

Véloroc – Lapierre...et moi et moi et moi.

Ce compte rendu est divisé en deux grandes parties. Dans la première, je présente le programme prévisionnel de ce stage, que j'ai élaboré à la demande d'Yvon Miquel et envoyé aux participants. Dans la seconde, je raconte, narre, montre quelques photos...du vécu!!

1. Le programme du stage

❖ Lignes directrices:

☞ **Organiser le déroulement du stage sur la base du déroulement d'une course : privilégier des "efforts de début de course" en début de stage, des "efforts de milieu de course" en milieu de stage et des "efforts de fin de course" en fin de stage.**

⇒ Début de stage : exercices d'échauffement, sprints explosifs en vélocité et en force

⇒ Milieu de stage : exercices de rythme en côte et sur le plat en fractionné et en continu.

⇒ Fin de stage : accélérations sur fin de parcours, sommets de côtes, sprints fin de sortie

☞ **Choisir les parcours en fonction des thèmes de travail, privilégier la qualité plutôt que la quantité. Récupérer au maximum (sieste, étirements, automassages, électrostimulation...) entre chaque sortie pour rester capable de bien réaliser les exercices prévus lors de chaque sortie.**

☞ **Organiser souvent les exercices sur la base de durées (ex : 6' en 20/20...) afin que chacun puisse les réaliser à son niveau – se regrouper à la fin de chaque séquence intense.**

☞ **Alterner chaque jour une sortie orientée "intensité" (plutôt le matin) et une sortie "récupération" (plutôt l'après-midi).**

☞ **Laisser les jeunes ou les moins chevronnés sauter une séance sur trois voire une séance sur deux pour ne pas s'épuiser.**

☞ **Pratiquer des étirements et un peu de renforcement musculaire au moins les trois premiers jours (15 à 20 minutes en fin de sortie matinale).**

❖ Sorties jour par jour:

Consignes importantes

☞ **Départ chaque matin à 9h précises pour avoir le temps de faire des étirements avant le repas de midi (le soir : risque de fatigue trop importante pour étirements).**

☞ **Ces sorties sont données pour le meilleur groupe. Les "jeunes" font la sortie du matin en essayant de faire les exercices mais réduisent la durée de la sortie de l'après-midi ou la suppriment si trop de fatigue (ex : vers 3^{ème} – 4^{ème} jour).**

☞ **Si faire toutes les séries d'efforts dans une sortie est trop difficile, il vaut mieux en faire la moitié avec une bonne intensité plutôt que toutes "en dedans".**

☞ **Ne cherchez pas à faire le maximum d'heures, vous ne pourriez plus réaliser des séries d'intensité efficaces.**

☞ **On BOIT dès le début des sorties, on MANGE au bout d'une heure de sortie car en stage on accumule les efforts et l'organisme a "faim". En revanche on mange "normalement" à table (c'est possible si on s'est bien alimenté pendant les sorties).**

☞ **Entre sortie du matin et de l'après-midi, on fait la sieste.**

☞ **Les sorties de l'après-midi sont orientées "récupération". On peut les faire avec un vtt si on l'a apporté, cela facilite le transfert des acquis dans la spécialité XC.**

Samedi 21 février 2009

Arrivée des stagiaires, sortie groupée 1h30 dans la bonne humeur pour ceux qui ont le temps, pas de thème précis mais pas d'effort important. Éventuellement une accélération à bloc dans une côte pour relever Fcmax.

Dimanche 22 février : exercices explosifs de départ, intensité moyenne faible

Matin 9h : ~ 2h30 plutôt plat, sprints explosifs et brefs de simulation de départ:

30' échauffement vélocité

10 sprints de 10" (1 sprint toutes les 5'), sprints impairs en vélocité, sprints pairs en force.

10' vélocité

10 X [6" sprint vélocité assis / 54" récup]

10' vélocité

10 X [6" sprint force danseuse / 54" récup]

30' récup vélocité intensité basse.

☞ Sensations à rechercher : tout donner pendant les sprints – "randonner" entre les sprints. On ne regarde pas la Fc pendant les sprints, on la fait redescendre au maximum entre les sprints. La fatigue doit être "nerveuse".

