

Les Trois Merveilles ! Vendredi 10 et Samedi 11 septembre 2021.

Épilogue (1ere partie de la fin :-)) !

Surprise à l'arrivée : compléter le non-podium 100% Mayennais avec Christophe Beaudouin et François Mouezy de cette non-course qu'est l'Ultra des 3 merveilles... (Tant je pensais qu'un petit groupe était devant dès le départ à Paris... après un éparpillement général à un pont en travaux en pleine capitale à 4h du matin !).

Merci Xavier Pesnel pour l'accueil au départ et à l'arrivée !

L'ultra des 3 merveilles, 2ème édition fut encore une sacrée épopée !

Souvenirs...

L'an passé nous étions 3 lascars à vélocouché au départ du Mont sous la pluie battante... (Pierre et Fred, un autre Fred (pas très connu organisateur de velorizoNormandie ayant trahi la communauté en roulant 330kms en vélodroit !), On se demandait déjà se que l'on "foutait là" à 4h du mat à pédaler sous la pluie dans le but de parcourir les 330 km dans la journée !

Arrivés à 20h.. sous les orages à Paris !

<https://www.strava.com/activities/4089128473>

Prologue !

Cette année, c'est un peu (!) seul que je m'embarque dans la nouvelle aventure : partir de Paris Tour Eiffel, passer par Versailles et rejoindre le Mont Saint Michel... avec cette fois ci, 378km et quelques véritables petites ascensions pour mériter l'Ultra !

J'avais réservé une chambre pour deux au F1 du 14eme, au cas où un compère se décide au dernier moment (mais ça n'a pas marché)... à 37€ la nuitée (enfin, les 3h de sieste), c'était court mais c'était confort.

Le voyage commence donc le vendredi après-midi... Après une pause gourmande, une préparation physique inspirée et quelques victuailles en poche, j'embarque pour 4h de train "nomade" au départ de la minimaliste gare Pontorson-LeMontStMichel... (et pour 24€, le rapport tarif-temps-distance est imbattable et il y a même du 220 pour charger le smart qu'on a peine à utiliser faute de réseau ;-)

Je laisse mon nouveau carrosse à la gare (un 806 -qui remplace sa jumelle l'Evasion -c'est une aventure, une Evasion- qui, elle, m'a lâchée le premier jour de la dernière semaine de ma formation (...) à Saint Malo- 806 tout juste majeure, 18 ans d'âge mécanique, qui me sert de mini van dans lequel le vélo et le matelas king size cohabitent).



] Précision cruciale : je trouve les F1 assez bien insonorisés soit dit en passant... (même au-dessus du périph) ... mais le son d'une roue libre, c'est comme les pleurs d'un bébé la nuit, ça nous réveille instinctivement !]

Je suis surpris (comme à mes deux Tour de France, un Flirt avec la Mayenne (<https://www.facebook.com/sebastien.sebastien.568847>) de me lever sans effort...

C'est partie pour.. 400 mètres !

Accueil parfait chez Cyclable avec le café offert et la musette ultracyclingaventure (<https://www.facebook.com/ultracyclingaventure>)..

J'avais anticipé le petit dej avec un chausson au pomme, une banane, une tourte aux légumes... et quelques tomates cerises délicieusement sucrées !

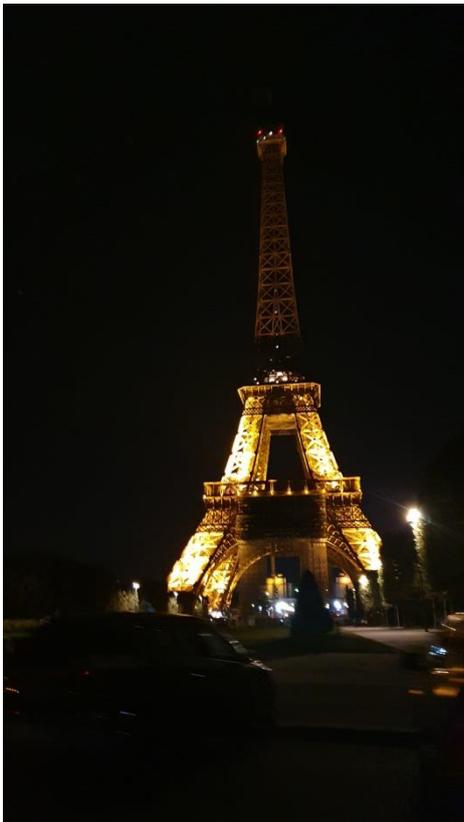


4H02... DÉPART !

