

Roch Michaud

Parcours



Rockquiroule

Roch Michaud

Saint-Denis-de-la-Bouteillerie, Montréal

Photo de la page couverture : Roch Michaud

Conception et mise en page de la version imprimée : Anne Layton-Cartier

Imprimeur : Marquis Imprimeur

© Rockquiroule, 2016

TOUS DROITS RÉSERVÉS

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2016

ISBN : 978-2-9816304-0-7

Parcours



À Nathalie, Vincent, Mélisande et Camille

*On ne trouve pas toujours le bon braquet
pour monter la côte difficile de la littérature.*

Pierre Foglia

Prologue

Parcours. Singulier ou pluriels. Ce serait trop facile de dire que la vie est un parcours. Surtout qu'elle en est dans les faits plusieurs. Les miens, donc, n'ont rien d'extraordinaire. J'ai vécu une vie occidentale, privilégiée et, je le crois, heureuse. J'ai eu la chance et la liberté de m'adonner à mes passions, amoureuses, littéraires, linguistiques, culturelles, itinérantes, gastronomiques et sportives. À ma grande passion pour la nature et la vie.

J'ai eu envie d'écrire sur ma passion cycliste après avoir été éprouvé vraiment durement pour la première fois. Le cancer est venu brouiller les cartes, mais il ne m'a pas vaincu. Je résiste, comme tant d'autres, anonymes, qui continuent de se battre et même de foncer. On sait bien où tout cela finira, mais la maladie n'a pas le pouvoir de retrancher ne serait-ce qu'une nanoseconde à ce que j'ai vécu, à vélo comme ailleurs.

Ce récit raconte mon parcours sur deux jambes et, surtout, sur deux roues. Debout et en danseuse. Pieds qui enfoncent les pédales et martèlent tous les sols. Nez dans le guidon et tête dans les nuages. Esprit et cœur légers et torturés. Corps invincible et saccagé.

Je vous l'offre avec ses imperfections et ses incohérences. Avec sincérité et humilité aussi. Et avec un amour de la vie que rien ne peut détruire.

Le vélo avant le vélo

J'avais quatre ans. Mes parents s'étaient rendu compte que ma vue était très faible et ma tante Rolande avait proposé de m'amener en autobus à Québec pour rencontrer un spécialiste de la vue à l'hôpital Saint-Sacrement. Une autre tante, Jeanine, alors religieuse, y travaillait. C'est probablement par son entremise qu'il avait été possible d'obtenir ce rendez-vous. Il y avait, dans la salle d'attente, un autre petit garçon qui jouait avec une queue de tigre en peluche. Esso, dont le slogan à l'époque était Mettez-y du tigre, distribuait ces queues en peluche orangées rayées de noir aux clients qui achetaient de l'essence. J'étais un peu jaloux du bambin : nous n'avions pas d'auto.

Le retour se fit aussi en autobus, mais avec un regard neuf. Je découvrais en quelque sorte le monde grâce à mes nouvelles lunettes. Ma mère se rappelle encore ma réaction lorsque je m'écriai, assis sur mon tricycle blanc et rouge : « Je vois les cailloux, je vois les cailloux ». Ces mêmes cailloux auxquels je m'étais déjà frotté, car il paraît que je tombais souvent de mon tricycle, peut-être justement parce que je n'y voyais pas grand-chose. À cette époque, la route 132 était le seul lien routier entre la Gaspésie et Québec et il n'était pas question de s'en approcher de trop près. Nous étions donc « confinés » à la cour et à ses cailloux. Pour nous faire remarquer et peut-être chasser les maringouins, nous avions, mon frère Alain et moi, inséré des cartes de joueurs de hockey dans les roues de nos vélos. Je me demande si celle de Jim Roberts, défenseur du Canadien, faisait plus de bruit, vu la longueur de ses oreilles.

Quelques années plus tard, j'ai fait pour la première fois du vélo à deux roues sur la rue Mont-Repos à Sainte-Foy, chez mon oncle André Girard. La rue était, comme son nom l'indique, peu fréquentée. Cette première fois a été un grand moment de liberté, comme tant d'autres après.

L'été de la mort de mon père

Été 1981. Je travaillais à Kamouraska dans le cadre d'un projet consacré à la promotion du tourisme. Travailler n'est pas tout à fait le mot juste. Mes collègues et moi pratiquions surtout le farniente et mon unique but était d'amasser un petit pécule en vue de la session d'automne à l'Université de Montréal. Quotidiennement ou presque, je faisais le trajet à vélo entre Saint-André et Kamouraska : 32 kilomètres aller-retour et sans doute le plus gros effort de la journée. Certains jours, je pédalais le matin face à un bon vent d'ouest et revenais en fin d'après-midi avec un vent de nord-est tout aussi franc.

Le 7 août, un vendredi, je suis revenu en début d'après-midi, sous un ciel gris. La semaine avait été très difficile : mon père, atteint d'un cancer généralisé et en phase terminale, avait été transporté en ambulance à l'hôpital la semaine précédente; il avait beaucoup souffert avant d'entrer dans un profond coma. Nous savions la fin proche.

Peu de temps après mon arrivée, j'étais en train de remplir un seau d'eau dans la cave pour les poulets qui croupissaient dans le poulailler quand j'ai entendu les portières d'une voiture claquer. Mon frère Benoît, ma sœur Sylvie et ma mère revenaient de l'hôpital à une heure qui n'était pas normale. J'ai compris tout de suite. Sylvie et moi, nous nous sommes étreints. Plus tard, ma mère a beaucoup pleuré; nous l'avons laissée seule un moment pendant qu'elle choisissait les vêtements pour l'exposition du corps. Benoît et moi, nous sommes ensuite allés choisir le cercueil à Saint-Alexandre. Mes souvenirs des trois journées suivantes sont vagues. Beaucoup de gens. Nous rions quand même, Alain et moi, des embrassades et des poignées de mains à la chaîne. J'embrasse mon père sur le front avant la fermeture du cercueil et j'éclate en sanglots. Puis, ce sont les funérailles, la mise en terre et l'inévitable réception.

Quelques semaines plus tard, je suis parti pour Montréal avec Benoît. Là où la route de la Station commence à s'élever, j'ai jeté un regard vers la maison; j'ai ressenti une profonde tristesse. Je venais de vivre l'été de la mort de mon père.

Lance

Sortie cinéma avec mon fils, Vincent, pour voir le film The Program sur Lance Armstrong, réaliste au point où l'acteur et le personnage réel se confondent. Arrogance, mensonge, tricherie, on le savait déjà. Courage, détermination et volonté de vivre aussi. Nous y avons cru ou voulions y croire; le rêve était trop beau. Il nous aura néanmoins fait vivre de grandes émotions, le bougre. Ses démarrages foudroyants, ses envolées magiques comme à Luz-Ardiden en 2003, après sa chute causée par une musette, sa traversée des champs après la chute de Joseba Beloki, la même année, nous ont fait vibrer...et rager.

Quand on revoit aujourd'hui ces folles ascensions, maintenant que l'on sait à quel point il était dopé, l'incompréhensible devient limpide. Surhumain, extra-terrestre! Tout semble tellement clair. Lance Armstrong a été une espèce d'hydre à deux têtes, repoussant et attachant. Porteur d'espoir et architecte du désespoir. Il a par son exemple aidé et sauvé beaucoup de gens tout en en décevant encore plus et en contribuant à aggraver le cynisme ambiant.

On le voit dans le film se regarder dans un miroir et répéter qu'il ne s'est jamais dopé. Comment fait-il aujourd'hui pour se sentir fier devant ses enfants, rester crédible à leurs yeux et aux siens? Il doit se dire qu'après tout, il les a gagnés aussi à la pédale ses sept Tours de France, contre d'autres coureurs aussi dopés que lui. Lance Armstrong en personnage de tragédie grecque ou de drame shakespearien? Tout à fait plausible. Schizophrène? Fabulateur? Escroc? Il était en tout cas le boss du peloton. Le parrain, au sens mafieux du mot. Un fier-à-bras qui n'a jamais hésité à menacer les coureurs qui se sont opposés à la loi du silence.

Lance Armstrong n'est pas devenu Lance Armstrong parce qu'il a vaincu le cancer. Il était déjà très bon avant et avait remporté une étape du Tour de France en 1993 en plus de compléter son premier Tour en 1995. Il était déjà aussi baveux et hargneux, mais n'avait pas encore les facultés mentales et physiques nécessaires pour remporter un grand tour. Pierre Foglia le voyait déjà en vainqueur du Tour de France, bien avant 2000. Puis il y eut le cancer, et le miracle Ferrari¹.

Il y a quand même dans son histoire la victoire contre le cancer, une véritable résurrection, quelque chose qui dit qu'il ne faut jamais abandonner. On peut choisir de retenir ça aussi.

¹ Le sulfureux dottore Michele Ferrari a agi comme préparateur de nombreux cyclistes (Vinokourov, Cipollini, Rominger, etc.) et a été impliqué et condamné dans plusieurs affaires de dopage.

Route 132

Entre Saint-Denis et Saint-André, je connais la route 132 par cœur; je l'ai faite à 10, 20, 30, 40 kilomètres à l'heure, vent de face, de dos, de côté, de trois quarts, de tous les points cardinaux. La route 132 est en effet aussi la route du vent, celle où il y a du vent même quand il ne vente pas. Les chaudes bourrasques de juillet m'ont pratiquement contraint au surplace ou jeté par terre ou m'ont donné l'impression de voler. Le vent de nord-est ou nordet, qui transforme la route en col linéaire, m'a souvent fait regretter la chaleur du foyer. Quand je roulais avec d'autres, le plus souvent avec Nathalie, j'aimais bien être devant. J'aimais bien me sentir comme une locomotive, j'aimais bien jouer au protecteur. J'étais dans mes terres et je ne tolérais guère de me mettre dans la roue d'un autre. Je l'ai fait avec mon ami Jean-Yves, le Breton du Sud, parce que Jean-Yves est, lui-même, une véritable locomotive et, s'il me laissait passer devant de temps à autre, il ne restait pas longtemps derrière. L'année dernière, j'ai fait le trajet avec Benoît lors d'une chaude journée, conscient de notre état de santé précaire (car mon frère est lui aussi atteint d'un cancer de la prostate), mais aussi de notre énergie redoutable. J'ai aussi « tiré » mes amis Yannig et Claude entre Kamouraska et Saint-Denis, et Daniel Henry, entre La Pocatière et Saint-Jean-Port-Joli, les deux fois avec un fort vent de face. C'était l'été dernier. J'avais le cancer, mais j'étais encore le « boss du peloton ».

Sur cette route, j'ai eu les pieds gelés, les doigts engourdis, les genoux, les fesses, le dos et le cou endoloris. J'ai fait du slalom entre les mottes de fumier qui encombrent la bande cyclable et les touristes qui déambulent benoîtement dans le village de Kamouraska, mais j'ai surtout exulté des centaines d'heures dans un paysage familier et reconfortant. J'ai tout vu, tout senti : l'ouverture sur la baie de Kamouraska à la sortie du village de Saint-Denis, les collines (appelées monadnocks, pains de sucre ou cabourons) qui parsèment l'horizon, l'odeur du pain en passant devant chez Niemand, les urubus planant dans le ciel infini et la maison au toit rouge près de la Pointe-Sèche, les goglus au chant métallique et liquide, les carouges qui raccompagnent le cycliste jusqu'à l'extrémité de leur territoire en lui picorant le casque à l'occasion, ce parfum unique de conifères et d'eau salée, l'odeur du foin coupé, très tôt le matin ou en fin de journée, la vue par l'est du clocher de Saint-Denis – le plus haut du Kamouraska – et des silos près du village qui, avec beaucoup d'imagination, font penser aux tours médiévales de Lucca ou San Gimignano, en Italie, les champs de canola, de trèfle et de pommes de terre en fleurs, les églantiers en rangée, le calvaire de Saint-Germain, la côte chez le cousin Paul Desjardins (aujourd'hui la microbrasserie Tête d'allumette).



Aquarelle de François Lespérance (Saint-André)

La notion d'espace, qui m'est si chère, y prenait et y prend encore tout son sens. Voir loin, presque à l'infini, et se sentir à la fois si grand et si petit.

Laprairie, un samedi

Il faisait gris et frisquet. Vincent participait à un critérium printanier sur une route déserte et sans attraits. La course se déroulait bien. Les coureurs repassaient devant nous et, chaque fois, Vincent semblait bien installé dans le peloton. Après quelques tours, il n'est pas réapparu, ni dans le peloton, ni dans le groupe des attardés. Le temps a filé; le peloton est repassé. Toujours pas de Vincent. On a commencé à entendre des rumeurs disant qu'il y avait eu une chute. Nathalie, Anne – la mère de Vincent –, et moi étions là, impuissants. Puis, au loin, nous avons vu venir une ambulance, gyrophares éteints. Sans surprise mais avec effarement, nous avons vu Vincent en sortir. Debout heureusement. Mais le maillot et le cuissard déchirés, la peau à vif, en larmes et visiblement souffrant.

Un trou s'était fait à sa droite. Ayant mal calculé l'écart, un autre coureur l'avait touché, puis ça avait été la chute avec d'autres, dont Mathieu, ami et coéquipier. Vincent s'est même fait passer dessus. Écorché, il a été amené à la clinique par Anne. Il en est ressorti avec des pansements et des pommades, mais aussi des douleurs persistantes causées par le *road rash*, cette brûlure ou abrasion de la peau provoquée par le contact avec l'asphalte.

De son propre aveu, il n'a plus jamais été le même par la suite, se tenant toujours en retrait du peloton. C'était joué, car aucun coureur ne peut gagner de l'arrière. Vincent a été exposé à la brutale réalité du peloton, cet essaim humain roulant à 50 kilomètres à l'heure qui ne tolère aucune faute, aucun écart, aucune distraction. Sa loi est implacable et qui ne s'y conforme pas ou n'en est pas capable est recraché comme une déjection, sans pitié.

Vincent a participé à quelques autres courses, mais le cœur n'y était plus. Je me souviens d'un critérium à Contrecoeur où il a abandonné. Ne le voyant pas passer avec le peloton ni même derrière, je me suis fait du mauvais sang, revivant en pensée l'accident de Laprairie. Bien plus tard, il est apparu à mes côtés en me disant qu'il ne m'avait pas averti tout de suite de son abandon parce qu'il était frustré. Colère et soulagement d'un père.

Après qu'il eut laissé la compétition, Vincent a peut-être redécouvert le plaisir de faire du vélo. Je n'ai jamais contesté sa décision d'arrêter, car je la comprenais très bien. Et je dois dire égoïstement que s'il avait continué, je n'aurais jamais été capable de rouler avec lui comme nous l'avons fait souvent par la suite (Espagne, État de New York, Cantons-de-l'Est, Jay Peak, Joy Hill, Covey Hill, circuit Gilles-Villeneuve, Mount Pleasant et Camillien-Houde à Montréal, Bas-du-Fleuve, etc.). D'ailleurs, sans lui et sans ses encouragements, je n'aurais jamais osé faire d'aussi beaux et difficiles parcours sur d'aussi beaux vélos. Vincent a été en quelque sorte mon mentor et mentoré cycliste avec qui j'ai l'immense joie de partager la passion du vélo.

Le doux pays

Celui ou celle qui a trouvé ce slogan publicitaire pour caractériser le Kamouraska n'est certainement pas allé à Saint-Onésime, Mont-Carmel et autres Saint-Bruno à vélo et n'a certainement pas gravi ces côtes casse-pattes (avec des passages à 16 %) par une chaude journée de juillet.

Par un beau matin de l'été 2013, donc, je suis parti faire le tour du Kamouraska et de ses 16 villages. En tout, 148 kilomètres de fermes, de pâturages et de champs en culture, de forêts et de points de vue sur le fleuve, qui n'est jamais très loin.

C'est un pays bien peu peuplé, même si certains villages comme Kamouraska essaient de se faire croire qu'ils le sont. Ça y déambule ferme l'été, ça fait pétarader son moteur ou ça parade en voiture à la vitesse de l'escargot.

Benoît m'accompagne de Sainte-Hélène à Saint-André en passant par Saint-Joseph (on a failli l'oublier celui-là) et Saint-Alexandre. Le retour sur la 132 se fait vent de face avec une température de 30 degrés, et un mal de genou s'installe pendant les dix derniers kilomètres.

Était-ce dur? Oui et non. Ce n'est pas pour me vanter, mais qui peut prétendre avoir aussi bien vu la région en une seule journée? C'était le 14 juillet, journée de l'étape du Ventoux au Tour de France. Chris Froome a avalé la montagne et ses adversaires comme s'il se baladait à bixi. Tant qu'à faire, il aurait pu s'arrêter boire une bière au Chalet Reynard, à six kilomètres du sommet. Pour avoir fait cette ascension l'année précédente, je peux dire que Froome est un mutant, mais de quel type, je ne sais pas. Bionique? Mécanique? Physiologique? Biochimique? Génétique (de plus en plus en vogue, paraît-il)? Comment ne pas douter?



