

## Tour de la Manche 595 Km du 09 au 12 juillet 2020

Je suis originaire du département de la Manche et j'y habite.

En février 2020 j'ai parcouru le chemin du littoral du département de la Manche soit 435 km en 76 heures. Quelques semaines après je me suis dit qu'il faudrait qu'un jour je tente de faire le tour du département de la Manche en empruntant le parcours officiel, label 102, de la Fédération Française de Cyclotourisme.

Initialement je devais faire ce tour au printemps 2021 mais compte tenu des conditions sanitaires mondiales, j'ai décidé de me lancer dans cette aventure le jeudi 09 juillet 2020.

### Jeudi 09 juillet

**03H30** : Réveil, petit déjeuner pris avec mon fils Pierre-Antoine qui sera le responsable de mon assistance. A 4H15 nous partons en voiture direction le Mont Saint Michel, nous avons 1 heure 15 de voyage, à cette heure il n'y a personne sur la route. Nous en profitons pour parler des différents points de ravitaillements. Dehors la nuit est éclairée par un magnifique clair de lune, la température est agréable 12 degrés. Nous savons tous les deux que nous partons pour une aventure hors normes mais nous sommes confiants, les derniers entraînements se sont bien passés. Nous sommes même heureux de repartir pour un tel défi même si au fond de nous nous savons que cela va être très long et qu'à tous instants il faudra éventuellement gérer l'imprévu.

Nous arrivons à 5H30, nous nous garons à 500 mètres du départ.

Je me prépare et je m'isole cinq minutes pour faire le vide dans ma tête.

Voilà maintenant l'aventure peut commencer...

### **06H00**

Je me paramètre dans ma tête pour courir 595 km et ne souhaite voir le Mont Saint Michel qu'à mon arrivée. C'est pourquoi je décide de ne pas regarder le Mont Saint Michel avant mon départ. Hasard ou non, ce matin, il y a une brume épaisse dissimulant le Mont Sait Michel. Cela me réjouit. Afin d'optimiser la fatigue musculaire, nous avons décidé que tous les matins je repartirai avec une paire de chaussure neuve et pour le clin d'œil la casquette sera de la même couleur que les chaussures.

Ce matin c'est chaussures et casquette jaunes.

Pierre-Antoine me donnent le départ, je démarre ma montre qui servira à faire la trace et à justifier le parcours que je vais emprunter.

L'aventure peut commencer, je suis seul, le jour vient de se lever je suis heureux de me lancer dans ce nouveau défi. Le terrain est plat, il faut que j'en profite car je sais que dans 20 km le relief sera tout autre.

Je dois faire attention à mon allure, je dois trouver la bonne foulée qui ne me fatiguera pas, le 10 km/h sera mon allure de « croisière » pour les 2 premières heures.

**08H10** j'arrive à Saint-James, km 24, ville connue pour son usine de fabrication de textile marin. Pierre-Antoine fait mon premier ravitaillement. A partir de maintenant c'est une accumulation de côtes qui m'attend sur les 160 prochains kilomètres.

**09H30** j'arrive à Saint Martin de Landelles km 39. Petite ville où réside Monsieur Daniel Mangeas, la célèbre voie (speaker) du tour de France cycliste.

**12H15** j'arrive au Teilleul km 65. Pierre-Antoine m'a préparé mon premier ravitaillement plus consistant. Je prends 15 minutes pour bien me restaurer. Il fait beau la température commence à augmenter.