Une 60 aine de loustics décollent dans la douceur et la nuit éclairée de Paris... l'aventure vélocipédique commence enfin ! Ça part relativement assez vite..que j'ai à peine le temps de finir mon café... j'ai pas pris le premier wagon !...

Mais je suis à l'aise en ville et je refais vite fait mon retard grâce (entre autre) à mon super GPS (Ça change tout de ne presque jamais hésiter et de pouvoir "foncer") et Paris est agréable à cette heure si on sait éviter les trottinettes couchées sur la chaussées, les quelques fêtards plutôt sympathiques, et les taxis qui s'arrêtent sur les pistes !

Je suis un peu chaudement vêtue (avec un legging fin sur mon caleçon court, un mérinos court et des manchettes, mon maillot sans manche, mon gilet vélo léger et mon gilet fluo AFV).. mais ça me sera très utile en pleine forêt de Rambouillet et dans la plaine au petit jour.



La Tour Eiffel passée (je ne m'arrête pas, je la mets dans la boîte en roulant), ça défile (avec une légère interprétation de la couleur des feux tricolores... mais avec beaucoup d'anticipation et de maîtrise globale) !

A un point travaux, au Pont Mirabeau, éclatement du groupe de tête... et moi avec.. je vois bien que la trace est un poil à droite.. mais j'anticipe mal et me retrouve en dehors.. j'arrive dans le parc André Citroën (le comble, la mienne, vient de claquer !!) Je n'ose pas prendre le pont interdit aux bikes comme beaucoup le font.. à priori, ça m'a donné raison. Je grogne un peu d'avoir perdu ce bon petit groupe.. je fais demi-tour car je ne connais pas assez le coin et reprends la trace qui passe en bord de seine sur une piste en travaux (mais ça passe) ; Je me dis alors que je ne vais pas revoir grand monde (et j'espère que le second groupe est encore derrière moi)..

Je rattrape quelques cyclistes éparpillés et parfois un peu paumés.. on croise des noctambules sur des trottinettes à peine éclairées, des vélib.. j'aime bien cette ambiance hors du temps !

La première grosse côte arrive pour monter en forêt de Melun (tout à gauche, comme les copains qui se déhanchent pour un dénivelé de 140 mètre en 3 km avec une belle rampe à des pourcentages à deux chiffres.. merci le 46/46 ovale !) ; J'ai tout de suite chaud et ne me sens pas particulièrement pétillant (mais il fait nuit, il faut bon).. L'adrénaline du départ est toujours là !

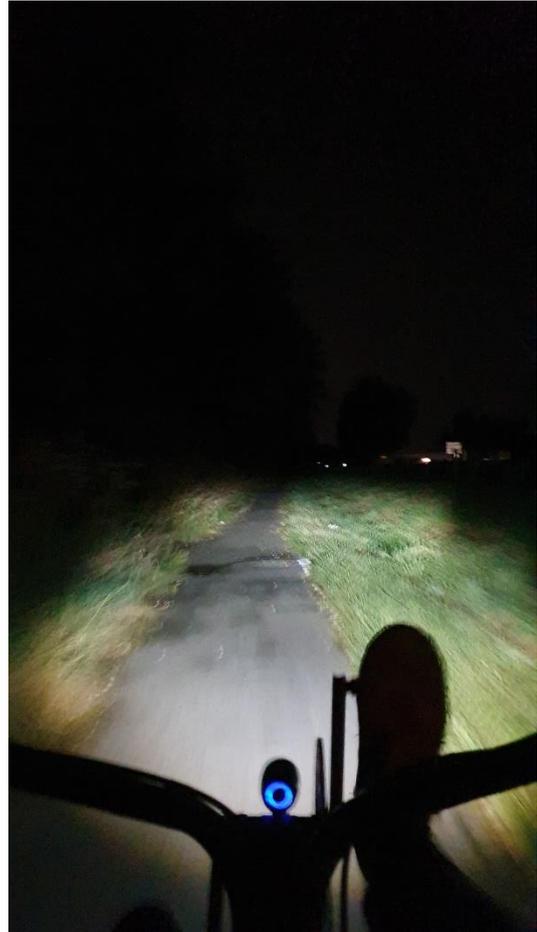
Je distingue dorénavant à leur petits feux rouges arrières un ou deux cyclos devant, je commence sérieusement à me dire que je vais pédaler seul (et ça ne me dérange pas.. même si je suis un peu

