



Vélo et Papilles

LE BOOK

VOYAGE STRASBOURG-MARSEILLE À VÉLO

JUILLET 2022

VOL 11 | NUMÉRO 17

PLUS!

Le régimes des athlètes | p. 9

VOYAGE PLAISIR EN VAE

Le couple franco-allemand Robert et Maya revient sur son combat pour arriver à Marseille et pourquoi, au bout du compte, cela en vaut vraiment la peine

PUBLICATION VÉLO ET PAPILLES

SOMMAIRE

VÉLO ET PAPILLES MAG | JUILLET 2022 | VOL 1 NUMÉRO 17



15 ÉTAPES

Retrouvez toutes les étapes en p. 7 et 8

14 REPAS

Les tendances les plus en vogue cette saison dans les tenues cyclistes

15 DISCUSSIONS SUR QUI MET LA NAV

Qu'est-ce que les vélorouteurs ont tous en commun ? Découvrez-le ici

15 ENTRAÎNEMENTS INTENSES

Nous avons mis au point une série de méthodes d'entraînement pour le champion qui sommeille en vous

Juillet 2022

**JE N'ARRÊTE PAS
QUAND JE SUIS
FATIGUÉ, J'ARRÊTE
QUAND J'AI FINI.**

GO.

par Maya

POURQUOI LA PASSION NE SUFFIT PAS



Derrière chaque grand homme, il y a - paraît-il - une femme qui l'inspire..

Maya a fait Strasbourg-Marseille en solo en 2020 à l'occasion de ses 50 ans.

Le départ à la retraite de Robert était le meilleur top départ pour un voyage en couple jusqu'à leur nouveau lieu de vie, Marseille.. d'autant plus que son VAE ne tournait qu'autour de Strasbourg jusqu'à présent.

Quelques entraînements, une organisation au top, beaucoup de motivation et hop...

Juillet 2022

LE CŒUR DE DEUX

CHAMPIONS



FRÉQUENCE CARDIAQUE MOYENNE

MAYA 95/MIN

ROBERT 89/MIN

Juillet 2022

15 ÉTAPES

1.191 KM

79 KM/MOY/J

1.500 M DE DÉNIVELÉ CUMULÉ MOYEN/JOUR

3.200 KCAL MOYEN/JOUR BRÛLÉS PAR PERSONNE

1,5-2 L/EAU PAR JOUR/PERSONNE

PNEUS CREVÉS : 1

**SUR UN PNEU MARATHON SOIT-DISANT INCREVABLE
(DÉFAUT DE CHAMBRE À AIR)**

DISPUTE : 0

Les étapes - vue d'ensemble

N° Étape	Trajet	Nb km réalisés	Hébergement
1	Strasbourg-Colmar-Mulhouse en passant par EV5	75	privé à Mulhouse
2	Mulhouse-Belfort par EV6	65	privé à Belfort
3	Belfort - Fontaine lès Clerval par EV6	60	Chambre d'hôtes Le Chanois (prévoir à manger, Clerval à 5 km). https://chambredhotieslechanois.jimdofree.com/
4	Fontaine lès Clerval-Abbans-Dessous par EV6	88	Chambre d'hôtes La Chrysalide (prévoir à manger, possibilité de cuisiner sur place). https://chrysalide-abbans-dessous.hotelmix.fr/
5	Abbans-Dessous - Lanthes par EV6	101	Le Clos des Meix, Route du Meix, Lanthes, 21250 (possibilité de table d'hôtes) http://www.leclosdesmeix.fr/
6	Lanthes - Sigy le Châtel EV6, puis coulée verte à Châlon	95	Moulin du Pras, Sigy le Châtel (possibilité de table d'hôtes) https://www.moulindepras.fr/
7	Sigy-Villié Morgon coulée verte, puis départementales	73	Hôtel Noemys Morgon, bd du Parc, à Villié Morgon https://noemys.fr/hotels/hotel/noemys-morgon/
8	Villié-Morgon- Ecully (Lyon) Voie Bleue	61	Mercure Lyon Charbonnières
9	Ecully-Lissieux-Taluyers Départementales	41	Hotel Le Talluy à Taluyers, possibilité de manger sur place https://letalluy.com/

Les étapes - vue d'ensemble

N° Étape	Trajet	Nb km réalisés	Hébergement
10	Ecully - Givors - Beausemblant Départementales, ViaRhôna	74	Chambre hôte chez Anne-Marie 541 Route Barthélémy de Laffemas, Beausemblant, 26240 (https://www.chez-anne-marie.com/) Possibilité de manger au restaurant de la gare à Andacette
11	Beausemblant- Baix, ViaRhôna	95	Hôtel Rose des Vents, Quartier le Roux, Baix, 07210, France https://hotelrosedesvents.fr/en/
12	Baix-Saint-Nazaire (30500) ViaRhôna	78	Hôtel Le Valaurie- 2825 RN, Saint-Nazaire, 30200 https://www.hotel-valaurie.fr/
13	St-Nazaire- Fontvieille ViaRhôna, puis départementale via Beaucaire - Avignon	107	Le Madaleno Route des Baux, 13990 FONTVIEILLE https://www.lemadaleno.com/ Possibilité de manger sur place ou à proximité
14	Fontvieille -La Tour d'Aigues via St-Rémy, Eygalières, Orgon	103	Chambres d'hôtes de la Ferrage à la Tour d'Aigues https://www.provence-luberon-ferrage.com/
15	La Tour d'Aigues- Marseille via Pertuis-Le Puy Réparade-Aix en Provence- Septèmes	75	domicile Maya et Robert

Le régime





STRASBOURG. COLMAR.MULHOUSE

ÉTAPE 1

75 KM PAR LA ROUTE DES VINS

Afin d'avoir une étape 1 un peu plus douce, nous quittons **Strasbourg** en TER jusqu'à Colmar. C'est toujours chaotique de porter des vélos si lourds dans un train (le mien fait 25 kg + 3 sacoches Ortlieb bien remplies). Va falloir reprendre les pompes pour muscler les bras !

La météo est clémente avec un grand soleil. Ce soir, nous avons même la marque du short au-dessus des genoux .. je n'ose imaginer notre zébrage arrivés à Marseille.

De **Colmar**, nous rejoignons l'Eurovéloroute 5 qui épouse sur le trajet la route des Vignobles. Un paysage de carte postale avec des villages nichés au creux des vignes, des noms de domaines évocateurs de belles soirées.

