

Sortie de préparation à la Corima

En ce dimanche 6 mars 2016, le temps est prévu au beau avec un vent assez marqué (prévisions : 50-60km/h). Les conditions ne sont pas idéales mais il ne pleut pas et j'ai une échéance dans deux semaines. Ma préparation est ce qu'elle est (pas top mais je ne suis jamais content de toute façon ;-)) mais il faut absolument que je place une grosse, très grosse, sortie (pour moi) avant l'échéance pour pouvoir être en sur-compensation au moment de l'épreuve. C'est donc le moment idéal...

Je pars donc à 7h45 en direction du nord pour aller rouler dans un cadre idyllique : les Alpilles. En plus, en partant comme ça, j'ai le vent dans le nez pendant la première partie du parcours et je ne vous dirai pas où je l'ai pour le retour ;).

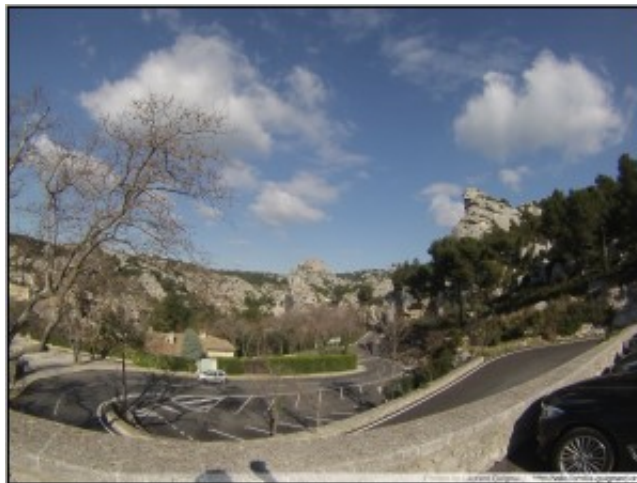
Je prends la traditionnelle porte de sortie vers les Alpilles à savoir Martigues, Istres,...

A la sortie de Martigues, je vois un gars de mon club devant moi. Je le rejoins et il m'indique que les autres attendent à l'endroit habituel. Dans le parcours prévu, je passe par là ! Je vais donc pouvoir profiter du train bleu et blanc et en même temps dire un petit bonjour. Il y a pas mal de monde au point de rendez-vous. C'est cool. Après l'arrivée des derniers, le départ est donné et ça roule trop vite pour la distance que j'ai prévu. Je prends donc les roues sans pointer le bout de mon nez à la fenêtre. Je quitte le groupe à l'arrivée sur Istres. Le club part du côté de Cornillon alors que je vais pointer mon nez au vent du côté de Mouriès. Une dernier mot, un signe et c'est parti pour une route en solitaire. Merci au train bleu et blanc pour l'abri prodigué.



La ligne droite entre Istres et Mouriès est terrible. Le Mistral souffle de face et je ne sens pas la sueur tellement il me sèche rapidement. Mon compteur affiche même parfois du 12km/h alors que le terrain est plat ou en léger faux-plat en arrivant sur Mouriès. Ensuite je prends direction les Baux de Provence. Des paysages magnifiques et je suis un peu plus abrité du vent. C'est le top. Je

m'entraîne dans un cadre magnifique qui fait rêver.



Je découvre les Baux de Provence. Je suis estomaqué par le panorama.

La photo ci-contre me paraît bien triste comparé au paysage que j'ai eu lorsque j'ai basculé pour retourner sur Mouriès. A cet instant je suis sur une



autre planète. Que la nature est belle !!!!

Le temps est superbe et je vois les sommets blancs, la vallée avec les forêts du sud-est de la France. Quel spectacle... Gravé dans ma tête à jamais. La Provence est belle.

Je poursuis ma route vers Mouriès, puis Eyguières. Les kilomètres passent et la progression est plus aisée même s'il faut faire attention lorsque la forêt me protège moins. Lorsque le vent parvient jusqu'à moi, je le prends de côté et il faut être vigilant pour ne pas aller au tapis.

Juste après la bifurcation pour aller sur la pas de figuière une voiture pa



sse à environ 50cm. Il y a déjà eu pire sauf que là, la voiture arrivait en face de moi. Un gros 4x4 blanc qui roulait au dessus des 100km/h facile. Mais qu'est-ce qu'ils ont dans la tête ?????

J'arrive à Eyguières tranquillement et je sais qu'à partir de là c'est le retour vers la civilisation et que l'enchantement des routes du sud va s'estomper au fur et à mesure.

Jusqu'à Salon de Provence tout va bien mais comme en voiture, la traversée de Salon de Provence est épique. Voitures, problème de direction, Bus,... Tout ce qu'aime un cycliste ;-) !

Une fois cette ville passée, je file vers Cornillon, Saint Chamas puis



Istres. Je commence à avoir repéré certains passages "obligatoires" et je reviens donc sur des routes connues. À partir de ce moment je sens réellement la fatigue et ça fait du bien d'être sur des routes connues. Les dernières montées le long de l'Étang de Berre sont difficiles et le Mistral dans le dos aide bien. La traversée de Martigues est toujours difficile et je suis extrêmement attentif d'autant plus que la fatigue se fait sentir encore un peu plus. Les aménagements routiers ne sont

absolument pas pensés pour la pratique cycliste et certains passages peuvent être mortels pour un cycliste n'ayant pas les idées claires (pour ceux qui connaissent, je parle l'arrivée sur la D5 depuis Saint Mitre les Remparts ou Saint Blaise pour prendre la direction du centre ville sur la gauche).

Je réalise la fin de la sortie au train comme je peux en laissant sur la route le reste de forces qu'il me reste même si à l'arrivée je suis étonné de ne pas m'effondrer immédiatement.

En tout cas, même si l'effort est important, la fatigue présente, je suis très content de l'avoir fait car ça me coupe totalement de ce que je fais la semaine. Un bol d'air à la fin d'une semaine intense. Que du bonheur pour mon premier parcours long (pour moi) de l'année. J'espère pouvoir allonger un peu les sorties lorsque les conditions seront meilleurs car j'aime réellement me retrouver seul au milieu de nulle part et n'avoir que mes seules ressources pour avancer.

Le parcours