Pastel de Denis Bourque (*Le doux pays*)

Chute alors!

J'ai été relativement épargné par les chutes dans ma « carrière » de cycliste, y compris depuis que je me suis mis au carbone et aux pédales automatiques (ou clips) vers 2003. Je me souviens d'être tombé quelque part près du Berceau de Kamouraska pendant une balade avec mon ami et cousin, Georges. Pour m'amuser, j'ai sottement touché la roue arrière de Georges avec ma roue avant...et me suis retrouvé cul par-dessus tête dans le fossé. Une autre fois, je suis tombé sur le Chemin Sainte-Foy, à Québec, un soir de verglas. Ma carrière de cycliste quatre-saisons a probablement pris fin à ce moment-là.

Ma pire chute est survenue sur la rue Bélanger, à Montréal, lorsqu'un automobiliste distrait a ouvert sa portière au moment où j'arrivais à sa hauteur. L'épaule a accusé le choc et le reste du corps a suivi, faisant un vol plané pour atterrir au beau milieu de la chaussée. J'en ai perdu mes lunettes. Ma première préoccupation a été de les retrouver. Ce que fit l'automobiliste, non sans m'avoir au préalable engueulé parce que je « roulais trop proche des chars ». Le sans-cœur est aussitôt allé vaquer à ses occupations, lesquelles consistaient probablement à s'acheter une revue cochonne et des cigarettes au dépanneur. C'est du moins ce que j'en avais alors déduit de l'observation de sa tête de connard. Je suis quant à moi reparti avec un impressionnant hématome à l'épaule et la vision embrouillée, kaléidoscopique. J'ai abouti dans une clinique où le médecin m'a fait une injection contre le tétanos. J'ai retrouvé ma vision normale au bout de deux heures.

La chute sans doute la plus inquiétante a eu lieu sur la piste l'Estriade entre Granby et Waterloo avec Vincent dans son siège d'enfant. Mon pied droit a glissé de la pédale; j'ai perdu le contrôle et ça a été le rude contact avec l'asphalte. Aussitôt relevé, je me suis assuré que Vincent n'avait rien; il pleurait mais n'était pas blessé. Dès que nous sommes repartis, la sensation de brûlure aux bras et aux jambes qui allait m'accompagner les jours suivants a commencé à se manifester.

Le passage aux clips s'est accompagné de quelques chutes, sans gravité, dont une dans la région de Saranac Lake, dans l'État de New York. Je n'ai pas déchaussé assez rapidement à l'entrée d'une zone de sable fin. Je m'en suis tiré avec quelques éraflures. Je suis aussi tombé quelques fois sur le gazon, à l'arrêt. C'est plus l'orgueil que le corps qui en a pris un coup.

Il y a eu aussi les chutes que j'ai évitées, une surtout dans la région de Beebe Plain, dans les Cantons-de-l'Est. Dans une longue descente, les freins n'ont pas répondu et la roue avant s'est mise à vibrer dangereusement. Il y avait au bas de la pente un petit cours d'eau et un pont et j'étais certain que j'allais m'encaster dans le parapet ou passer par-dessus. Rien de tout cela n'est arrivé, mais je suis toujours resté craintif quand ça commence à descendre sérieusement. Quand je pense qu'après une descente de Jay Peak, Vincent, qui devait alors avoir 15 ans, m'a annoncé fièrement qu'il avait atteint 82 kilomètres à l'heure, j'en frémis encore.

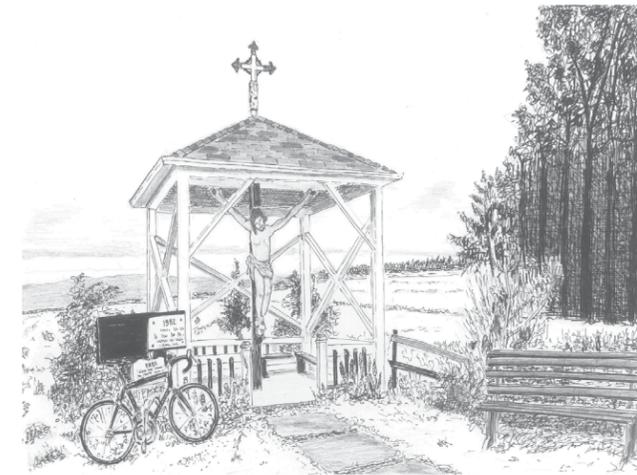
L'automne dernier, sur la piste du canal de Lachine, j'ai failli entrer en collision avec un jeune qui textait dans un virage sous un pont. Il y avait à droite une clôture de métal et au centre de la piste, le tata. J'ai crié. L'inconscient s'est rapidement porté sur la gauche en s'excusant, mais il n'a pas échappé à mes invectives.

D'ailleurs, j'ai toujours trouvé que les pistes cyclables étaient l'endroit le plus dangereux pour faire du vélo. Tout le monde fait un peu n'importe quoi : du petit de quatre ans qui apprend à rouler à deux roues au spécialiste du contre-la-montre qui fonce à 50 kilomètres à l'heure, du large fessier qui zigzague au duo qui accapare les deux voies en bavardant.

Surtout en ville, on développe un sixième sens; on pressent l'ouverture d'une porte ou le virage sans clignotant. On développe aussi son vocabulaire des injures, sa gestuelle rageuse. On s'adapte...dans toutes les langues.

Philosophie I

Il y a à la jonction de la route 132 et de la route de Saint-Germain un très joli calvaire érigé au XIXe siècle pour prôner la vertu de la tempérance. Pris de somnolence, un marchand revenant d'une soirée bien arrosée à Saint-André tomba de sa carriole à cet endroit précis. Grave inconvenient, cela lui arriva une nuit glaciale de janvier. Il en mourut.



Dessin de Guy Bonnefoy (Le calvaire de Saint-Germain)

Aujourd'hui, ce ne sont plus les marchands éméchés mais plutôt les cyclistes échevelés qui s'y arrêtent pour reprendre leur souffle ou grignoter.

Parlant d'inconvenient, Emil Cioran, auteur du très divertissant recueil *De l'inconvenient d'être né*, n'avait aucun problème de somnolence. Il était plutôt torturé par l'insomnie.

Souvent, il n'arrivait à s'endormir le soir qu'après de longues escapades à vélo, parfois de plus de 100 kilomètres. En cours de route, il aimait s'allonger dans un cimetière, fumant cigarette sur cigarette et laissant ses pensées s'échapper comme les volutes de fumée, aussi éphémères que l'existence. Cioran a ainsi parcouru la France, l'Espagne et la Suisse pendant des mois et des mois. Plus tard, dans un rare élan de nostalgie, il se rappellerait cette époque comme la plus active de sa vie.

Quel rapport entre le marchand et Cioran? L'un n'aurait pas dû somnoler et l'autre y aurait gagné. Et si Cioran était passé par Saint-Germain, la vue du calvaire lui aurait sans doute inspiré ou ramené en mémoire cette phrase tirée de ses écrits : « Qu'est-ce qu'une crucifixion unique, auprès de celle, quotidienne, qu'endure l'insomniaque? »

Les Tours du courage

Je n'ai jamais été exposé à la vraie compétition. Le seul événement qui ait pu s'en approcher a été le Tour du courage auquel j'ai participé en 2010 et 2011. Ce tour, qui était parrainé par PROCURE, organisme d'information sur le cancer de la prostate, se déroulait en trois étapes : un prologue en côte de quatre kilomètres et une course sur route de 55 kilomètres le samedi dans les Laurentides, puis un contre-la-montre en équipe d'une trentaine de kilomètres au circuit Gilles-Villeneuve le lendemain.

Arrivé la veille la première fois, j'en ai profité pour reconnaître le parcours du prologue. Ça ne s'annonçait pas facile et ça me l'est apparu encore moins le lendemain matin quand j'ai vu les autres participants se présenter avec leur super vélo et leurs super mollets. J'ai pédalé à mon rythme, finissant trois minutes après le meneur. J'ai failli ne pas pouvoir participer à la course sur route, car j'ai crevé quelques minutes avant le départ. Il a fallu deux chambres à air, dont une empruntée à mon « coéquipier » Gilles (nous étions les deux seuls participants non affiliés à une équipe officielle). Au final, je ne me suis pas trop mal débrouillé, surtout que je ne pouvais pas compter sur l'aide de coéquipiers pour me tirer ou m'encourager. De temps en temps, je dépassais un autre coureur, mais la meute était déjà loin devant et je ne m'en préoccupais guère. À peu près aux trois quarts de la course, la pluie s'est mise à tomber. Ce fut vite l'orage. Moi qui n'ai jamais été très brave dans les descentes, je me suis retrouvé à dévaler une longue pente à 50 kilomètres à l'heure sous des trombes d'eau. Longtemps, un policier à motocyclette m'a accompagné. Sans lui, je me serais senti bien seul; j'y voyais à peine.

J'ai terminé l'épreuve sain et sauf et suis devenu ce jour-là le gagnant substitut d'un superbe vélo Cannondale, le gagnant initial ayant refusé le prix puisqu'il possédait déjà son écurie de vélos. Le lendemain, au circuit Gilles-Villeneuve, ce fut pratiquement une promenade de santé. Arborant mon beau maillot italien de Cicli Bizzarri, marchand de vélos de Lucca, j'étais fier d'être allé jusqu'au bout.

L'année suivante, j'ai eu du renfort. Yannig et moi avons formé une équipe appelée les Cabourons avec d'autres participants individuels, dont Richard, le rescapé du cancer de la prostate, et Louis, l'hémophile. Je n'avais pas la forme, même si j'ai fait de meilleurs temps que l'année précédente. Surtout, je n'avais pas l'esprit à la compétition. J'ai été largué à la fin de la course sur route et ai beaucoup souffert dans la dernière montée. Les cris d'encouragement m'agressaient presque et, à l'arrivée, je me suis jeté sur un lait au chocolat en bougonnant. Le dimanche, j'ai été soulagé que le contre-la-montre se termine sans accident : nous roulions en formation à 37-38 kilomètres à l'heure, frôlant parfois la catastrophe. Preuve quand même que nous ne nous prenions pas trop au sérieux, nous avons fait un tour de trop. Mais l'expérience m'a convaincu, une fois pour toutes, que je n'étais pas fait pour le peloton. Un ou deux compagnons, c'est suffisant. Je n'ai pas l'instinct grégaire.

Le plus important est que j'ai recueilli au total 3 500 \$ au cours de ces deux années pour la recherche sur le cancer de la prostate. Beaucoup d'hommes autour de moi en avaient été frappés et la cause me semblait tout à fait à propos. On critique parfois la surabondance d'événements de financement avec dossards, rubans et t-shirts. Si j'avoue que le côté « meneuses de claques » de ces événements m'énerve, leur dénigrement m'énerve encore plus. Après tout, ça ne fait de mal à personne, sauf aux sédentaires et aux jaloux.

J'ai aussi participé en 2013 au Défi André-Côté destiné à financer les soins palliatifs à domicile dans le Kamouraska. J'ai fait le parcours de 130 kilomètres empruntant des routes familières à une moyenne de 28 kilomètres à l'heure. Nous roulions à la file indienne par groupe de dix et le mien a terminé premier avec un beau sprint à 40 kilomètres à l'heure, pour le plaisir. Ce fut une belle expérience, plus facile et beaucoup moins compétitive que le Tour du courage. Je l'aurais probablement refaite si je n'avais pas eu mes problèmes de santé.

Maintenant, le Tour du courage, c'est tous les jours.

Portraits

Nathalie

À vélo, elle n'aime pas le vent, mais elle a bien dû s'habituer. Les côtes, pas particulièrement non plus, mais elle en a fait de très dures (celles menant au Lac-Trois-Saumons – honte à moi, je n'aurais jamais dû l'y amener –, Camillien-Houde plusieurs fois, la côte de l'aéroport à Notre-Dame-du-Portage, celle de la route de la Station à Saint-André, Jay Peak, Lewis Pass en Nouvelle-Zélande, et j'en passe). Mais rien ne la fait rager autant que le vent, surtout entre Kamouraska et Saint-Denis. Ce vent qui ne déroutait pas et la fait rougir de colère.

Pendant longtemps et à différentes périodes, elle n'a pas pu, à cause de son mal de dos, m'accompagner à vélo. De tout temps, elle m'a beaucoup reconduit, amené, ramené, rejoint (Charlevoix, Tadoussac à Sainte-Rose-du-Nord, le Gran Sasso et Castelluccio, en Italie, etc.), sorti du pétrin à la suite d'une crevaison ou d'un bris, photographié et encouragé. Attendu pour déjeuner, dîner, souper, prendre l'apéritif. Combien de fois lui ai-je laissé un petit mot sur le comptoir de la cuisine pour lui dire à quelle heure je comptais revenir (et égoïstement pouvoir prendre mon café dès l'arrivée)? Combien de fois m'a-t-elle vu partir les jambes fébriles et la pédale agile alors qu'elle avait le dos endolori et le cœur déchiré? Je me rappelle en particulier un beau matin d'été où, malgré son désarroi, elle est venue me rejoindre en voiture à Saint-Jean-Port-Joli. Jamais, elle n'a tenté de me freiner dans mes projets, mes ambitions, mes excès cyclistes. Peut-être savait-elle que c'était peine perdue; néanmoins, elle aurait pu choisir de manifester son désaccord par des reproches ou de l'acrimonie, mais elle ne l'a pas fait. Et aujourd'hui, elle m'encourage encore...dans mes tentatives parfois pénibles de remonter sur mon vélo et, depuis peu, dans ma résurrection en tant que cycliste.

Elle a beaucoup aimé, je pense, parcourir le Bas-du-Fleuve (la route 132 bien sûr, mais aussi les routes et rangs entre Saint-André, Saint-Germain et Kamouraska, entre Saint-Eugène, Saint-Aubert et Sainte-Louise aussi), les Cantons-de-l'Est (Iron Hill, Tibbits Hill, Fulford, Waterloo, Warden, Bondville, Sutton, la vallée de la Missisquoi, l'Estriade, le chemin Saxby, le tour du Mont Pinacle, le Mont-Écho), un peu moins les Laurentides (Saint-Donat – Lac Supérieur), la vallée du Pô en Italie, sa course éperdue contre un chien dément dans la région de Hemmingford et mes disparitions soudaines à des intersections stratégiques.

J'ai souvent été impressionné par sa persévérance et sa détermination, notamment en Nouvelle-Zélande. Elle n'a jamais été du genre à abandonner. Et comme le vélo est une allégorie de la vie, ça en dit beaucoup.

Jean-Yves

Nous avons rencontré Jean-Yves Léo lors d'une semaine de raquettes dans le Queyras en 2004. Nous étions inscrits dans un groupe avec guide, expérience inédite que je considérais avec scepticisme. C'est grâce à l'humour que l'atmosphère s'est dégelée, et ce, dès le soir de l'arrivée, alors que nous faisons connaissance. Jean-Yves est vite devenu, avec les Auvergnats Guy et Monique, un grand ami.

Pendant la semaine, en regardant l'Izoard, tout enneigé, nous nous sommes dit qu'un jour, nous le ferions à vélo. Huit ans plus tard, nous y étions.

Nous avons revu Jean-Yves en 2011 en Auvergne chez Guy et Monique, puis avons randonnée tous ensemble en Lozère et dans les Gorges du Tarn. La même année, il nous a rendu visite au Québec. Nous avons fait nos premières sorties à vélo, dans le Bas-du-Fleuve, dans Charlevoix, dans les Cantons-de-l'Est et à Montréal. Je lui ai concocté un beau et exigeant programme pour commencer : Cap-à-l'Aigle jusqu'à Petite-Rivière-Saint-François avec une très raide ascension de trois kilomètres après Pointe-au-Pic, une autre aux Éboulements et celle de six kilomètres après Baie-Saint-Paul. Il se met à pleuvoir. Au lieu de m'attendre à l'intersection pour Petite-Rivière, Jean-Yves déboule une longue pente et je dois aller le chercher pour que nous remontions ensemble. On se gèle ensuite les mains et le reste du corps dans la descente vers le village. Grelottant, je m'ouvre une bonne bière qui s'avère en fait un cooler imbuvable. Erreur impardonnable de ma part.

Après avoir sauté le fleuve en voiture, nous reprenons les vélos à L'Islet et rentrons à Saint-Denis en passant par Saint-Jean-Port-Joli, Saint-Roch et La Pocatière. Jean-Yves fait alors connaissance avec le nordet. Quelques jours plus tard, nous gravissons Joy Hill, dans la région de Frelighsburg, puis Mount Pleasant et Camillien-Houde, à Montréal. Un avant-goût de ce qui nous attendait à l'automne 2012 dans les Alpes du Sud, au mont Ventoux et en Italie (voir Cols en cascade plus loin).