bavard parfois mais c'est un peu frustrant de ne pas partager la route quand tu sais qu'il y a du monde pas loin).. Je passe vite fait Versailles (on l'a visité au mois d'août à vélo et en famille) et double des cyclos arrêtés pour une photo (ça fait toujours du bien au moral de rattraper et doubler, même des cyclos à l'arrêt:-)) !

Après Versailles, de nouveaux travaux (sur la grosse double D10).. J'hésite mais je vais chercher la trace plus loin et rejoint une des plus pourrie piste cyclable de la région parisienne (que j'ai emprunté cet été en famille dans l'autre sens).. j'en profite pour aiguiller un participant que je viens de rattraper et qui semble un peu perdu. Je le perds au bout de 100 mètre sur la piste (défoncée et zigzagante comme ce n'est pas permis). Je vois aussi des gars continuer sur la D10, il me semble qu'ils ont bien fait car la circulation était encore très faible à 5h.. Moi, je n'ai pas osé. J'en ressorts tant bien que mal mais vivant (-;-)... oui, quand tu te prends des racines tous les 50 mètres, des ronces et des virages à la con, tu es content de ressortir sans crevaison, sans chute et sans rien avoir perdu !

A partir de là, je prends un meilleur train.. ça commence à se dégager, la route est moins tortueuse, et je suis (bien) seul (mais je pense qu'un bon groupe et quelques esseulés sont devant moi.. et peut-être déjà loin) ! J'y resterai jusqu'à la route d'Elancourt (ancien passage du PBP 2015) où 5 lascars me rattrapent doucement mais sûrement dans les bosses des Yvelines (je vois des phares dans le rétro de temps en temps).. (Je ne saurai qu'à l'arrivée, en me faisant le film à l'envers, que j'étais donc seul en tête sans le savoir depuis la sortie de Paris).

Ça roule très bien et c'est bien organisé (je ne suis que spectateur, en tirant un peu la langue dans les bosses, en me reposant sur le plat).. et pour l'instant, dans la nuit encore noire, ça roule sans causer, ou presque.



Il n'y a que le son des dérailleurs, des maillons qui s'enroulent inlassablement sur les dents des pignons.. des pneus sur le bitume..

