

Super Randonnée de Haute Provence

12-14 septembre 2013

par Thierry Steiff

http://abeille-cyclotourisme.fr/souvenirs/2013_super_rando_haute_provence.html

Les Super-Randonnées sont des randonnées permanentes de longue distance orientées montagne. Elles sont longues de 600 km et le délai imparti est de 50 heures pour un dénivelé minimal de 10 000 mètres.

Réussir une Super-Randonnée dans les temps est donc un défi pour beaucoup de randonneurs, notamment ceux habitant loin des montagnes.

Les Super-Randonnées se pratiquent en autonomie et innovent en généralisant le contrôle "photo". Beaucoup de pointages sont à faire au passage de cols, parfois la nuit, et la preuve de passage n'est pas possible autrement.

La première Super-Randonnée fait le tour de la Haute-Provence, via les gorges du Verdon et le mont Ventoux, mais d'autres ont été tracées dans le Dauphiné et dans les Pyrénées.

Jacques, mon partenaire de Flèches, nous avait organisé une première tentative début juillet, mais nous avons préféré renoncer après 180 km, terrassés par la chaleur. La température au nord de la Loire n'avait guère dépassé 20°C jusque là alors qu'il faisait plus de 35°C sur les routes de Provence. Je n'avais pas bu plus d'un bidon lors de mes randonnées de printemps alors que je me trouvais boire près de 2 litres par heure dans la fournaise du sud, avec les conséquences digestives qu'on imagine.



Les magnifiques paysages de la Haute Provence

En septembre, en repassant sur ces routes lors de la Flèche Paris-Nice, je décide de reprendre ce défi non terminé en tirant les leçons de la première tentative. Je partirai un peu plus tard, pour dormir une nuit complète avant la randonnée, je roulerai la semaine pour éviter les problèmes de ravitaillement, et en septembre il fera moins chaud.

Je n'ai d'autre ambition que de finir dans le délai et de profiter du parcours. Je me contenterai donc de surveiller mon avance par rapport au temps limite, en gardant quelques heures pour couvrir les aléas matériels ou humains

Carcès - Les Gorges du Verdon - Sisteron

Carcès, à côté de Brignoles, est la ville de départ et d'arrivée et le point le plus bas du parcours (245 m d'altitude) donc ça monte dès le début. Le créneau météo semble bon mais du mistral est prévu, j'espère que la configuration montagneuse m'évitera le vent.

Au départ à 5h20, j'ai tout de suite un problème. Je dois prendre une photo de mon vélo devant le panneau de la ville. Mon appareil photo prend bien une photo mais le flash est violemment réfléchi par le panneau routier et on ne peut pas lire le nom de la ville... Après plusieurs essais, je change de méthode: je coupe le flash de l'appareil et j'éclaire le panneau avec ma frontale: c'est un peu mieux.

Cotignac... Aups... le soleil se lève alors que je monte le col de la Bigue, premier d'une longue série. J'arrive à Aiguines, et au début du col d'Illiole, le pourcentage augmente de suite pour se caler à 8%. Le col n'est pas trop long et la vue à gauche est superbe: les toits du château d'Aiguines se détachent sur les eaux turquoise du lac de Sainte-Croix, le jour se lève sur les falaises de calcaire.

Je m'arrête pour la première fois pour pointer via une photo à la fontaine de Vaumale, qui précède de peu le point culminant de la corniche rive gauche: le col de Vaumale à 1201m. Le parcours emprunte toute la corniche sud: je surplombe la falaise des Cavaliers, passe dans les tunnels du Fayet, et franchis le pont sur l'Artuby.

Un point m'inquiète: après les nombreux essais avec le flash en partant, la batterie de mon appareil-photo n'est déjà plus qu'à 50% de capacité. J'ai mon téléphone en secours, mais je vais devoir me priver de photos sur la randonnée pour économiser la batterie et assurer les pointages photo.

Une longue descente me fait revenir à l'altitude du Verdon à la sortie amont de la gorge. Je m'arrête au Moulin de Soleils pour un petit déjeuner et des provisions pour le déjeuner.

Et c'est reparti pour une remontée sur la corniche rive droite cette fois. En approchant de La Palud-sur-Verdon, je tourne à gauche pour emprunter la redoutable route des Crêtes: les pourcentages sont sévères et la route assez abimée. Je double quelques cyclos-campeurs qui marchent à côté de leur vélo. Je résiste à la tentation de m'arrêter pour discuter avec eux: je sais qu'au fond, je cherche une excuse pour faire une pause.

Le pointage photo se fait un peu avant le sommet. Il n'y a que des voitures étrangères sur le petit parking qui dessert le belvédère. La descente qui suit est dangereuse: il n'y a pas de rail de sécurité et la route est gravillonneuse, par contre la vue est superbe. J'aperçois de l'autre côté de la gorge la route où j'étais quelques heures plus tôt.



Pointage en haut de la Route des Crêtes



La corniche rive gauche vue de la corniche rive droite

Je pique-nique à la fontaine de La Palud-sur-Verdon "La Pus Auta Font" ("la fontaine la plus haute") et continue sur un relief plus calme après le col d'Ayen puis le col de l'Olivier.

