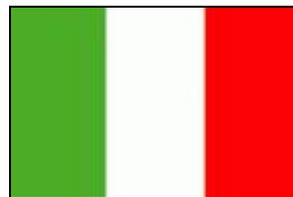


Paris – Rome en vélo
Journal de voyage
du 16 juin au 30 juin 2009



Trait d'Union Européen : Paris - Rome



Michel CHEMINET et Michel BONNARD



au sommet du col du Mont Cenis (2 083 m)

SOMMAIRE

I – C'est parti.

II – Descriptif de nos vélos.

III – Les 15 étapes.

- 1) Nogent le Roi – Château-Landon – Villeneuve-sur-Yonne.
- 2) Villeneuve-sur-Yonne – Chaource – Saint-Seine L'Abbaye.
- 3) St-Seine l'Abbaye – Nuits St-Georges – Varennes St-Sauveur.
- 4) Varennes St-Sauveur – La Cluse – Hauteville – Culoz.
- 5) Culoz – Aiguebelle – Saint-Jean de Maurienne – Modane.
- 6) Modane – Col du Mont Cenis – Susa – Avigliana – None.
- 7) None – Alba – Nizza – Montferrato – Frugarolo – Tortona.
- 8) Tortona – Godiasco – Aggazano – Salsomaggiore Terme.
- 9) Salsomaggiore Terme – Parme – San Polo d'Enza – Vignola.
- 10) Vignola – Cols Radicci et Collina – Pistoia - Florence.
- 11) Visite de Florence.
- 12) Florence – Sienne – Visite de Sienne.
- 13) Sienne – Ponte d'Arbia – Acquapendente – Viterbo.
- 14) Viterbo – Lago di Vico – Lago di Bracciano – Rome.
- 15) Visite de Rome.

IV – C'est fini.

ANNEXES

Annexe 1 : Itinéraire en vélo.

Annexe 2 : Budget du voyage.

I – C'est parti.

Mardi 16 juin, 7 h 30 :

Pour des raisons de commodités et afin d'éviter le flot des voitures, nous avons prévu de partir non pas de la Porte d'Italie, mais de Nogent le Roi où habite Michel. Cela décale le parcours vers le sud-ouest de l'Île de France et rallonge la distance d'une quinzaine de km mais nous serons plus en sécurité sur le plan routier.

La veille au soir, Martine m'avait amené en voiture chez Michel sans oublier bien entendu le plus important : le vélo et le peu de bagages avec lesquels nous subsisterons pendant une quinzaine de jours. Nous avons la semaine

précédente vérifié mécaniquement nos vélos en changeant les pneus et en contrôlant les roulements, les visseries, les câbles et les éclairages.

Nous avons, quelques semaines auparavant, déterminé l'itinéraire de Paris - Rome à partir des Traits Union Européens , une référence pour les cyclotouristes. La plupart des capitales européennes sont accessibles en vélo et tous les trajets reliant Paris à ces capitales sont documentés et homologués par l'ASPTT de Saint-Quentin dans l'Aisne (coordonnées en fin de document)

Cette préparation est essentielle parce que les routes principales et secondaires sont dangereuses (vitesse excessive des voitures et des camions – réseau routier pas toujours bien entretenu – très peu de 2 roues sur les routes et encore moins de vélos, ce qui nous fait apparaître comme des intrus).

Mais nous savons aussi cette année qu'en traversant la France et l'Italie, nous devons redoubler de vigilance parce que ces 2 pays sont moins accueillants pour les vélos que des pays comme la Hollande, l'Allemagne, le Danemark et la Suède qui possèdent un vrai réseau de pistes cyclables qui facilitent la circulation des vélos, en particulier en milieu urbain.

Nos bagages se limitent à une sacoche guidon pour nos affaires courantes, une sacoche triangle pour le vêtement anti-pluie et une sacoche de selle pour notre petit outillage, l'ensemble pesant de 5 à 6 kg supplémentaires.

Comme tout cyclotouriste digne de ce nom, notre sacoche guidon est équipée d'une pochette transparente pour visionner la carte et l'itinéraire choisi. Ce routage par carte « à l'ancienne » est important parce qu'il nous permet en temps réel de lire les panneaux indicateurs tout en repérant le tracé sur la carte.

Nous avons aussi installé un petit drapeau français à l'arrière du vélo, non pas parce que nous sommes nationalistes, mais pour indiquer à nos amis étrangers que nous venons visiter leur pays en bicyclette qui est un moyen de locomotion idéal et écologique pour rencontrer les gens et apprécier les paysages.

Nous quittons Nogent le Roi à 7 h 30 après un petit déjeuner copieux pris chez Michel.

[Le départ de Nogent le Roi, devant chez Michel.](#)



II – Descriptif de nos vélos.

Michel CHEMINET



- Vélo cadre carbone Look VHM 54 cm de 2008.
- Fourches carbone HSCS – Potence et jeu de direction Campagnolo.
- Freins Campagnolo Chorus - Levier de vitesse Campagnolo.
- Roues Campagnolo Zonda – Pneus Vittoria course.
- Pédales Campagnolo Centaur double plateaux (50 – 36).
- Cassette arrière Campagnolo 9 vitesses : 12 – 25.
- Dérailleur arrière Campagnolo Record.
- Dérailleur avant Campagnolo Chorus.
- Pédales Look Delta.
- Poids du vélo : 8 kg – Poids avec les sacoches et le bidon : 13 kg.
- Chaussures Carnac et cales Look Delta.
- Sacoche guidon Chapak avec clic-fix.