**14H05** je suis aux environs de La croix de terre km 80. Je monte une côte, au loin j'entends une voiture qui descend à vive allure. Je me dis que le conducteur va trop vite, je suis sur le bas-côté face à lui, mais j'ai un pressentiment qu'il ne va pas ralentir, je saute dans la berne, la voiture passe à très grande vitesse. La berne était très étroite, j'ai glissé et je me suis retrouvé dans le fossé qui était vaseux et rempli d'eau. J'étais mouillé, sale de la tête aux pieds et couvert de piqures d'orties. Pierre-Antoine passe en même temps. Pour lui mon défi va s'arrêter, il pense que je me suis fait une entorse ou cassé un os. Il en n'est rien, je sors du fossé, furieux contre ce conducteur qui aurait pu me blesser. Pierre-Antoine me fait comprendre qu'il faut absolument que je me lave et que je me change. Nous passons environ 15 minutes pour faire tout cela. Je repars, les jambes un peu engourdis mais ce qui me fait très mal se sont les piqures d'orties Je ne dis rien, je sers les dents, le mal passera...mais qu'au bout de 14 heures. Nous avons eu très peur de cet incident, preuve qu'il faut toujours être vigilant et que le risque peut être présent à chaque instant.

**16H00** je suis à Mortain km 97. Je rassure Pierre-Antoine tout va bien, ma foulée est bonne, mon mental va bien, il ne faut plus penser à cet incident. Pour me faire plaisir j'ai le droit à un éclair au café (un de mes gâteaux préférés sur ce genre d'épreuve). Merci fils.

**16H50** je sors de Sourdeval km 106. Dans une descente je remarque quelqu'un à une centaine de mètres de moi qui me prend en photo, j'arrive à sa hauteur ; c'est mon beau-frère Rodrigue qui finissait sa journée de travail et qui est venu me faire cette belle surprise. Je parle quelques minutes avec lui et je repars.

**19H05** je suis à Coulouvray Boisbenatre km 130. C'est le point culminant de ce tour de la Manche avec une altitude de 318 mètres. Mes jambes s'en souviennent...

**20H30** je suis à Villedieu les Poêles km 143. Cette ville est surnommée la cité du cuivre. Elle est labélisée villes et métiers d'art. En effet cette cité est mondialement connue pour sa fonderie de cloches et l'atelier du cuivre. C'est une histoire qui remonte au Moyen Age. La fonderie de cloches à récemment (2013) fabriquée 8 cloches pour les 850 ans de la cathédrale de Notre Dame de Paris.

**22H15** je suis à Percy km 152. Nous décidons de nous arrêter pour manger un repas consistant et nous reposer. Nous sortons les matelas pneumatiques et les duvets de la voiture. Nous décidons de nous reposer 1H30. Après dix minute je souris, Pierre-Antoine ronfle, je suis content, il va pouvoir un peu récupérer. Par contre il m'est impossible de trouver le sommeil à cause des piqures des orties suite à ma chute dans le fossé. A 1H00 nous sortons de nos duvets. Je repars à 1H20. Les premiers kilomètres sont un peu difficiles, j'ai un peu froid et il y a de la brume. De plus le relief est toujours accidenté.

**03H00** je suis à Tessy sur Vire km 164. C'est l'heure à laquelle je me lève habituellement. La nuit est calme, pas de vent, la température est fraîche mais il règne un calme, il n'y a pas de bruits. Les voitures qui circulent sont très rares Je suis heureux de courir dans de telles conditions et j'en fait part à Pierre-Antoine. Il sait que c'est mon heure préférée de la journée.

**04H15** je suis à Condé sur Vire km 176. Je viens de passer les 2 000 mètres de dénivelé. Les jambes tiennent.

**6H30** je suis à Saint-Lô km 194. C'est la ville préfecture du département. Cette ville a été quasiment totalement détruite lors du débarquement en juin 1944.

Mon ami Mickael (mon coach mental) me fait la surprise de venir me voir. Je le remercie de cette belle surprise. Nous en profitons pour prendre tous les trois le petit déjeuner. Je discute avec Mickael sur la première journée, il me parle toujours sur un ton bienveillant mais ses messages sont très clairs et je les garde pour moi... cela fait partie de « ma force ».! Je repars à 07H00 heureux d'avoir vu Mickael, il m'a reboosté.