J'ai recopié les indications de l'organisatrice sur ma feuille de route et je n'ai aucun problème à me ravitailler en eau.

Je traverse le plateau de Valensole couvert de lavande (mais les fleurs sont coupées à cette date), une belle et large descente me fait arriver dans la vallée de l'Asse, et ça remonte de suite. Le col d'Espinouse est curieux : la pente est faible sur 5 km et ne devient forte qu'à la fin. Le col n'est pas le point culminant : ça monte encore un peu après le panneau du col. Je sais que la route de la descente est en très bon état : j'ai monté ce col dans l'autre sens sur la flèche Paris-Nice.



Le débouché du Verdon dans le lac de Sainte-Croix (et le pont du Galetas)



Pointage au col d'Espinouse au milieu de la lavande

Je traverse la vallée de la Bléone et je remonte de suite de l'autre côté. Les cols d'Hysope et de Fontbelle ne sont pas trop raides, mais ils me paraissent longs : il faut se hisser de 500 mètres à plus de 1300 m d'altitude. La nuit tombe quand j'arrive au col de Fontbelle, dans une jolie clairière aménagée. Je m'habille pour la nuit et repars pour une longue descente vers Sisteron.

Il fait déjà bien froid mais une petite remontée imprévue après Authon me réchauffe. Je suis prudent car la route est mauvaise par endroits et une chute arrive vite. Sisteron est une ville coincée entre Durance et montagne, le parcours pour la traverser est donc un peu compliqué. Le rocher de la Baume a un aspect fantomatique, éclairé par des projecteurs bleus.

Sisteron - montagne de Lure - Malucène

J'ai annoté la feuille de route avec les temps-limites et me voir prendre régulièrement de l'avance sur ces limites est bon pour le moral. Je sais qu'il me faut une large avance pour pouvoir monter tranquillement la montagne de Lure et le Ventoux, mais aussi pour pouvoir faire quelques pauses sommeil.

Je mange au chaud à Peipin dans un fast-food que j'avais repéré au cas où je passerai tard et je continue sur l'une des seules sections roulantes du parcours, mais je m'astreins à rouler à un rythme tranquille.

À Saint-Etienne-des-Orgues, je suis au pied de la montagne de Lure, avec plus de 1000 mètres de dénivelé à monter. C'est raide dès le début mais je sens le sommeil arriver malgré l'effort. Je décide de dormir tant qu'il fait encore doux et quand je vois une agréable chênaie. La lune est faible et le ciel étoilé est magnifique : l'éloignement des grandes agglomérations évite le halo lumineux qui voile souvent le ciel.

Je m'éveille plus d'une heure après : j'ai froid, il faut repartir. La montée oscille entre 6 à 8% dans la forêt. Le vent prend certains lacets en enfilade et il devient alors très gênant. Je repère ma progression aux panneaux kilométriques indiquant l'altitude et la pente à venir. J'arrive assez vite à 1200 m d'altitude, mais ensuite j'ai l'impression de mettre une heure entre chaque panneau. Vers 1500 mètres d'altitude, je sors de la forêt et là le vent est terrible : fort et glacé. En arrivant sur la crête à 1800m, je tiens à peine sur le vélo, mon compteur indique 3°C. Je m'arrête pour prendre en photo la borne du sommet car j'ai peur de rater le Pas de la Graille dans la descente (en fait, il est facile à voir). J'enfile tout ce que j'ai avant de commencer à descendre.

La descente est aussi boisée que la montée, on ne voit que la route. Un bruit d'éboulis attire mon attention et je vois deux animaux au bord de la route dans la lumière du phare : deux chamois ! Je n'en ai jamais vu de si près. Ils restent au bord de la route, paralysés de surprise, avant de s'enfuir dans le pierrier. Quelques lacets plus bas, je vois une paire d'yeux brillants, c'est un sanglier, après une seconde de surprise, il reprend sa fouille au pied d'un arbre. En bas, j'arrive dans la vallée du Jabron qu'il faut remonter jusqu'au col de la Pigière.

Le jour commence à se lever quand je franchis le col de la Pigière et le col de Macuègne. C'est dans cette zone que j'ai croisé les participants au 1000 du sud la semaine dernière.



Pointage en flou artistique en haut de la montagne de Lure



Pointage au col de Macuègne



Pointage au col de Fontaube

Le jour me réveille un peu, d'autant que le soleil brille et que le paysage est magnifique. A Montbrun-les-Bains, je m'arrête pour petit-déjeuner, dans le bar où j'avais pointé le BCN de la Drôme lors de la Trace Vélocio 2012. Les cols à venir sont plutôt faciles, col de Aires puis col de Fontaube. Au col de Fontaube, je me trouve un petit coin tranquille au soleil et je grapille encore une heure de sommeil.

Les bosses avant Malaucène sont petites mais la circulation augmente. Malaucène est un bourg bien actif qui donne l'impression que la ville tourne autour du vélo et du Ventoux. La plupart des cyclos sont étrangers à cette période de l'année.