Nous comptions refaire ensemble le Ventoux un jour, mais est survenu le cancer. Jean-Yves a été bouleversé par ma maladie et a toujours été très présent. Entretemps, il a déménagé en Provence; il a quitté le crachin du Nord et habite maintenant au pied du Luberon. L'idée lui est venue de faire l'ascension du Ventoux par ses trois faces le même jour et de baptiser cette expédition la TRI Roch. Le 8 septembre 2015, deux jours après son expédition, il m'envoie un courriel qui débute ainsi : « NOUS l'avons fait. Ça y est. »

En chiffres, cela a donné 131 kilomètres, 4 730 mètres de dénivelé, 14,7 kilomètres/heure de moyenne, 8 h 50 de vélo, 7890 calories dépensées.... et deux bières.

Vu son tempérament, il était hors de question qu'il abandonne, mais il s'était donné en plus un engagement moral et amical qui était plus fort que tout. Au sommet, il a craqué et pleuré d'émotion, de fatigue et de joie, comme nous l'avions fait à l'Izoard trois ans plus tôt.

Lui ai-je dit? Ce qu'il a fait ce jour-là demeurera toujours pour moi quelque chose de grand, un exploit véritable, un exemple de ce dont l'être humain est capable quand il veut faire le bien.

Quand nous nous sommes revus en juin 2016, la charge émotive que nous avions accumulée chacun de notre côté a éclaté. Nous avons en quelque sorte bouclé la boucle. Quatre ans plus tôt, nous nous étions retrouvés dans le stationnement de l'aéroport de Lyon avant de partir pour les Alpes du Sud. Cette fois, on a pu y voir « deux grands niaisieux brillant comme des veaux ». Reste l'espoir.

Carlo

Orfèvre depuis 1961, cycliste depuis toujours.

Carlo est un artiste. Il travaille toutes sortes de matériaux (or, argent, étain, bronze). Je l'ai connu par l'entremise de Nathalie, qui avait aperçu un buste de Marco Pantani, le cycliste déchu, dans son atelier en 2010. Ardent défenseur de Pantani et cycliste convaincu, Carlo ne s'est pas fait prier pour parler vélo avec Nathalie, puis avec moi lors de mon premier séjour à Arezzo alors qu'il m'a proposé que nous allions rouler. Parmi toutes ses œuvres, j'ai noté aussi son buste avec voile de Giordano Bruno, homme de lettres et de sciences condamné au bûcher pour hérésie au XVI^e siècle. Pour ses moulages, il utilise la plastiline, une pâte à modeler de précision prête à l'emploi, 100 % réutilisable, qui, contrairement à l'argile, ne sèche pas.

Pendant les séjours suivants, nous nous sommes retrouvés maintes fois au petit matin à la Piazza Sant'Agostino où il a son atelier avec son fils, Matteo. Carlo m'a fait découvrir plein de petites routes dans les environs d'Arezzo tout en me donnant des leçons d'histoire et d'art et, surtout, en me parlant de notre passion commune. Nous nous sommes souvent arrêtés pour visiter un lieu (une enceinte d'école à Quaratra) et des églises (Montemigniao, après une étape du Giro d'Italia, Santa Maria del Sasso, au retour de la Verna) où se trouvait une œuvre d'orfèvrerie faite de ses mains ou de celles de ses élèves. Nous nous sommes aussi arrêtés à Ponte alla Piera, tout petit village situé à une vingtaine de kilomètres d'Arezzo où il m'a parlé du roman *Le pont sur la Drina*, d'Ivo Andric.

Curieux, informé, cultivé, Carlo incarne ce que j'ai déjà appelé l'intelligence de la vie, celle que combattent les mécréants de ce monde, les terroristes, les Trump, les Berlusconi, celle à laquelle s'opposent l'ignorance, l'injustice et la cupidité. En Carlo, j'ai trouvé un magnifique partenaire de vélo, mais aussi un ami sincère, avec qui je partage des valeurs, une vision et une passion de la vie. Je le revois m'accueillir dans son atelier ou me rejoindre sur la piazza Sant'Agostino, avec son petit sourire en coin et ses yeux d'une franchise infinie.

J'associe beaucoup Carlo à La Verna, ce lieu de calme, de silence et de spiritualité. Nous y sommes allés ensemble à vélo une fois. Comme à chaque sortie, il m'a dit, quand ça a commencé à grimper, d'y aller et qu'on se reverrait au sommet. Il a monté à son rythme, étonnant pour un homme de 73 ans, et n'a jamais semblé à la limite. Économie d'efforts. Économie de gestes. Mais un cœur grand comme la Toscane. Nous sommes aussi allés à La Verna en « délégation » (avec Nathalie, Rosita, sa femme, Sylvie et Fabien) en 2016 et avons mangé tous ensemble à la Foresteria du sanctuaire que nous aimons tant.

J'ai laissé mon vélo « européen » chez lui. Il lui réserve une place de choix dans sa cantina et l'a recouvert d'une couverture tissée par sa mère. Il a en fait une sorte de sanctuaire. Au téléphone, il me dit souvent qu'il parle à mon vélo pour le consoler de mon absence. Presque inmanquablement, après nos conversations, un torrent de nostalgie monte en moi. *Mi manca l'Italia. Mi manca Carlo.*



Aquarelle de François Lespérance (Ponte alla Piera)

Souffrance et résilience

Il y a trois types de souffrance selon moi. Celle qu'on impose, celle qu'on s'impose et celle qui nous est imposée (souvent par la maladie). La première est sans doute la plus terrible : elle combine méchanceté, injustice, exploitation, cruauté, torture, violence, etc. La deuxième est d'un tout autre ordre et correspond en partie à ma propre expérience. À moins d'être masochiste ou fétichiste, on se l'inflige habituellement involontairement en exigeant des efforts trop intenses de son corps. Alpinisme, exploits sportifs en tout genre, aventuriers et humanitaires. On en fait un culte, surtout en Occident : l'aventurier ou le sportif repousse ses limites, se gorge d'endorphines pour se sentir plus vivant dans une société où les soucis de nature alimentaire sont absents. Ailleurs, c'est autre chose. Quand il faut lutter quotidiennement pour survivre, on n'a pas le temps de penser au dépassement de soi.

J'ai aimé repousser mes limites à vélo et me suis senti extraordinairement vivant à l'Izoard, au Ventoux et à bien d'autres endroits. J'ai effectivement souffert à certains moments, mais j'aurais été malvenu de me plaindre, car « je l'avais bien cherché ».

Néanmoins, il se peut que cette souffrance auto-imposée m'ait aidé à traverser la dernière année et m'aide encore à combattre celle que m'impose la maladie. Elle m'a peut-être aidé aussi à découvrir l'étendue de mes ressources et à me rendre compte que celles de l'être humain sont insondables. Le corps a une extraordinaire faculté de récupération, de régénération. S'endurcir, disais-je. J'y suis peut-être parvenu, car je ne me suis généralement pas laissé abattre par la douleur causée par le cancer. Je pense avoir réussi en quelque sorte à recréer mon identité face à l'adversité tout en conservant mon intégrité. L'image d'un long col à gravir m'a souvent habité.

Mais il y a une grande différence : après des moments de découragement, voire d'écoeurement, pendant des sorties de vélo particulièrement dures, j'ai toujours été prêt à recommencer. Après un épisode de cancer : non merci! Je n'aurais jamais pu imaginer que ce col serait aussi long.

« On fait face à l'épreuve avec ce qu'on est, à ce moment-là. Plus tard, quand on y pense, on cherche à comprendre ce qui s'est passé pour ne plus être confus, pour maîtriser la représentation. On inscrit l'événement tragique dans un récit de soi pour lui donner sens et reprendre un nouveau chemin de vie. Alors seulement, on pourra parler de résilience. »²

La résilience ne serait donc pas un processus instantané auquel on recourt en cas de besoin, une sorte d'instinct de survie. Elle vient après la chute, après la tempête. Pour paraphraser Cyrulnik, je dirais que la résilience apparaît après l'événement traumatisant.

Apprendre que j'avais le cancer n'a pas été un événement traumatisant. Mais apprendre que j'avais un taux d'APS de 27 deux mois après avoir subi une prostatectomie et avoir eu mal au point de gémir comme une bête blessée après une séance de radiothérapie palliative l'ont été. Et c'est là que j'ai dû faire preuve de résilience.

En revanche, faire un exercice intense avant ou après un rendez-vous médical déterminant, une séance de chimio ou de radio, ce n'est pas de la résilience, mais de la combativité. Le vélo devient donc une allégorie de la combativité et de la résilience : ne pas s'arrêter malgré l'inconfort et la douleur, ne pas mettre pied à terre (au sens propre et au sens figuré), en redemander, être toujours prêt à recommencer, défier les éléments. Bien sûr, sauf accident, nous ne sommes pas dans le côté tragique de la vie; cet effort, on se l'exige à soi-même; aucun événement extérieur, aucune force extérieure, n'est en cause. Mais je répète que le vélo a été et demeure pour moi une école pour affronter le cancer. J'avais et ai encore de l'endurance à revendre.

² Boris Cyrulnik, *Sauve-toi, la vie t'appelle*.

J'ai vu aussi Nathalie beaucoup souffrir et j'ai admiré sa résilience. Elle vivait en quelque sorte un événement traumatisant au quotidien. Sa douleur revenait constamment, de jour, de soir, de nuit, après avoir été assise ou couchée. Pendant un an, elle a dû travailler debout. Un calvaire. Les gens qui souffrent sont emmurés dans leur corps. Le monde extérieur se dérobe, leur est interdit. Les jours passent en amenant peu d'espoir. Et je me rends compte avec le temps que la maladie mentale suit le même schéma, peut-être même avec plus d'acuité encore. Et je comprends qu'on puisse par moments se sentir au bord de l'abîme.



Pastel de Denis Bourque (Le plus long col)

Journal ou le col le plus long

La relation entre le cancer et le vélo a été pour le moins tendue. Si le cancer semble avoir depuis gagné, je l'ai sérieusement défié l'été et l'automne 2015 et j'ai réussi à contrecarrer ses plans à l'été 2016. Ce n'est pas fini.

Quelques repères :

2015

» 4 juin :

Première sortie de vélo (10 kilomètres) depuis mon opération, le 14 avril.

» 20 juin :

Sortie plus ambitieuse : canal Lachine, centre-ville, Olmsted, un peu de Westmount et retour par Lansdowne et de Courcelles. J'ai donc fait mes premières ascensions significatives. Si le genou proteste et le souffle n'est pas au top, je me suis quand même senti très bien.

» 26 juin :

Je me familiarise avec mon nouveau vélo (Opus Allegro 3). Je pense que nous allons bien nous entendre. J'en suis à 300 kilomètres depuis que j'ai recommencé. J'y trouve une grande source d'encouragement.

» 2 juillet :

Pourtant, assis sur mon vélo, j'ai quand même assez la forme; il me reste du carburant dans le réservoir. J'ai peut-être plus de mal, plus d'inconfort, mais je trouve que pour quelqu'un qui a été opéré il y a moins de trois mois, il m'en reste sous la pédale. Et je n'ai pas l'impression de taxer mon corps pour pouvoir assouvir ma passion.

» 4 juillet :

Première ascension de Camillien-Houde, dans le calme et le silence, dans la douleur aussi. J'ai mal à peu près partout : genou, jambes, ischion (?), mais je suis bien évidemment content de l'avoir fait.

Nous ne sommes qu'au début juillet. J'espère seulement que les douleurs que je ressens ne vont pas me faire régresser.

» 7 juillet :

Après l'annonce par le docteur Saad d'un taux d'APS de 27 : ce matin, je suis (quand même) allé en vélo très tôt. J'ai pleuré, sué, bavé, morvé. J'avais la pédale rageuse. Envie de crier. J'ai bien fait; le vélo me fait toujours du bien. J'ai réussi aujourd'hui à travailler, à voir la beauté de la vie, à trouver l'énergie de pédaler à fond de train et je vais la trouver encore demain.

» 12 juillet :

Camillien-Houde. Toujours difficile, mais un peu moins aujourd'hui. Belle virée : canal Lachine, Vieux-Port, Berri, Avenue des Pins, Camillien, Summit et retour par Lansdowne. Dimanche matin, entre 6 h et 7 h 30.

Comment se fait-il que je me sente toujours mieux après le vélo? Suis-je condamné à faire du vélo jusqu'à ce que mort s'ensuive (blague)? Que va-t-il se passer si (et j'insiste sur le si) je n'arrive plus à en faire. C'est devenu tellement vital pour moi que c'en est renversant. Pendant que je gravissais lentement Camillien-Houde, Jean-Yves faisait deux ascensions du Ventoux, la première par Bédoin, la deuxième par Sault. Le bougre s'est tapé plus de cinq heures de montée pour être en quelque sorte avec moi. J'avoue que comme preuve d'amitié, c'est dur à battre. Du même coup, j'ai la conviction que j'aurais fait la même chose pour lui.

» 17 juillet :

Camillien-Houde, troisième fois cette semaine. Après, j'ai ressenti un grand bien-être pendant quelques heures. Pouvoir bouger ainsi me donne une grande force et une grande confiance, lesquelles s'étiolent cependant lorsque les douleurs se manifestent.

» 21 juillet :

Camillien-Houde, cinquième fois cette semaine. Un peu de fatigue aujourd'hui, pas assez dormi.

» 28 juillet :

Presque pas de maux et 38 kilomètres à vélo en passant par Saint-Gabriel. Les journées comme celle-là, je me sens confiant, presque indestructible. J'ai l'impression que rien ne peut m'arrêter.

» 1^{er} août :

Plus longue sortie cette année : 55 kilomètres (Saint-Pacôme, Saint-Gabriel, Saint-Onésime, La Pocatière) avec Yannig et Claude qui ont semblé apprécier. La forme est bonne et même étonnante; il me semble que je devrais me « traîner » puisque je suis « malade », que je dors peu et mal. Comment de temps peut-on vivre sur ses réserves ou est-ce que je m'imagine tout ça? On dirait que mon corps a oublié qu'il a été opéré. Et même mon esprit l'oublie un peu. Si je pouvais qualifier la période actuelle, l'incrédulité et l'incompréhension en seraient probablement les principales composantes.

» 8 août :

J'ai donc des métastases aux os. Certains pourraient penser que j'ai réagi avec désinvolture, mais s'ils savaient tout ce qui s'est passé dans ma tête, ils ne penseraient pas cela. J'ai été, moi aussi, rassuré par les propos du médecin et je me sens prêt à suivre ses conseils aveuglément. Étrange quand même que l'un des points touchés soit l'ischion droit qui me fait mal depuis plus d'un mois et qui s'est manifesté de façon aiguë cette nuit. Un peu comme si je pouvais maintenant me permettre d'avoir mal, sachant que le coupable n'est pas mon vélo.

» 11 août :

Petite pointe jusqu'à Saint-Germain hier pour 45 kilomètres, sans trop peiner. Sortie encourageante, parce que je me sentais un peu décliner depuis quelques jours.

» 14 août :

Douleur à l'ischion ou pas, j'ai fait 110 kilomètres de vélo dans les trois derniers jours. La détermination demeure, la forme aussi, même si c'était plus difficile ce matin.

» 19 août :

Hier, retour de Saint-André à vélo avec vent favorable. Je dois approcher 1 500 kilomètres cette année, ce qui n'est pas rien.

» 23 août :

Aujourd'hui, je vais mieux. L'ischion me laisse tranquille depuis hier soir; j'ai mieux dormi et le découragement d'hier s'est évanoui. Il est certain que les 35 kilomètres de ce matin y sont pour quelque chose; Camillien-Houde (deux fois hier), un parcours très varié et des jambes en santé n'ont pas nui.

» 28 août :

Je suis donc allé faire du vélo pour voir et j'ai vu....que ça n'allait pas. J'ai eu plus mal après et le reste de la journée.

» 2 septembre :

Je ne sais pas trop comment, mais j'ai fait hier 27 kilomètres, parfois en serrant les dents, je l'avoue.

» 13 septembre :

Hier, presque 25 kilomètres, une sorte de course à obstacles à cause des travaux routiers, mais j'ai bien pédalé. Douleurs musculaires en après-midi et en soirée, pendant la nuit aussi. La chimio s'installe, on dirait.

» 15 septembre :

Ces 25 kilomètres d'hier, par ailleurs superbes, mouches avalées en moins, m'ont fait du bien sur le coup. Après, c'est moins sûr. Mal de ventre, crampes, douleurs à l'ischion, mal de tête et passage aux toilettes toutes les heures. Ça n'a pas été la nuit la plus reposante, mais elle n'avait peut-être pas grand-chose à voir avec le vélo qui,

j'en suis convaincu, m'apporte beaucoup plus de bénéfices que de désagréments. Ce n'est donc pas demain la veille que j'entends remiser mon vélo pour l'hiver. Il me reste environ un mois et demi pour atteindre 2 000 kilomètres cette année et je ne veux pas faillir.

» 20 septembre :

Un autre 25 kilomètres, cette fois avec l'Opus, qui aimerait bien se rendre à 1 000 kilomètres et devancer ou égaler l'autre à Montréal. Je lui ai dit : « T'en fais pas, on va y arriver; je ne sais pas comment, mais on va y arriver. »

» 24 septembre :

Sortie de 35 kilomètres avec Benoît hier (qui est venu à ma rencontre dans l'anse Saint-Denis). Pas mal pour deux « malades ».