Michel BONNARD



- Vélo cadre acier Motobécane Columbus 58 cm de 1981.
- Fourches Columbus chromées – Potence Cinelli – Jeu de direction Spidel.
- Freins Weinmann – Leviers de vitesse Campagnolo.
- Roues Campagnolo Vento – Pneus Michelin Pro 3 Race service course.
- Pédales Stronglight triple plateaux (52 – 40 – 30).
- Cassette arrière 9 vitesses : 13 – 26 Campagnolo.
- Dérailleur arrière Campagnolo Mirage.
- Dérailleur avant Shimano Sora.
- Pédales Look Delta.
- Poids du vélo : 11 kg – Poids avec les sacoches et les bidons : 17 kg.
- Chaussures Sidi et cales Look Delta.
- Sacoche guidon Chapak avec clic-fix.

III – Les 15 étapes.

1) Nogent le Roi – Château-Landon – Villeneuve-sur-Yonne.

Mardi 16 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
187 km	900 mètres	25 km/heure	21°

Nous sommes prêts pour entamer notre périple. Nous avons effectué les mois précédents un bon entraînement physique en alignant les km (environ 7 000 km depuis le 1^{er} janvier) et nous avons durci l'entraînement en programmant une randonnée de 600 km en mai sur la route de Paris à Vichy puis à Villefranche-sur-Saône en 4 jours.

Nous quittons Nogent pour une longue étape qui va nous permettre de contourner tout le sud du bassin parisien. Nous traversons dans un premier temps la Beauce et ses grandes exploitations agricoles et nous voyons de nombreuses éoliennes qui se sont implantées dans le paysage puisque le relief est plat et peu arboré, ce qui explique ce choix d'énergie renouvelable. Nous rejoignons ensuite le Gâtinais et sa capitale historique : [Château-Landon](#).



Par la suite les villes de Montargis et Nemours ont pris plus d'importance et sont devenues les villes phares du Gâtinais, région réputée pour son safran et son miel.

Nous rejoignons ensuite les vallées du Loing et de l'Yonne qui nous apportent un peu de fraîcheur tout au long de leurs rives. Au cours de cette étape de 187 km, nous aurons traversé 4 départements : L'Eure et Loir, le Loiret, la Seine et Marne et l'Yonne.

Nous arrivons en fin d'après-midi comme prévu à Villeneuve-sur-Yonne qui garde la trace de 2 portes fortifiées de part et d'autre de la ville. Nous trouvons facilement l'hôtel que nous avons réservé, un hôtel modeste qui fera très bien l'affaire. Mais l'hôtelier nous indique que l'économie locale tourne au ralenti puisque sur les 7 hôtels qui existaient il y a quelques années, seuls 2 sont encore en exploitation.

C'est un constat de crise que l'on fera régulièrement sur notre parcours, que ce soit en France ou en Italie. Nous dînons au bord de l'Yonne dans un restaurant sympathique où nous sommes là encore les rares clients.

2) Villeneuve-sur-Yonne – Chaource – Saint-Seine l'Abbaye.

Mercredi 17 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
187 km	1 940 mètres	21 km/heure	23°

En nous levant, nous constatons que le temps est beau et que la météo annonce une journée chaude. Depuis le départ nous avons un léger vent favorable qui est un allié précieux sur de longues étapes.

Ce sera une étape difficile pour plusieurs raisons : la longueur identique à celle de la veille (187 km), un soleil de face toute la journée en roulant vers l'est le matin puis en obliquant vers le sud l'après-midi et surtout un relief accidenté puisque nous constaterons un dénivelé positif de près de 2 000 m en fin de journée.

Nous traversons d'abord une région d'élevage et nous pique-niquons à Chaource afin de goûter le fameux fromage de Chaource.

Mais nous évitons d'accompagner ce fromage du pays d'un bon vin rouge parce que l'alcool n'est pas l'ami des sportifs. Par contre, nous prendrons régulièrement tout au long du parcours lorsqu'il fera chaud, de la bière blonde peu alcoolisée et rafraîchissante.



Le Chaource est un fromage à pâte molle au lait de vache à croûte fleurie. Sa pâte, légèrement salée, contient au moins 50% de matière grasse.

Il est fabriqué en deux formats, tous les deux cylindriques : l'un d'un poids de 450 g environ, l'autre de 250 g et il est conditionné sous emballage papier.

Après le pique-nique traditionnel, nous repartons vers d'autres paysages puisque nous abordons le sud du département de l'Aube recouvert de vignobles de champagne, certes moins réputé que celui de la Marne mais tout de même d'appellation contrôlée « champagne ».

Puis nous arrivons à Source Seine sur le plateau de Langres en Côte d'Or, où la Seine prend sa source à 446 mètres d'altitude et nous rejoignons pour finir Saint Seine l'Abbaye, petite ville située dans une cuvette où le téléphone mobile ne capte pas. Néanmoins l'auberge que nous avons réservée est fort accueillante et la table est généreuse.

Cette étape longue nous aura fait traverser 3 départements : L'Yonne, l'Aube et la Côte d'Or. Elle nous aura aussi permis de goûter aux griottes sauvages, nombreuses le long des routes et aux fraises des bois. On peut dire que la nature fait bien les choses lorsqu'il s'agit de se nourrir à l'improviste.

3) St-Seine l'Abbaye - Nuits-St-Georges - Varennes St-Sauveur.