Le Ventoux

Malaucène - mont Ventoux - Carcès

Après avoir déjeuné dans un bar, j'attaque tranquillement l'ascension du Ventoux que je n'ai jamais faite. Elle est réputée difficile et les 400 km déjà faits et la nuit blanche sont clairement un handicap.

Il y a une grosse organisation en cours : de jeunes Hollandais grimpent le Ventoux pour une sorte de Téléthon. Je double une jeune femme, qui me redouble, etc... Bonne occasion pour se renseigner et monter en compagnie. Sur le replat du Mont Serein, une bruyante sonorisation rythme l'événement. J'arrive à la portion "pelée" du mont Chauve, le mistral s'est heureusement calmé. Les derniers lacets ne sont pas les plus durs, je double même des rapides qui m'avaient passé facilement plus bas.

Il faut faire la queue pour se prendre en photo devant le panneau. Il y a foule et c'est bruyant, cela ne donne pas envie de rester. Je suis content d'être toujours en avance par rapport au temps limite malgré une lente montée.

Je m'engage dans la forte descente vers le Chalet Reynard, les virages sont heureusement coupés pour pouvoir être passés rapidement. Plus bas, dans la descente vers Bédoin, il faut être prudent car la pente est encore plus raide et la route est dégradée par endroits. Sur ce type de parcours, les vélos descendent plus vite

que les voitures.

Peu avant Bédoin, je bifurque vers Flassan pour aller monter le col de Notre Dame des Abeilles sur une petite route dégradée. Je suis étonné de la longueur de la montée, j'avais cru voir 3 km sur la feuille de route, mais c'est 10 km... Les derniers kilomètres se font sur une grande route toute droite désagréable.

Après le col une large descente permet de descendre sur la plaine de Sault. J'achète de quoi dîner à Sault et je résiste à la terrasse de café qui me tend les bras. Le plus dur est fait mais il ne faut pas se relâcher, il ne reste "que" 150 km mais encore quelques bosses et une nouvelle nuit va commencer.

Un long faux plat montant me conduit à Revest-du-Bion, je suis sur le plateau d'Albion, qui hébergeait jusqu'en 1999 les missiles balistiques nucléaires français. Après une longue descente à flanc de falaises, j'arrive à Banon, la nuit tombe, le froid aussi : je m'arrête pour me remettre en tenue de nuit et pointer. J'ai encore quelques problèmes pour prendre une photo du panneau trop neuf de la ville.

Je passe ensuite rapidement à Forcalquier. En arrivant au début de la petite route qui remonte vers Valensole, je sens le sommeil revenir. Je fais comme la nuit d'avant : j'ai le temps, autant dormir un peu pendant qu'il fait doux. Je trouve à nouveau une chénaie accueillante et je m'endors pour une heure, le nez dans les étoiles, bercé par le vent dans les branches des arbres.

Au réveil, je commence par une montée pénible, ce n'est pas raide, mais c'est long et la route est très abimée. À Valensole, une voiture me suit, tous feux éteints mais la musique à fort volume puis elle disparaît. Dans la côte à la sortie, la voiture est garée dans un chemin et redémarre derrière moi, toujours les feux éteints. Je m'arrête et les occupants me demandent en rigolant où je vais. Je leur dit Riez car j'ai l'impression qu'ils veulent m'y précéder (la route où nous sommes y mène) et ils partent. En réalité, je tourne rapidement à droite direction Allemagne.



Pointage au col de Notre Dame des Abeilles



Pointage final, ouf !

À la sortie d'Allemagne-en-Provence, les panneaux routiers sont vieux et ne posent pas de problème pour la photo de pointage. Il doit rester 20 ou 30 km, j'accélère quand je vois les premiers panneaux indiquant Cotignac : je sais que les difficultés sont terminées et il est inutile de s'économiser. J'arrive à Carcès à 4h45, soit environ 47h30 après le départ. J'ai l'impression d'être parti depuis des jours.

Conclusion

Pour un cyclotouriste moyen, le parcours est difficile, il y a peu de temps morts, c'est l'équivalent de 3 brevets de montagne (BCMF) mis bout à bout. Il n'est pas nécessaire d'être un super grimpeur, mais il faut une bonne endurance. Le reste est dans la tête : ne pas se décourager, montée après montée, malgré le froid ou la chaleur, les jambes lourdes ou le manque de sommeil. Le délai permet de manger normalement et de dormir un peu : il faut surtout surveiller les heures limites de passage.

La météo mérite de l'attention : les montées sont souvent au soleil et la Provence peut être brûlante, le mistral peut gêner surtout sur les sommets, et comme souvent en montagne, il y a de grandes amplitudes de températures entre le jour et la nuit : prévoir les vêtements en fonction.

Attention aussi aux animaux la nuit. J'ai fait deux rencontres sympathiques sur le bord de la route dans la montagne de Lure, mais heureusement les animaux n'ont pas traversé devant moi. Les sangliers notamment ne sont pas réputés pour regarder avant de traverser.

Les paysages sont fabuleux, le vélo permet de voir à la fois les hauteurs et dans les gorges, bien mieux qu'en voiture où l'on ne voit le décor qu'à travers la fenêtre du pare-brise.

Thierry Streiff