» 26 septembre :

Étrangeté. Ma vie continue normalement; j'ai ralenti voilà tout. Ma crainte de ne plus pouvoir faire de vélo s'estompe. Je devrais bientôt atteindre 2 000 kilomètres cette année. C'est à la fois futile et hautement important; c'est à la fois risible et capital : 2 000 kilomètres, c'est presque Florence-Moscou; c'est plus que Lima-Bogota; plus que Londres-Grenade, New-York-Chicago et presque Pékin-Tokyo et Montréal-Kuuujuaq. À vélo, on bouge tout en voyageant dans sa tête. Ça demeure, encore, ma thérapie privilégiée.

» 1^{er} octobre :

2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2! L'APS est redescendu à 2. Pourvu qu'il ne joue pas au yoyo, le bougre.

Quelques constatations : Saad est lui aussi une machine (à la Jean-Yves), une machine qui fonctionne merveilleusement bien et, donc, qui ne s'embarrasse pas de fioritures. Au suivant, mais correctement.

Sylvie Ménard, mon infirmière-pivot, est bien l'ange que je pensais qu'elle était.

Il y a selon le docteur Saad 40 % plus de chances de survie après cinq années grâce à la combinaison chimio-hormono. Ça vaut la peine!

Je sais maintenant que ce journal va devenir un « livre » – que je ferai lire à mes proches. Voilà mon projet après-cancer avec la remise en forme.

L'être humain est bizarrement fait. J'apprends la première bonne nouvelle concernant mon cancer depuis longtemps et je craque. Je fonds en larmes une fois à la maison, à la fois à cause de l'émotion, de la fatigue morale et de la douleur physique qui n'a jamais été aussi intense. J'ai mal et j'ai le mot fracture en tête. J'ai l'impression par moments que je pourrais avoir une fracture, comme ça, sans rien faire. Ce n'est pas rationnel, je sais.

» 3 octobre :

Sortie de 20 kilomètres (je me dis avec une certaine fierté que ce doit être assez rare qu'un patient ayant eu de la chimio le matin fait du vélo l'après-midi), puis bon risotto.

» 5 octobre :

Trente kilomètres; j'ai sûrement atteint les 2 000, mais pourquoi m'arrêter en si bon chemin? Je vais donc continuer, surtout qu'il fait terriblement beau.

» 11 octobre :

Hier, à vélo, j'ai parlé aux cellules dégénérées. Ce n'était pas un dialogue, mais un monologue qui allait à peu près comme ceci : « Vous aimez ça foutre la merde? Vous allez voir que vous allez vous faire brasser. Je vais vous en sacrer une maudite. »

» 19 octobre :

Ainsi, je fais de moins en moins de vélo (il faut dire qu'il fait -5 ce matin), de moins en moins d'exercice en tout genre.

» 30 octobre :

Je reviens de ma dernière séance de radiothérapie palliative. Je me paie une bonne séance de larmes. La semaine a été dure, peut-être la plus dure depuis le début de cette histoire. Des défenses ont sauté. Je suis allé avec étonnement d'une douleur à l'autre, d'un inconfort à l'autre. Cela fait plus de sept mois que je vais d'inconfort en douleur et de doute en crainte. Je me suis toujours relevé. J'ai toujours récupéré. J'ai même fait du vélo aujourd'hui. Mais j'ai rarement, si ce n'est jamais, été autant mis à l'épreuve que cette semaine.

» 11 novembre :

Hier, assez bonne journée. Douleur plutôt contrôlée, injection d'hormonothérapie par une infirmière très gentille et compréhensive, vélo – il faisait tellement beau –, mais quasi-collision avec un petit con qui textait tout en pédalant.

» 22 novembre :

Encore une impression de tournant, surtout qu'hier, ma « dernière » sortie de vélo a été très encourageante. J'avais la forme. J'aurais pu en faire plus. J'ai réalisé à quel point la chimio pouvait fatiguer, car j'étais hier beaucoup mieux que dimanche dernier. La fatigue des premiers jours post-chimio s'estompe donc.

» 6 décembre :

Je suis allé à l'Île Notre-Dame à vélo. Je retourne à vélo aujourd'hui, pour respirer. On en a toujours besoin.

» 28 décembre :

Je déclare la saison de vélo officiellement terminée. Un petit 20 kilomètres à 3 degrés, mais sous le soleil, pour finir en beauté. Merci, piste du Canal Lachine pour tous ces kilomètres parcourus sans encombre. En définitive, j'aurai fait près de 2 300 kilomètres au cours de cette année assez particulière. C'est beaucoup plus que je ne l'espérais dans les circonstances.

2016

Je me rappellerai que c'est le 7 février que j'ai constaté que je n'étais plus capable de pédaler (sur le vélo stationnaire).

» 18 février :

J'ai fait avec le diable un pacte qui me semble très légitime : cinq ans sans vélo, trois ans avec vélo.

» 23 février :

Je commence à m'habituer à l'idée qu'il n'y aura peut-être plus beaucoup de vélo.

» 26 février :

Glace et autres méfaits : moi qui dévalais les pentes à vélo à 50 kilomètres à l'heure, j'ai peur d'aller au coin de la rue à pied.

» 29 février :

Par moments, je ne me demande plus si je vais pouvoir faire du vélo, mais plutôt à quel moment je vais devoir utiliser un fauteuil roulant.

» 5 mai :

J'ai réussi à donner quelques coups de pédale – dans le garage! -, mais la douleur est vite devenue insoutenable. Le sentiment de ma libération du vélo que j'ai ressenti il y a quelque temps revient à l'occasion. Ce ne sera pas le vélo à tout prix et il vaut peut-être mieux que je me concentre sur ce que je peux faire : la marche. Le vélo va peut-être sortir de ma vie. Je parle de l'engin, pas du sport, qui me passionne toujours autant.

» 12 mai :

Hier, nouvelle tentative avortée de vélo; ça ne veut pas tourner dans la région de l'aine.

» 14 mai :

Je me doute fort que je ne referai plus la Rassinata, le Scopetone et tous ces passages que j'ai faits tant de fois. J'ai changé d'étiquette. De celle de cycliste à celle de grand malade. C'est terrible, cruel même, mais je reste aussi passionné. Et on ne pourra jamais m'enlever ce que j'ai fait.

» 17 mai :

J'ai réussi à me passer la jambe au-dessus du cadre du vélo sans trop de problème.

» 29 mai :

J'ai au moins la capacité de puiser dans des milliers de souvenirs, de moments inoubliables, la capacité aussi de ne pas mettre pied à terre que j'ai acquise de la pratique du vélo, sans doute l'une des écoles les plus importantes de ma vie.

» 30 mai :

Je rêve de vélo, encore et encore. Je ne peux pas dire que le vélo me manque; il m'habite trop encore. Maintenant, je pédale dans ma tête, car je ne veux pas oublier.

» 3 juin :

Après quelques essais, je roule jusque chez Robert (au bout du chemin de la Grève). C'est le plus que j'ai pu faire depuis décembre.

» 5 juin :

Maintenant, le matin, au lieu de faire du vélo, je redors.
Un peu moche, mais reposant.

» 20 juin :

Vu « La dernière échappée » sur le dernier Tour de France de Laurent Fignon. Il n'a pas abandonné, mais il n'a pas pu changer le résultat. Une fois le film terminé, je me suis dit qu'il avait de la chance après tout, car il a maintenant la paix. Finis les traitements, les mauvaises nouvelles, les examens et rendez-vous incessants et la douleur physique et morale. La paix, l'hostie de paix. Vivre dans l'attente du pire est très difficile.

» 3 juillet :

J'attends d'être fixé au sujet du Zytiga, mais je me surprends à m'imaginer de nouveau sur mon vélo, à Saint-Denis. Après tout, nous ne sommes qu'en juillet.

» 7 juillet :

Lendemain du fatidique 6 juillet : décès de Jocelyn, le cousin de Mona, il y a une trentaine d'années, décès d'Hélène Dussault en 2002, tragédie de Lac-Mégantic il y a trois ans et annonce des très mauvais résultats d'APS par le docteur Saad l'année dernière. Cette fois, autoroute 20 bloquée à la suite d'un accident et trajet de près de sept heures pour rejoindre Saint-Denis. Ce n'était rien. J'ai réussi à me moquer de la douleur pour conduire près de trois heures, travailler dehors une heure et pédaler ASSIS SUR MON VÉLO 4 kilomètres.

» 11 juillet :

Cinq kilomètres avec Nathalie. Trente kilomètres à l'heure avec le vent de dos. Est-ce que je rêve?

» 13 juillet :

Hier, 6,5 kilomètres. Je n'ai pas perdu mon coup de pédale, mais ça ne se fait pas sans douleur.

» 18 juillet :

11 kilomètres sur le canal Lachine avec mon vieux Cannondale.
Il était vraiment content.

» 2 août :

Je m'interroge sur l'à-propos de continuer à essayer de faire du vélo. J'ai l'impression parfois que je ravive ou j'attise ainsi certaines douleurs (celles à l'aine et au côté droit surtout). Seize kilomètres aujourd'hui. Au quai de Rivière-Ouelle. Mais non, je n'ai pas monté la côte de 14 %! J'ai fait plus de 100 kilomètres depuis ma résurrection en tant que cycliste et je ne sais toujours pas si c'est une bonne ou une mauvaise chose de continuer. Mais est-ce si important de trancher maintenant?

» 8 août :

La réponse est non. Triathlon aujourd'hui : 16,5 kilomètres de vélo, 7 kilomètres de marche avec Lyne et Denis et quelques barbotages dans la piscine sur le toit. Je rêve de voyages de marche.
En attendant, j'agis. Il le faut. J'en suis convaincu.

» 11 août :

Vingt (20) kilomètres sur la piste Les Berges avec Nathalie.
Par un beau matin, presque miraculeux.

» 12 août :

Le docteur Saad avait l'air content de me revoir...en forme. Mon état et ce qui s'en dégage représentent pour lui le meilleur indice d'amélioration. L'APS n'a pas beaucoup diminué, mais la tendance s'est inversée. Je ne remporterai jamais une victoire totale contre le cancer, mais je peux remporter des manches, une victoire morale qui, dans les circonstances, devient une grande victoire. Ma question n'est plus combien de temps, mais comment je vais vivre. Il y a dans l'air une légèreté retrouvée, une refocalisation sur les autres et l'avenir.

» 25 août :

Je me permets d'énoncer une loi mathématique : mon taux d'APS semble inversement proportionnel au nombre de kilomètres à vélo. Ainsi : APS de 24 le 14 juillet, 11 kilomètres de vélo deux jours plus tard, puis APS de 14,90 le 24 août, 23 kilomètres de vélo le même jour. Conclusion : j'ai l'intention de continuer à me battre.

» 15 septembre :

Le matin, quand j'étais mes 13 premières pilules de la journée, j'ai toujours un choc. Quatre Zytiga, suivies une heure plus tard de deux Tylenol et d'une Statex (morphine). Puis, au déjeuner, Naproxen, Pantoprazole, Prednisone, calcium, curcumine et magnésium (ces deux dernières sont des compléments et ne comptent pas vraiment). Restons dans les chiffres : sortie de vélo de 25 kilomètres hier. Je n'ai pas trop souffert, mais il est certain que je ne « marche » pas très fort et que j'ai le souffle plus court.

» 25 septembre :

Malgré le vent (mais dans le Bas-du-fleuve, c'est un peu comme si je disais, malgré le jour, l'air ou l'eau), j'ai fait 23 kilomètres. J'ai donc surpassé mon taux d'APS (20). J'éprouve une certaine résignation face à mon état de santé. Ou parlons plutôt d'un certain réalisme, car je ne renonce pas à la combativité. Je ne renonce pas tout court.

» 30 septembre :

Ce qui semblait tout à fait impossible il y a quelques mois est arrivé hier. Sortie de 30 kilomètres entre Saint-André et Saint-Denis. Avec un vent favorable, certes, et avec Benoît. Fierté? Volonté? Je termine le mois de septembre avec 248 kilomètres. Dommage que les froids approchent. Il nous faudra donc aller là où il fait un peu plus doux. Encore quelques mois de répit et nous irons en Italie.

» 15 octobre :

Comment fait-on pour conclure un journal intime? On dira peut-être que c'est plus facile vu mon état de santé précaire. Peut-être ou peut-être pas.

Hier après-midi, je suis allé jusqu'au lac Saint-Louis à vélo. Il faisait extraordinairement beau. Les volées d'outardes se succédaient. J'étais bien. Le moment était en quelque sorte parfait. Une phrase de Luis Sepulveda m'est revenue en tête : « On est d'où on se sent le mieux ». Je suis maintenant de partout et de tous les moments présents. Je voulais refaire Camillien-Houde, une dernière fois peut-être. Ce n'est plus nécessaire. J'en ai peut-être assez fait et mon souffle s'est affaibli. Il est temps de me reposer, je crois.

» 2 novembre :

Sortie de 28 kilomètres par ce bel après-midi d'automne. Je n'emploie plus jamais l'expression « la dernière fois ». La seule fois qui compte, c'est la présente.

Philosophie II

L'espace, la liberté, les odeurs, le vent dans les cheveux et surtout penser (*Lo spazio, la libertà, i profumi, l'aria nei capelli e soprattutto pensare*³). C'est très souvent cela le vélo.

Le bien-être que je ressens sur mon vélo s'explique de multiples façons : j'aime ce mouvement, les relances, les montées en lacets, la simple sensation de rouler. J'aime moins les bosses et les trous qui parsèment les rues et les routes, surtout depuis qu'on m'a enlevé la prostate.

Le cyclisme peut être dur, même brutal, mais il n'y a rien de plus beau que le ronronnement du dérailleur, les virages serrés, le vent dans le casque (mais pas trop), les bruits et odeurs de la nature que l'on traverse et ces paysages qui défilent trop lentement dans les ascensions et trop rapidement dans les descentes. Scotché à l'asphalte et en plein vol. Tel est le paradoxe du vélo.

Fendre le vent; les jambes qui tournent, à 25 kilomètres à l'heure, mais aussi à 10 ou à 60; la respiration qui s'ajuste; la chaleur qui s'installe; le froid qui fait mal; les pensées qui s'immobilisent, qui fuient, qui reviennent en boucle; la sensation d'être dans son élément, d'être en soi et ouvert au monde. Il n'y a rien comme le vélo pour se sentir vivant. Je n'ai jamais regretté une sortie, même dans la douleur, l'humidité, le brouillard, la chaleur et le froid. Il a fallu un cancer pour me ralentir, pour m'imposer des limites et, encore, n'eut été du principe de prudence, je sais que j'aurais pu en faire plus.

Philosopher, c'est apprendre à mourir, a dit Montaigne. Sur un vélo, on meurt et on ressuscite souvent. On explose et on exulte. On pleure et on rit. On ne philosophe pas toujours, on pense aussi à ses soucis, aux comptes à payer, à la pinte de lait à acheter, à ce qu'on va manger au retour (surtout en Italie!). Mais il arrive que cheminant toute seule, la pensée aboutisse à des éclairs de lucidité.

Était-ce un de ces éclairs qui a fait écrire à Laurent Fignon, au seuil de la mort, qu'il a avait eu la plus belle vie qu'on puisse imaginer?

L'essence du vélo, c'est être sur la route, dans la nature (et même dans la circulation), répéter inlassablement le même mouvement, à la fois douloureux et libérateur. C'est se sentir vivant, très vivant, extraordinairement vivant, surtout quand on vient de terminer une longue ascension, dont on s'extrait à la fois enivré et abruti. On peut bien sûr regarder les courses dans son salon, affalé sur un divan. C'est un plaisir dont je ne me prive pas d'ailleurs. Mais si on ne peut s'improviser sportif professionnel, on peut en quelques instants troquer le moelleux coussin pour l'étroite selle de vélo et s'imaginer en vainqueur d'une étape de montagne.

Sur mon vélo, j'ai sûrement secrété beaucoup d'endorphines (l'hormone plaisir et anti-stress du sportif) et de testostérone (au fait, j'en produis encore malgré un traitement d'hormonothérapie; elle serait bienvenue de se calmer). Mais c'était bien souvent la tête qui était le patron, qui disait de continuer même si le corps suppliait d'arrêter.

³ Walter Bernardi, *La filosofia va in bicicletta*.

Le vélo et la vie

Il y a eu plein de ces moments dans ma vie où le vélo a été accessoirement présent.

Je me rappelle un retour de Kamouraska par une belle nuit de juin avec Georges. Nous n'avions pas la vingtaine. Après avoir passé la soirée au Château de l'endroit, où nous avons bu, dansé et probablement flirté, nous nous sommes arrêtés sur le chemin du retour à la halte routière de Saint-André pour assister au lever du jour. Odeurs de fleuve et de conifères qui s'entremêlent, chant du pioui de l'Est. Nous sommes rentrés chacun chez nous, sûrement heureux.