**08H05** km 202, je suis à quelques km de Moon sur Elle. Une voiture ralentie à ma hauteur, le conducteur sourit, il me dit « Ca va mon Stéph ? ». C'est Franck, mon ami masseur et avant tout mon guide spirituel. Encore une belle surprise en à peine deux heures, je suis très heureux de voir Franck. Il s'arrête et me masse avec sa technique bien particulière mais tellement efficace. Nous nous quittons très heureux de nous avoir rencontré. Nous savons que nous allons très bientôt nous revoir, même si ni lui ni moi en avons parlé. Quand je vous dis que c'est mon guide spirituel...

**08H30** je suis à Moon sur Elle km 205. Pierre-Antoine me rappelle que je dois changer de chaussures. Ça sera chaussures rouges...et casquette rouge .

**09H15** je suis à Saint Jean de Daye km 215. Pierre-Antoine sourit, il me dit qu'il vient de trouver une excellente pâtisserie et que nous allons déguster de bons gâteaux dans la journée... enfin si je cours bien...

**10H45** je suis à Carentan km 228, je sais que d'ici une dizaine de kilomètres je verrai la mer, cela me procure une certaine joie. Je continue ma route. Au bout de quelques kilomètres deux amis (Nathalie et Quentin) me font la surprise de venir m'encourager.

**13H05** je suis à Utah Beach km 245. Plage mondialement connue, une page de l'histoire a été écrite ici le 06 juin 1944. A chaque fois que je passe ici j'ai toujours une pensée pour ces hommes qui sont venus libérer notre beau pays. Pierre-Antoine m'a préparé un repas consistant et ensuite je m'allonge 30 minutes.

**15H05** je suis Quinéville km 260. Le paysage est magnifique, sur ma droite la mer et en face de moi je peux voir au loin la pointe de Saint Vaast la Hougue.

**18H00** je suis à Barfleur km 286. La ville est très belle. Elle a été désignée comme le plus beau village de France en 2019. Je fais le point avec Pierre-Antoine ; je vais bien je n'ai pas de soucis. Pierre-Antoine m'informe que je suis déjà en avance de 5 heures par rapport à notre tableau prévisionnel de marche. Je repars l'esprit serein. La chaleur commence à diminuer.

**20H30** je suis à Fermanville km 303. Je m'arrête pour manger un peu. Un homme vient nous voir et nous explique qu'il nous suit sur les réseaux sociaux depuis hier et qu'il voulait m'encourager.

Je repars et je profite des superbes paysages qui sont devant moi. Le soleil commence à disparaître tout doucement et au loin je peux voir la ville de Cherbourg et sa grande rade.

**21H40** Je suis à quelques kilomètres de Tournlaville. Ma collègue Catherine et ses deux filles m'attendent pour me faire une surprise et m'encourager. Catherine me suis toujours à distance lors de mes épreuves. Je m'arrête et je discute quelques instants. Je suis très heureux de cette rencontre.

**22H00** je suis à Tournlaville km 315. Pierre-Antoine m'a préparé un repas chaud qui me fait un grand bien Je me change et je me couche pour deux heures de sommeil. A 00H30 je me réveille et je me prépare, je repars à 1H00 je traverse Cherbourg. Je passe devant la statue de Napoléon sur son cheval regardant l'Angleterre face à lui.

**02H30** Urville-Nacqueville km 330. Je viens de finir la partie plate du nord du département. Maintenant place à du dénivelé sur les 80 prochains km.

**04H15** Gréville Hague km 337. Commune natale du célèbre artiste peintre Jean-François Millet qui a notamment peint les œuvres d'art : les glaneuses, l'angélus...

**06H15** Omonville la Rogue km 343. J'ai la joie de voir Mickael qui vient me faire une belle surprise pour m'encourager et me donner ses conseils pour cette nouvelle journée. Nous en profitons pour prendre tous les trois un petit déjeuner improvisé devant un levé du soleil face à la mer. Nous profitons de ces instants magiques, nous sommes tous les trois heureux. Mais je dois vite repartir. Pierre-Antoine me passe mes nouvelles chaussures de la journée ; elles seront blanches et caquette blanche.