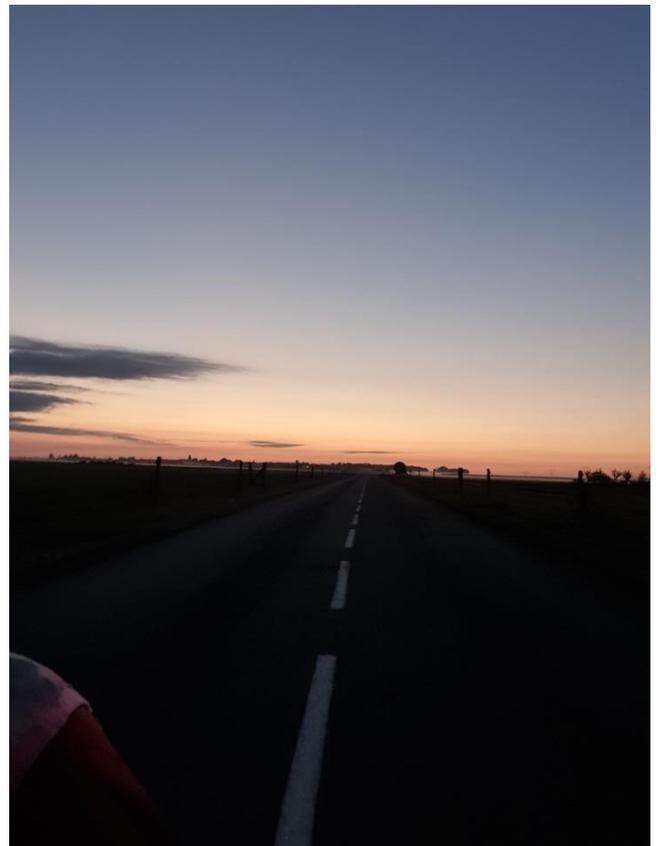


Un des plus beaux moments (comme le départ nocturne) c'est le levé du jour.. on sort des forêts.. la plaine nous offre ses bancs de brume (et bien que ce soit joli à écrire, un banc de brume, ça fait mal, parfois, de se prendre ce banc de brume bien frais et humide dans les poils !). Mais sincèrement, c'est beau, limite émouvant (il ne me faut pas grand-chose) ! Et ça donne le sentiment de profiter, de profiter du temps qui passe au lieu de glander ou pioncer (mais entre nous, j'aimerais bien aussi une petite sieste au soleil là, dès qu'il fera plus de 12° et que l'herbe sera sèche).

Il n'y a pas encore trop d'humains en métalesores, les sangliers traversent devant nous sans prendre gare, les biches ne nous calculent pas, les petits lapins prennent leur pattes à leur cou, un beau gros blaireau et un hérisson frais n'auront pas eu cette chance !

On a ainsi roulé à près de 30km/h pendant 140 km jusqu'à Francheville où une boulangerie nous arrête et nous sépare (une cliente fait la causette de chez causette pendant qu'on attend notre tour (je trépigne un peu intérieurement car elle ajoute plein de trucs à sa commande et elle cause, elle cause, je ne suis pas de bon poil...)) ;

Pendant ce temps-là un groupe nous passe (on a bien attendu 15min à la boulangerie !).. je décide de repartir seul avec un excellent chausson aux pommes (tiède) dans une main, et un Schweppes



agrumes dans l'autre.. -heureusement que le wifi et le Bluetooth fonctionnent parfaitement sur mon vélo pour la conduite automatique !- Je ne perds que des grosses miettes ... c'est pas très élégant à voir j'imagine, mais c'est efficace (et ça me fait marrer, chose essentielle)..

Je m'organise aussi pour me laver les mains en roulant (avec un peu d'eau, une goutte de savon et une mini micro serviette..) on peut être barbare et propre, tout en pédalant couché !... et de toutes façons mon smart n'aime pas trop la compote ou le beurre car il refuse de valider mon empreinte digitale !!).



Je me dis que je tenterai bien de rattraper ce groupe (il faut toujours avoir une bonne idée –à la con- en tête pour se cramer en LD) mais les kms défilent et je n'y parviens pas... je déteste cette route trop "plane" en faux plats montants et descendants avec un revêtement rugueux.. je coince un peu en fait.. et je ne suis toujours pas "dedans".. Je vois le groupe de temps en temps au loin et "m'amuse" à compter mon retard (peut être 2mn au pire)... je reste en prise mais gère l'effort (avec difficulté car un genou me tiraille)..

Le moral baisse et je m'ennuie un peu (à cette heure, les réseaux sociaux dorment et je n'ai presque personne à qui me lamenter :-)) ... Mais merci Pierre Orange pour le suivi matinal et les idées de sucer des roues (t'aurais vraiment mieux fait de venir mon petit !! :-))

*J'à vélo, en longue distance, on pourrait écrire des romans (sans trop d'intérêts probablement, sinon celui, très personnel, comme c'est mon cas, de participer à la digestion de l'épreuve) tant on passe du temps à "penser", à rien, à tout, à des détails de la vie de tous les jours, à des projets, des personnes, des souvenirs,... Parfois je m'efforce de penser à des moments particuliers, des bons ou très bons moments même, surtout quand je suis dans le dur... et puis la difficulté du moment me rattrape et je perds le fil de ma pensée... Alors je vais à la recherche d'une autre pensée positive pour me ressortir de cette mauvaise passe, ou de cet ennui passager.. je fais aussi un peu de math, je calcule mon "temps estimé à destination" (le fameux ETA des GPS), à la prochaine étape (il faut les inventer si elles*