Le vélo est associé aussi aux vendanges auxquelles j'ai participé à Marsannay-la-Côte, en Bourgogne. J'habitais chez des amis de mon cousin Jacques qui m'avaient prêté une bicyclette pour la semaine. Un dimanche, je suis parti découvrir le département de la Côte-d'Or. Le château du Clos de Vougeot, Fixin, Gevrey-Chambertin, Nuits-Saint-Georges et Beaune, tous ces noms qui font saliver l'amateur de vins, mais qui ne disaient rien à l'ignorant en la matière que j'étais à ce moment-là. Je me suis d'ailleurs arrêté pour une dégustation au Clos de Vougeot le matin et j'ai honte de dire que je me rappelle davantage les amuse-gueules que le vin qu'on m'a servi. Une balade de 70 kilomètres. Il me faudrait probablement des jours et des jours pour la refaire maintenant, car je ferais halte partout pour m'enfiler un petit coup de rouge.

Parlant de coup de rouge, les vendanges se sont terminées par une grande fête le soir dans la famille des vigneron. Nous avons mangé merveilleusement, certainement bu de grands crus (sans que je m'en rende compte) et dansé jusque tard dans la nuit. Je suis rentré en vélo en compagnie d'une vendangeuse nommée Martine qui m'était un peu tombée dans l'œil. Nous nous quittâmes sur de chastes baisers. Nous ne nous sommes pas revus; je suis parti peu après pour Grenade, en Espagne, et d'autres « aventures ».

Je me rappelle aussi une balade sur la piste de la Voie maritime à Montréal avec Alex, mon Petit frère. La majuscule est importante, car j'étais son Grand frère (membre des Grands Frères Grandes Sœurs de Montréal). Je n'ai pas de souvenirs précis de cette balade, mais je me rappelle douloureusement ce qui est arrivé à Alex à peu près un an après que nous eûmes entrepris la relation de mentorat : sous le coup de la jalousie, le conjoint de sa mère l'a assassinée devant ses yeux. J'ai appris la nouvelle par Michel, le responsable de notre mentorat. C'était en première page du Journal de Montréal le lendemain matin.

J'ai revu Alex deux fois par la suite, avant et pendant les funérailles. Je ne sais pas ce qu'il est advenu de lui. Son père vivait en Bolivie et il est peut-être allé le rejoindre. Je n'ai jamais compris pourquoi la vie lui avait fait vivre une telle horreur. Je n'ai jamais compris et ne comprendrai jamais pourquoi la vie peut être aussi cruelle.

Italie I

Mes premiers coups de pédale en Italie (en 2009 à Lucca, sur un bolide de marque Wilier que je craignais d'abîmer et qui représentait ma première expérience du tout carbone et du double plateau) furent laborieux. Un peu abasourdi par la densité de la circulation automobile, je fis quand même quelques montées notables et quelques tours des remparts de Lucca.

L'accotement est un concept inconnu dans ce pays. Il y a donc lieu de pédaler les fesses serrées sur les routes achalandées. Ça peut aller quand les autos sont derrière; au moins on ne les voit pas arriver. Ça va un peu moins en cas de dépassement en sens inverse. Heureusement, il y a beaucoup de petites routes, tellement qu'on peut facilement s'y perdre. Elles sont plus calmes et généralement plus pentues. En Italie, comme en France d'ailleurs (dans les régions que j'ai fréquentées à vélo - Bretagne, Provence et Auvergne), le paysage change vite et le rythme cycliste permet d'en goûter toutes les variations. Bonheur. J'ai avec le temps acquis de l'assurance au point de me sentir très à l'aise, comme les nuées de cyclistes aux maillots flamboyants qui envahissent les routes le dimanche matin.

En Toscane et en Ombrie, l'automobiliste n'abuse pas du klaxon (on m'a dit que c'est tout autre chose dans le sud du pays), bien qu'il roule vite. Lors de l'une de mes premières sorties, à Castiglione Fibocchi, près d'Arezzo, un cycliste du coin a fait un bout de chemin avec moi. Pendant qu'il roulait à ma gauche, bien calé dans la voie, il me récitait la conjugaison du verbe andare, le plus important de la langue italienne selon lui. Les voitures, assez nombreuses, nous dépassaient sans mouvement d'humeur.

Les routes ne sont pas toutes belles. Souvent, elles ne « rendent » pas et sont très rugueuses. On y trouve aussi des nids-de-poule qui, à côté de ceux de Montréal, ont l'air de nids-de-caille. Il vaut quand même mieux les éviter. On roule parfois des kilomètres et des kilomètres sans voir de maison ni d'auto. Il faut alors se pincer pour réaliser qu'on est en Toscane, tellement l'environnement est sauvage.

Je me suis souvent dit que j'étais un peu né pour faire du vélo en Italie. Malgré la chaleur, les conducteurs fous, l'absence d'accotements, les ronds-points qu'il faut négocier en même temps que des dizaines de véhicules, les voitures qui surgissent de partout et avancent dangereusement le museau, les trous, les bosses, les ascensions interminables, j'en redemandais. Je connais peu de sensations aussi agréables que celle de rouler sur une petite route de campagne italienne, le matin tôt, entouré d'odeurs enivrantes et parfois écoeurantes (comme celle des genêts).

Olmo

2011

Après un contact par courriel et surtout l'aide linguistique indispensable de Nathalie, je loue un vélo chez Vagheggi, sympathique marchand d'Arezzo. Au retour à notre appartement, je me sens un peu comme le jeune marié fébrile qui gravit les marches de sa nouvelle maison, sa dulcinée dans les bras. Je ne connaissais ni la marque Olmo ni les routes des environs, mais je me suis repéré assez vite, souvent en refaisant le même trajet dans les deux sens.

Petit à petit, je me familiarise avec Olmo (baptiser son vélo est une bonne façon de l'amadouer) et la région. Nous sommes en février. Je vois les bourgeons sortir et de petites fleurs se pointer le bout du pétale. La vigne verdit. Ça sent le pin et la bonne terre. Le bon feu de branches d'olivier aussi. Je fais mes premières ascensions (le Valico della Scheggia, le Scopetone, la Foce). Elles m'impressionnent et me font mal parfois, à cause de la forme pas tout à fait à la hauteur, mais aussi du froid et de l'humidité. Les images de Toscane, images d'Épinal, commencent à s'accumuler.

Le Scopetone est à 15 minutes du centre d'Arezzo à vélo et il faut une vingtaine de minutes pour le gravir. Vite devenu mon terrain de jeu, il se distingue par son activité fébrile aux abords du sommet. Des jeunes femmes (toutes africaines) offrent leurs services à l'automobiliste, et même au cycliste, de passage. Je rebaptise le lieu Col de la Scoupitoune. À quelques occasions, j'y suis monté non pas sous les vivats de la foule en liesse, mais plutôt de sollicitations explicites : « Vieni », « tssit-tssit-tssit » (d'où l'expression « se faire tssitsssiter »), « fiout-fiout » (celle-là, je suis moins certain de l'avoir bien comprise – c'était peut-être un écureuil). Sur l'autre versant, des chants africains. Un client descend de voiture; il est de ceux dont le ventre proéminent ne permet plus de voir l'objet de toute cette activité. Pauvre humanité.



Dessin de Guy Bonnefoy (La Foce)

Quand je l'ai remis pour de bon au magasin, Olmo en avait le guidon tout retourné. Ensemble, nous avons fait 1 200 kilomètres, trois crevaisons (dont deux probablement causées par des abeilles vengeresses qui ont fait plein de petits trous dans le pneu arrière), combattu le froid, le vent, la chaleur, les gravillons, des montées et des descentes parfois très dures, la circulation intense, mais nous avons surtout eu beaucoup de plaisir, plaisir de voir la nature s'éveiller peu à peu et exploser d'odeurs et de couleurs, plaisir de découvrir un paysage extraordinaire au détour d'un lacet, plaisir aussi de reprendre son souffle dans ce lacet, plaisir de traverser un petit village perdu et silencieux et plaisir, avouons-le, d'enfin arriver au sommet d'un col ou de retourner à la maison après une longue sortie, sachant qu'une bonne *piadina*⁴, une bière ou un gelato nous attend.

⁴ La *piadina* est une spécialité culinaire de Romagne composée d'une fine galette à base de farine de froment, de saindoux ou d'huile d'olive, de sel et d'eau, traditionnellement cuite sur un plat en terre cuite ou sur une plaque en métal ou en pierre. Une fois repliée, la galette peut être farcie avec des ingrédients tels que jambon, fromage, saucisson et une grande variété de légumes.

Giallo

2012

Un Bianchi, marque italienne emblématique. Malgré sa couleur jaune criard, il n'a rien d'un citron. Assez bas sur roues et stable, il procure des sensations comparables par rapport à Olmo. Je l'ai trouvé dans une boutique appelée Biking Team (c'est très italien comme nom). Un ami du patron me l'a loué à un prix raisonnable. Tout le monde est content.

Il a été tellement fiable et efficace ce Giallo que j'en ai presque oublié son existence, même siégeant sur lui. Incarnation d'un service à la clientèle discret et attentionné, il a su me faire oublier son prédécesseur, beaucoup plus émotif et revêche. Une relation d'affaires en somme. Il m'a quand même fait voir un côté coquin que je ne lui connaissais pas en essayant à quelques reprises de se dissimuler parmi les fleurs de navet qui emplissaient les champs à cette période de l'année.

La Verna et le Passo della Consuma

2012

Deuxième visite de ce sanctuaire où Saint-François-d'Assise a reçu ses stigmates et s'est souvent retiré en prière. Après un long détour volontaire par Castiglion Fibocchi et Talla, question de me mettre en jambes, j'ai mis environ une heure et quart pour faire les 15 kilomètres, avec des passages à 10 %, qui séparent Rassina (300 mètres) de La Verna (1120 mètres). Les bornes kilométriques défilent lentement, très lentement et, supplice suprême, il y en a une tous les 100 mètres les trois derniers kilomètres. Nous sommes dimanche. Beaucoup de monde là-haut et de nombreux moines, dont un qui sirote son petit verre de vin blanc à la buvette.

J'y retourne bien entendu en 2013 et j'ajoute le surlendemain le Passo della Consuma (à 1050 mètres, dénivellé de 680 mètres sur une distance de 21 kilomètres). Deux journées fastes pour le cycliste avec une température splendide et plus de 160 kilomètres. Plus tard, je visite une deuxième fois la Consuma pour aller voir une étape du Giro d'Italia avec Carlo. Il devait faire beau toute la journée, mais un peu après le passage des coureurs, il se met à pleuvoir sérieusement. Descente sous la pluie et dans le froid et une heure à attendre sous un petit toit que ça cesse. Carlo appelle Rosita pour qu'elle vienne nous chercher en voiture. Comme quoi les cyclistes amateurs ont parfois droit eux aussi à un traitement de star. Quand Rosita arrive à notre hauteur, Carlo freine au beau milieu de la route. Un cycliste qui venait de me doubler à une vitesse folle fonce droit sur lui, mais réussit miraculeusement à freiner sur la chaussée détrempée. Carlo s'en veut encore de cette étourderie. Comme quoi les cyclistes amateurs ont parfois droit eux aussi à un miracle.

Forca di presta et Castelluccio

2013

Dans les monts Sibyllins. J'ai expié. Entre Arquata del Tronto et Castelluccio en passant par Montegallo⁵, seulement 35 kilomètres, mais 20 en montée (dénivellé total de 1400 mètres). J'en ai vraiment bavé, la route, pas très belle, ne rendait pas (je pédalais dans la choucroute, dans la semoule, dans le beurre, tout ce que vous voulez). Mais j'y suis arrivé et le principe d'un col, même s'il peut paraître par moments presque inaccessible, est de le franchir et de se laisser sécher dans la descente. Et l'effort en valait la peine, car Castelluccio et le plateau du même nom sont l'un des plus beaux sites que j'ai vus dans ma vie.

⁵ Le 24 août 2016, un tremblement de terre a frappé cette région, provoquant de nombreux décès et de terribles dégâts matériels, notamment à Arquata del Tronto (une cinquantaine de victimes). Le centre de l'Italie, région d'une beauté indicible et à fort risque sismique, a encore tremblé. Trois ans après y être allé, j'en suis ébranlé.

Saisons

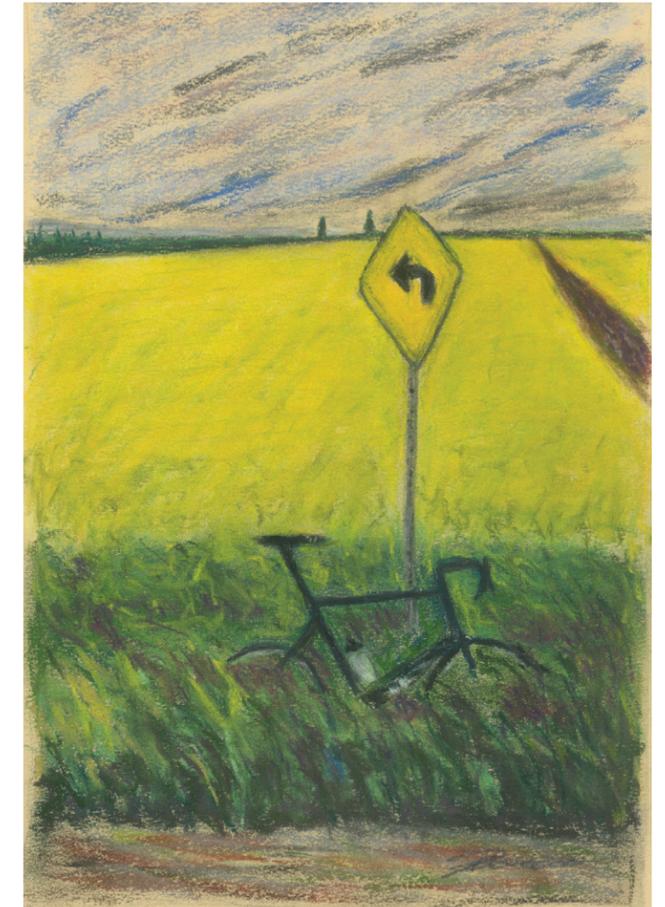
Automne. De plus en plus, les cyclistes sont aussi rares que les feuilles dans les arbres et, comme les feuilles, les bourrasques les emportent parfois.

Quand on commence à voler des heures à la noirceur,
Quand on ne se demande plus quel maillot on va mettre, mais quelle veste,
Quand sortir en cuissard relève de l'inconscience,
Quand le vélo commence à faire un bruit de goret qu'on égorge chaque fois qu'on freine,
Quand on commence déjà à penser à la prochaine saison,
C'est que ça l'achève, la saison ou le cycliste,
Selon qu'on utilise une forme grammaticale correcte ou non.

Hiver. Le cycliste doit rêver beaucoup. Il fait tourner ses jambes sur son appareil fixe et a plus besoin d'imagination que de motivation. Entre quatre murs, il s'inspire du rythme de la musique pour se créer ou se recréer des paysages intérieurs. Parfois, il ferme les yeux, puis les rouvre pour revenir à la plate réalité de l'acier et du béton. Il n'a plus du tout la même notion du temps.

Printemps. Après avoir passé plusieurs mois enfermé dans une cave, vulgairement accroché au plafond, le vélo trépigne lors des premières sorties et se met pratiquement à ruer comme une vache qui met les sabots dehors pour la première fois après l'hiver. Le printemps, ce sont les restes de neige, la boue, le sable, les gravats, les résidus en tout genre. Les nouveaux nids-de-poule par rapport à l'automne précédent. Le vent aussi, qui n'a rien de nouveau, lui. En fait, le printemps, au Québec, est un entre-saison. On peut faire du ski de fond et du vélo la même journée

Été. J'aime mieux le printemps et l'automne. Trop de circulation : motos, véhicules récréatifs, décapotables. Tous ces véhicules dont la vue et le bruit nous sont épargnés hors saison. La route 132, pour ne nommer que celle-là, devient un véritable boulevard. Ça ne dure toutefois que quelques semaines.



Pastel de Denis Bourque (L'été)

Compétition

Ce qu'il y a de beau dans le vélo, c'est la durée, la persistance, la continuité et le plaisir qu'on trouve à s'y installer. Le plaisir que tous les coureurs dopés comme Lance Armstrong ont perdu parce qu'ils ont cédé au mirage de l'ultra-performance, de l'hyper-compétitivité, de l'argent facile et de la réussite à tout prix.

Le dopage a toujours été présent dans le vélo et le demeurera probablement. La liste des produits et procédés est longue : cocaïne, amphétamines, stéroïdes, cortisone, hormones, bêtabloquants, EPO, autotransfusions sanguines, etc. Avant les années 1980, toutefois, aucun coureur ne réussissait à développer plus de 400 watts dans les longues ascensions. Lance Armstrong s'est vanté, lui, de pouvoir atteindre 500 watts pendant 30 minutes. C'est surhumain et inexplicable, sauf manipulation sanguine ou autre magie. Aujourd'hui, on parle du dopage mécanique ou technologique, lequel explique peut-être les accélérations foudroyantes de Cancellara un temps et de Froome récemment (il est déjà passé à un développement de 1 000 watts dans le Ventoux sans que son rythme cardiaque n'augmente significativement).

