

## Jean-Marc Liotier - Paris-Deauville road log - 8 Avril 2007

Heure	Lieu	Durée section	Durée totale	Distance section d'après la carte	Distance totale	Vitesse moyenne sur la section (km/h)	Observations	Alimentation solide	Alimentation liquide
	Prologue						<p>Ca me démangeait toute la semaine... Samedi je me suis décidé : je tente le Paris-Deauville en solo. J'ai tracé l'itinéraire de base en regardant la carte, affiné à coups de calculs d'itinéraires vélo avec Viamichelin. Au cours du trajet quelques oublis et ajustements ont eu lieu.</p> <p>C'est ma première sortie hors de la région Parisienne, c'est ma première épreuve d'endurance longue durée et c'est la première fois que j'utilise une alimentation adaptée.</p> <p>En plus du défi et du plaisir, cette ballade me fournit un excellent prétexte pour ne pas terminer de monter ma cuisine ce week-end.</p>		
05:30	La Défense	00:00	00:00	0.0	0	0.00	Lever	A peu près autant de pétales de blé complet et de lait écrémé que j'arrive à avaler. Une barre de glucides moyens.	Lait écrémé.
06:10	La Défense	00:00	00:00	0.0	0	0.00	Rollers aux pieds, cap à l'ouest !		
06:50	D913, D186, Saint Germain en Laye	00:40	00:40	12.0	12	18.00	Il fait froid mais avec l'excitation du départ le moral est à fonds et je n'y pense pas. Petite montée avant Saint Germain.		
07:30	Direction Mantes Chambourcy, N13, Orgeval	00:40	01:20	7.0	19	10.50	<p>Putains de voies séparées sans bande d'arrêt d'urgence – j'enjambe la barrière de droite et je marche une borne sur le bas coté dans l'herbe et le sable. Après la N13 reprend normalement.</p> <p>Peu après première (et en fin de compte dernière) gaufre de la journée à mettre sur le compte des graviers et de la déconcentration après la marche le long de la voie rapide.</p>		
07:52	D45, Les Alluets Le Roi	00:22	01:42	5.0	24	13.64	Content de quitter la N13 et son trafic rapide. Une bonne montée tranquille.	Une barre glucidique.	2 litres d'eau avec deux fois trop de maltodextrines (j'ai mal lu le dosage)
08:12	Maule	00:20	02:02	6.0	30	18.00	On pouvait probablement faire deux bornes plus court en coupant par La Cauchoisserie.		
08:35	Jumeauville	00:23	02:25	5.5	36	14.35	Je rencontre des tonnes de cyclistes toute la journée.	Une barre glucidique.	
08:50	Goussonville	00:15	02:40	2.5	38	10.00	Le frein c'est bien. Sur mes Crossmax de freeride urbain je suis un intégriste de l'ablation du frein, mais pour la randonnée longue distance sur route, je dois reconnaître qu'à l'évidence le frein est très utile pour ralentir efficacement, en ligne, même quand on est fatigué et sans bousiller les roues.		
08:59	D130, Arnouville les Mantes	00:09	02:49	2.0	40	13.33			
09:19	D983 vers Septeuil. Rosay	00:20	03:09	3.5	44	10.50			
09:49	Dammartin en Serre	00:30	03:39	6.5	50	13.00	Loupé l'embranchement vers Flacourt D928, Je suis donc passé par Courgent.		
10:00	Dammartin en Serre	00:11	03:50	0.0	50	0.00	Pause. A sec, ravitaillement en eau minérale (3 litres) à la boulangerie. Dans mes souvenirs chaque village avait une fontaine. En réalité non...	Une barre glucidique.	
10:10	Longnes	00:10	04:00	3.0	53	18.00			
10:24	D11 Brevat	00:14	04:14	4.5	58	19.29			
10:37	D11, D58, Villiers en Désoeuvre	00:13	04:27	3.5	61	16.15			