Arrivés à **Rouffach**, nous faisons un pèlerinage chez Muré : nous étions déjà chargés, enfin je corrige, j'étais déjà chargée, mais comme cela ne suffisait pas j'embarque un magnum de Crémant Grand Millésime pour nos amis chez qui nous dormons ce soir à Mulhouse. C'était le splendide crémant de notre mariage en 2013.

Issu de l'assemblage du riesling et du chardonnay, il n'a rien à envier à un champagne. Son nez est délicat, sa bulle fine et persistante, sa bouche loooooongue et fraîche. C'est tout ce que j'aime, aucun dosage et brut de chez brut. Dommage qu'on n'ait pas une remorque, j'aurais bien pris une caisse.

Nous goûtons le Riesling Clos St-Landelin dont les vignes se situent sur le coteau d'en face. Une merveille de finesse, doux, fruité et minéral.

Nous voilà repartis jusqu'à **Cernay**. De là, nous bifurquons en longeant la Thur et le terril Rodolphe, fermé depuis 1976. Un parc solaire y serait certainement le bienvenu !

Peu avant **Ensisheim**, nous tournons vers Mulhouse. Alors que les dernières heures furent bucoliques, cette partie est chargée en voitures, certains conducteurs mériteraient de finir à pied. Seraient-ils marseillais ?

Nous arrivons dans un joli quartier de **Mulhouse**, à proximité du zoo. La soirée va être détendue, la piscine est à 27 degrés et on ouvre un Hautes-Côtes de nuit 2002 dont la bouteille n'a jamais été commercialisée. Au-dessus de nous volent des cigognes, chez qui le bébé va-t-il tomber ?



M U L H O U S E . B E L F O R T

ÉTAPE 2 65 KM - EV6



Jour 2 de notre périple vers Marseille avec 99% de pistes cyclables.

Nous quittons nos amis avec un petit pincement au coeur. Quel beau moment et quel accueil généreux !

La soirée de la veille fut riche en rires lorsque nous nous sommes retrouvés blottis sous un parasol en attendant la fin d'un orage spectaculaire.

Au départ sur le Rebberg mulhousien, nous nous retrouvons pratiquement sur le circuit d'une course de caisses à savon, une première dans ce coin.

En quelques mètres, nous rejoignons l'eurovéloroute 6. Quelle piste cyclable ! L'EV6 pour les connaisseurs, ce sont 4.450 km de l'Atlantique à la Mer Noire et 1300 km en France. Elle est l'une des routes les plus populaires pour les bikepackers, avec très peu de dénivelé.

Notre trajet du jour débute dans le Sundgau : nous ne comptons plus les écluses successives, ni les pêcheurs, hérons ou nénuphars.

A la troisième buvette - située à Eglingen, nous craquons alors que nous ne roulons que depuis 1 h.

Nous tombons sur une oeuvre d'art toute particulière. Réalisée par la sculptrice Charlene Chemin, le Tocsin de l'écologie, dont la corde invite les promeneurs à l'activer pour sonner symboliquement l'urgence climatique.

Le trajet se déroule tout en douceur, pas de montée, mais pas de vignobles alsaciens non plus. Avec le réchauffement climatique, ceux-ci vont d'ailleurs vraisemblablement évoluer vers des cépages rhodaniens d'ici une génération. Mais ceci est une autre histoire.

Nous poursuivons jusqu'à Montbéliard pour enchaîner avec la piste de la Coulée Verte. Le trajet initialement prévu aurait été certes plus court mais avec bien plus de dénivelé. Nous arrivons à Belfort où nous retrouvons mon fils et sa jeune épouse. De leur terrasse abritant une joyeuse licorne, on aperçoit la fameuse forteresse de Belfort.

Un peu fatigués, nous n'avons pas le courage de rendre visite à l'emblématique lion de Bartholdi, une sculpture monumentale de 22 m de long et 11 m de haut réalisée pour commémorer la résistance de Belfort assiégée par les Prussiens durant la guerre de 1870-1871. Notre ami Bruno nous a d'ailleurs appris que lors de l'annexion prussienne de l'Alsace en 1870, moult industriels se sont empressés de s'établir dans le Territoire de Belfort qui jusqu'alors faisait partie intégrante du Haut-Rhin.

Ce soir, avec mon second lion - mon Robert déjà en pleine forme - nous allons découvrir un Lynch Moussas 2002, un Pauillac à son apogée. Les vins de Pauillac se distinguent par leur élégance. Celui-ci a des notes de café et ira parfaitement avec la splendide côte de veau. Non, nous ne sommes pas végétariens et tant pis. Après tout, les 1678 Kcal consommés en 4h24 de vélo me déculpabilisent totalement.



BELFORT À FONTAINE-LÈS-CLERVAL

ÉTAPE 3

60 KM EV6

La soirée de la veille est harmonieuse. Nous mangeons même en terrasse.

A 22h20, la météo bascule soudainement. Pluie de grêlons, un terme bien faible pour décrire ces monstres glacés - de la taille d'abricots - s'abattant sur le délicat érable du Japon et autres innocents arbustes sur la terrasse. Mais on est encore loin du record du monde : en 2010 un grêlon de 20,3 cm et de 879 gr était tombé aux Etats-Unis.

Le matin, nous quittons Belfort sous la pluie. Avec une moyenne annuelle de 182 jours de pluie dans cette ville, pourquoi cela ne me surprend-t-il pas ?

La Coulée Verte reliant Belfort à Montbéliard en suivant le canal de la Haute-Saône est jonchée de branches et de feuilles, un vrai carnage météorologique.

A la jonction du Canal Rhin-Rhône, nous retrouvons l'EV6.

Après le tocsin de l'écologie de la veille, nous tombons sur un carillon. Aménagé sur une ancienne friche industrielle vers Montbéliard, celui-ci abritait jadis un transformateur. Aucune idée de sa mélodie, néanmoins il est joli et surprend par son emplacement

La pluie vient de se calmer et nous retrouvons un rythme de croisière.. ou presque.

Le marathon plus Schwalbe sur le Moustache de mon homme, un pneu pourtant censé être increvable et jeune de quelques jours se retrouve soudainement complètement à plat. Aucune entaille ou clou visible. Un problème de valve ? Notre sauveur arrive quelques minutes plus tard sous la forme de Franck, équipé de tous les outils imaginables.