Créée à partir d'une hormone naturellement fabriquée par les reins, l'EPO de synthèse permet de multiplier les globules rouges pour mieux transporter l'oxygène. Mais cette solution est dangereuse, car le sang s'épaissit et les coureurs doivent rester sans cesse en mouvement pour éviter l'accident cardiovasculaire. Image terrifiante : des coureurs se lèvent la nuit pour faire de l'exercice parce que la prise d'EPO ralentit trop leur rythme cardiaque.

De mon côté, comme je n'ai jamais mangé beaucoup de boeuf (contaminé au clenbutérol – voir l'affaire Contador), bu de café en quantité déraisonnable (le coureur italien Gianni Bugno s'est fait pincer avec un taux de caféine qui aurait réveillé un mort), accepté de bonbons de ma tante (susceptibles de contenir des traces de cocaïne – voir l'affaire Simoni), absorbé des médicaments « à l'insu de mon plein gré » (voir l'affaire Festina et Richard Virenque) ni été manipulé et violenté par mon entraîneur (voir l'affaire Geneviève Jeanson), j'ai dû me contenter la plupart du temps de chocolat, de barres d'énergie, de vin et de pâtes comme principaux carburants. J'ai essayé le Gatorade, mais ça n'a rien donné. Il y a bien eu, j'avoue, un sac complet de fromage en grains de Saint-Fidèle lors de ma traversée de Charlevoix et quelques crèmes glacées molles de temps à autre. Laitier, mais légal.

Pression

Comment voulez-vous qu'ils ne se dopent pas puisqu'on leur demande d'être des dieux? Et c'est de tout temps. Déjà en 1910, Octave Lapize invective les organisateurs du Tour de France après l'ascension du Tourmalet : « Vous êtes des assassins ». En 1911, Gustave Garrigou les traite de bandits. En 1924, le grand champion Francis Pélissier confie à Albert Londres que les coureurs marchent « à la dynamite » : cocaïne pour les yeux, chloroforme pour les gencives, boîtes entières de pilules, etc. Le lendemain Londres publie son célèbre article, *Les forçats de la route*, encore tout à fait d'actualité.

Cette année, dans la dernière descente de la course sur route aux Jeux olympiques de Rio, Vincenzo Nibali fait une terrible chute à quelques kilomètres d'une très probable victoire. Il se fracasse contre un muret et se retrouve au beau milieu de la chaussée, l'omoplate et le poignet fracturés. Sont aussi tombés brutalement Richie Porte et Sergio Henao. Puis le lendemain, alors qu'elle filait vers la victoire, la Néerlandaise Annemiek Van Vlueten fait une chute terrifiante dans la même descente. Commotion cérébrale et vertèbre fracturée. Le coureur québécois Hugo Houle dit ceci : « Je ne suis pas super enchanté à l'idée de faire des parcours où on peut se tuer à tous les virages. À un moment donné, il faut mettre des limites. On n'est pas des bêtes de cirque non plus. »

Comment en est-on arrivé là – et pas seulement dans le vélo? Peut-être parce que, comme l'a écrit Pierre Foglia : « Leurs petites morts nous font oublier la nôtre, ou la peur de la nôtre. »

Ça grimpe

Je n'ai jamais été un remarquable grimpeur, mais j'ai toujours aimé le défi d'une bonne ascension. J'étais du type qui monte au train, un bout assis, un bout en danseuse, régulier, avec quelques accélérations pour dépasser un traînard ou essayer de rattraper un plus rapide. Le cycliste qui grimpe doit être dans sa bulle, dans son rythme, sinon c'est l'explosion. Il y a quelques années, j'ai trouvé un livre sur les 50 plus belles ascensions en Europe. Malheureusement, je n'ai pu en faire que quatre. C'est ma faute, je m'y suis mis trop tard. Néanmoins, voici la liste des ascensions les plus difficiles que j'ai faites (ou refaites) dans ma vie.

4 sur 50

L'izoard

Le mont Ventoux

La cime de la Bonette

Le Gran Sasso

Les autres

Le col de Cayolle

La Forca di Presta

Jay Peak

Joy Hill

Covey Hill

Camillien-Houde et Mount Pleasant

La côte de l'aéroport à Notre-Dame-du-Portage et la côte de la Station à Saint-André, tous ces raidillons entre 16 et 20 % (lac Trois-Saumons, Saint-Pascal, Saint-Bruno) et la côte à 23 % dans le cimetière Mont-Royal.

Cols en cascade

Septembre 2012. Une semaine de cols. Un Québécois et un Breton à l'assaut des Alpes du Sud et du mont Ventoux. 450 kilomètres dont 150 en montée, 3 cols hors catégorie, mythiques. Virages, pentes, pourcentages, ascensions, descentes vertigineuses, sommets. Paysage qui change avec les mètres avalés. Forêts, cascades, déserts. Le vent des sommets. Sensations, émotions, découragement, regain. Solitude, silence, respiration, rythme cardiaque. Sueur et eau. Pas d'EPO. Par moments, s'installer dans sa douleur pour mieux la gérer. Un col, c'est un peu un désert suspendu.

Après un vol Montréal-Lyon, avec mon vélo bien au chaud dans sa boîte de carton, Jean-Yves vient me chercher à l'aéroport Saint-Exupéry au petit matin. Nous abandonnons la boîte dans le stationnement et partons pour les Alpes du Sud en passant par Gap. De temps en temps, je somnole. Nous nous arrêtons au barrage de Serre-Ponçon sur la Durance et arrivons à Jausiers, où nous devons séjourner cinq jours, en fin d'avant-midi. Premier repas et, surtout, première sieste.

Nous remontons le vélo, remettons les pédales, réglons la potence et la selle et gonflons les pneus. Je me sens étonnamment en forme. J'ai à peine dormi dans l'avion, mais ça n'y paraît pas.

Pra-Loup

Pourcentage moyen de 5,3 % sur 9,4 kilomètres. Dénivelé de 500 mètres.

Jean-Yves est allé s'échauffer pendant que je siestais. Nous partons ensuite pour un petit 40 kilomètres en ce samedi ensoleillé, question de découvrir la vallée de l'Ubaye, Jausiers et Barcelonnette, qui compte une cinquantaine de maisons de style colonial mexicain érigées entre 1870 et 1930 par des gens du coin ayant fait fortune dans le textile au Mexique.

Nous gravissons allègrement le col. À 1 620 mètres, une station de ski. C'est dans cette ascension que le règne d'Eddie Merckx prend fin en 1975. Le « Cannibale » craque dans la montée (pourtant, elle ne me semble pas si rude) et est vaincu par Bernard Thévenet qui conserve le maillot jaune jusqu'aux Champs-Élysées.

Cime de la Bonette

Pourcentage moyen de 6,6 % sur 24 kilomètres. Dénivelé de 1 600 mètres.

Départ de Jausiers le dimanche. Après les forêts de mélèzes, les alpages et le lac des Essaupres, on débouche parmi les éboulis de pierres, dans un cirque immense, d'une beauté aride, où seule la glauque caserne de Restefond émerge pour témoigner de la présence de l'homme. Un seul arrêt dans la montée pour laisser passer un troupeau de moutons. Presque une journée d'été. Jamais en difficulté, sauf les 300 derniers mètres où l'altitude (2 802 mètres) et la pente (15 %) s'allient pour corser les choses.

Les motos et les voitures sport s'exhibent bruyamment et ratissent parfois trop large sur cette route étroite. On se sent bien petit sur deux roues, surtout devant cette immensité. Sur le sommet un peu hallucinant, se croisent cyclistes en nage, motocyclistes en cuir et automobilistes en habits du dimanche. Ceux-ci se photographient, tout fiers de leur « exploit ». De là-haut, on voit plusieurs massifs des Alpes du Sud – le Queyras, le mont Viso et l'Ubaye – et la Méditerranée peut-être.

Nous faisons plusieurs arrêts dans la descente pour nous remplir les yeux et prendre des photos; un arrêt plus long au restaurant La halte 2000, logiquement situé à 2 000 mètres. J'entends le sifflement de la marmotte (le sifflement du siffleux?) et observe le vol plané des rapaces. Un premier col hors catégorie qui donne confiance.

Col de la Cayolle

Pourcentage moyen de 4,1 % sur 29 kilomètres. Dénivelé de 1 200 mètres.

Un col en apparence plus facile, mais qui se trouve quand même à 2 327 mètres. La pluie interrompt la première tentative au 18^e kilomètre. Nous grelottons une heure dans un charmant abri-poubelle. Le brouillard s'installe; il n'y a plus qu'à rebrousser chemin.

Nous redescendons en slalomant entre les cailloux, petits et gros, que la pluie, assez violente, a fait tomber des falaises.

Nous remettons ça le lendemain. Loin, le monde. Très rares voitures. Encore du brouillard. Dans la descente, un troupeau de moutons gardé par trois gros chiens de berger et une bergère au visage buriné. Col agricole, sauvage. Temps arrêté. Le retour, entre falaises et rivière, est cette fois un charme.

Col d'Izoard

Pourcentage moyen de 6,9 % sur 15,9 kilomètres. Dénivelé de 1 300 mètres.

Départ de Mont-Dauphin. Jean-Yves fait une crevaison pétaradante dès les premiers mètres. À trop gonfler ses pneus... Déjà, une grimpe pour arriver à Guillestre. Puis une ascension réelle de plus de 30 kilomètres. Après une montée légère de 17 kilomètres en suivant le Guil, l'Izoard déploie ses 14 derniers kilomètres dans un continuum inexorable. L'ascension prend du mordant à l'arrivée à Arvieux, puis à Brunissard (à 1 760 mètres; il en reste 600).

Les dix derniers kilomètres sont épiques. Aucun répit. Forêts de mélèzes. Lacets sans replat; ça repart toujours en montant. Bornes kilométriques : 10, 9, 8, 7, 6, 5...3. Ils ont oublié ou masqué la borne des 4 kilomètres, les sadiques. Une éternité entre 5 et 3. À 3 kilomètres de la fin, je sais que je vais y arriver. Casse déserte. Courte descente où je dois m'arrêter pour rattacher mon casque et montée finale, à pleurer de fatigue et d'émotion. Paysage lunaire. Ailleurs complètement à 2 361 mètres. Un grand moment.

Bizarrement, c'est en redescendant qu'on saisit toute l'ampleur de l'entreprise. Du sommet du col jusqu'à Guillestre, les coups de pédale sont rares.



Acrylique de Mona Massé (L'Izoard)

On se sent un peu étourdis aussi par la légende qui entoure ce col. Une stèle dédiée à deux grands coureurs, Louison Bobet et Fausto Coppi, donne quelques frissons : « c'est bien moi qui suis là aujourd'hui? ».

C'est peut-être dans l'Izoard que la démocratie italienne a été sauvée en 1948. Gino Bartali y a en effet semé tous ses concurrents lors de l'étape Cannes-Briançon et s'est emparé du maillot jaune pour ne jamais le perdre par la suite. La veille, dans une Italie encore dévastée et déstabilisée par la guerre, un attentat avait été perpétré contre le secrétaire du parti communiste. Le pays était au bord de la guerre civile. Le président appela Bartali pour lui demander de tout faire pour remporter l'étape et le Tour; ainsi, au lieu de s'entretuer, les Italiens s'uniraient derrière leur champion. C'est précisément ce qui arriva.

Mont Ventoux

Pourcentage moyen de 7,1 % sur 22,7 kilomètres. Dénivelé de 1 622 mètres.

Il y a trois ascensions possibles du Ventoux. La plus dure part de Bédoin, mecque du vélo. C'est celle que nous choisissons. Culminant à 1 912 mètres, le Ventoux est une sorte d'anachronisme géographique. S'il est plus proche des Alpes que des Pyrénées, il ne ressemble à aucune des deux chaînes. On ne peut pas le rater : on le voit à 100 kilomètres de distance. C'est le sommet le plus fréquenté par les cyclistes dans le monde. L'été, ils sont des milliers à le gravir ou à s'y essayer.

Nous arrivons à Bédoin dans l'après-midi après avoir dîné sur une terrasse à Malaucène, où le charme de la Provence se manifeste instantanément. Nous faisons une petite sortie...qui devient finalement une ascension de quelques kilomètres. Je dis à Jean-Yves qu'il faut songer à retourner, que demain est là.

Nous partons tôt. Une bonne dizaine de kilomètres dans une forêt de chênes, de pins et de cèdres, à un pourcentage moyen de 9 %. Il vaut mieux s'en garder sous la pédale à ce stade. Sinon, on risque de souffrir beaucoup, après. On débouche sur le Chalet Reynard à 1 440 mètres. L'envie d'arrêter est vite passée même si le sommet semble encore loin. Le paysage devient dénudé, lunaire et le demeure pendant six kilomètres. Les pourcentages diminuent un peu, sauf dans les murs. Nous jouissons de conditions idéales : soleil, température douce, quasi-absence de vent. À cette hauteur, quelques cyclistes peinent vraiment. L'un deux semble souffrir le martyr à chaque coup de pédale, un autre marche à côté de son vélo. D'autres ont le regard hagard. D'autres encore ont le coup de pédale fluide. Mais tous, sans exception, ont un petit spleen devant la stèle à la mémoire de Tom Simpson, mort en 1967 à moins de trois kilomètres de l'arrivée. Le coureur britannique s'était bourré d'amphétamines et d'autres cochonneries et son cœur n'a pas résisté.

Une rampe à 10 %, puis le dernier tournant et l'arrivée. C'est réussi et ça se termine par un sprint. Nous sommes sur le toit de la Provence. À nos pieds, le Vaucluse. À l'est, le mont Blanc tout enneigé.

Arrêt prolongé dans la descente au Chalet Reynard. Bière et frites, à regarder les autres souffrir. Nous descendons ensuite, sur 20 kilomètres, en passant par Sault, et revenons à Bédoin par les gorges de la Nesque (un canyon d'environ 12 kilomètres), dont nous n'avions jamais entendu parler, et qui sont tout à fait superbes.

Le soir, nous ressentons fierté et étonnement d'avoir « vaincu » le Ventoux si aisément. J'y ai repensé très souvent depuis.

Italie II

Après le mont Ventoux, nous partons pour l'Italie : huit heures de route, des tunnels à n'en plus finir en Ligurie, puis l'arrivée à Arezzo où nous retrouvons Nathalie. Trois cents kilomètres de parcours déjà familiers pour moi nous attendent. En une journée, sur un itinéraire de 120 kilomètres très accidenté, nous visitons le village natal de Michel-Ange (Caprese Michelangelo), le lieu de retraite de Saint-François-d'Assise (La Verna) et le pont de Buriano, qui a servi de décor à la Joconde de Léonard de Vinci. Une grosse journée d'ouvrage.

Ainsi s'est terminé le périple d'un Québécois et d'un Breton sur leurs fidèles montures. Le premier laisse son vélo en Italie au cas où! Le deuxième est ébloui par ces parcours italiens. Je revois Carlo l'orfèvre, et je me mets déjà à rêver au Stelvio, au Mortirolo et à d'autres cols italiens. L'envie de se coller à d'autres cols.

5 000

Au bout de cette extraordinaire année 2012, j'ai atteint mon objectif de 5 000 kilomètres à 55 ans. Cinq mille kilomètres à une moyenne approximative de 25 kilomètres à l'heure équivalent à 200 heures de vélo, soit 8,333333333333333 jours, ou 12 000 minutes, ou 720 000 coups de pédale (compte tenu d'une estimation raisonnable de 60 coups de pédale à la minute). Pas étonnant que les genoux se rebiffent parfois.

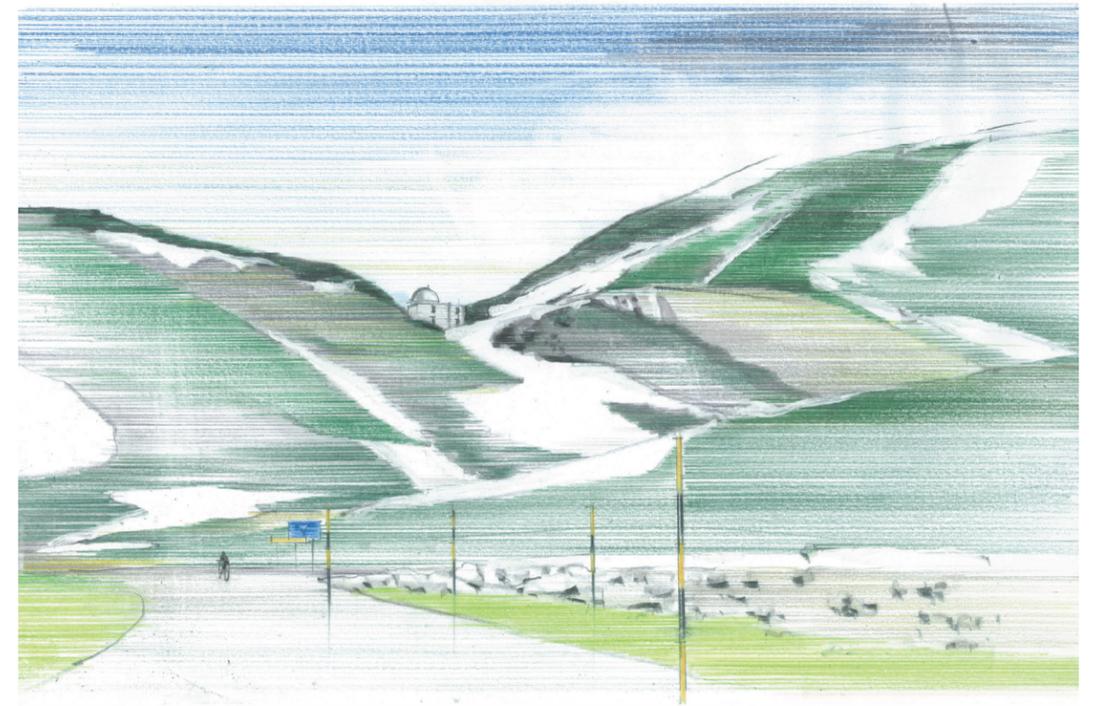
Gran Sasso

Printemps 2014. Je m'attaque au Gran Sasso, le plus important massif montagneux des Abruzzes. Je me sens bien petit dans cette longue montée d'une trentaine de kilomètres parsemée de quelques répits. J'arrive à une altitude de 2 100 mètres après avoir traversé l'immense plateau du Campo Imperatore, assez rugueux mais joliment fleuri en ce mois de mai. J'ai presque pour moi tout seul cet espace qu'on surnomme Il Piccolo Tibet.