*n'existent pas, les raccourcir aussi pour ne pas se projeter trop loin, trop vite au risque d'être déçu de sa moyenne qu'on peut rêver trop belle) ...[*

Et là, vue que le profil des difficultés ne cesse d'augmenter avec les kilomètres.. faut pas trop fanfaronner ! Malgré ma forme moyenne et surtout mon ronchonnement passager (juste de quelques heures ;-)).. *-j'en souri devant mon clavier quand je l'écris... Mais je ne faisais pas le malin samedi matin sur la route...-*, j'ai très bien roulé (merci le petit groupe !), je ne me suis pas trop arrêté... mais j'attends le plat principal avec inquiétude (et envie)... et je fantasme du dessert (mais pas trop quand même) !

Je prends mon mal en patience (en fait, en réalité, pas vraiment... je ronchonne avec cette route trop plate qui m'oblige à être tout le temps en prise avec ce vent de mer....!!) car je ne ferai la jonction (péniblement et avec un genou en feu -spéciale dédicace aux Freds Frédéric Dutheil Frédéric Guyot- qu'au ravito de Sees.



Sées, Km 200 ! Pile !

Ou face, je ne sais pas vraiment si c'est mon jour de chance... mais, par expérience, je sais que la barre des 200 kms est celle qui me permet de rentrer dans une autre aventure, celle de la longue distance... la dopamine que j'ai accumulée et qui s'est bien planquée doit maintenant faire effet (il y a intérêt !).

Suite et faim !



Le ravito est mieux que l'an passé (oui, dans une autre vie je m'amuse à être critique astronome).. mais je suggère encore d'autres victuailles : locales, artisanales et bios naturellement (et je veux bien payer un poil plus cher pour ce plaisir...c'est juste mon carburant.. et ma santé !).

Je retrouve mes compères Mayennais François et Christophe qui étaient "tranquilles" dans ce groupe. Et je crois toujours qu'un premier groupe est devant (mais je ne pense même pas à poser la question tant ça me paraît évident !). En tous cas ce ravito est salvateur... mes genoux se détendent, moi aussi, je mange très bien !

J'appréhende cependant ce qui nous attend car je connais par cœur les routes et le dénivelé ! La traversée de la forêt d'Ecouves (point culminant de l'ouest avec le belvédère de la Corniche de Pail non loin) jusqu'à

Carouges est une succession de longues montées et grandes descentes pendant 20 kms!)...!!

On repart à au moins 25, c'est sympa ! Je me suis dénudé en culotte courte mais j'ai gardé mon gilet car les nuages sont parfois là (mais dans l'ensemble, la météo a été excellente, en dehors du vent contraire).

Mon terrain favoris arrive mais avec ma forme que je considère comme moyenne aujourd'hui.. j'ai un peu peur d'exploser dans les longues côtes de la forêt d'Ecouves.. L'écrémage commence dans la 1ere belle côte (un petit 20 % de Matière Grasse).. je suis assez bien bizarrement (c'est pas fou fou non plus hein).. et aux faveurs des grandes et belles descentes que je fais à "tombeau ouvert".. je me fais là mâle.. ils peinent à me reprendre en haut des côtes en-dehors des 2 vaillants Mayennais, Christophe et François...

3eme grande bosse, un nouvel écrémage.. à 50% cette fois ci! Emballé, c'est



pesé, voilà les bons Mayennais (au lait cru, il faut l'inventer) !

Nous entrons ensuite dans la campagne avant Bagnoles de l'Orne et la fameuse route qu'on ne peut plus qualifier de route (je n'ai pas pu prendre de photo tellement elle était remplie (je pèse mes mots) de « nids de poules » ! L'an passé j'avais laissé une partie de mon épargne en explosant une Tubolito !!

On ne le sait pas encore mais à la faveur de ces petites routes tortueuses et bosselées nous venons de former le trio de tête.. on continue ainsi à notre rythme jusqu'aux dernières belles bosses ! Et notamment celle de Mortain avec un détour de près de 5 km et une véritable petite ascension du pic de la Chapelle...Saint Michel.... d'où on peut voir le Mont par ce grand soleil !



