

Trirhena

« On ne fait pas la Trirhena, c'est la Trirhena qui vous fait » (\*)

*(\*) d'après la formule de Nicolas Bouvier sur le voyage*

En 2014, jeune retraité, j'avais priorisé le Tour de France Randonneur, en mode « BRM 4800 », suivi à une semaine par la RAA ; en 2017 j'avais une revanche à prendre sur un Ours Cathare et avais un peu négligé le reste ; et cette année 2018 tout m'incitait à renoncer encore à cette Trirhena, préparation du bonhomme anarchique et tardive, RAA bouclée en 11h de plus qu'il y a quatre ans... et d'autres soucis. Mais je suis un instinctif qui fonctionne au coup de cœur et quelque chose de fort me poussait à venir à Kingersheim.

J'ai passé une bonne journée à « couper-coller » du vrai papier, pour me faire une douzaine de feuillets format du plastique transparent de ma sacoche avant, sur fond des cartes Michelin du Bridou, et en y collant, sans masquer l'itinéraire, des petits morceaux des road-books et en déplaçant la colonne du kilométrage partiel en première colonne à gauche pour plus de lisibilité ; on ne rit pas... ; j'avais procédé ainsi pour TS1Max, TS2Max, TS3Max et TS4Light (avec une TS3Light en secours).

T1Max+TS2Max s'imposaient : quitte à être dans l'aventure sur des terres inconnues en territoire étranger, autant la vivre à fond ; TS3Max et ses cols vosgiens connus me motivait bien ; TS4Light était ma part de raisonnable suite à mes petits calculs.

J'utilisais 2 approches pour mon temps de route probable :

TS1Max+TS2Max étaient en gros l'équivalent d'une bonne SR (les Super Randonnées de Sophie Matter) ; à quoi il fallait ajouter une pause sommeil de 2 cycles, une étape de montagne de jour, un cycle de sommeil et une petite étape de nuit.

La deuxième méthode que j'utilise depuis 20 ou 30 ans, consistait à évaluer une allure moyenne sur le vélo (j'avais opté prudemment pour 17km/h), à ajouter 4h30 de sommeil, 20' d'arrêts tous les 75km, 10' d'arrêts pour chaque photo et 1h d'arrêt en plus pour chacun des 3 contrôles CCK (bien manger, douche...).

Etonnamment, les 2 méthodes me donnaient le même résultat : 72h

Le résultat comparé aux prévisions :

- Temps réalisé 73h30
- Allongé 2h30 (30' dans le Chasseral..., 1h30 à Chatenois, 20' à Plainfaing, 10' au pied du Ballon d'Alsace), mais dormi seulement 5 ou 10' (au pied du Ballon d'Alsace) ; j'ai mal géré le sommeil en ne choisissant pas les meilleurs moments et lieux.
- Beaucoup moins de temps d'arrêts (30' aux Genevez, 2h à Chatenois, 1h à Plainfaing.
- Mais beaucoup plus de kms en raison de nombreuses erreurs de parcours ; avec 4-500m de dénivélé supplémentaires ; j'estime 4h de route en plus, et au total avec le temps passé à hésiter, demander mon chemin (avec un allemand basique) etc..., à 6 ou 7h de temps perdu.
- L'allure moyenne : difficile à estimer ; ce qui est sûr c'est que j'ai grimpé beaucoup moins bien que prévu en raison de pourcentages que je n'attendais pas et d'un 34x27 (en 650c)

bien limite par endroits ; il est très probable que l'absence de sommeil récupérateur m'a fait roulé aux 17km/h voire moins sur TS3 et TS4.

- Une autre erreur d'appréciation concerne mon roadbook « manuel » ; j'ai utilisé une impression en noir et blanc des Michelines du site de la Trirhena : elles possèdent des infos importantes (ex Contrôles photo), mais sont beaucoup moins lisibles que les originales sur papier ; il aurait fallu un roadbook ultra précis et collant à la réalité du terrain et les vraies Michelin papier en secours ; comme me l'a dit fort justement un ami, le GPS généralisé conduit les organisateurs à ne pas craindre des parcours un peu plus compliqués... .

Quelques moments forts :