Jeudi 18 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
142 km	920 mètres	23 km/heure	26°

La chaleur annoncée par la météo se confirme et l'après-midi nous obligera à faire des haltes pour le ravitaillement en eau.

Après un petit déjeuner traditionnel, nous grimpons pendant quelques kilomètres pour sortir de Saint-Seine l'Abbaye puis nous rejoignons rapidement la route des vignobles prestigieux de Bourgogne en repérant au fil des panneaux indicateurs les noms des grands crus : Gevrey-Chambertin, Morey Saint-Denis, Chambolle- Musigny, Vosne-Romanée. Nous traversons la ville de Nuits Saint-Georges qui est avec Beaune, l'une des villes dont l'économie est tournée vers l'élaboration et le négoce des vins de Bourgogne.

Après avoir franchi la Saône, nous basculons en Saône et Loire avant de rejoindre la Bresse, autre grande région de tradition agricole avec son célèbre poulet de Bresse et son fromage : le bleu de Bresse. Les habitants de cette région sont des bressans surnommés par leurs voisins « les ventres jaunes » par opposition aux habitants du Beaujolais surnommés « les nez rouges ».

Nous pique-niquons dans un petit village mais nous savons que l'après-midi sera difficile à cause de la chaleur. Nous nous abreuons d'eau gazeuse pour récupérer les sels minéraux que nous perdons en transpirant et nous complétons par de l'eau naturelle et de la bière. Lorsqu'il fait très chaud, il est essentiel de bien s'hydrater parce que la sudation nous assèche et nous risquerions des tendinites au niveau musculaire ou des malaises.

Nous arrivons en milieu d'après-midi à Varennes Saint-Sauveur où nous avons réservé un gîte chez un couple de suisses à la retraite qui se sont installés dans ce village. Ils possèdent une très belle maison et ont construit un studio indépendant pour compléter leurs revenus. Nous sommes bien reçus et nous profitons même de la piscine qui est bénéfique par cette chaleur. Nous dînons le soir au restaurant du village en privilégiant la gastronomie locale : poulet de Bresse – gratin dauphinois – fromage blanc à la crème.



Varennes Saint-Sauveur, petit village de la Bresse

4) Varennes St-Sauveur – La Cluse – Hauteville – Culoz.

Vendredi 19 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
149 km	1 700 mètres	22 km/heure	18°

Nous abordons la première étape de moyenne montagne qui nous fera traverser la Saône et Loire, le Jura et l'Ain. Nous franchissons plusieurs petits cols avant de monter le plateau du Brénod qui s'élève à 800 m jusqu'à Hauteville puis nous grimpons le col de la Lèbe qui culmine à 914 m. Nous subissons un petit orage de 10 mn pendant la montée du col, ce sera la seule pluie de tout le périple.

Cette région du Brénod est réputée pour sa qualité de vie et on y pratique en hiver le ski de fond. La station des plans d'Hotonnes est l'une des plus proches pour les habitants du Rhône ou de l'Ain.

En passant près d'un magasin de vélos à Hauteville, Michel en profite pour changer ses cales de chaussures qui étaient très usées.



La descente du col de la Lèbe nous permet « d'engranger des kilomètres gratuits » comme l'on dit dans le jargon cycliste. Mais il convient de rester vigilant dans ces moments parce que les routes ne sont pas toujours bien entretenues et qu'une chute en vélo à plus de 60 km/h peut s'avérer dangereuse. C'est la raison pour laquelle, la qualité du matériel est vitale : le cadre doit être bien adapté à notre morphologie, les roues, les pneus et les freins

doivent être en parfait état de fonctionnement. De plus, il faut savoir descendre de manière souple et décontractée tout en gérant bien les trajectoires.

Nous parvenons en fin d'étape à Culoz où nous avons repéré une auberge qui nous assure le gîte et le couvert pour le soir et le petit déjeuner. Cette auberge sera la meilleure de tout notre randonnée (accueil sympathique – repas copieux).

5) Culoz – Aiguebelle – Saint-Jean de Maurienne – Modane.

Samedi 20 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
150 km	1 200 mètres	24 km/heure	22°

Après un petit déjeuner copieux pris à l'auberge (y compris plateau de fromage et charcuterie), nous partons pour une journée d'approche avant l'étape du lendemain qui nous fera franchir le Mont Cenis et la frontière entre la France et l'Italie.

Nous partons de Culoz en longeant le lac du Bourget et en passant à Aix les Bains, Chambéry, Aiguebelle où nous déjeunons à midi, puis Saint-Jean de Maurienne et Modane.

En dépit des 1 200 m de dénivelé, nous roulons à 24 km/h de moyenne sur une étape de 150 km grâce à un vent du nord/nord-est qui nous facilite la vie. Nous empruntons pendant plus de 100 km l'ancienne nationale 6 rebaptisée D1006 depuis que les nationales ont été cédées aux départements pour leur entretien. En ce samedi, il n'y a pas trop de circulation si ce n'est la traversée difficile de Chambéry. Nous longeons en parallèle l'autoroute, la voie ferrée et l'Arc qui est la rivière de la région.

Nous découvrons la vallée de la Maurienne avec ses nombreuses stations de ski et les noms de ses cols mythiques qui évoquent les exploits des coureurs du Tour de France : le Galibier – le Lautaret – le Télégraphe – l'Iseran – le Mont Cenis, etc...