Eh oui, à part une bombe de mousse anti-crevaisson, nous n'avions jusqu'alors ni chambres à air, ni démonte-pneus en réserve.

Parti en septembre 2021 avec un break autour de Noël, Franck nous explique modestement qu'il revient de Turquie à vélo et qu'il n'a plus que 1.000 km pour rentrer chez lui au Pays Basque. Plus de 12.000 km parcourus en passant par l'Espagne, l'Italie, la Slovaquie, la Bulgarie, la Grèce, l'Albanie, le tout sur un muscle bike normal chargé de 40 kg. La suite des aventures de Franck méritent d'être suivies sur sa chaîne Youtube [À coups de pédale.](#)

Quelle belle rencontre ! Merci Franck, si vous nous lisez ! Bon retour chez vous à Ciboure !

Maintenant direction un magasin de vélo situé à 8 km de là sur l'EV6 et heureusement dans la bonne direction. Un check-up sur place ne révèle aucun défaut apparent. Croisons les doigts. Dorénavant équipés d'une chambre à air et des fameux démonte-pneus, nous allons tout de même répertorier les magasins de cycles sur le trajet de demain, par acquis de conscience. Quelques kilomètres plus loin, nouvel arrêt et casse-croûte à l'Isle sur le Doubs. A part une supérette bio, tout est fermé. Nous nous contentons de 2 quiches froides et de pain sportif, le tout accompagné de rasades de Château La Pompe. Ce sera notre seul repas principal du jour. A la sortie d'Isle sur le Doubs, la véloroute est barrée jusqu'à Clerval environ. Nous attaquons donc un autre itinéraire de 16 km avec une rude succession de montées et de quelques descentes. Pas de restaurant à l'horizon sur le lieu de notre troisième étape et surtout pas le courage de redescendre à Clerval. C'est lundi, nous avons des kilos en trop. Une petite verveine fera l'affaire et le petit déjeuner de demain n'en sera que meilleur.



La longueur de notre trajet du jour fait débat : 88 km selon Google, 82 km selon Komoot et 82 km selon le vélo de mon homme. Vous choisissez. Quelle que soit sa longueur, nous sommes contents d'être arrivés à Abbans-Dessous mais vous verrez ci-dessous que la soirée s'annonce comique.

Notre journée débute parfaitement avec une longue descente jusqu'à Clerval et sous le soleil. Aujourd'hui encore, notre trajet se déroule essentiellement sur une piste cyclable longeant le Doubs.

La rivière s'écoule entre les falaises majestueuses dans une nature saturée de chlorophylle.

Les vaches dans les prés sont en grande partie des montbéliardes, une race connue depuis 1872 et dont le lait sert à la fabrication de fromages célèbres (comté, morbier, reblochon, bleu de Gex ou encore Mont d'Or). Je me remémore la conversation de la veille avec le baroudeur Franck nous avouant son bonheur de pouvoir regoûter les bons fromages français.

Alors que je m'exclame Muh! pour simuler le mugissement, mon homme répond meuh. Vachement différent, n'est-ce pas ? Pourquoi cette particularité d'intonation en français ? L'interjection Muh allemand devient moo en anglais, moo en néerlandais, ¡Muu! en espagnol et muu en italien.

Quelle que soit la langue meuglée, sachez que le cheptel de la Montbéliarde comptabilise près de 700.000 têtes. Et pour appeler un chat un chat : avec 50 races bovines répertoriées en 2018, la France possède le plus grand nombre de races bovines dans toute l'Europe. Cocorico !

Toutes ces images mentales de fromage nous mettent en appétit. En voulant nous asseoir à une table déjà dressée à Roche-les-Beaupré, le patron de la guinguette mugit un 'Nein' péremptoire. Manifestement, avec nos sacoches Ortlieb et notre look, nous avons une tête d'allemand.

Mais peu importe, quel plaisir de s'asseoir ailleurs que sur une selle. Nous optons respectivement pour une salade comtoise et une friture de truite, le tout accompagné d'une bière bisontine (non pas d'un bison mais de Besançon). Requinqués, nous reprenons la piste. Presque aucun dénivelé. L'EV6 est géniale.

Autour de Besançon, c'est le pays des papeteries et malheureusement beaucoup d'usines sont maintenant abandonnées. Petite photo du bassin de la papeterie Gemdoub qui produit du papier pour ondulé recyclé avec des papiers et cartons récupérés. Contrairement à son allure d'usine de traitement d'eaux usées, aucune mauvaise odeur ne vient nous chatouiller les narines. Dommage que nous ne puissions pas nous arrêter plus longtemps. J'ai toujours aimé comprendre les processus de fabrication et admiré toute l'ingéniosité technique permettant d'aboutir à un produit fini. Et pour tous ceux qui croient que tous les papiers se valent, regardez cette pub que je classe dans mon top 5 !

Une autre forme d'ingéniosité technique se révèle plus loin : le tunnel fluvial sous la citadelle de Besançon est un moment de pur bonheur. L'ouvrage de 380 mètres permet d'éviter le méandre de 5,6 kilomètres emprunté uniquement par les vedettes touristiques. Un peu plus loin, la percée de Thoraise inaugurée en 1784 nous charme par son rideau d'eau, une œuvre de 2007.

La soirée sera consacrée à comprendre pourquoi le pneu du Moustache de mon homme est de nouveau totalement dégonflé - alors que nous l'avons quand même fait vérifier dans deux magasins de cycles sur le chemin - et surtout à trouver une solution pour pouvoir repartir demain. Prochain achat : une meilleure pompe que la nôtre dont il manque les embouts adaptés à la valve du pneu.



ABBANS - DESSOUS À LANTHES

ÉTAPE 5

101 KM EV6

Lanthes, ce n'est pas l'œuf d'une petite bête bien désagréable dont toutes les mamans se souviennent, mais bien une petite bourgade de Côte-d'Or et notre étape de ce soir.

Pour l'atteindre, nous avons tout de même pédalé pendant 101 km à travers le Doubs puis le Jura, toujours sur l'EV6, dont une grande majorité de pistes dédiées. 101 km à suer sang et eau sur mon vélo rouge et que je dédie entièrement à l'association [Vivre avec une NMP](#).