C'est brumeux, humide et assez désert. Et les deux derniers kilomètres sont terriblement pentus. Un autobus de touristes allemands vient à ma rencontre dans un virage en épingle; je dois quasiment passer en dessous du miroir. Des bancs de neige sale de plus de deux mètres bordent la route.

À l'ombre du Corno Grande, qui fait 2 912 mètres, je retrouve Nathalie avec joie. Le paysage est à la fois très beau et un peu effrayant.

Là-haut, tout semble à l'abandon; il n'y pas grand-chose à observer, sauf un observatoire astronomique. Dans un grand bâtiment dégingué, qui sert aujourd'hui de restaurant et d'auberge, Mussolini a été détenu quelque temps après la débâcle de son régime en 1943, avant d'être libéré par des aviateurs et des parachutistes allemands. Hitler croyait encore en la victoire et pensait que Mussolini lui serait utile. Heureusement, l'histoire en a décidé autrement.



Dessin de Fabien Nadeau (Le Gran Sasso)

2006, un grand cru

Espagne

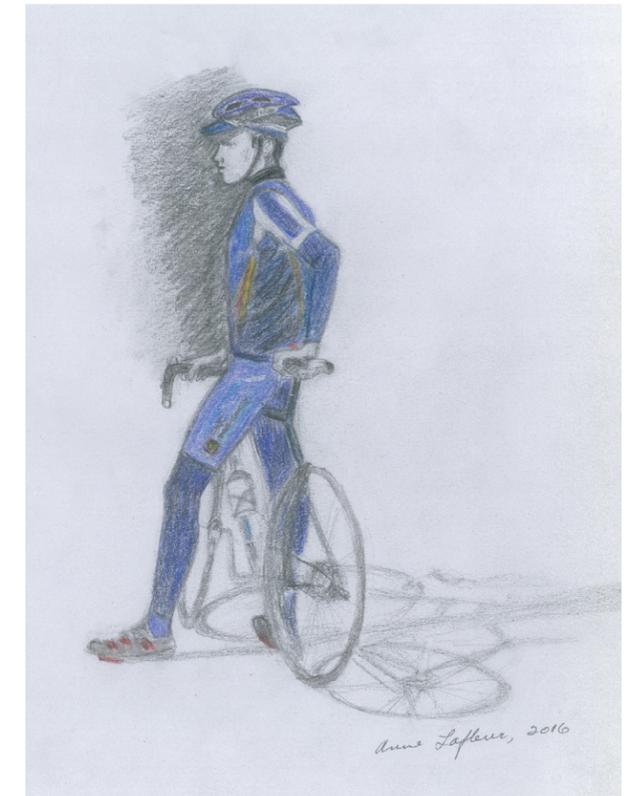
L'année de mes 50 ans. Vincent en a 16. Fin février début mars, nous partons deux semaines pour l'Espagne avec nos vélos (mon Cheval volant et le Trek de Vincent). Avant notre départ, Théo le chien regarde avec scepticisme ces deux grosses boîtes grises qui encombrant le salon et dans lesquelles roupillent nos vélos démontés.

Nous nous installons à Denia, dans la province de Valence, dans le condo de Loles, une amie. À cette période de l'année, la Costa Blanca est déserte. Il fait d'ailleurs plutôt froid dans le condo en question et il y aura quelques épisodes de vents violents. Après quelques sorties modestes, nous abordons le Vall de Gallinera, vallée bordée de hautes montagnes et parsemée de villages sympathiques et authentiques : Fornal, Beniramma, Benissiva, Beniali, Alpatro, Alqueria d'Asnar, Benimarfull. Nous découvrons une région sauvage, peu fréquentée par les voitures et les vélos (du moins en cette saison). Ça monte, ça monte, dans un décor d'orangers, de citronniers, de cerisiers et de pins, puis ça redescend dans un vent et un froid par moments assez saisissants. Plus bas dans la vallée, nous croisons des armées d'abeilles bourdonnantes et butineuses heureusement trop affairées pour s'occuper de nous; certaines finissent leurs jours aplaties contre un casque de vélo.

Entre les cols - Rates (6,5 kilomètres à 5 %), Vall d'Ebo (8 kilomètres à 6 %) - des repas généreux, costauds. Tapas, viandes et frites. À l'espagnole, comme à Benimarfull, où le patron nous détaille la liste des tapas. Nous nous arrêtons aussi à une terrasse à Benissiva pour manger des saucisses et de la salade. Les enfants de la maison jouent près de nous et l'inévitable pépé essaie de se tenir au chaud en déplaçant sa chaise selon l'angle du soleil. Il passe deux ou trois voitures, un tracteur et quelques cyclistes. Dans ces villages bien tranquilles dont les noms commencent presque tous par Beni (« fils de » en arabe), l'impression de dépaysement cède vite le pas à une sorte d'appropriation du lieu.

Nous allons ensuite en voiture du côté de Jumilla (ah le bon vin!) pour assister à l'étape du contre-la-montre du Tour de Murcie. Après une visite à Murcie et à Elche, site de la plus grande palmeraie d'Europe, où il fait un vent assourdissant, nous sommes heureux de renouer avec nos vélos à Denia. Nous nous réjouissons aussi de retrouver l'intérieur des terres. La Costa Blanca est hideuse; elle est envahie par les Européens du Nord et souvent, on n'y parle même pas espagnol. Je sais bien qu'elle s'en fout de ce que je pense, mais j'estime que l'Espagne a totalement fait fausse route en se laissant envahir par les hordes de touristes et les développements immobiliers surréalistes.

À la fin, quand Vincent me dit que la descente – assez longue et frigorifique – vers Alpatro est la plus belle qu'il ait faite dans sa vie, je sais au plus profond de moi que ce voyage était une excellente idée.



Dessin d'Anne Lafleur (Vincent)

Nouvelle-Zélande, au pays du grand nuage blanc

La Nouvelle-Zélande n'est pas tout à fait à côté. Il nous faut 23 heures d'avion pour arriver à notre destination, Christchurch. Premier constat, l'accent néo-zélandais est vraiment particulier et j'ai par moments l'impression d'entendre une langue totalement inconnue.

Nathalie a trouvé sur Internet un circuit de vélo d'une semaine organisé par une petite entreprise locale. Tout est fourni : vélos, sacoches, cartes, réservations. Cinq cents kilomètres dans l'île du Sud en sept jours (distances quotidiennes entre 38 et 94 kilomètres). Il faut s'habituer à rouler à gauche. C'est vite fait et, grâce au vélo, ce sera beaucoup plus facile quand nous prendrons la voiture plus tard. Du soleil la plupart du temps, mais de la pluie parfois, notamment le dernier jour, où ça devient franchement désagréable sur la route 1. La circulation peut parfois être assez lourde et vélocé sur les rares routes importantes de ce pays.

Nous avons souvent l'impression de pédaler dans un jardin botanique et zoologique. Tout est si différent. En même temps, plein d'images d'ailleurs me viennent à l'esprit : l'Auvergne, parce que c'est si vert, la Nouvelle-Écosse, Vancouver, la Californie, le Vermont, la Gaspésie, les Cantons-de-l'Est, l'Espagne, la Floride et même le Guatemala.

Partout, nous voyons des rhododendrons, des azalées, des genêts et des arbres-fougères. Aussi quelques-uns des 40 millions de moutons (pour 4 millions d'habitants), que compte le pays, des vaches qui broutent au bord de la mer de Tasmanie et des cerfs domestiqués. Parfois, il suffit de s'arrêter quelques instants en bord de mer pour apercevoir des phoques, des otaries à fourrure ou des lions de mer. Nos yeux et nos oreilles s'habituent à un tout nouvel environnement; des espèces d'oiseaux comme les wekas, les pukekos, les kéas et le tui, qui a probablement le chant le plus étrange de la création, nous deviennent rapidement familières.

Parmi les découvertes qui marquent ce voyage, Nathalie comprend pourquoi il vaut mieux ne rien mettre sous le cuissard et constate que recevoir un insecte à dard sur la langue à 30 kilomètres/heure peut être très douloureux. Je lui retire le dard en question et elle avale en vitesse deux Benadryl pour éviter toute réaction allergique. En général, moustiques et insectes aiment sa compagnie et il suffit qu'elle soit dans les parages pour qu'ils se jettent sur elle. Celui-là est toutefois allé trop loin.

À Lewis Pass (864 mètres, dénivelé de 400 mètres sur 5 kilomètres), nous franchissons la démarcation entre la côte ouest et la côte est de la Nouvelle-Zélande. Les plages et les forêts très humides (il peut tomber jusqu'à 11 mètres de pluie par année à certains endroits) cèdent la place aux montagnes pelées, aux pâturages et aux vignobles.

D'Amberley à Christchurch, nous terminons le circuit en voiture. Nous n'avons guère envie de pédaler dans le trafic, puis dans les mornes banlieues, sous une pluie incessante. Le mari de notre logeuse à Christchurch nous propose de venir nous chercher. Nous n'avons aucune hésitation.

Dans les trois semaines qui suivent, nous parcourons l'île en voiture, nous rendant entre autres « au bout du monde » : Waipapa Point, à 1 500 kilomètres de l'Antarctique. Nous bénéficions à Haast Pass d'un service de lave-auto gratuit sur des kilomètres. Des cascades improvisées ont jailli après les pluies diluviennes de la nuit. Et puis, il y a les albatros, les manchots antipodes, les manchots pygmées, les gorfous du Fiordland, les damiers du cap, les huîtres, les pigeons de Nouvelle-Zélande. Et des lieux magiques comme Hokitika, Doubtful Sound, Nelson, Wanaka et le parc Abel Tasman.

Il y a des voyages qu'on se remémore plus souvent. Celui-là, je le referais exactement de la même façon. Minute par minute. Est-ce cela le bonheur?

J'ai vu

Sur place

La dernière étape du Tour de France 1989, près du Louvre, rue de Rivoli, à Paris. Pedro Delgado a remporté la course même s'il a échoué à un contrôle antidopage. Le produit incriminé (le probénécide, qui permettait de dissimuler la prise de stéroïdes anabolisants) n'était pas encore inscrit sur la liste de l'Union cycliste internationale. J'ai longtemps pensé que Miguel Indurain avait été le vainqueur du Tour cette année-là, mais celui qu'on a surnommé Le Roi Miguel et l'Extraterrestre n'était alors qu'un coéquipier au service de Delgado.

La dixième étape du Tour de France 2000 à Laruns, dans les Pyrénées, avec Nathalie, Anne-Solange et les enfants. De la course, nous avons vu bien peu, mais les enfants ont bien apprécié la caravane. Bonbons, mains géantes PMU, imperméables, babilles en tout genre. Une journée de grande lessive à tous les points de vue. Une pluie incessante et Armstrong qui écrase tous ses adversaires, dont le pauvre Pantani, dans la montée de Hautacam. Seul le gagnant du jour, Javier Otxoa, lui résiste. L'année suivante, Otxoa et son frère Ricardo sont renversés par une voiture. Celui-ci décède et Javier reste dans le coma pendant quelques mois. Il finira par se remettre au vélo et participera aux Jeux paralympiques de 2004.

Une étape du Tour de Murcie, à Jumilla, avec Vincent. Nous voyons Vinokourov, Iban Mayo, Valverde, tous ces coureurs que nous suivons au Tour de France, année après année.

Une étape du Tour d'Italie, au Passo della Consuma, avec Carlo. Celui-ci ne cesse de chercher un meilleur endroit pour voir arriver les coureurs dans les lacets. Comme dans un cauchemar, je crains de me retrouver au milieu de la chaussée et de nuire au déroulement de la course. Je lui dis Va bene così et je ne bouge plus. Là-haut, chez les spectateurs, ça boit joyeusement.

Quelques éditions du Grand Prix cycliste de Montréal, dont celle de 2013. J'aperçois Alberto Contador, mon coureur préféré, course terminée. Il a l'air d'un gars normal qui rentre chez lui après sa journée de travail.

Sur mon divan

La dernière étape du Tour de France de 1989, sur les Champs-Élysées. Parti avec 50 secondes d'avance sur Greg Lemond, Laurent Fignon perd le Tour par 8 secondes à la suite de ce contre-la-montre. Huit secondes qui entrent dans la légende du Tour. C'est cet épisode qu'on retiendra surtout de la carrière de Fignon, même s'il a remporté deux Tours de France et un Tour d'Italie. À sa retraite, il devient consultant pour la télévision et commentateur sur le Tour de France. Il meurt trois semaines après l'édition 2010, à 50 ans, des suites d'un cancer. Beaucoup y voient le résultat du dopage et font un parallèle avec Jacques Anquetil, mort à 53 ans d'un cancer de l'estomac.

Steve Bauer terminer quatrième du Tour de France 1988 et probablement donner à beaucoup de Canadiens le goût de suivre les courses et de faire du vélo.

Jens Voigt faire une terrible chute au Tour de France 2009. Puis le même Voigt faire demi-tour dans l'Alpe d'Huez pendant le Tour 2013 pour enguirlander un spectateur adulte qui a poussé un petit garçon pour lui piquer le bidon qu'il venait de jeter.

Chris Froome faire du jogging cette année dans le mont Ventoux après une chute causée par une moto et les spectateurs déchaînés.

Le mont Blanc dans toute sa splendeur cette année aussi. Un moment beaucoup plus spectaculaire que la course elle-même, cadencée par l'équipe Sky. La mieux payée. La mieux dopée?

Un petit chien blanc l'échapper belle en traversant la route juste avant l'arrivée du peloton sur une étape du Tour 2013, en Corse.

Peter Sagan, probablement le coureur le plus spectaculaire de sa génération, faire une folle descente dans le col de Manse, près de Gap, lors du Tour 2015. Ancien coureur de VTT et champion du monde en 2015, il a vraiment l'air de s'amuser.

Vincenzo Nibali, *lo Squalo di Messina*, remporter une étape sous la neige aux Tre Cime di Lavaredo en 2013. Le même Nibali cette année forcer, par son intrépidité, la chute du maillot rose Steven Kruijswijk contre un banc de neige dans la descente du col Agnel. Son vélo fait plusieurs cabrioles dans l'air. Spectacle effrayant et beau à la fois.

Tant qu'à être dans les noms imprononçables, l'Ouzbek Djamolidine Abdoujaparov faire lors du Tour 1991 une horrible chute à 70 kilomètres/heure sur les Champs Élysées après avoir touché une barrière.

Vous tous

Yannig, qui a toujours démontré beaucoup de ténacité (un aller-retour Saint-Denis - L'Islet sur 126 kilomètres où une crème glacée molle lui a sauvé la vie, le Tour du courage, de nombreux Camillien-Houde, le Scopetone en Italie).

Peter, que j'ai peut-être fait beaucoup souffrir, dans le cimetière Mont-Royal et sur Camillien-Houde, mais qui m'a quand même accompagné un peu partout (Montréal-Bromont, Jay Peak, région de Vaudreuil-Soulanges, Bas-du-Fleuve). En plus, il est le champion des cols : l'Aubisque, le Tourmalet, le Ventoux, le Pas de Peyrol, le Galibier, le col d'Aspin et beaucoup d'autres. Le chanceux!

Simon, avec qui j'ai fait la plus longue sortie de ma vie – 185 kilomètres sur le Petit Train du Nord entre Sainte-Agathe et Mont-Laurier (les 20 derniers kilomètres dans le froid et la pluie et avec un genou douloureux) et Montréal-Québec, sans trop se fatiguer.

Anne, avec qui j'ai pédalé en 1988 en Provence (Luberon – Apt, Lourmarin, Saignon, Baux-de-Provence - et Camargue) et en Bretagne (Douarnenez, Concarneau, Pointe du Raz).