En passant le long du lac du Bourget près d'Aix les Bains

Nous arrivons à Modane, qui était il y a quelques années une ville de passage importante pour rejoindre l'Italie. La construction du tunnel du Fréjus a porté tort aux hôteliers et aux restaurateurs. Nous descendons dans un hôtel où

le propriétaire nous explique que les clients ne sont plus au rendez-vous et que son patrimoine ne vaut plus rien. Les 2/3 des hôtels sont fermés et n'ont plus de valeur marchande sur le marché de l'immobilier.

6) Modane – Col du Mont Cenis (2 083 m) – Susa – None.

Dimanche 21 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
123 km	1 340 mètres	22 km/heure	24°

Après un petit déjeuner léger pour des sportifs, nous partons pour notre belle étape de montagne. Nous avons programmé cette ascension un dimanche afin d'éviter en semaine les véhicules qui n'empruntent pas le tunnel de Fréjus dans le but de faire des économies.

Les conditions météorologiques sont parfaites pour une étape de montagne et le temps est au beau fixe. Nous partons de Modane situé à 1 000 m d'altitude pour rejoindre le village de Lanslebourg à 1 400 m et emprunter ensuite le col du Mont Cenis pendant 10 km afin d'atteindre le sommet à 2 083 m. Le col n'est pas très difficile et nous serpentons à travers la forêt en ayant une vue magnifique sur la vallée.

Au sommet, nous avons la surprise de rencontrer des cyclotouristes caladois (de ma région natale dans le Beaujolais : Villefranche sur Saône) qui font une randonnée en montagne sur plusieurs jours. Et parmi eux, j'ai le plaisir de voir mon beau-frère Gérard qui accompagne le groupe et qui vient m'accueillir devant le restaurant refuge. Nous racontons notre périple et Gérard nous offre gentiment un chocolat chaud.



Rencontre surprise avec Gérard au sommet du col du Mont Cenis (2 083 m).

Nous descendons ensuite le col du mont Cenis en direction de Susa. La descente est magnifique et offre un point de vue sur le massif du mont Cenis qui se dresse à plus de 3 500 m d'altitude. Nous longeons le lac qui sert de retenue au barrage qui se trouve côté italien et qui alimente en électricité la région.



Un beau point de vue sur le lac pendant la descente du col du mont Cenis



Avec cette descente du col du mont Cenis, nous entrons dans la région du Piémont et nous contournons par le sud la grande ville de Turin. Nous nous arrêtons dans un très bon hôtel à None où se déroule un mariage. A proximité, nous trouvons une bonne pizzeria et nous commençons à déguster les spécialités italiennes : ce soir ce sera des anti-pastis, des spaghettis alla vongole (à base de coques, de persil et d'ail) et des spaghettis aux moules et une glace.

7) None – Alba – Nizza – Monferrato – Frugarolo – Tortona.

Lundi 22 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
160 km	670 mètres	22,50 km/heure	25°

Cette étape va nous permettre de traverser d'ouest en est le Piémont et la région viticole d'Asti réputé pour son muscat. Très vite, le relief devient vallonné et les villages viticoles se succèdent au fil de la route. On constate que la région est riche et que le terroir et les conditions climatiques favorisent non seulement la culture de la vigne mais aussi des arbres fruitiers. Les villages sont très coquets et les maisons reflètent la bonne santé de l'économie.



La région d'Asti.

Nous poursuivons ensuite dans la plaine en contournant la ville d'Alessandria. Notre pique-nique du midi permet de récupérer de l'effort du matin : tomates – coppa – gorgonzola – yaourts – pêches – poires – bananes, le tout accompagné d'eau gazeuse (frizzante).

Nous arrivons à Tortona où nous trouvons une auberge 3 étoiles mais qu'il faut mériter parce qu'il reste à franchir une côte à 15%. La douche est la bienvenue comme chaque soir parce qu'elle est revigorante tout en nous détendant.



Auberge *** à Tortona

8) Tortona – Godiasco – Agazzano – Salsomaggiore Terme.

Mardi 23 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
157 km	1 280 mètres	22 km/heure	26°

Nous partons pour une très belle étape dans la campagne italienne et nous empruntons la route des crêtes pendant 20 km entre Godiasco et Ponticelli à une altitude moyenne de 500/600 m pour redescendre ensuite pendant 20 km dans la vallée jusqu'à Rivalta Trebia.

C'est une région de petites cultures vivrières parsemée de nombreux vergers. Les grandes propriétés sont nommées « azienda vinicola » pour la vigne encore très répandue ou « azienda agricola » pour les autres cultures (céréales – fruits).

En parcourant ainsi l'Italie, on constate que c'est un grand pays viticole comme la France parce que les vignobles sont présents dans de nombreuses régions.



Dans les environs de Salsomaggiore Terme.

Nous pique-niquons comme la veille dans un parc ombragé avant d'aller prendre un café vers 13 h. Compte-tenu de la chaleur l'après-midi, nous nous arrêtons à 16 h pour déguster une délicieuse « gelato » avant de rejoindre une station thermale de moyenne altitude : Salsomaggiore Terme, près de la ville de Parme que nous traverserons demain.

Nous nous arrêtons dans un hôtel de curistes et nous avons la surprise d'entendre la cloche à 19 h 30 annonçant l'heure du dîner. Le repas est très copieux avec un supplément de pâtes parce que nous avons été identifiés en tant que sportifs. Le propriétaire de l'hôtel est impressionné par notre périple.

9) Salsomaggiore Terme – Maranello – Vignola.

Mercredi 24 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
129 km	550 mètres	24 km/heure	25°

Ce sera aujourd'hui une étape de récupération sur le plan physique parce que jusqu'à présent nous avons parcouru près de 1 300 km sans étape de repos et que nous devons gérer la chaleur au quotidien.