NMP = néoplasies myéloprolifératives regroupant différents cancers rares du sang ..heureusement ou malheureusement chroniques et rares, car les NMP ne concernent que 2,5 personnes sur 100.000. On ne sait pas encore les guérir, la durée de vie n'est habituellement pas impactée. Les principales formes sont : la thrombocytemie essentielle avec une prolifération anormale de plaquettes, la Polyglobulie de Vaquez avec une prolifération anormale de globules rouges et la myélobiose qui est un stade plus avancé où la moelle osseuse se fibrose. La majorité des patients sont au minimum très fatigués, mais très souvent d'autres symptômes curieux ou plus graves se manifestent en raison du sang de mauvaise qualité, tels qu'AVC, infarctus, thrombose.

Nous organisons une campagne au mois de septembre afin sensibiliser le grand public sur les cancers du sang : Septembre Rouge. Pour en savoir plus, c'est par ici : vivreavecunenmp.com



Pour revenir au périple de ce jour, nous passons plus de 2h30 à espérer un café ou une buvette, même de ceux genre glauque, pas un petit foodtruck, voire un simple distributeur, tout au mieux une boulangerie à St-Vit que nous avons d'ailleurs vite quitté ! Manifestement, le Covid a décimé la profession. Nous finissons par trouver la perle rare après 35 km sur une déviation de la véloroute, à l'entrée d'un camping. Petite discussion sympathique avec le patron encore affairé par les lourds dégâts de la tempête de l'avant-veille, mais fort heureusement les grêlons ne sont pas passés par là.

Dole se situe à mi-parcours. Nous en profitons pour refaire le plein de chambres à air et de clés adaptées pour le démontage de mes pneus .. pour le cas où.

A Damparis, halte déjeuner à la bonne franquette. Très belle surprise gustative avec de la recherche dans l'assiette ! S'en suit une pause glacée à St-Jean de Losne, à l'embranchement entre trois grandes voies fluviales : la Saône, le canal de Bourgogne et le canal Rhin-Rhône.

La véloroute se transforme en voie bleue. Son mauvais état et surtout nos postérieurs maltraités nous incitent à choisir un trajet par une départementale. J'opte en parallèle pour le mode Turbo sur mon vélo électrique pour réduire l'effort. Ouf, nous voici au bout de notre cinquième étape. Demain, direction Sigy-le-Châtel en Saône-et-Loire.

#SEPTEMBRE ROUGE



MOIS DE SENSIBILISATION AUX CANCERS DU SANG





LANTHES À SIGY LE CHÂTEL

ÉTAPE 6
95 KM - EV6

Après une bonne nuit de sommeil à Lanthès, nous retrouvons l'EV6 à Seurre direction Chalon. A Verdun sur le Doubs, à la confluence du Doubs et de la Saône, nous croisons Lucienne, une adorable mamie revenant du marché sur son vélo. Elle nous confie qu'à 90 ans, elle regrette ne plus pouvoir faire de grands trajets. Cela fait tellement plaisir de voir des personnes âgées qui ne s'abandonnent pas !

D'ailleurs, la force du mental est importante pour tout le monde, y compris pour les porteurs d'une maladie chronique telle qu'une NMP ([voir mon article d'hier](#)).

Quelques minutes plus tard, nous faisons la connaissance d'un autre personnage haut en couleurs. Didier Bizet, le roi de la boulangerie au feu de bois. Il y a quelques années, excédé par le prix de son loyer de son fonds de commerce, il décida de devenir une boulangerie volante.. pour ne plus se faire rouler dans la farine. Son fournil l'accompagne sur tous les marchés et le pain est cuit sur le trajet aller.

Le cookie de mon mari est délicieux, mon pain au chocolat au feu de bois se résume à l'essentiel, du pain et du chocolat.

A Chalon-sur-Saône qui nous marque surtout par ses barres d'immeubles sans âme, nous rejoignons le début de la Voie Verte réalisée sur le tracé d'une ancienne ligne de chemin de fer. Le revêtement sous le dôme de verdure est excellent et nous avançons bien.

8 km plus loin, deuxième halte de la journée à Givry, délicieusement restaurée !

Sur la voie verte, nous croisons un autre couple de cyclistes retournant à Pau après une semaine à sillonner la Bourgogne. Ils nous suggèrent l'association [Cyclocamping](#), une association qui regroupe et informe ceux qui voyagent à vélo en autonomie ainsi que la communauté [Warm Showers](#), un réseau d'hébergement mutuel qui s'adresse particulièrement à ceux qui découvrent le monde à vélo.

Nous notons précieusement ces conseils pour de futurs voyages, car bonne nouvelle, mon homme est séduit par ce mode de vacances au ralenti et pourtant dynamique.

Jusqu'à-là le trajet relativement plat change à l'approche des vignes de la côte chalonnaise. Surtout quand nous bifurquons sous un vent d'orage vers notre chambre d'hôtes à Sigy-le-Châtel.

Le [Moulin du Pras](#) est charmant mais se mérite. Sur les derniers kilomètres avant l'arrivée, nous grimons une côte interminable et j'en bave en finissant par pousser ma monture de 26 kg + 10 kg avec les sacoches. Heureusement qu'une fois en haut - c'est la récompense avec près de quatre kilomètres de descente sans un seul coup de pédale.

Demain, direction Villié Morgon : Komoot nous promet 1000 m de dénivelé positif, j'ai peur !



SIGY-LE-CHÂTEL À VILLIÉ-MORGON

ÉTAPE 7 73 KM

Notre chambre d'hôtes d'hier soir était de loin la plus sympathique et surtout avec des hôtes aux petits oignons ...ainsi qu'aux carottes, aux choux, au quinoa... Vous l'avez deviné, Jérôme et Isabelle du Moulin du Pras cultivent et commercialisent leurs légumes totalement bios et bichonnés avec différentes tisanes ou décoctions. Quelques biquettes et oies ainsi qu'au minimum trois toutous très câlins viennent compléter le tableau familial. Plus des chambres d'hôtes et un dortoir. Et du 1er juillet au 31 août, table d'hôte tous les soirs. Nous l'avons testée et c'était divin : petites tartelettes aux herbes, wraps aux carottes extra fraîches et orties avec un vin de sureau en apéritif, quenelles maison aux oeufs des poules du Moulin accompagnées de riz aux herbes et carottes, un vin de la coopérative de Buxy (chardonnay - Côte Chalonnaise) et un vin rouge (pinot noir - également côte chalonnaise), vacherin aux pommes caramélisées et confiture d'orties avec une infusion céleri-basilic en digestif.