- Km 0 : l'accueil du CCK, les petits cadeaux attentionnés et bien choisis, l'organisation, les locaux, le parking, la signalétique : no stress, parfait – et que dire du petit déjeuner et de l'avant départ : juste qu'on voudrait déjà revenir.
- Km 100-150 (environ) un premier bout de route avec Elisabeth : on discute pratiques du vélo, des anciens et des modernes... ; elle est branchée TCR BTR Love Tour Sept Majeurs, mais elle vient aussi de découvrir les Diagonales (Ah tiens) ; Dunkerque-Perpignan en solo comme entraînement quelques jours avant la Trirhena, quelle bonne idée ; et a fait aussi les 40H avec Victor de vieux amis (re-Ah tiens).
- Km 200 (environ) La montée au Chasseral : Elisabeth a pris le large ; coup de fatigue et manque de lucidité, j'aperçois un panneau indiquant Monts du Soleil mais ne vois pas la route... des cyclistes devant, je crois être sur la bonne route mais en fait ils font la Light... et je ne m'en aperçois que arrivé aux Bruleux où je fais demi-tour. A St Imier : très fatigué, mauvais accueil au café, je ne m'attarde pas ; j'y fais remplir un bidon et le laisse sur le comptoir ! premiers kms du Chasseral, épuisé je me couche dans l'herbe bercé par les sonnailles des troupeaux, paysages sublimes, je rêve ; 30' passent, je repars mais sans force m'arrête à nouveau ; je ne suis pas bien préparé à ça après à peine plus de 200 bornes et désespéré suis sur le point de jeter l'éponge ; mais bon, il faudra bien rouler encore un peu si j'abandonne et puis c'est si beau autour de moi, il faut profiter de cela et monter au Chasseral ; Luc Coppin que je rejoins n'est pas au mieux non plus « salut compagnon de galère ! » ; j'ai trouvé un robinet d'eau (espéré potable) au mur d'un chalet ; les forces reviendront, ... un peu mais rien ne sera plus facile.
- Km 250 Les Genevez « camp de base CCK n°1 » : la nuit vient de tomber - accueil, potage et plats délicieux – j'ai un bag-drop confort : tenue chaude douillette et frontale sérieuse en plus de mon éclairage dynamo ; je repars avec Elisabeth ; la plupart des participants sont passés : les « Max » parce qu'ils sont plus forts ou/et ne se sont pas trompés, les « Light » parce qu'ils ont fait le Light ; quand même, ça fait drôle.
- Km 250-345 Nuit étoilée jusqu'à l'abri bus de Wolshwiller : on discute peu quand on monte le Schelten Pass et le Passwang ; je goûte la sérénité de cette nuit douce et silencieuse ; le plan est de passer ces deux difficultés et ensuite de trouver un abri pour dormir un peu ; on

trouve l'abri bus qu'il nous faut à Wolschwiller : Elisabeth qui a dans ses petites sacoches Helmut de la bouffe pour 48h, un matelas, un duvet, une doudoune... installe son couchage sur le sol et je m'allonge sur le banc ; après 1h40 sans trouver le sommeil, je décide de repartir, interroge Elisabeth qui n'a pas dormi non plus mais souhaite rester encore un peu ; à plus tard... .

- Km 450 Wiedener Eck et Tiergrublehutte : fin de nuit en machouillant le pain frais du boulanger de Otlinge (qqs kms après l'abri-bus) ; bref retour en France avant de passer dans le vignoble de la Forêt Noire et du Breisgau et d'enchaîner quelques dures montées ; après Munstertal une erreur me fait monter à Wiedener Eck (que je grimperai au total 3 fois !!) ; avec l'aide touristes allemands et de leur carte, je mesure les dégâts, reviens sur le parcours par Mutland et Schonau ; dans la région, beaucoup de vélos à assistance électrique surpuissants qui me dépassent en trombe alors qu'en Ardèche c'est plus souvent moi qui les dépasse (mais pas en trombe) ; j'aborde la superbe montée ombragée qui conduit à Tiergrublehutte, le petit paradis de Vanessa : je crois qu'on l'a tous attendu un peu ce contrôle secret et les petits plats réconfortants qui nous y sont servis ; il est de ces endroits qui se méritent ; l'inquiétude de Vanessa de me voir sans casque ébranle mes convictions et mes habitudes ; décidément la Trirhena n'est pas une épreuve comme les autres ; on resterait bien là mais j'ai alors 3h de retard sur mon plan de marche et ne m'attarde pas.
- Km 510 Schauinsland : la montée à la gare du petit train touristique, laisse des souvenirs dans les jambes ; 3km à 16%, un petit répit à la Chapelle à 4% et encore 3km autour de 9% ; avec un soleil qui brûle en cette fin d'après-midi, et avec ça des possesseurs de grosses cylindrées qui comme dans le Chasseral, tiennent à les faire entendre.
- Soirée bucolique : le relief s'est calmé, le soir tombe, je roule avec un couple d'allemands en vélos de ville qui me guident dans le labyrinthe de petites routes à travers les champs ; faute de mieux (pas vu d'épiceries et restaurants peu accueillants), j'ai mangé quelques pommes abîmées tombées et des prunes mais n'ai pas osé les grappes de raisins ; je ne suis pas le seul non plus à avoir vécu cette expérience, y'a les « avec GPS » ; je finirai par trouver une pizzeria ; le retour en France à la nuit tombée ; je retrouve Joseph et un autre gars qui ont l'air eux aussi de chercher leur chemin... ; « route des vins » et superbes villages alsaciens tels que Bergheim mais où mes pneus étroits manquent se bloquer entre les pavés.
- Km 602 Camp de base n°2 - Chatenois : accueil qui reconforte, je ne saurais pas mieux dire ; douche bienfaitrice ; là aussi je vais superbement me restaurer et là non plus hélas je ne vais pas pouvoir dormir – belle erreur que j'ai faite de ne pas m'étendre dans l'herbe sous les pommiers en fin d'après-midi dans la douceur du soir.
- Km 602-680 : avec Baptiste jusqu'au Rocher de Dabo ; Catherine étant retournée au contrôle pour un oubli, je suis reparti de Chatenois avec Baptiste que j'ai bien du mal à suivre au début ; je crois retrouver des forces et on a presque l'impression de bien rouler ; bref mirage : tout juste un petit 17 de moyenne au col de Valsberg qui n'en finit pas ; la fatigue me fait maudire ces points touristiques qu'on monte et qu'on redescend ; sur le coup je n'apprécie guère ce Rocher de Dabo où les toilettes sont fermées ; Baptiste qui voulait faire