Le dénivelé est faible mais la journée fut tout de même pénible à cause de la circulation en particulier autour de Parme puis autour de Modène. La région que nous traversons est très peuplée et nous passons de ville en ville. Nous quittons la station de Salsomaggiore Terme en nous dirigeant vers Parme à plus de 27 km/h la 1^{ère} heure grâce au vent arrière favorable. Nous devons traverser la ville de Parme mais le réseau routier est tellement inadapté à la circulation des vélos que nous décidons de contourner par le sud cette ville.

Il nous arrive parfois de nous égarer ce qui nous oblige à rebrousser chemin ou à nous réorienter. Les cartes que nous possédons ne sont pas toujours adaptées aux petites routes au niveau de l'échelle et la signalétique n'est pas assez précise lorsque nous arrivons dans les zones urbaines.

Nous sommes surpris par le nombre de poids lourds qui roulent sur les routes secondaires, sans doute pour éviter de payer l'autoroute et faire quelques économies dans le contexte de la crise.

Nous nous arrêtons comme d'habitude vers midi pour notre repas et nous en profitons pour déguster les fromages italiens qui sont excellents : Grana Padano – Parmesan (Parmigiano Reggiano) – Gorgonzola – Asiago – Pecorino - etc...

Nous entrons ensuite dans la région d'Emilie – Romagne, dynamique sur le plan économique (grandes zones industrielles – cultures fruitières et vignobles). Nous parvenons ainsi à Maranello au sud de Modène, qui est le berceau de la marque Ferrari. C'est en 1943 qu'Enzo Ferrari s'installe à Maranello, village rural à l'époque de quelques centaines d'habitants, et y commence la production d'automobiles légendaires.

Nous arrivons au terme de cette étape à Vignola, petite ville verdoyante et agréable et nous faisons halte dans l'un des rares hôtels de la ville, un hôtel 3 étoiles pas trop cher.



Maranello, la ville où sont fabriquées les voitures de course Ferrari.

10) Vignola – Colle delle Radicci et di Collina – Florence.

Jeudi 25 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
155 km	1 500 mètres	22 km/heure	25°

Une belle étape ensoleillée nous attend pour cette traversée de la chaîne de montagne des Appenins. Nous franchissons d'abord un col le matin à 752 m d'altitude (colle delle Radicci) puis un autre l'après-midi à 932 m (colle di Collina). Les paysages sont surtout ruraux avec de petites exploitations agricoles, des vergers et des forêts au dessus de 600 m.

Nous roulons le matin avec un petit groupe de cyclistes italiens qui se promènent. Nous discutons avec eux, ils sont tous à la retraite et pratiquent le vélo pour leur plaisir comme nous. Mais ils sont tout de même surpris par ce que nous entreprenons.

Nous pique-niquons comme d'habitude avec des tomates, du jambon de Toscane, de l'Asiago, des yaourts, un melon, des pêches et des bananes.

Arrivés à Pistoia après une descente de plus de 15 km, nous avons du mal à trouver une route pour les cyclistes parce que beaucoup de nouvelles routes urbaines sont interdites aux vélos. Nous finissons par trouver un axe qui nous conduit en 30 km à Florence, mais dans un fort trafic de voitures puisque les gens rentrent du travail.

L'arrivée à Florence est difficile parce la ville est en travaux et que les pistes cyclables sont inexistantes. Heureusement, nous avons réservé l'hôtel par Internet recommandé par le guide cartoville Gallimard. Nous sommes hébergés en plein centre ville pour 2 nuits et 1 journée de repos bien méritées. Nous pourrons ainsi visiter facilement la ville et ses chefs d'œuvre.



Palazzo Vecchio



Duomo



11) Journée de repos à Florence.

Vendredi 26 juin.

Aujourd'hui, c'est quartier libre, nous partons visiter le centre ville de Florence.



Symbole de fécondité, de force,... *Il Porcellino*, le sanglier "mâle" de Florence



Le Palazzo Pitti

Nous profitons de l'orage du matin pour visiter le Palazzo Pitti qui regroupe une prestigieuse collection de peintures italiennes : Raphaël, Titien, Botticelli, le Pérugin, Véronèse, Caravage, le Tintoret, etc...



[Le plafond d'une des nombreuses salles du Palazzo Pitti.](#)

Nous poursuivons ensuite par la visite d'un jardin à l'italienne du XVIII ème siècle, le giardino Bardini.



Le giardino Bardini.

En vue du déjeuner de midi, nous nous rendons au marché central de Florence pour acheter des fruits et du fromage. La halle de ce marché est l'une des plus importantes d'Italie et la concurrence fait que les prix sont bas.

L'après-midi, nous flânons dans la ville et le centre historique, sans nous lasser de revoir ces magnifiques monuments, symbole de la splendeur de la renaissance italienne (Rinascimento). La renaissance a pris racine à Florence et à Sienne et devint un foyer de rayonnement économique et culturel pour l'Europe entière.

12) Florence – Strada in Chianti – Sienne.

Samedi 27 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
77 km	1 235 mètres	20 km/heure	21°

Nous avons prévu une étape courte afin de visiter la ville de Sienne l'après-midi. Mais nous allons être surpris par le relief vallonné de cette mini-étape et nous nous apercevons rapidement que nous montons et descendons sans arrêt à travers les vignobles de Chianti en Toscane. C'est la route du plus célèbre vin italien exporté dans le monde entier : le Chianti. Traditionnellement, il est facile à reconnaître grâce à sa bouteille typique au col allongé entourée d'un panier d'osier (le fiasco).