Pour faire face à cette montagne de travail colossale et garder leur optimisme, Jérôme et Isabelle se font aider par des wwoofeurs. Je n'avais jamais entendu parler de cette forme d'aide. Le Wwoofing a été créé en 1971. Cet anglicisme signifie World Wide Opportunities on Organic Farms.

Bien plus que des stagiaires, les wwoofeurs sont donc tout simplement des bénévoles de tous les âges et de tous les horizons donnant de leur temps dans des exploitations agricoles biologiques. En retour, les hôtes offrent le gîte et le couvert.

Le matin, nous reprenons la route qui démarre fort avec une côte de 3,5 km. Nos pédales nous guident sur la Voie Verte. Cluny est l'écrin idéal pour la pause hydratation de la matinée. Célèbre pour son abbaye et ancien haut-lieu spirituel, ses bâtiments abritent également depuis plus d'un siècle l'un des huit centres de l'école des Arts et Métiers.

Après Cluny, direction vers le tunnel du Bois Clair, le plus long tunnel de France pédestre et cycliste désormais ouvert à une Voie Verte (1,6 km). Il paraît qu'il abrite également sept espèces de chauve-souris mais nous ne nous arrêtons pas pour vérifier.

Après notre pause déjeuner dans les hauteurs mâconnaises, nous engageons nos montures dans le Beaujolais verdoyant. Les vigneron s'affairent sur des tracteurs géants. C'est l'époque de l'élagage pour éclaircir les vignes. Les montées se succèdent avec des vues de plus en plus spectaculaires sur des appellations beaujolaises connues : Chénas, Juliéna, Moulin à Vent, St-Amour, Chiroubles, Morgon, Fleurie... au total, 12 appellations, 10 crus.. qui l'eût cru ?

Pendant longtemps, le beaujolais a malheureusement souffert du marketing bas-de-gamme du beaujolais nouveau. Qui n'a pas tenté de découvrir le 3ème jeudi de novembre si le breuvage rouge à peine fermenté avait le goût de kirsch ou de banane ? Ces arômes ne sont pas des illusions car non seulement liées au cépage lui-même - pour le Beaujolais rouge uniquement du Gamay et au-delà de l'expression du terroir - mais encore au type de levure choisie pour la fermentation. Pour le goût banane par exemple, la levure 71B favorise particulièrement l'expression des esters, tels que l'acétate d'isoamyle libérant cette odeur de banane.

Ce soir, nous n'oserons pas demander une bière ou une Weinschorle - un vin blanc coupé avec de l'eau pétillante tel que l'apprécient mes compatriotes allemands, de peur de nous faire chasser par les Villiatons, les habitants de Villié-Morgon. Peut-être testerons nous un beaujolais blanc .. avec beaucoup de modération bien évidemment !

A votre santé !



VILLIÉ-MORGON À LYON

ÉTAPE 8
61 KM

La journée commence très bien avec une longue descente vers Belleville-en-Beaujolais où nous retrouvons la Saône et sa Voie Bleue.

Il s'agit surtout d'un chemin de halage avec au mieux de la terre battue et des nids de poules. Certains passages relèvent même du VTT.

A Trévoux, nous prenons notre traditionnel diabolo menthe de la matinée.

Savez-vous à quel point nous sommes chanceux en France d'avoir de la vraie limonade ? Elle a des bulles fines, sans être trop sucrée.

En Allemagne, la limonade a le goût de chimie et s'approche du Sprite si ce n'est carrément la seule alternative.

Les guinguettes se succèdent. Est-ce l'effet météo du jour ou la pierre claire des maisons de maître joutant la rivière ? La luminosité me semble plus intense, les cigales chantent dans les platanes. Telle la Saône qui prend sa source dans les Vosges, nous avons passé la ligne fatidique entre le Nord et le Sud.

Et voilà déjà une semaine que nous roulons ! Près de 600 km de coups de pédales, de coups de soleil aussi : mon nez est rouge, le haut des bras porte la marque du tshirt et les cuisses celle du short. Mais quelle satisfaction !

À l'approche de Lyon, le chemin de halage se transforme en piste cyclable. Depuis mon premier périple en 2020, une confortable piste a vu le jour sur la D15. Un pur bonheur pour rouler vers Lyon sans risquer sa vie.

Nous passons par Collonges-au-Mont-d'Or. Bien que très gourmets et tentés par un petit crochet gastronomique chez feu Paul Bocuse, nous craignons ne pas avoir le look aujourd'hui.

Ce soir, pas de bouchon lyonnais non plus - un restaurant type de la ville où la cochonnaille est reine, mais bien mieux ! Une fois rafraîchis à l'hôtel, nous sommes attendus dans les faubourgs de Lyon par l'adorable Madeleine dite Mado, une tante de mon mari. Le menu sera certainement arménien et agrémenté de pasterma et soudjouk et surtout de beaucoup de générosité et de rires.

Ce [blog](#) donne quelques recettes du pays de naissance de mon homme. La cuisine arménienne est relativement simple mais nécessite un temps fou de préparation.

Lyon étant le centre de vie de plusieurs membres de la famille et d'amis, notre trajet de demain sera homéopathique et l'occasion de reposer nos gambettes qui ont bien travaillé.



LYON - TALUYERS

ÉTAPE 9

41 KM



Cette nuit, nous avons rêvé des dolmas de Tata Mado, des roulés de viande hachée et/ou de riz entourés de jeunes feuilles de vigne (la troisième en partant du bas, me dit-on).

Les feuilles sont plus tendres en juin et choisissez plutôt les vignes au pied desquelles poussent de l'herbe. Il y a de fortes chances qu'elles soient moins traitées.

Ce dimanche s'annonce délicieusement farniente. Après une partie de pétanque très inégale - où j'étais fanny pour reprendre un expression lyonnaise, nous quittons Lyon Charbonnières. Nous sommes attendus à 10 km pour un barbecue amical.

Le chemin vers Lissieu est particulièrement hétéroclite : Nationale, Départementale, chemin caillouteux dans les champs et sentiers forestiers s'enchaînent et ne ressemblent pas. Nous passons par des vergers chargés de fruits. La bienséance nous empêche de nous servir directement et nous nous régalaons des yeux.