le light fait le max par inadvertance mais ça n'a pas l'air de l'inquiéter plus que ça ; bien cuit, je m'arrête à une fontaine près d'une église, Baptiste passe sans me voir ; rouler seul à ma main, me sauvera peut-être ; j'aurais du attendre Catherine.

- Km 757 montée au Champ du Feu : le Donon n'a pas été difficile mais la montée au Champ du Feu par le camp du Struthof sera bien plus dure ; des visiteurs marchent silencieusement dans ce lieu de mémoire, où hélas, là aussi, les moteurs poussés à fond insultent l'histoire. Les nuages s'accumulent quand j'arrive en haut et la Tour elle-même paraît menaçante.
- Km 831 Plainfaing : camp de base CCK n°3 : après une deuxième crevaison à Ste Marie aux Mines (Hutchinson 23 souples mais fragiles), je monte Bagenelles alors que l'orage menace de plus en plus et arrive à Plainfaing vers 19h ; là j'ai du mal à trouver le camp de base et fait une première exploration pour remonter la piste cyclable vers le camp de base – 2 tentes qui paraissent bien fragiles sous l'orage ; le lieu est modeste mais l'accueil est top ; je mange un peu et m'allonge sur un lit de camp quelques minutes ; Luc Coppin qui est là me dit qu'il reste sur le Max ; bravo Luc ! Je demande l'avis de Poucet sur le parcours à venir Max ou Light et finalement reste sur mon option initiale de Light ; la pluie se calme, j'hésite à attendre le départ d'un gars pour m'accompagner et décide de ne plus attendre ; déjà une heure à attendre que la pluie se calme ; et là je vais me perdre de façon incroyable ; ai-je pris la piste cyclable dans le mauvais sens ? l'ai-je quitté par erreur ? pendant 1h je vais chercher mon chemin et revenir 3 fois à Plainfaing sans même être capable de retrouver le camp de base !! j'en aurais pleuré de désespoir et étais sur le point d'appeler la hot-line du CCK mais ça aurait été tellement ridicule ; très peu de monde dans les rues pour m'aider mais je trouve un gars qui à l'aide de son portable me convainc que le mieux est de prendre la route de Gerardmer pour rejoindre Xonrupt-Longemer... ; la nuit était maintenant tombée, le chemin m'a paru long ; j'aurais ensuite une telle hantise de me perdre que je vais scruter tous les panneaux et suivre par erreur une direction « Col des Faignes » qui est pour les marcheurs, mais je m'en aperçois évidemment assez vite... .
- Km 850-950 - La troisième nuit : je crois que c'est à La Bresse où voyant un bel hôtel ouvert je vais demander un chocolat chaud ; accueil chaleureux, on m'invite à aller au bar ; on me trouve du pain et on m'offre un tas de mignardises avec mon chocolat ; Elisabeth vivra la même expérience en plus classe encore, à l'Auberge de l'ill d'illhaeusern !! j'ai évité cette fois la piste cyclable... , la route du Thillot est plate, large, déserte ; je me bats contre le sommeil et le froid qui m'envahit ; enfin le Ballon d'Alsace ; dès le pied j'avise un banc humide en bois qui surplombe la route à gauche et m'y allonge : ce seront 5 ou 10' de sommeil - bien peu mais ça sera suffisant pour continuer à rouler dans la pente à 7% ; des panneaux tous les 2km (si je n'ai pas rêvé) indiquent le reste à faire et le % à venir ; j'arrive en haut en pas trop mauvais état ; la descente est dangereuse et j'y vais doucement ; trop bête de se planter maintenant ; à Masevaux j'aperçois un petit feu rouge mais je gars repars à une allure supersonique comparée à la mienne ; le jour arrive, je rejoins sans trop d'erreurs Reininge mais me perds complètement dans Wittelsheim : je mets le guidage de mon mobile en route qui m'envoie sur la voie rapide (que après hésitations, j'évite quand même) et arrive à 8h30 en m'exclamant « GPS obligatoire ! » ; Vanessa m'embrasse, Bridou me félicite chaleureusement et

Cette Trihéna ne m'a peut-être pas changé, change-t-on vraiment ? mais elle a changé le regard que je portais sur de nouvelles pratiques du vélo, les matériels nouveaux, et la manière de communiquer de ses adeptes entre eux ; fragilisé moralement au départ et physiquement par l'épreuve elle-même, j'ai pu mieux accepter cette remise en question. L'extraordinaire atmosphère d'amitié et d'attention permanente aux participants offerte par le CCK a permis cet état d'esprit bienveillant.

Merci à vous tous.

Richard – Viviers 22.08.2018