Les vignobles de Chianti



Le tracé est très accidenté avec plus de 1 200 m de dénivelé sur 77 km.

La culture des oliviers est associée à celle de la vigne et l'on perçoit très bien la richesse de cette région agricole : belles demeures – villages coquets – grandes exploitations viticoles.

Nous arrivons à Sienne à 12 h pour visiter cette très belle ville de la renaissance italienne qui rivalisait avec Florence à cette époque. Sienne est une ville fortifiée qui possède un patrimoine exceptionnel et en très bonne conservation. L'endroit le plus célèbre de Sienne est « la piazza del campo » où se déroule chaque année une célèbre course de chevaux.



La « piazza del campo » où se déroule chaque année une célèbre course de chevaux « le Palio » sur une piste recouverte de terre battue.



13) Sienne – Ponte d'Arbia – Acquapendente – Viterbo.

Dimanche 28 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
156 km	1 200 mètres	23 km/heure	26°

C'est une étape qui traverse le sud de la Toscane avant d'entrer dans la Lazio sur l'ancienne route qui relie pendant plus de 200 km, Sienne à Rome. Nous roulons en permanence à une altitude de 300 m mais en alternant les montées et les descentes lorsque nous franchissons les villages.

Les paysages sont arides, la terre est sèche et les cultures sont essentiellement des céréales, des oliviers et des tournesols. Nous longeons les rives du [lac de Bolsena](#) qui est bordé de nombreux campings.



Nous arrivons dans une petite ville fortifiée à Viterbo. Viterbo est aux portes de Rome qui n'est distante que de 80 km. La chaleur est étouffante et le soleil sera notre compagnon toute la journée dans cette région centrale de l'Italie.

Peu avant Viterbo, nous nous perdons de vue, parce que Michel appuie de temps en temps fort sur les pédales alors que je préfère aller à mon rythme. Sauf qu'à un moment, il s'est mal orienté et s'est retrouvé à faire quelques km de plus. Finalement, nous avons la présence d'esprit de rejoindre le point d'arrivée prévu au centre de Viterbo. La difficulté dans ce genre de situation est que Michel n'a pas de portable et qu'il est difficile de se joindre en cas de pépin. En tant qu'ancien salarié de France Télécom Orange, je ne suis pas encore parvenu à le convaincre d'acheter un portable. Je ne suis pas un bon commercial !

14) Viterbo – Lago di Bracciano – Rome.

Lundi 29 juin.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 12 h
88 km	900 mètres	22,5 km/heure	28°

C'est l'étape finale qui permet de rejoindre Rome sous une chaleur torride (26° le matin et 34° l'après-midi). Nous contournons 2 lacs qui se situent au nord de Rome dont le lac de Bracciano qui est un lieu de villégiature pour les romains. De nombreux campings et des clubs de voile jalonnent le tour du lac. Nous rejoignons Rome à 13 h et nous arrivons à l'auberge de jeunesse où nous avons réservé une chambre près de la gare Termini grâce au cartoville Gallimard.

Après une bonne douche, nous partons déjeuner classiquement (pizza – bière) avant d'entreprendre un premier circuit pédestre qui nous conduit au Colisée (Colosséo), au Panthéon, à la fontaine de Trevi et au palais présidentiel du Quirinale (ce jour là, Berlusconi recevait Khadafi).

Rome sera toujours la ville éternelle parce que l'on sent réellement le poids de 2 000 ans d'histoire. Le Colisée reste le plus bel amphithéâtre du monde romain. L'empereur Titus l'inaugura en l'an 80 apr. J.C. par 100 jours de jeux qui coûtèrent la vie à 2 000 gladiateurs et à 9 000 bêtes tandis que 55 000 spectateurs assistaient chaque jour sur 3 niveaux au spectacle. Le Panthéon érigé en 27 av. J.C et restauré entre l'an 118 et 125 apr. J.C. est le mieux conservé des édifices antiques.



Nous avons abandonné nos vélos pour visiter la ville qui se prête bien à la marche à pied :
ici, pause devant le Colisée.



Le Panthéon ci-dessus et
la fontaine de Trevi ci-dessous



15) Visite de Rome.

Mardi 30 juin.

Nous réservons la matinée pour la visite du Vatican et nous prenons le métro pour nous rendre à la place Saint-Pierre, toujours aussi majestueuse.



Place Saint-Pierre de Rome et la Basilique Saint-Pierre.

C'est en 1506 que le pape Jules II décida d'entreprendre la construction de cette basilique aux dimensions impressionnantes : 187 m de long – 22 000 m² de superficie. Des chefs-d'œuvre y figurent par milliers (peintures – sculptures – tombeaux – etc...).

C'est en 1656 que le pape Alexandre VII confia à Le Bernin le soin de tracer une place qui permettait au pape d'être vu par le plus grand nombre lors de ses apparitions au balcon de la basilique. Il en résulte une place en forme d'ellipse bordée de 2 impressionnantes colonnades surmontées de 140 statues de saints.



En partant du Vatican, nous prenons la direction du [château Saint-Ange](#). Ce château a été construit sous le nom de mausolée d'Hadrien (123 apr. J.C.) et a connu de multiples usages au moyen-âge (forteresse, caserne, prison) avant de devenir une résidence papale. Nous faisons une halte réparatrice dans le parc du château Saint-Ange avant de déjeuner près du Panthéon.