Sylvie, qui m'a servi de faire-valoir en vélo à cause de la différence d'âge et que j'ai une fois méchamment fait tomber dans la bouse de vache, non pas en vélo mais en voiturette express.

Ma mère, qui est un phare.

Benoît, qui m'a accompagné sur la 132, dans les rangs, sur le Petit Témis et qui connaît le Bas-du-Fleuve comme personne d'autre.

Daniel, que je soupçonne d'être souvent resté derrière moi pour ne pas me froisser ou bien d'être lui aussi un ennemi du vent.

Pierre, qui m'a accompagné à Jay Peak et jusqu'à Sainte-Anne-de-Bellevue.

Claude, qui m'a fait connaître la région d'Oka à vélo et que j'ai eu beaucoup de difficulté à suivre.

Anne, Mimi et Geneviève, qui ont accompagné leur « beau-père » dans le Kamouraska et sur la piste Estriade. Geneviève a aussi découvert avec moi les villages exotiques que sont Saint-Onésime et Saint-Gabriel.

Alain, avec qui j'ai tellement joué au baseball et au hockey bottine qu'il n'est pas resté de temps pour le vélo. Au lieu du maillot jaune, nous visions la plaque jaune, un objet en apparence anodin qui a eu une grande signification dans nos vies.

Et vous tous qui m'avez encouragé, soutenu, réconforté.

Philosophie III - Crépusculite

Bien sûr, c'est difficile de ne plus pouvoir grimper. Voir des cyclistes changer de braquet, se concentrer et se mettre en danseuse pour amorcer une ascension, n'importe laquelle (en l'occurrence, la dernière fois, la côte Atwater vers René-Lévesque, qui n'est pourtant pas bien méchante), me donne des frissons. C'est un moment à la fois terrible et extraordinaire. Aujourd'hui, je vis un *collus interruptus*. Il me semble que je venais tout juste de commencer à faire des cols et à en rêver.

Bien sûr, si un jour je ne peux plus faire de vélo, j'éprouverai de la tristesse en parcourant en auto ou autrement mes routes en Italie et ailleurs, en revoyant ces lieux dont l'évocation et la vue me rendent nostalgique. Néanmoins, ils défilent dans ma tête; je les touche presque. Et je peux me dire : quelle chance j'ai eue!

Il m'arrive parfois, en fin de journée surtout, de ressentir une grande tristesse, un profond vague à l'âme. Est-ce tout simplement mon rythme circadien? Sont-ce les hormones? Ou la lassitude induite par la maladie et les limites qu'elle m'impose?

Bien sûr, il y a pire, mais comme l'écrit André Comte-Sponville : « Il ne sert pas trop non plus de considérer plus malheureux que soi. On en trouve toujours et d'innombrables. Mais cela n'a jamais consolé personne et au fond, c'est tant mieux... Sans compter que songer au pire, c'est penser aussi qu'il est possible, toujours et partout possible. Les parents savent de quoi je parle. »⁶

J'ai peu pensé à Dieu ces derniers temps, même si le contexte aurait été propice. Une fois peut-être, à vélo. Aujourd'hui, je réalise, et je l'ai déjà mis en pratique avant sans le verbaliser ainsi, que je n'ai pas besoin de Dieu, mais de philosophie. J'ai besoin de mots qui me parlent, qui exigent de moi un effort et m'apaisent à la fois, qui parfois me consolent, qui m'élèvent tout en me permettant d'entrer plus en moi-même. Je ne suis pas le seul.

L'humanité entière aurait besoin de plus de philosophie et de moins de religion; la philosophie n'a jamais tué personne, la religion continue de le faire. En même temps, tout cela est facile à écrire quand on est né du bon côté de la vie, là où le quotidien n'est pas qu'une lutte pour la survie. Peut-on se payer le luxe de philosopher quand on ne sait pas si on pourra manger?

Retour sur le crépuscule. De l'autre côté du crépuscule, il n'y a pas que la nuit et de l'autre côté de l'aube, il n'y a pas que le jour; il y a la vie, celle que nous vivons tant bien que mal. La vie ne se sépare pas entre les jours et les nuits, entre le malheur et le bonheur, entre la maladie et la santé; elle se suffit à elle-même et elle sera toujours plus forte que tout, plus forte que nous.

⁶ André Comte-Sponville, *Le goût de vivre et cent autres propos*.

Mécanique vélo

La mécanique n'a jamais été mon fort. J'avais cependant un certain sens de l'esthétique et je me rappelle (ou plutôt ma sœur Sylvie se rappelle) que j'ai repeint couleur or le vélo à pignon fixe et rétrofreinage (modèle très à la mode aujourd'hui) qui a aussi servi à mon père et à mes frères. Dans une probable période psychédélique, j'ai repeint le cadre en rouge et enroulé autour du ruban noir en ménageant des espacements réguliers pour créer une combinaison du plus bel effet. Vers l'âge de 16 ans, je suis passé à l'ère supersonique en faisant l'acquisition pour 30 \$ d'un CCM 5 vitesses avec manette de transmission sur le cadre. Je l'ai beaucoup utilisé et même malmené (voir Chute alors!).

Un jour, après avoir suivi une formation en mécanique vélo, j'ai cru être capable de le démonter et de le remonter. Je ne suis pas allé plus loin que la première étape. Il a fini ses jours, en pièces détachées et lâchement abandonné, dans un sous-sol à Rosemont. Je dois dire que j'avais acheté entretemps un Vélo Sport 10 vitesses qui a, lui aussi, beaucoup roulé, à la ville et à la campagne. J'ai eu ensuite un Minelli hybride, que j'ai surtout utilisé dans les Cantons-de-l'Est (sorties avec Nathalie et avec Vincent, dont une de deux jours entre Bromont et Frelighsburg). J'avais opté pour le format hybride à cause de mes maux de dos et, malgré ma bonne volonté, ça a probablement été ma période la moins active en vélo. Le dos, toujours le dos.

Vers 2002, il y a eu un déclic, probablement lié au fait que Vincent avait commencé à faire de la compétition et que mes problèmes de dos semblaient vouloir s'estomper. Après avoir hésité, j'ai opté pour un autre hybride, un Giant Pegasus (surnommé Cheval volant), avec fourche en carbone mais surtout cintre de contre-la-montre pour alterner entre une position plus aérodynamique et une position plus droite, question de préserver mon dos. J'ai aussi fait installer un porte-bagages et l'ai mis à profit pour faire de longues randonnées, dont Saint-Pascal à Notre-Dame-du-Lac (120 kilomètres) en passant par le Petit Témis, puis de là jusqu'à Trois-Pistoles (75 kilomètres environ), au moins trois fois Montréal-Bromont, Saint-Denis jusqu'à l'Île-aux-Grues et retour avec Nathalie, Yannig et Amélie et Saint-Denis – Saint-Eugène avec Nathalie. Il a aussi voyagé en Espagne, puis jusqu'en Gaspésie avec Vincent. Contrairement au Minelli, qui a été volé à Montréal, Cheval volant n'a pas terminé sa vie utile. Après un séjour de trois ans à Victoriaville, il se balade aujourd'hui dans la région de Hemmingford, parfois en tirant bravement Camille, ma petite-fille, dans sa remorque.

- Ah. Pourquoi c'est ça tu fais du vélo grand-papa?
- C'est pour oublier que je suis un peu vieux.
Un jour, bien plus tard, ton grand-père ira pédaler dans le ciel.
- Pourquoi c'est ça?
- Parce que je serai fatigué et que je voudrai échapper à l'attraction terrestre.
- C'est quoi ça la traction terrestre?
- C'est ce qui fait qu'on n'est pas encore prêt à aller pédaler dans les nuages.

Le temps passait. Au dessus d'eux, défilaient les nuages dans une mer de bleu pendant qu'à l'horizon, défilaient les vagues dans une mer de gris.
Le grand-papa dit :

- Je voudrais que cette journée ne finisse jamais.
- Pourquoi c'est ça jamais?
- Parce que toujours, Camille, toujours!

Lectures

ANONYME. Je suis le cycliste masqué.

L'auteur n'est peut-être pas un cycliste, mais Antoine Vayer, ancien entraîneur de l'équipe Festina, reconverti dans la traque des dopés.

ARMSTRONG, Lance. Every Second Counts

« I have a will to suffer. »

ARMSTRONG, Lance. Il n'y a pas que le vélo dans la vie

Hum!

BERNARDI, Walter. La filosofia va in bicicletta. Socrate, Pantani et altre fughe

Il y a des livres qui sont écrits pour nous. De Cioran qui parcourait des centaines de kilomètres à vélo pour se fatiguer et arriver à dormir et faisait des pauses dans les cimetières en fumant des cigarettes à Jean-Jacques Rousseau qui marchait en Italie et en France pour faciliter la réflexion (et non la digestion).

BERNARDI, Walter. Sex and the bici

Il y est plus question d'amourettes et de flirts que de sexe, mais on discute néanmoins des bienfaits ou des méfaits du sexe avant une compétition importante (un grand tabou du monde du sport). Il n'y a jamais eu beaucoup de place pour les femmes dans le vélo. Alfredo Binda, cycliste puis directeur technique, résume cet état de fait dans cette déclaration ineffable :
« Uomini in bici, donne in cucina! »

BLANC, Jean-Noël. Le grand braquet. Le Tour : 23 étapes de légende

Tous les ingrédients du drame.

BRUNEL, Philippe. Vie et mort de Marco Pantani

Trop de zones d'ombre : dopage, mafia, dealers. Il ne s'est jamais remis de sa disqualification à Madonna di Campiglio en 1999 à cause d'un taux d'hématocrite trop élevé.

CHAMBAZ, Bernard. À mon tour

Le tour de France en solitaire, quelque temps avant la tenue du vrai Tour 2003.

CHAMBAZ, Bernard. Petite philosophie du vélo

Petits textes à saveur philosophique d'un poète, romancier et cycliste.

CHRISTEN, Yves. Lettre ouverte à Lance Armstrong

Gino Bartali parle à Armstrong et ne lui pardonne pas.

COMTE-SPONVILLE, André. *Le goût de vivre*

Un livre de chevet pour la vie.

CYRULNIK, Boris. *Sauve-toi, la vie t'appelle*

Son incroyable histoire de survie et de résilience. À l'opposé des jugements sommaires : « Les croyants m'inquiètent. Les douteurs me rassurent. »

DELERM, Philippe. *La tranchée d'Arenberg et autres voluptés sportives*

Lyrique.

FIGNON, Laurent. *Nous étions jeunes et insouciant*

Cycliste engagé et enragé.

FOGLIA, Pierre. *Le Tour de Foglia*

Un plaisir de lecture et de relecture. « C'est bête à dire, mais aujourd'hui, le Tour n'est vibrant que dans l'hommage à ses morts. »

FOOT, John. *Pedalare*

La grande histoire et l'histoire du vélo entremêlées. L'auteur se demande s'il n'aurait pas dû arrêter sa narration à 1998, car après il ne s'agit plus selon lui de sport, mais de dopage et de déclin du cyclisme.

FOTTORINO, Éric. *Petit éloge de la bicyclette*

« Retarder l'instant du crépuscule. Cela suffit. Les jambes qui tournent sur la terre qui tourne, c'est la vie qui repousse ses limites, qui agrandit ses frontières. »

FOURNEL, Paul. *Anquetil tout seul*

L'aristocrate à vélo. Il faisait du vélo comme d'autres font du cinéma ou du théâtre. Un lendemain de cuite, Anquetil meurt à petit feu dans les 50 premiers kilomètres pour ensuite ressusciter et laisser tout le monde derrière (du champagne? dans son bidon).

FOURNEL, Paul. *Besoin de vélo*

S'installer dans sa douleur pour pouvoir continuer. Le vélo comme mode d'expression, comme mode de vie.

FRIEBE, Daniel. *Eddy Merckx*

Le cannibale. Dans un monde à part.

FRIEBE, Daniel et Pete GODING, *Salite in bicicletta*

Des ascensions à la fois magnifiques et effrayantes.

GUÉRIN, Michel. *Les grands mots de la petite reine*

Une impression de déjà lu, mais divertissant.

HAMILTON, Tyler. *The Secret Race*

Un des premiers à rompre la loi du silence imposée par Lance Armstrong. Il raconte tout, courageusement : « What people don't understand about depression is how much it hurts... Depression simply hurts too much. »

LABORDE, Christian. *Le Tour de France dans les Pyrénées*

« Ces bouches pourries qui vilipendent les coureurs. »

Un peu d'enflure stylistique! Les duels épiques : Coppi-Bartali, Anquetil-Poulidor, Armstrong-Ullrich, Merckx-Ocaña.

LONDRES, Albert. *Les forçats de la route*

Tour de France. Tour de souffrance. Faire presque tous les cols des Pyrénées dans une journée, puis les Alpes.

MALAPARTE, Curzio. *Coppi et Bartali*

Une rivalité exaltée, peut-être parce qu'elle était chevaleresque.

MEUNIER, Mathieu. *Un vélo dans la tête*

Escapades sur la côte ouest des États-Unis. Naïf et insouciant comme moi il y a bien longtemps.

MURA, Gianni. *La fiamma rossa*

Les Tours de France de l'un des plus grands journalistes sportifs italiens.

RICCARELLI, Ugo. *L'Ange de Coppi*

Nouvelle. De retour d'un grave accident, le Campionissimo se bat contre un ange dans les cols.

TRONCHET, Didier. *Petit traité de vélosophie*

Joli titre. En vélo à Paris.

TURCHI, Athos. *La bicicletta e l'arte di pensare*

Cyclotourisme philosophique dans le Val d'Orcia.

WALSH, Davis et Pierre BALLESTER. *L.A. officiel*

C'est bien plus tard que leurs thèses seront démontrées.

WEGELIUS, Charlie. *Gregario*

La vie des cyclistes professionnels est un enfer, mais ils sont toujours prêts à recommencer.

Illustrations

Saint-André : François Lespérance	6
Le doux pays : Denis Bourque	10
Le calvaire de Saint-Germain : Guy Bonnefoy	13
Ponte alla Piera : François Lespérance	21
Le col le plus long : Denis Bourque	24
La Foce : Guy Bonnefoy.....	45
L'été : Denis Bourque	49
L'Îzoard : Mona Massé	57
Le Gran Sasso : Fabien Nadeau.....	61
Vincent : Anne Lafleur	63
Souffrance et résilience : Nathalie Cartier.....	74

Table des matières

Prologue	1
Le vélo avant le vélo	2
L'été de la mort de mon père	3
Lance.....	4
Route 132	5
Laprairie, un samedi	7
Le doux pays	9
Chute alors!	11
Philosophie I	13
Les Tours du courage	14
Portraits	16
Nathalie	16
Jean-Yves	18
Carlo	20
Souffrance et résilience	22
Journal ou le col le plus long	25
2015	25
2016	32
Philosophie II	38
Le vélo et la vie	40
Italie I	42
Olmo	44
Giallo	46
La Verna et le Passo della Consuma	46
Forca di presta et Castelluccio	47

Saisons	48
Compétition	50
Pression	51
Ça grimpe	52
Cols en cascade	53
Pra-Loup	53
Cime de la Bonette	54
Col de la Cayolle	55
Col d'Izoard	56
Mont Ventoux	58
Italie II	60
5 000	60
Gran Sasso	60
2006, un grand cru	62
Espagne	62
Nouvelle-Zélande, au pays du grand nuage blanc	64
J'ai vu	66
Sur place	66
Sur mon divan	67
Vous tous	69
Philosophie III - Crépusculite	71
Mécanique vélo	73
Épilogue	75
Lectures	77
Illustrations	81

Roch Michaud

PARCOURS

« Il n'y a rien comme le vélo pour se sentir vivant. »

Cette passion du vélo se révèle pour l'auteur un antidote contre l'adversité et le fil conducteur d'évocations et de réflexions, parfois philosophiques, sur la vie, la nature, l'amitié, notre monde. Le journal de bord d'une lutte sans merci contre le cancer, rappelant les vents contraires et les longues ascensions qui mettent le cycliste à l'épreuve. *« L'image d'un long col à gravir m'a souvent habité. »*

Ce livre est aussi un merveilleux voyage dans le paysage. On y respire le vent, le ciel et les odeurs de la nature! *« La vigne verdit. Ça sent le pin et la bonne terre. Le bon feu de branches d'olivier aussi. »* Route 132, mont Ventoux, Forca di Presta, piste du canal de Lachine, cime de la Bonette, Les Éboulements, Gran Sasso, le lecteur accompagne le cycliste dans ses pérégrinations et ses pensées. *« Sur un vélo, on meurt et on ressuscite souvent. On explose et on exulte. On pleure et on rit. On ne philosophe pas toujours (...) Mais il arrive que cheminant toute seule, la pensée aboutisse à des éclairs de lucidité. »*

Chose certaine, ce récit très intime est l'un de ces éclairs de lucidité, qu'il fait bon recevoir en partage.

NC – octobre 2016

Scotché à l'asphalte et en plein vol. Tel est le paradoxe du vélo.