**07H10** Saint Germain des Vaux km 351. La météo est magnifique, je m'accorde quelques instants pour contempler le phare de Goury.

**08H20** « Les treize vents » km 362 c'est mon endroit préféré sur tout ce tour de la Manche. Je connais très bien cet endroit, je passe ici souvent à vélo. C'est un endroit magnifique, face à la mer, face aux îles anglo-normandes. Il se dégage de cet endroit une énergie forte, qui vient de la mer. Je demande à Pierre-Antoine de me préparer un deuxième petit déjeuner, car je sens la faim arriver. Je dois prendre un peu de force car les kilomètres suivants seront difficiles.

**10H30** Vasteville km 379. Mon frère Hubert nous rejoint. Je suis heureux de le voir. Il va pouvoir prêter main forte à Pierre-Antoine qui gère tout depuis plus de deux jours.

**13H30** Le Rozel km 400. Le soleil brille, la chaleur est présente. Je prends un repas plus consistant. Pierre-Antoine me demande de me reposer 30 minutes. Je l'écoute, mais après 10 minutes de sieste profonde je me réveille automatiquement, et je me prépare pour repartir.

**16H20 Carteret** km 410. Je croise un coureur, je le salue, il me répond « Bonjour Stéphane » je suis surpris, je le regarde de nouveau et je me rends compte que c'est mon ami Alain, coéquipier de l'équipe de France. Je l'embrasse. Mais que fait-il ici ? Il est venu de chez lui (à 600 km) en vélo pour me voir. Nous avons partagé ensemble un championnat du monde et d'Europe de 24 heures en courant.

**16H30 Carteret gare** km 412. J'arrive pour un ravitaillement mais j'ai une surprise de taille ; une vingtaine d'amis sont présents pour m'encourager. Je salue tout le monde je suis très content de voir toutes ces personnes qui se sont déplacées pour me voir quelques minutes.

**21H00** La Haye du Puits km 438. J'arrive chez mon frère Hubert. Nous prenons un repas et nous nous reposons sur nos matelas et duvets. Je m'endors rapidement. Trois heures plus tard, nous nous levons et nous repartons pour cette nouvelle journée.

**04H00** Pirou km 467. J'ai le plaisir de voir mon amie Anne-Marie qui me fait une belle surprise de venir m'encourager.

**05H00** Gouville sur mer km 477. J'ai le bonheur de retrouver mes deux amis Franck et Mickael. Ils sont déjà présents pour me préparer chacun dans leur spécialité. Franck me fait quelques points de massages très bien ciblés qui me détendent quasiment instantanément. Quand à Mickael, nous échangeons, je lui explique mon ressenti, et Mickael me donne ses précieux conseils pour cette journée qui sera certainement compliquée.

**07H30** Coutances km 492. J'arrive au terrain des sports. Endroit que je connais très bien puisque c'est ici que je cours mes séances sur piste. J'ai la joie de voir Jean-François un ami et mon fils Guillaume (qui n'a pas pu venir me suivre étant donné qu'il est malade). Pierre-Antoine me passe mes nouvelles chaussures de la journée ; elles seront jaunes et casquette jaune...

**09H45** Pont de la Roque km 506. Je prends un repas un peu plus consistant. J'ai la joie de voir Bernard. Nous échangeons, il est heureux de partager ces instants avec moi. Je fais la connaissance d'un jeune de 30 ans qui fait le tour du monde à vélo. Il est impressionné par notre projet. Je lui souhaite une belle réussite à vélo.

**10H30** Régneville sur mer km 512. J'ai la surprise de voir Patrice mon collègue de travail. Nous plaisantons, il est surpris de me voir encore capable de parler et de courir ainsi.

**12H15** Bréhal km 526. Romain, ostéopathe, me fait le plaisir de venir me voir, tout en courant nous discutons sur un petit kilomètre. Puis je retrouve Alain (et son vélo...).