Nous poursuivons l'après-midi en direction du [palais du Quirinale](#) qui a été pendant près de 3 siècles (1592 à 1870) la résidence d'été des papes, puis des rois d'Italie jusqu'en 1944. Depuis 1944, le palais est devenu le siège de la présidence de la République.



Nous décidons d'aller faire une petite sieste dans le jardin public du Quirinale et nous flânonns ensuite en fin d'après-midi dans le centre historique avant de rejoindre l'auberge de jeunesse où nous avons laissé nos vélos.

IV – C'est fini.

Mardi 30 juin au soir – Mercredi 1^{er} juillet matin :

Retour Rome – Paris – Plaisir.

Distance	Dénivelé	Moyenne horaire	Température à 11 h
40 km	165 mètres	23 km/heure	26°



[Gare Termini à Rome](#)



[Gare de Lyon à Paris](#)

Nous quittons l'auberge de jeunesse pour rejoindre la gare Termini qui se trouve à proximité. Nous avons prévu notre retour par le train en réservant un compartiment T2 couchette en 1^{ère} classe, ce qui permet en même temps de ranger nos vélos. Pour les cyclotouristes, le train est très pratique parce qu'il n'y a pas d'exigence particulière pour faire suivre les vélos. Lorsqu'on prend l'avion, on nous demande d'emballer nos vélos soit dans des cartons, soit avec du papier bulle. Nous quittons Rome mardi soir vers 19 h pour un trajet de nuit qui nous conduira à Paris le lendemain matin à 10 h.

Arrivés à Paris Bercy mercredi à 10 h du matin, nous renfilons nos habits de cycliste, pour franchir les 40 derniers km. Nous nous échappons de Paris assez facilement en passant par la place d'Italie, Denfert-Rochereau et la Porte de Vanves. Il faut reconnaître qu'avec la mise en place des vélos en libre service à Paris, la municipalité a aménagé de nombreuses infrastructures pour les vélos : couloirs séparés spécifiques aux vélos – couloirs de bus autorisés pour les vélos – marquages au sol. C'est un progrès notoire mais il reste encore des zones à risques : le passage des ronds points et les camionnettes de livraison qui encombrant souvent les couloirs de bus.

A Clamart, nous empruntons les petites routes qui serpentent à travers la forêt de Meudon, de Chaville et de Viroflay avant de rejoindre Versailles. A partir de Versailles, nous allons au plus droit en passant par Saint-Cyr l'Ecole, Fontenay le Fleury, les Clayes sous Bois et Plaisir où Martine nous attend avec un bon repas arrosé de moscato d'Asti et de Chianti classico.

La boucle est ainsi bouclée. Nous avons réussi notre objectif, certes ce n'est pas une épreuve insurmontable, mais c'est tout de même un beau défi sportif, qui nécessite une préparation minutieuse, que ce soit sur le plan logistique ou sportif.

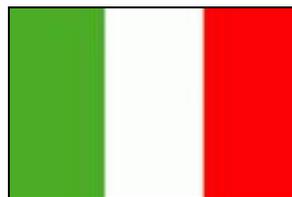
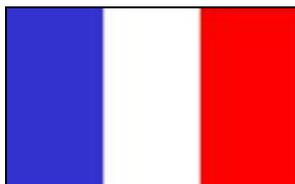
Le dénivelé de 15 500 mètres et la distance de 1 900 km exigent toutefois un entraînement sérieux les mois précédents et une bonne préparation psychologique. Il faut avoir aussi le goût de l'effort et savoir se dépasser, mais ce qui compte également, c'est l'amitié qui nous lie et qui est la meilleure garantie de réussite.

C'est la raison pour laquelle, je tiens à remercier à nouveau mon ami Michel CHEMINET, très agréable et solide compagnon de route qui m'a rassuré tout au long du périple par sa science du vélo, sa sérénité et sa grande expérience des randonnées cyclistes. **Michel a d'ailleurs effectué la plupart des Traits d'Union Européens homologués et a réussi en 2007 pour la 5^{ème} fois la course Paris Brest Paris sous la pluie ! Tout mon respect « Monsieur Michel » et toute mon admiration !**

Certes je n'ai pas employé d'aussi grands braquets que lui, mais en utilisant des braquets plus petits (en moulinant), on parvient tout de même à rouler convenablement et sans doute à s'économiser sur le plan physique. **En la matière si j'avais une devise, ce serait : qui veut voyager loin ménage sa monture ou en italien « chi va piano, va sano e va lontano ».**

Merci aussi à nos épouses qui, en dépit de leur inquiétude, nous ont laissé mener à bien notre projet.

Au revoir amis français et italiens, nous avons vraiment apprécié dans chacun de vos pays, les magnifiques paysages, les exceptionnels sites historiques et culturels et la chaleur de votre accueil.



Comme nous sommes intéressés par la diversité européenne, nous souhaiterions rendre visite l'année prochaine à nos amis de la péninsule ibérique (Espagne – Portugal) en effectuant le Trait Union Européen : **Paris à Lisbonne (2 023 km)** avec une halte à Pau dans le Béarn.

A suivre donc ...