## Jean-Marc Liotier - Paris-Deauville road log - 8 Avril 2007

10:52	Breuilpont	00:15	04:42	5.0	66	20.00			
11:00	Merey	00:08	04:50	2.0	68	15.00		Une barre glucidique.	
11:11	Les Vaux de Merey	00:11	05:01	1.5	70	8.18	Loupé l'embranchement à Merey, revenu en arrière.		
11:20	La Neuville des Vaux	00:09	05:10	2.5	72	16.67			
11:30	La Neuville des Vaux	00:10	05:20	0.0	72	0.00	Pause.		3 litres d'eau avec des maltodextrines
11:40	Boisset les Prevanches	00:10	05:30	3.0	75	18.00	Navigation pas claire à la sortie de Boisset les Prevanches.		
11:55	D67 "route d'Evreux", Le Cormier	00:15	05:45	1.5	77	6.00		Une barre glucidique.	
12:02	La Houssaye du Cormier	00:07	05:52	2.5	79	21.43			
12:17	D67, Le Val David	00:15	06:07	2.5	82	10.00	Pause - mes roues avant ont du jeu et je n'avais pas réalisé qu'il fallait deux clés et non une seule pour les resserrer Il faut dire que ce n'est pas malin de partir avec du matériel neuf jamais testé en conditions réelles. Je resserre les six autres et je repart en espérant que ça tienne.		
12:24	La Trinité	00:07	06:14	1.5	83	12.86			
12:38	D671, Le Coudray (Vieil Evreux)	00:14	06:28	4.0	87	17.14	Après Le Coudray, en entrant dans Evreux prendre par le centre commercial qui permet de longer la nationale dangereuse qui passe 200m plus à l'ouest.	Une barre glucidique.	
12:58	Gare d'Evreux	00:20	06:48	4.0	91	12.00	Enorme descente vers le centre d'Evreux.		
13:25	Gare d'Evreux	00:27	07:15	0.0	91	0.00	Pause. Ravitaillement en eau minérale (4 litres) a la pizzeria. Point nav : en visant la gare j'ai loupé l'entrée de la voie verte. J'aurais du passer largement au sud de la gare. Je compte rattraper la voie verte à la sortie d'Evreux. Gros coup de poisse dans tous les sens du terme : pendant que je regarde la carte et prend des notes la flasque que je viens de remplir se vide dans mon sac. Je la remplis à nouveau et teste d'étanchéité dans tous les sens sans trouver de fuite. J'ai du mal la fermer et laisser l'embout plus bas que la flasque - ces deux conditions permettent la vidange. Heureusement que j'ai une autre bouteille et que je pourrai trouver de l'eau dans Evreux.	Une barre glucidique.	
13:31	Station Total Evreux	00:06	07:21	1.0	92	10.00	Re-ravito en flotasse (1.5 litres pour remplacer la quantité perdue) dans une station service ou on m'indique un meilleur accès à la voie verte (après la station Total au feu à gauche - la voie verte est sur l'ancienne voie de chemin de fer sur viaduc - escaliers cachés à gauche derrière le passage sous le viaduc)		2 litres d'eau avec des maltodextrines
13:36	Voie verte dans Evreux	00:05	07:26	0.5	93	6.00	Paradisique !		
14:05	Gauville	00:29	07:55	5.0	98	10.34	Enorme coup de bol : sur ma carte la voie verte s'arrete au Neubourg, en fait un plan montre qu'elle va jusqu'au Bec Hellouin ! Trop bon !	Une barre glucidique.	
14:38	Quitteboeuf	00:33	08:28						
15:02	Quelque part entre Quitteboeuf et Le Neubourg	00:24	08:52						
15:17	Quelque part entre Quitteboeuf et Le Neubourg	00:15	09:07	15.5	113	11.48	Transvasage de flotte et fin de la poudre magique aux maltodextrines. Resserrage avec succès des roues avant à l'aide du tournevis cruciforme de l'outil multifonctions pour faire pression et contrer la clé allen. C'est pas réglementaire mais voila un problème de réglé... J'ai bien fait de d'emmener cette enclume d'outil multifonctions !	Une barre glucidique.	3.5 litres d'eau avec des maltodextrines en sous-dose
15:26	Le Neubourg	00:09	09:16				Entre Le Neubourg et Bec Helloin la voie verte est essentiellement une très longue pente très douce en descente... Paaarfait !		
16:32	Le Bec Hellouin	01:06	10:22	20.0	133	18.18	Fin de la voie verte – 40 bornes de panard intégral !		