**13H30** Granville km 538 ville surnommée «La Monaco du Nord » du fait de sa presqu'île, de son casino et de ses résidences de bord de mer qui lui donnent des allures de cité monégasque. Pierre-Antoine a prévu un arrêt un peu plus long et un ravitaillement un peu plus conséquent. J'en profite pour faire un point, je sais que ces soixante derniers kilomètres vont être complexes à gérer.

**14H30** Jullouville km 546, je longe de magnifiques plages, les touristes sont présents. Il fait beau, il fait chaud. La circulation des véhicules est impressionnante. J'ai la surprise de retrouver Xavier un coureur de Granville, ainsi que Mireille son épouse. Il m'accompagne quelques kilomètres, je suis content de pouvoir parler avec Xavier, nous avons eu l'occasion de courir des épreuves ensemble.

**19H00** Vains km568. Je retrouve Mickaël qui m'a encore surpris. Il tient à être présent à mon arrivée. J'ai besoin de parler avec lui. Je sais que je suis à une trentaine de kilomètres de l'arrivée mais tout peut arriver. J'ai besoin de me rassurer et Mickaël trouve dans ces moments les mots justes pour remettre mon mental au plus haut.

Je repars, et un kilomètre après une famille (les parents et deux jeunes enfants) m'applaudissent et m'encourage. Je m'arrête, je tiens à les remercier. Ils sont surpris de mon geste. J'apprends que c'est le jour anniversaire de leurs enfants.

**21H30** Courtils km 584. Je retrouve pour mon dernier ravitaillement Pierre-Antoine, Hubert, Mickael, Alain. Tout le monde a le sourire (moi aussi), nous savons que le final sera grandiose.

Je repars à 21H45, au bout de deux kilomètres je vois le Mont Saint Michel dans la nuit qui commence à arriver Le spectacle est magnifique. Le vent commence à diminuer, il n'y a presque plus de circulation. Le calme est revenu, j'ai l'impression d'être seul au monde et devant moi l'une des plus belles merveilles du monde. Je profite de ce spectacle unique.

**23H35** à trois kilomètres de l'arrivée, Pierre-Antoine me retrouve, nous allons courir ensemble ce final. Je suis heureux qu'il me fasse cette belle surprise. Je lui dis que j'aimerais arriver avant minuit car ce jour dimanche 12 juillet c'est aussi le jour anniversaire de mon père et j'aimerais, en sa mémoire lui faire ce plaisir d'arriver le 12 juillet. Pierre-Antoine me dit que forcément nous y arriverons ce dimanche.

**23H57** J'arrive devant le Mont Saint Michel avec un drapeau de la Normandie. Je suis heureux, je touche la porte en bois du Mont et je m'agenouille pour embrasser le sol.

Pierre-Antoine, Hubert, Mickaël, Alain m'embrassent et me félicitent. Je suis heureux, satisfait d'avoir accompli ce tour de la Manche en 89H57.

Après le GR 223 parcouru fin février de cette année, je suis très heureux d'avoir réussi à courir ce tour de la Manche en 89H57 pour 595 km.

Mais je n'aurai jamais pu y parvenir sans l'aide de tous ceux qui travaillent, tout le long de l'année, dans l'ombre pour moi.

Je tiens à les en remercier très sincèrement et chaleureusement, je tiens à vous les présenter :

**Pierre-Antoine et Guillaume** mes fils

**Hubert** mon frère

**Franck** masseur et mon « guide spirituel »

**Mickael** mon « coach mental »

**Joël** « ma force intérieure »

**Agnès** ostéopathe

**Julie** podologue-posturologue

**Philippe** médecin homéopathe uniciste

**Indrig** kinésiologie

**Romain** ostéopathe

Et **René**, mon père, qui m'a donné à mes 12 ans l'envie de l'effort, du surpassement de soi, et l'amour du sport...

A Louissette (ma mère)

Stéphane