Pour toutes infos sur

LES TRAITS D'UNION EUROPEENS

Correspondant : GODART Patrice

18, résidence du Moulin - 80470 ST SAUVEUR

☎ : 06.81.11.11.37

E-mail : patrice-godart@orange.fr - Site : www.uct.org pages Traits Union Européens

ANNEXE 1

Paris – Florence - Rome en vélo du 16 juin au 1^{er} juillet 2009

Michel BONNARD – Michel CHEMINET

Ville contrôle

Départ de PARIS le mardi 16 juin 2009

Date	Itinéraire	Km	Autres caractéristiques
Mardi 16 juin	Nogent le Roi – Gallardon – Angerville – Château Landon – Villeneuve-s/Yonne	187	Moyenne 25 : - Dénivelé : 900 m Température : 21°
Mercredi 17 juin	Villeneuve-s/Yonne – Chaource – Saint-Germain Source Seine- St-Seine l'Abbaye	187	Moyenne : 21 - Dénivelé : 1 940 m Température : 23°
Jeudi 18 juin	St-Seine l'Abbaye – Nuits Saint-Georges - Louhans – Varennes St-Sauveur	142	Moyenne : 23 - Dénivelé : 920 m Température : 26°
Vendredi 19 juin	Varennes St-Sauveur –Treffort - La Cluse Hauteville - Col le la Lebe 908 m - Culoz .	149	Moyenne : 22 - Dénivelé : 1 700 m Température : 18°
Samedi 20 juin	Culoz – Apremont – Aiguebelle – Saint-Jean de Maurienne – Modane	150	Moyenne : 24 - Dénivelé : 1 200 m Température : 22°
Dimanche 21 juin	Modane – Col du Mont Cenis (2 083 m) Susa – Avigliana – None	123	Moyenne : 22 - Dénivelé : 1 340 m Température : 24°
Lundi 22 juin	None – Carmagnola - Alba – Nizza Monferrato – Frugarolo - Tortona	160	Moyenne : 22,5 - Dénivelé : 670 m Température : 25°
Mardi 23 juin	Tortona – Godiasco (route des crêtes) – Agazzano – Salsomaggiore Terme	157	Moyenne : 22 - Dénivelé : 1 280 m Température : 26°
Mercredi 24 juin	Salsomaggiore Terme - Parme – San Polo d'Enza – Maranello - Vignola	129	Moyenne : 24 - Dénivelé : 550 m Température : 25°
Jeudi 25 juin	Vignola - Col delle Radicci 752 m – Colle di Collina 932 m - Pistoia – Florence	155	Moyenne : 22 - Dénivelé : 1 500 m Température : 25°
Vendredi 26 juin	Repos à Florence et visite de la ville toute la journée		Température : 20° Orages
Samedi 27 juin	Florence - Strada in Chianti - Florentina col à 539 m – Sienna + Visite après-midi	77	Moyenne : 20 - Dénivelé : 1 235 m Température : 21°
Dimanche 28 juin	Sienna – Ponte d'Arbia – La Scala – Acquapendente - Viterbo	156	Moyenne : 23 - Dénivelé : 1 200 m Température : 26°
Lundi 29 juin	Viterbo – Lago di Vico – Lago di Bracciano - Rome + Visite après-midi	88	Moyenne : 22,5 - Dénivelé : 900 m Température : 28°
Mardi 30 juin	Repos à Rome et visite de la ville toute la journée - Départ du train à Rome à 20 h		Température : 32°
Mercredi 1 ^{er} juillet	Arrivée à Paris à 10 h puis retour Paris Gare de Lyon → Plaisir	40	Moyenne : 23 - Dénivelé : 165 m Température : 26°

Distance parcourue : 1 900 km - Dénivelé : 15 500 m

Moyenne : 22,60 km/heure - Temps total : 84 heures

Départ de Rome le mardi 30 juin 2009 à 19 h pour Paris Gare de Lyon

Retour sur Plaisir mercredi 1^{er} juillet 2009 en fin de matinée

ANNEXE 2

Budget de voyage

Dépenses	Montant en €	en %	Commentaires
Hébergement	930	41%	14 nuits à 66 euros en moyenne la nuit <i>(voir détail ci-dessous)</i>
Alimentation	920	40%	Restauration le soir + pique nique le midi + cafés et boissons
Billet de train	280	12%	Retour Rome - Paris par train de nuit en 1ère T2
Visites touristiques	30	1%	Musée - Jardin à Florence
Frais divers	140	6%	Petites dépenses - Téléphone - etc...
Dépenses	2300	100%	soit 2 300 / 2 = 1 150 euros chacun

Hôtels ou Gîtes	Note	Type	Prix en €	Ville - Pays
Hôtel Porte de Joigny	AB	Hôtel	50,00	Villeneuve sur Yonne (France)
Auberge Campagnarde	TB	Auberge **	50,00	Saint Seine l'Abbaye (France)
Chambre d'hôte	B	Chambre d'hôte	45,00	Varennes Saint Sauveur (France)
Auberge de la Paillère	TB	Auberge **	70,00	Culoz (France)
Hôtel Perce Neige	AB	Hôtel **	60,00	Modane (France)
Hôtel Quo Vadis	B	Hôtel **	50,00	None (Italie)
Auberge Villa Viola	B	Auberge ***	83,00	Tortona (Italie)
Hôtel International	TB	Hôtel ***	50,00	Salsomaggiore Terme (Italie)
Hôtel Eden	B	Hôtel ***	60,00	Vignola (Italie)
Hôtel Maxim	TB	Hôtel **	180,00	Florence (Italie) --> 2 nuits
Hôtel Chuisarelli	B	Hôtel ***	87,00	Sienna (Italie)
Hôtel Roma	B	Hôtel **	55,00	Viterbo (Italie)
Auberge Fawly Towers	AB	Auberge de jeunesse **	90,00	Rome (Italie)
Total 14 nuits			930	soit environ 66 euros par nuit