## Jean-Marc Liotier - Paris-Deauville road log - 8 Avril 2007

16:59	Le Bec Hellouin	00:27	10:49	0.0	133	0.00	<p>Pause et point nav. Mes jambes commencent à fatiguer. Arg! Non seulement je n'ai plus de poudre mais le sac de glucides ultrarapides d'urgence (gel et pastilles de dextrose) manque à l'appel, probablement resté à Paris. La fin va être un peu plus dure que prévue. C'est gai ! Il va falloir faire encore plus gaffe à anticiper la glycémie... Je comprend à quoi servent les calculateurs de cyclisme qui évaluent les calories dépensées.</p> <p>A vue de nez encore un peu moins d'une soixantaine de kilometres à tirer... J'avais plutôt bien géré les crampes jusque là – seulement deux en pliant les jambes – mais soudainement me prend une crampe aux abdos. Je repars résolu à y aller doucement.</p>	Deux barres glucidiques.	0.5 litres d'eau
17:14	Pont Authou	00:15	11:04	2.0	135	8.00	Ravitaillement en eau à la boulangerie (deux litres). Mordu à la hanche par un doberman.		
17:50	D137, St Grégoire du Vièvre	00:36	11:40	5.0	140	8.33	J'avais du mal à redémarrer – rien de tel qu'un bon gros coteau pour être chaud à nouveau !	Une barre glucidique.	
18:06	St Georges du Vièvre	00:16	11:56	3.0	143	11.25	Preuve la baisse de mon attention : j'ai loupé l'embranchement à droite que je voulais prendre.		
18:38	Lieurey	00:32	12:28	7.0	150	13.13	Petite pause, mes jambes se raidissent, les redémarrages commencent à être difficiles.	Une barre glucidique.	
19:24	Corneilles	00:46	13:14	10.0	160	13.04	Descente sympathique.	Une barre glucidique.	
19:30	Corneilles	00:06	13:20	0.0	160	0.00	Pause. Il est maintenant évident que ça va se finir de nuit. J'appréhende mais je me félicite d'avoir embarqué l'éclairage et je l'installe.		
20:49	Pont l'Eveque	01:19	14:39	16.5	177	12.53	<p>J'ai eu de la chance jusque là mais entre Corneilles et Pont l'Eveque la surface est un immonde gratton. En plus les conducteurs de voitures roulent vite, me klaxonnent et m'injurient gestuellement. Le stéréotype du riche Parisien n'est malheureusement pas usurpé.</p> <p>Je commence à être franchement stressé d'autant que la nuit noire approche. Je commet une grosse erreur de navigation en oubliant de tourner à droite à Chapelle pour rejoindre la piste cyclable de Saint-André d'Hébertot à Pont l'Evêque à travers Surville. Résultat je parcours une horrible section de nationale. Le moral est bas. C'est avec un grand soulagement que je vois arriver Pont l'Eveque car je ne voyais pas le bout de cette section.</p>		2 litres d'eau
21:44	D677, N177, Deauville	00:55	15:34	11.0	188	12.00	<p>Bonne surface à nouveau, mais l'obscurité rend la progression plus dangereuse. Heureusement il n'y a pas trop de trafic et surtout je suis très bien éclairé : réflecteurs et diodes clignotantes autour du casque et à l'arrière de chaque chaussure, spot clignotant très puissant à l'arrière du casque, lampe frontale, gilet de chantier avec réflecteurs accroché au sac à dos... Les voitures me voient apparemment de loin et m'évitent largement. Je me rabat quand même à fonds mais je me sent mieux pour l'instant.</p> <p>Canapville de nuit... Le cauchemard qui me hante depuis le matin est conforme à ce que j'anticipais. Il s'agit d'une section étroite d'à peine deux voies sans éclairage ni bas-côté qui récupère tout le trafic de l'autoroute et de Pont l'Evêque vers Deauville-Trouville et les environs. J'ai peur et je m'arrête tous les dix mètres sur l'herbe pour laisser passer des voitures.</p> <p>Au bout de quelques kilomètres la route s'élargit puis l'éclairage apparaît... J'ose à peine y croire : j'arrive !</p>		

