter, j'ai plein de choses à faire en bas comme le blog et si je monte pour rien, je vais me dire « je le savais ! ».

Donc cet après-midi, je suis dans un internet café et ma vidéo est dispo sur dailymotion

<http://dailymotion.virgilio.it/karvals/video/16127324>

Voilà, c'est tout pour cette fois-ci.

Demain réveil 4h.

Bisous à tout le monde, à ,

Guigui

Nuremberg - Allemagne

Guillaume

24-06-2009

Mercredi 17 juin

5ème saut, j'ai bien cru être monté pour rien et moment où j'allais redescendre, je m'aperçois qu'il ne pleut plus... je reviens sur la falaise et plus de vent... j'appelle le bar en bas, pas de vent non plus... 3,2,1, BASE!

vidéo sur dailymotion

jeudi 18 juin

6ème et dernier saut. Le beau temps est revenu et je vais sauter avec un allemand et un russe. Sur la vidéo, on peut voir mon ombre sur le rocher : Amazing ! vidéo sur dailymotion

Puis, c'est le départ direction Bolzano 53,49km en 3h11

vendredi 19 juin

direction le passo dello rombo pour passer en Autriche. Je vais prendre l'orage dès 14h au début de la montée. Je m'arrête



completement trempé et frogorifié dans un hotel-refuge vers 1850m
108km en 8h15

samedi 20 juin

je passe le col qui est a 2508m et redescend dans la vallee autrichienne avec une petite pointe a 72 km/h. Apres c'est la galere avec du vent de face... Le soir petit bivouac au bord d'un lac, tres sympa.

108,3km en 7h

dimanche 21 juin

il pleut ! la tente est rangee trempee et je me prends des sceaux d'eau jusqu'a 15h apres c'est mieux, ce ne sont que des grins !

170,55km en 9h

lundi 22 juin

il pleut ! la tente est rangee trempee, et oui ca se repette ! le soir, cela s'est arrete et je profite meme d'une belle soiree ventee qui seche le linge.

126,26km en 7h51

Mardi 23 juin

il pleut !!! Fais Ch#### !!!! et je ne parle de la temperature qui oscille de 8 a 12. En plus, je n'ai pas de carte, juste un chapelet de villes a relier mais quand il pleut les gens m'envoient n'importe ou et je ne fais que des zigs zags aujourd'hui : j'achete donc une carte vers 15h et repars sous des trombes d'eau en hurlant tout ce que je peux des la sortie de la ville. ca fait du bien.

bivouac dans un champ de cerisiers et il ne pleut plus !

154km en 9h16

mercredi 24 juin

plus de pluie mais du vent ! je roule de 10 a 14km/h sur le plat, ce matin... ca m'enerve ! la, du bar, ca semble mieux pour le vent mais il bruine !!!

je m'arrete la, je n'ai que 85km au compteur... a

Autre Ville/Région - Norvège

Guillaume

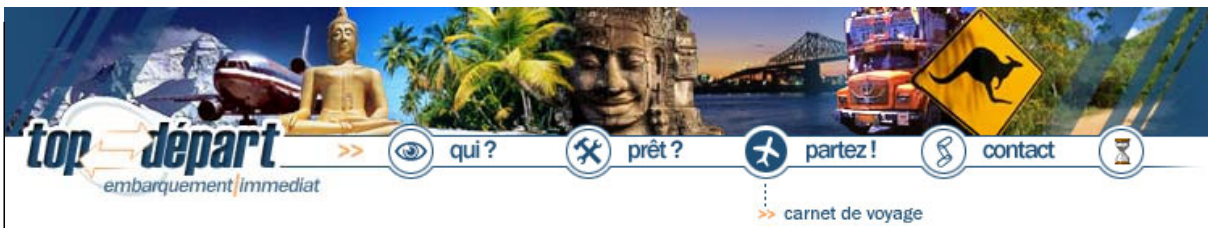
15-07-2009

Il y a en fait 2 parois distantes de 2 km que l'on peut sauter et qui font la meme hauteur a savoir 960m.

La principale est celle du Kjerag et est la plus eloigne : 15 mn de voiture puis en moyenne 2h de marche tranquille. La pierre tape a 12 secondes soit environ 450m sous l'exit (compter 7s pour les 200 premiers metres puis 50m/s), mais la paroi avance peut en dessous, donc avec un bon elan et une bonne derive, il est possible de faire 15 a 20 secondes sans probleme. Pour ma part cela tourne autour de 15 a 17 secondes, ce qui est deja super long quand on est dans le saut. Pour le pose, il y a une petite zone d herbe de 15m x 35m relativement plate et sans rocher... apres si on se rate il reste la plage de galet, puis le fjord !

La seconde est celle du smellwegen, qui se trouve sur le meme chemin mais une heure avant (avec James, un americain, on a mis 28 minutes de la voiture en courant un peu). Elle est deversante, ideale donc, mais (car il y a toujours un mais quand c'est trop beau et trop simple) ne presente pas de zone de pose confortable. Il faut donc ouvrir entre 8 et 12 secondes pour regagner la terre ferme, le temps de chute variant avec l'intensite du vent d ouest. Elle est donc reserve au saut du soir.

Voila, vous savez tout. J essaye de vous mettre des photos mais elles ne passent pas pour l'instant...patience!



Alpes - France

Guillaume

06-08-2009

Je suis donc bien rentré en France le jeudi 30 juillet avec des étoiles pleins les yeux : 30 sauts magiques ! J'ai aussi assouvi mes désirs de voyage à vélo, seul et avec un vélo à 50kg, presque tous les jours sous la pluie... ça va, j'ai eu mon compte :-))

En revanche, je suis désolé pour les photos, ici non plus je ne peux pas les mettre... de toute évidence il n'y a aucune maintenance et ce site est laissé à l'abandon puisqu'ils ne répondent pas à mes questions.

The End

...pas si sûr... :-))