Au détour d'un sentier, sous les rangées des arbres de la tentation, nous croisons le peintre Raphaël. Non pas la réincarnation du divin peintre Raphaël de la Renaissance mais Thierry Raphael, séduit par les histoires murmurées par les arbres fruitiers. Des histoires de couleurs, de fleurs, de fruits, de lumière et surtout d'émotions.

Il est vrai que l'art est l'expression du fond de l'âme et qu'il faut laisser sa voix nous guider. Trop souvent, notre éducation et notre parcours nous conformeront à des styles d'art, d'expressions écrites imposées. Mais écoutons nous réellement notre petit enfant intérieur ?

En fin d'après-midi, difficile de repartir. Nous aurions tant voulu prolonger ce moment de convivialité avec Franck - un homonyme du baroudeur - et son épouse. Les batteries rechargées dans les sens du terme, nous attaquons le vrai trajet de la journée. Il fait très chaud. La route à travers les villages au-dessus de Lyon est particulièrement chargée et nous fait regretter la tranquillité des véloroutes. A l'horizon, le ciel se charge de nuances de bleu gris. L'orage approche. Fort heureusement, nos montures nous déposent à Taluyers aux premières gouttes de pluie.

Le lieu est fort beau et doté d'un immense parc. Croisons-les doigts que la météo nous permette de l'arpenter.

Petite devinette : que s'est-il passé à Mölln en Allemagne et plus spécifiquement un 3 juillet 1970 ?

Tout d'abord Mölln, bourgade du Nord de l'Allemagne est célèbre pour le personnage de fiction Till Eulenspiegel, un saltimbanque anticonformiste brandissant d'une main un miroir et de l'autre une chouette. Sous des airs de fous, le fripon semble vouloir offrir au monde son image, et son apparente folie serait le déguisement d'une sagesse.

Quoi qu'il en soit, le 3 juillet 1970 vit naître une autre anticonformiste ou presque. Anticonformiste dans le bon sens du terme, car j'ai toujours aimé le "Think out the Box". En ce moment, je négocie encore un fauteuil fuchsia comme sur la photo (rappelez-vous mon goût démesuré du fuchsia), mais pas certaine que mon homme se laisse convaincre... pas encore ;)

Demain, nous entamerons la dernière semaine de notre périple. Cap au sud !



TALUYERS À BEAUSEMBLANT

ÉTAPE 10
74 KM

Bien que minuscule, Taluyers, notre étape de la veille, est un lieu chargé d'histoire.

Il abrite un ancien couvent, devenu un pensionnat. Dans les années 1941 et 1942, il devient une ferme-école pour 24 enfants juifs munis de faux-papiers. Leur journée commençait à 4h du matin pour s'achever tard le soir avec un souper spartiate composé d'aliments pour le bétail. (Sources : <http://judaisme.sdv.fr/perso/chameau/taluyers/taluy1.htm> / <http://judaisme.sdv.fr/perso/chameau/taluyers/taluy1.htm>). D'après les anciennes photos et recherches sur le web, je me demande même si l'hôtel Le Talluy où nous avons dormi n'est pas identique à la ferme-école, d'autant plus que son adresse se situe rue du pensionnat.

Sans pour autant vouloir plomber la légèreté de notre voyage, on a parfois tendance à oublier les drames humains qui se sont produits dans les lieux que nous traversons.

Le matin, nous quittons Taluyers, un village maintenant bien paisible et plutôt élégant.

Quel plaisir de descendre les Côteaux du Lyonnais à vive allure sur près de 400 m de dénivelé jusqu'à Givors où nous rejoignons la ViaRhôna.

Quel excellent sentiment également d'avoir évité le trafic lyonnais et ses faubourgs suds pollués !

La route longe le Rhône en passant par Vienne où nous saluons en coup de vent d'autres membres de la famille de mon mari, non sans promettre de revenir une autre fois, plus longuement.

Nous poursuivons notre chemin sous les côteaux abrupts de la Vallée du Rhône où quelques monstres du monde du vin ont planté leurs panneaux. Mais avec cette chaleur, ce sont surtout les kilomètres d'arbres fruitiers qui nous tentent.

Comme lundi dernier, les rares restaurants sont tous fermés et nous devons attendre 15h pour trouver un restaurateur qui accepte de nous servir en dehors de ses heures d'ouverture.

Le patron du Restaurant de la Gare à Andacette a certainement eu pitié de nous en voyant nos têtes cramoisies. Nos deux assiettes de charcuterie et de fromages auraient fait hurler tous les détracteurs de viande mais qu'est-ce que c'était bon ! Non non non, nous ne sommes toujours pas végétariens. Et après tout, les protéines, c'est bon pour les cyclistes.

Ce soir, repos des guerriers carnassiers Chez Anne-Marie, à Beausemblant dans la Drôme des collines. Cerise sur le gâteau, la maison d'hôtes est dotée d'une immense piscine. Bon, je vous laisse et plouf...





BEAUSEMBLANT À BAIX

ÉTAPE 11

95 KM

Grosse journée à pédaler sur la ViaRhôna aujourd'hui. Nous sommes assurément dans le Sud de la France et nos gourdes d'eau s'évaporent rapidement. Nous n'avons jamais été autant bronzés.

La route est plutôt bien indiquée, même si les circonvolutions ne tracent pas une ligne droite entre la ligne de départ et celle d'arrivée et nous font parfois douter de la bonne direction. A St-Vallier, nous mettons le cap sur un vélociste car la chaîne du Moustache grince un peu trop. A peine arrangé, mon homme fait sa toute première chute sur l'arête d'un trottoir. Une jolie égratignure, mais - ouf ! - sans gravité. Les sacoches ont joué un rôle d'airbag.

Remis de ces émotions, nous prenons la direction de Tournon-sur-le Rhône - en face de Tain l'Hermitage - le lieu idéal pour notre Diabolo menthe matinal. Les quelques villages traversés ou plutôt longés ne disposent d'aucune guinguette sur la ViaRhôna. C'est bien dommage.

L'astre solaire est en forme aujourd'hui. Le mercure grimpe bien au-dessus de 30 °. Le Rhône brille majestueusement sous les multiples ponts traversés entre la Drôme et l'Ardèche. C'est un peu le Louis XIV des fleuves et il le fait savoir. Le mistral tourbillonne, invisible. Il arrivera avant nous à Marseille.

