

La Route du Silence 2022

1 203 km / 20 300 m + / delai 120 h / 11 Départements

<https://www.bridoubikedudiable.fr/>

Parcours : <https://www.openrunner.com/route-details/14782407>

Lorsque l'on commence à s'intéresser à l'ultra bike (ou randonnée longue distance) , on découvre qu'il existe aujourd'hui une multitude d'épreuves sous différent format. Je me suis naturellement orienté vers l'organisation de Pascal Bride* (CC Kingersheim) , la Route du Silence, pour une première expérience ultra, qui propose de traverser plusieurs régions (Vercors, Cévennes, Larzac, Aubrac, Cantal , Cezallier, Forez Livradois, Beaujolais, Mâconnais et Jura) sur des routes bucoliques dans une « ambiance familiale ».

Pas de classement au temps mais un challenge de montées chronométrées et un délai maxi de 120h pour rallier Cressia. Cette épreuve sera pré-qualificative pour le Paris-Brest-Paris 2023 si réalisé avec un temps inférieur à 112h30min.

* Pascal Bride est un personnage hors norme. Altiste solo à l'Orchestre symphonique de Mulhouse, il est aussi un cycliste chevronné, qui parcourt quelque 25 000 km par an sur son vélo. A son actif, pas moins de 10 réalisations sur le 1000 du sud de Sophie Matter ...

Du lundi 15 août 18h30 jusqu'au mardi 16 août 20h : Saint Marcel les Valence > Meyrueis (450km / 7100m+)

Départ lundi du Clot du Puit à Saint Marcel les Valence, départ décalé à 18h30 à cause du retard TGV d'un participant.

La stratégie de ce début de course est de rouler jusqu'au lendemain 20h environ et de trouver un hébergement en dur. Pas de réservation à l'avance , j'aviserais en cours de route. La météo est favorable à cette perspective. Un début de parcours sur les contreforts du Vercors par le Col de Tourniol, Col des Limouches et Col Jérôme Calvalli avant d'aborder le Diois par Aouste.

La recherche des points d'eau pendant cette première nuit est le point le plus délicat. Dans les cimetières (qui sont ouverts) , on trouve de quoi se ravitailler. C'est ce qu'on a constaté avec Pascal LACARIN avec qui j'ai partagé un bout de route entre les berges du Rhône KM160 et le passage Pont de l'Hérault KM300. Pascal était présent il y a 2 mois sur l'ultr'Averne , et il me raconte ses mésaventures de crevaison qui l'avait contraint à raccourcir le parcours.

Arrêt boulangerie à Pompignan KM280 6h30 , timing parfait ! La boulangère nous installe une table sur la place du village lorsqu'arrive d'autres participants avec le même objectif ! Avril Laheurte, le duo Remi et Marguerite, Dominique Petit, Cyrille Logereau

Pascal est plus en jambe , je le laisse naturellement s'en aller à en direction du cirque de Navacelles et je vais atteindre le 1^{er} Ravito de l'organisation à Blandas CP1 KM 370 à 12h40

Je rate l'information de la modification de parcours pour éviter la montée au col de la Broue par la route D272B (une route improbable) et je découvre les redoutables portions pentues du col de Mouzoules.

Point hébergement au sommet du Mont Aigoual , je vois un message de Francis Vernier sur le groupe whatsapp de l'organisation , qui nous informe d'une chambre dispo au Grand Hôtel de France à Meyrueis. Ni une , ni deux , j'appelle Francis et l'hôtel pour confirmer la réservation. Sébastien SAINT JALM arrive au sommet de l'Aigoual et me demande si il est possible de partager la chambre voulant éviter la pluie cette première nuit.

Nous arrivons à 20h KM 450 7100md+ Meyrueis juste avant l'orage. Une petite pensée pour les participants qui font la descente de l'Aigoual à ce moment là !

La nuit sera chahuté non pas par les grondements de l'orage mais par la cylindrée respiratoire de Sébastien.

Journée du mercredi 17 août : Meyrueis > Gite d'étape du Fau (265km / 4400m+)

Départ de Meyrueis à 4h30 avec l'orage qui gronde mais pas de pluie et l'amélioration météo se confirme au fil des heures.

Une journée que je vais passer au côté de Sébastien en passant par les plateaux de l'Aubrac.

Passage à la Malène ***** dans les Gorges du Tarn

Petit déjeuner à la Canourge 7h45

Plateau de l'Aubrac , marché des bestiaux à Nasbinals ***** , repas à Chaudes Aigues

Portions de montagnes russes en direction d'Aurillac , puis Vallée de la Jordanne et arrêt au Gite d'étape au hameau du Fau à 20h30 KM715 11500d+. Sébastien préfère avancer et se rapprocher au plus près du CP2, nos chemins se séparent !