Epilogue : Deauville-Trouville				6.0	194	<p>Plus de trains. Un tour d'horizon des environs avec l'aide d'un ami au bout du fil m'apprend que tous les hébergements sont archi-complets... Je n'avais pas réalisé que c'était un gros week-end.</p> <p>Je vais au McDo de Touques me gaver. Ce n'est pas exactement ce qui est conseillé par les manuels de diététique sportive pour la récupération mais c'est un bon confort psychologique et de toute manière il n'y a plus que ça d'ouvert.</p> <p>Seule solution d'hébergement : l'appartement de mes parents sur les hauteurs de Trouville. Allez savoir pourquoi, je n'ai même pas jugé utile d'en prendre les clés. Le défi me paraissait tellement énorme que j'ai omis de planifier ce qui allait se passer si je réussissais. J'en suis quitte pour redémarrer à froid et à gravir la colline surplombant Trouville patins au pieds, grelottant et luttant à chaque pas contre mes jambes engourdis.</p> <p>Je collecte quelques paillassons dans les étages déserts - je les remettrai le matin et d'ici là les paillassons retournés me feront un matelas avec mon sac comme oreiller. Ce n'est ni la première ni la dernière fois que je dors par terre et fatigué comme je suis je m'endors rapidement peu avant minuit, luttant contre le froid en shorts et en t-shirt à manches longues. Je me réveille brièvement vers 5H30 pour calmer une fringale avec une barre énergétique.</p>		
						<p>Je ré-émerge vers 8H30 et je lève le camp pour prendre le train. Mes jambes sont complètement raides, j'ai du mal à me lever et je marche à petits pas. Je chausse les patins mais j'ai du mal à manœuvrer. Après quelques centaines de mètres il est évident que la descente difficile en temps normal est trop dangereuse aujourd'hui. Je déchausse et descend à pieds. En bas je rechausse pour atteindre la gare et c'est avec un certain soulagement que je m'effondre dans le siège de première classe où je reprend mes notes.</p> <p>Dans la journée je me sens raide comme un bout de bois et j'ai du mal à me lever. Par contre je n'ai ni crampes ni courbatures. C'est inhabituel comme sensation - je l'ai déjà senti mais un ordre de grandeur d'intensité en dessous. Je dors un peu mais j'ai du mal à trouver une bonne position. Mes bouts de doigts de pieds sont calleux - pas d'ampoules, juste des callosités - peut-être qu'il y a encore quelque chose à améliorer du côté des chaussettes ou du laçage.</p> <p>Le lendemain matin les muscles vont mieux mais j'ai encore les jambes gonflées et en particulier les chevilles... Je crois pour aller travailler, pour une fois je vais laisser les patins à la maison malgré le beau temps...</p>		
						<p>Sachant que j'ai roulé moins de 16 heures pour un peu moins de 200 kilomètres et que j'étais musculairement pas loin de l'épuisement, j'en profite pour tirer mon chapeau à Ludo qui pendant ce temps roulait 72 heures... Pfouh...</p> <p>Par contre huit heures de plus sur un circuit fermé au lieu des routes et de leurs aléas... Mmmmm... Pas cette année, mais un jour peut-être - ça ne me paraît maintenant plus aussi inaccessible.</p> <p>J'en profite aussi pour saluer respectueusement les anciens Marc Petit et Pascale Lacaille qui organisaient le Paris Deauville chaque week-end du 15 août entre 1981 et 1986 - certes ils le faisaient en deux jours, mais ils le faisaient en couades...</p>		