Outre une usine de papier ondulé où travaille notre hôte de la veille, nous passons plusieurs centrales hydrauliques gigantesques de la CNR, concessionnaire sur le Rhône depuis 1934 ! Celle de Bourg-les-Valence produit près de 1,1 milliards de kWh par an.

Fort heureusement, la piste se faufile entre des vergers et bosquets ombragés et pas uniquement sur le chemin de halage goudronné. Nous retrouvons des vergers d'abricots où s'activent des cueilleurs. L'un d'entre eux nous offre généreusement au moins une vingtaine. Le fruit est parfait et quel délice de le déguster un peu tiède en direct de l'arbre et gorgé de soleil. Plus loin ce sont des pêches, jalousement gardées derrière des grilles ou encore un verger de kiwis ! Quelques dizaines de kilomètres plus loin, nous croisons deux cyclotouristes suisses en provenance de Genève et se rendant à Barcelone. Ils nous confirment que Valence mérite le détour. Nous suivons donc le tracé à la lettre et sommes séduits par le charme de cette petite ville ainsi que par les indications routières particulièrement claires et répétées. Ailleurs, les panneaux sont parfois cachés par des branchages.

De nombreux ponts plus loin, nous arrivons à la Voulte-sur-Rhône. Le hasard dirige vers nous un autre couple de cyclistes qui viennent de faire la Dolce Via, 90 km de voies douces en Ardèche, une autre future piste à explorer. Nous recroisons le même couple à l'hôtel de Baix.



BAIX À SAINT-NAZAIRE (30)

ÉTAPE 12

78 KM

Pour cette douzième étape, nous avons le mistral gagnant. Plus précisément dans le dos, un véritable plaisir pour pédaler tout en légèreté. C'est moins drôle cependant en prenant les rafales sur le flanc, notamment sur les ponts. Avec un peu d'ingéniosité, nous pourrions même monter une voile et inventer une nouvelle catégorie sportive.

En quelques coups de pédale ou presque, nous nous retrouvons devant la centrale nucléaire de Cruas-Meysse. Quatre tours de refroidissement, donc quatre réacteurs avec une production électrique annuelle de près 22 TWh. Dans mon passé dans le monde de l'énergie en Allemagne, j'ai eu l'occasion de visiter l'intérieur d'un réacteur avec sa piscine - à l'arrêt - ainsi que l'intérieur de la tour de refroidissement. En France, le public n'a pas le droit de visiter l'intérieur du réacteur, je m'estime donc privilégiée.

La prochaine étape sur la route est d'un tout autre genre. Bienvenue dans l'Himalaya ! Ou presque, ou plus précisément sur la passerelle himalayenne de Roquemaure inaugurée en 2013 sur un pont datant de 1858. Quelle beauté ! Sa traversée est ludique et même une chute ne serait guère vertigineuse, le Rhône coule à quelques mètres en-dessous.

A Viviers, un tout petit village très ancien et siège du plus vieil évêché de France, nous tombons en admiration devant la Cathédrale St-Vincent. La chance nous sourit : un jeune séminariste nous fait une visite guidée personnalisée. L'histoire de la cathédrale est pour le moins mouvementée et le théâtre d'affrontements peu chrétiens entre catholiques et protestants. J'avoue que je ne comprendrais jamais la bêtise des conflits interreligieux.

La fin du trajet est florale. Fraichement arrivés dans le Vaucluse - ou devrais-je dire chaudement-, la lavande nous souhaite la bienvenue. Etant donné notre look, nous renonçons aux traditionnels clichés avec ombrelle et robes en dentelles, mais nous n'avons pas dit notre dernier mot !

Habillés de nos couche-culottes noires, nous arrivons en nage à l'hôtel ! Petit coup de stress, mon homme a perdu la clé pour démonter la batterie du vélo et nous envisagions les trois prochains jours avec une certaine angoisse. Mais ce soir, la cathédrale nous a porté chance. Un petit coup de fil chez Denis, un vélociste à Maussane - il m'avait bien dépannée il y a deux ans - qui nous révèle que la batterie peut finalement se recharger directement sur le cadre du vélo sans être démontée. On apprend tous les jours !



ST - NAZAIRE À FONTVIEILLE

ÉTAPE 13 107 KM

Record battu ! 107 km à pédaler sous le soleil.

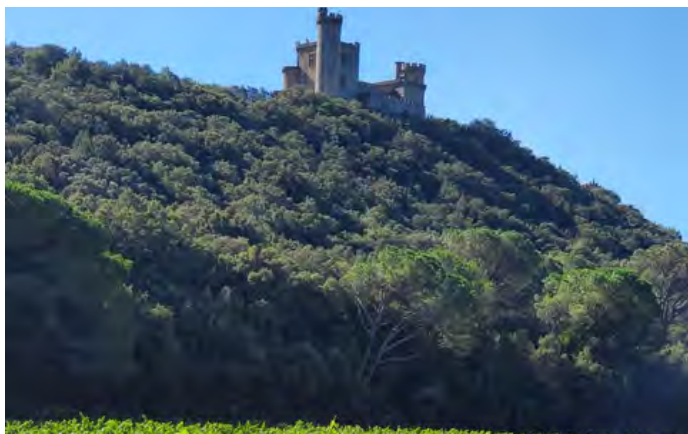
Le matin, nous empruntons la petite sœur gardoise de la ViaRhôna, la "Vallée du Rhône". Eh bien, cette petite sœur, c'est la casse-cou de la famille, celle qui aime la moto, les descentes en ski sur piste noire et le parachute ! Aujourd'hui elle est venue avec son ami Mistral qui s'amuse à nous déstabiliser.

La piste nous mène par des villages bucoliques, à côté d'un dolmen (!), à travers les vignobles de Côtes du Rhône Villages. Et ça grimpe sec - 1900 mètres de dénivelé cumulés à la fin de la journée -, puis ça descend à...15 degrés. Nous sommes presque debout sur nos freins. Le vélo de mon homme fait un bruit de train de marchandises. Curieux pour un système à disque !

Nous enchainons par un trajet plus plat mais avec un mistral de folie et des rafales à 90 km/h. Le Rhône est déchainé et la traversée d'un pont se termine à pied avant de retrouver enfin la ViaRhôna.

À Caderousse - ville entièrement entourée de digues pour la protéger des crues du Rhône-, nous nous arrêtons pour la première fois de la matinée pour notre diablo menthe traditionnel. Oh surprise, nous y retrouvons les deux cyclistes suisses croisés à Valence.