C'est dommage , mais n'ayant pas réservé à l'avance je n'ai pas droit au repas du gîte, même pas à un simple plat de pâtes ! Pour l'aligot, il faudra repasser !!! J'avais anticipé la pénurie en faisant suivre 2 boîtes de conserves (raviolis et lentilles/saucisses) que j'ai pu réchauffer au micro-onde. Discussion sympa avec les randonneurs qui font le tour du Puy Mary et improbable proposition d'hébergement pour la nuit suivante (prévision à Balbigny) par une jeune randonneuse dont les parents s'occupent de la ferme du Tilleul (chambre d'hôte), coïncidence justement à Balbigny. Le rendez-vous est fixé !

Journée du jeudi 18 août : Gîte d'étape du Fau > Balbigny (270km / 4800m+)

Départ 4h30 du gîte.

Passage du Pas de Peyrol dans le brouillard mais sans pluie.

Petit déjeuner à Rioms es Montagne 9h KM775

Direction CP2 au col de Chamaroux (massif du Cezallier *****) KM 804 11h40

Un repas chaud avec Valex et Bridou en pleine zone blanche du Cezallier, même les balises GPS perdent la tête !

Échauffement des pieds qui nécessite des petits arrêts, ça repart mais cela revient régulièrement.

Direction le Livradois-Forez, fin de journée qui se couvre , montée au col des Pradeaux sous une petite pluie, puis col de Baracuchet, ensuite profil descendant jusqu'à Montbrison puis plaine du Forez.

A Saint Anthème, je prévient mes hôtes que j'arriverai au plus tard vers 23h.

Arrivée en effet à 23h à Balbigny KM985 16300m+

Super accueil des hôtes qui mettent à disposition de quoi me ravitailler (pizza maison, saucisson, fromage blanc maison, tarte aux pommes, ...) malgré l'heure tardive.

Blessure sur l'appui fessier droit qui nécessite une attention.

Journée du Vendredi 19 août : Balbigny > Cressia (220km / 3700m+)

Départ 8h45

Direction la pharmacie qui ouvre à 9h pour acheter de la double peau.

Je vais passer cette journée seul, début de la traversée du beaujolais, une matinée dans le brouillard présent sur les hauteurs du massif (alt 800-1000m) , pause picnic à Lamure sur Azergue KM1040

Profil très vallonné jusqu'à la sortie du Mâconnais avec entre autres le Col de la Croix des Fourches, Col de la Croix Rosier, Col de la Croix Marchant, Col de la Casse Froide, Col du Fût d'Avenas, Col de Durbize, Col de Gerbet, ... et aussi le retour de la chaleur l'après midi.

Un dernier ravitaillement à Igé KM1120, puis la traversée de la plaine de la Bresse jusqu'à Saint Amour annonce la fin du parcours.

Il est 22h à Cressia lorsque Pascal et Vanessa m'accueillent chaleureusement ! Remise du trophée Finisheur de l'édition La route du Silence 2022 !

Une douche et un bon repas chaud viennent clôturer cette aventure de 4 jours !

Le retour à Chambéry se fera le lendemain matin , l'organisation CCK , nous permet de rallier la gare de Lons le Saunier en fourgon pour ensuite rentrer en TER en 2 temps , Lons > Lyon puis Lyon > Chambéry

Bilan :

Plutôt surpris par la capacité d'endurance sur cet enchaînement de 4 jours. J'ai opté pour des arrêts hébergements en dur ce qui permet d'augmenter la récupération. Cela m'a permis de rouler de jour sans gros coup de mou, ni besoin de dormir en journée. Une configuration possible avec ma vitesse de déplacement pour être dans les délais. Les hébergements ne sont pas toujours facile à trouver en zone touristes ou zone désertes et cela impose un timing si ils sont réservés à l'avance (l'annulation restant possible). On n'est jamais sûr de pouvoir rallier l'hébergement prévu (météo, problème technique, ...) donc avoir en tête qu'il faudra s'adapter si besoin.

L'éclairage dynamo moyeu SON + phare B&M a bien fonctionné mais un peu surpris par le peu d'éclairage en sortie de virage en descente. Il faut compléter avec une frontale pour projeter un faisceau en sortie de virage.

Aucune crevaison, assez improbable vu l'état des routes. Pourtant, il y a eu de la casse parmi les participants ce qui a occasionné une partie des DNF (27)

Blessure :

Au 3ème jour , début d'irritation sur l'appui selle fessier droit, type brûlure que j'ai pu contenir avec la mise en place d'une double peau. Pas assez prévoyant en crème anti échauffement.

Échauffement des 2 pieds en course après un temps conséquent de roulage, j'ai du faire des arrêts pour faire passer cette douleur. Probablement utiliser une semelle ortho comme je l'avais fait pour mes chaussures de trail (allègement de la pression sur le métatarse) . J4 après l'arrivée , les fourmillements sont toujours sensibles sur l'avant des 2 pieds. Les paumes des mains sont bien endoloris aussi.

Les oublis : un opinel, boule quiès, petite serviette

Une superbe experience Ultra , un tracé exceptionnel à partir de l'entrée du Cirque de Navacelle , une trace GPX quasi parfaite. Un grand merci à Pascal , Vanessa , et aux benevoles du CCK. Prochaine édition en 2024 !

Olivier