On prend le temps de s'arrêter boire un verre, manger.. et on repart surpris de ne voir personne nous rattraper !

Les routes seront à nouveau très bucoliques, parfois très mauvaises ! Et ça agace un peu quand on a aussi envie que ça file ! Montigny est la dernière vraie « petite » ascension (1,7km) avec des pourcentages à deux chiffres qui font chanter les dérailleurs et grincer les pilotes (!!)

Je regrette un peu le reste de la route en dehors de la magnifique baie du Mont St Michel évidemment ! En effet, la route depuis Reffuveille jusqu'à la baie est tortueuse et piégeuse avec beaucoup de très petites routes, des bosses, des mauvais revêtements, des bagnoles... On aurait pu simplifier ce final en se faisant plaisir à rouler sur la belle D5 lisse et ondulée, assez directe et peu empruntée..

Le moral doit donc tenir pour envoyer des watts jusqu'au bout et dans toutes les bosses, et la patience est de mise quand on voit les « détours » que nous faisons pour arriver au Mont !



Dans la belle baie je prends un peu d'avance presque involontairement sur mes deux compères.. ("à cause" du vélocouché) je ralentis pour attendre mais finis par reprendre mon rythme... les derniers kms sont là aussi pénibles à revenir dans les terres en contournant les routes lisses et directes vers le Mont (on ne manquera pas de faire des propositions Xavier ;)).

J'arrive donc seul au mont et Xavier m'accueille ;

Je lui lance "il n'y a pas foule ici".. il me répond "c'est normal, tu es le 1er arrivé".. "c'est une plaisanterie ?".. "ah non"...

Je finis la boucle pour aller jusqu'au mont, croise François et Christophe avant d'arriver officiellement à Beauvoir.





Épilogue (le véritable;) !

Quelle aventure encore une fois car j'étais très loin d'être optimiste (et pas si ultra motivé en fait) la veille et toute la matinée... Comme quoi le moral joue un rôle prépondérant dans ces aventures et à partir du moment où la préparation physique est bonne, tout est aussi plus « facile ».

Comme d'habitude dans mes longs périple, le plaisir vient toujours crescendo pour un final euphorique, la dopamine faisant aussi son petit effet ! Question temps, il aurait donc été assez facile d'arriver 1h à 2h au moins plus tôt aujourd'hui.. Mais le plaisir de s'arrêter boire des coups n'en valait pas la peine !

Itinéraires et autres infos sur les applications Komoot, Strava et Garmin :

<https://www.komoot.fr/tour/485097170>

<https://www.strava.com/activities/5944146731>

<https://connect.garmin.com/modern/activity/7470616892>

Bonus :

Il me reste 8kms pour retourner à la voiture, après une bière pas assez fraîche mais un bon moment avec le petit paquet arrivé et l'organisation (qui devra attendre encore de nombreuses heures les

futurs arrivants) ; Je me douche à la sauvange au pied de la voiture (on est tellement mieux après) et je commence à rédiger -à chaud- quelques mots...

Mais il faut que je prenne la route pour rejoindre Ste Mère Eglise et la VélorizoNormandie organisée par l'AFV (<https://www.afvelocouche.fr/>) ... 1h15 plus tard, me voilà pour une after digne de ce nom !!

J'ai retrouvé une certaine fraîcheur à écouter le nombre de conneries qu'on peut dire dans ces retrouvailles (j'adore vraiment).. Surtout avec une bonne bière de plus !

Me reste à passer une courte nuit de plus en voiture et me lever pour participer au contre la montre du village (pour le fun) ;



<https://www.strava.com/activities/5946855261>

Objectif... ne pas s'abimer et prendre du plaisir en roulant plus vite que les copains Bertrand Rousseau et Philippe Descubes... (une habitude dans notre communauté de se narguer comme ça)

Restera 70 km de balade active pour aller boire une bière et manger des frites sur la plage à Portbail avec les copains !

<https://www.strava.com/activities/5949027784>



Je peux donc appeler ça un vrai weekend de folies !!!