Daniel et Olivier nous font découvrir leurs splendides vélos "Tour de Suisse", deux fois plus légers que les nôtres. Ils évoquent également une rencontre avec un arboriculteur passionné par ses 37 variétés d'abricots.



L'arrivée sur Avignon amène un flot de voitures impressionnant. Nous passons notre chemin, trop de monde, en cette première journée de festival. Au niveau d'Aramon, nous quittons la ViaRhôna - devenue un chemin gravillonné - pour nous diriger vers les Alpilles et tout d'abord vers Tarascon. Malheureusement, nous ne croisons ni Tartarin, ni loup, ni chèvre à barbiche de sous-officier. Que diraient-ils en voyant le trafic aussi important dans leurs chères Alpilles ? Nous pédalons prudemment sur les bandes d'arrêt d'urgence ... quand elles existent. Enfin, nous arrivons à notre hôtel à Fontvielle. Demain, nous irons admirer la ville où Alphonse Daudet a écrit les célèbres "Lettres de Mon Moulin". En attendant, ce soir, nous ne bougerons plus. Les pizzas proposées par le Monsieur Seguin local suffiront. Nous les dévorerons avec un faim de loup à défaut de Blanquette.

FONTVIEILLE À TOUR D'AIGUES

ÉTAPE 14

103 KM

Qu'elle est ravissante, la ville de Fontvieille ! Le moulin Daudet trône en haut de la colline. L'esprit d'Alphonse y murmure de nombreuses lettres restées en suspens, des fables provençales, des lettres d'amour, de rupture parfois, des confidences, des aveux. Sans doute faut-il venir à l'aurore, avant le

chant des cigales pour arriver à les saisir. La poésie de Fontvieille est telle que nous n'avons pas voulu la quitter. Nous reviendrons la semaine prochaine.

A Maussane, pour une fois, nous ne nous rendons pas au Moulin de Maître Cornille pour refaire le plein d'huiles d'olives noires mûrées. Chaque kilo compte sur nos vélos.

D'ailleurs, Denis, le super véliciste de Stations Bee's chez qui nous nous arrêtons pour changer les plaquettes de freins du Moustache, nous fait remarquer que nos vélos sont bien trop chargés et que nous ferions bien d'investir dans une remorque mono-roue.

La suite du trajet est particulièrement éprouvante. Après avoir fait la fête toute la nuit, le mistral est toujours en forme. Sur la départementale vers St-Rémy de Provence, notamment la montée de 3 km, chaque coup de pédale est un calvaire.

Entre Eygalières et Orgon, nous empruntons le Chemin Jean Moulin entre oliviers, vignes et pommiers. Le chef de la résistance était amoureux des Alpilles depuis son jeune âge et c'est d'ailleurs dans son maset d'Eygalières ainsi que dans sa demeure familiale de St-Andéol qu'il organisa la résistance.

La suite de notre avant-dernière étape reste compliquée. Elle nous conduit même sur d'interminables kilomètres sur la Nationale 7, évidemment chargée. Un entraînement pour la finale de demain, l'arrivée sur Marseille

Après Mallemort, nous longeons la Durance, le second affluent du Rhône, après la Saône. Un peu après la Roque d'Anthéron nous bifurquons vers le superbe bassin St-Christophe de contention du Canal de Marseille, d'un bleu turquoise profond. Nous ne prenons aucune photo, la route ne s'y prête guère mais pas moins de 300 millions de m³ d'eau par an le traverse. Le Canal de Marseille achemine les eaux limpides de la Durance vers la seconde métropole de la France.

Après Vallelaure, puis Pertuis, nous voici enfin arrivés à la Tour d'Aigues, à notre dernière chambre d'hôtes de notre périple.

Nos postérieurs sont en grève et nous nous affaîsserons sur une jolie terrasse au lieu de nous trémousser au festival de danse de la ville.

TOUR D'AIGUES À MARSEILLE

ÉTAPE 15 ET FINALE
75 KM

Ça y est. On l'a fait. Nous sommes ARRIVÉS chez nous, à Marseille, avec nos vélos et nos 5 sacoches, en toute sécurité et sans accident !!

Quel beau sentiment d'accomplissement après 1.191 km parcourus au total !

Petit retour sur la dernière étape.

Jusqu'à Pertuis, nous passons par les vignobles et petits chemins. Le Lubéron est sous le soleil en ce premier samedi de grands départs.

A la sortie de la ville, la route devient très vite pénible. Je n'ai jamais été téméraire pour rouler sur des nationales ou départementales assimilées. Après quelques kilomètres, nous décidons de prendre le premier chemin à droite, au petit bonheur la chance (merci Google et Komoot malgré tout). Un bon choix ! En revanche, quelle montée sportive en direction du Puy-Ste-Réparate !

A Puyricard - petite pause diablo. Nous discutons avec un couple qui nous oriente sur la bonne route pour Aix. Petit fait du hasard, Eric vient de relancer la marque de vélos historique française, Dilecta . Du très haut de gamme, avec une spécialité vélos gravel ! Pour emprunter les chemins dans les calanques et dans le Var, c'est probablement le vélo-le plus adapté.

La route vers Aix, puis vers Septème est facile. La départementale comporte une voie cyclable et dans l'ensemble, les automobilistes sont plutôt respectueux. Certains nous font même des signes d'encouragement. Merci à tous les inconnus !

Quel bonheur lorsque nous apercevons le panneau Marseille. Un commerçant situé à l'entrée de la ville relate les rencontres avec d'autres vélorouteurs, parfois venus de bien plus loin.

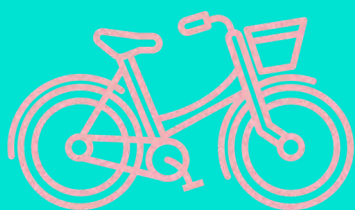
Sur le Vieux Port, Marseille est passée en mode été. La Corniche est chargée de vacanciers.

Nous fêtons notre arrivée au pastis alsacien... des Frères Meyers ! Merci de nous avoir suivis et de nous avoir encouragés ! Vos petits mots nous ont fait chaud au cœur ! A votre santé et à bientôt pour de nouvelles aventures !!!

RENDEZ-VOUS SUR

VELO-ET-PAPILLES.COM

POUR DE NOUVELLES AVENTURES



Vélo et Papilles

Juillet 2022