☞ Parcours prévisionnel : la Londe – Pierrefeu – Puget-Ville – Carnouges – Pignans – Pierrefeu par D78-D13 et retour la Londe direct ou par Pas du Cerf suivant durée.

Après-midi 15h30: ~ 1h30 récup "randonnée" par Bormes – col de Caguo Ven (le col en "survélocité"). Fc basse, rechercher sensation de ne pas rouler assez vite.

Lundi 23 février : accélérations alternance vélocité / force

Matin 9h : ~ 2h30 vallonnées avec intensités calées sur le relief de la sortie.

☞ Parcours prévisionnel : la Londe – Pas du cerf – Pierrefeu – D14-D40 montée vers Rocbaron deux fois – Puget-Ville – Pierrefeu – Pas du Cerf (ou retour direct suivant durée) – la Londe.

☞ Intensités sur le parcours :

Échauffement vélocité ~ 20-25'

Accélération progressive vélocité dernier km du Pas du cerf

3' de force assis gainé route plate avant Pierrefeu

Vélocité jusqu'au pied de la montée de Rocbaron

5 accélérations de 30" vélocité espacées de 3' dans la 1^{ère} montée de Rocbaron

10 accélérations de 10" force espacées de 2' dans la 2^{ème} montée

Toute la montée du Pas du Cerf en danseuse vélocité à partir du 1^{er} lacet.

☞ Sensations recherchées : accélérer du début à la fin de la durée d'effort (donc ne pas débiter l'effort de manière explosive). Entre les répétitions d'efforts : coup de pédale souple.

Après-midi : 1h30 récupération tranquille plat, possibilité de faire A-R presque île de Giens.

Mardi 24 février : accélérations dans des séries au "seuil" en côte.

Matin : ~ 2h30 "montagneux"

☞ Parcours prévisionnel : la Londe – col de Gratteloup par grande route – col de Babaou – Collobrières – col de Taillude – Collobrières – col de Babaou – la Londe.

☞ Intensités sur le parcours:

Vélocité jusqu'au pied du col de Gratteloup

Ascension col Gratteloup en "survélocité" (ex : 39X23)

1^{ère} Ascension Babaou en 20/20 véloce (ex : 39X21 20" rapides / 39X23 20" récup) jusqu'au replat, fin de l'ascension tranquille.

Ascension Taillude : survélocité sauf une séquence de 20" gros plateau toutes les 2'

2^{ème} ascension Babaou vélocité (ex : 39X23) sauf accélération 10" assis 2 dents de mieux (ex : 39X19) toutes les 2'.

☞ Sensations recherchées : ne pas bouger sur la selle en survélocité ; bien différencier le rythme entre les 20" vite et 20" lentes dans le 20/20 ; accélérer franchement pendant les 20" gros plateau ascension Taillude et les 10" à 2 dents de mieux de la 2^{ème} ascension Babaou, coup de pédale le + souple possible entre les accélérations. On doit en avoir marre de tourner les jambes à la fin de la sortie!

Après-midi : ~ 1h30 récup, par exemple Pierrefeu – Pas du Cerf sens des aiguilles d'une montre sans trop tourner les jambes pour récupérer de la vélocité du matin.

Mercredi 25 février : vers le rythme force

Matin : ~ 2h30 à 3h assez peu de relief.

☞ Parcours prévisionnel : la Londe – col de Caguo Ven – col de Gratteloup – N98 – la Môle – col de Canadel et retour par le même parcours.

☞ Intensités sur le parcours : échauffement tranquille jusque fin descente col de Gratteloup puis:

10' force assis mains en bas du guidon plat sur N98

Vélocité jusque la Môle

5' force assis mains en haut du guidon au pied du Canadel

Ascension Canadel vélocité

5 X [15" accélération gros plateau – 15" récup véloce – 2'30 rythme au seuil gros plateau – 30" récup] (donc 5 X 3'30) entre la Môle et col Gratteloup.

Fin du col Gratteloup en vélocité tranquille

Col de Caguo Ven en "force douce" (ex : 52X16).

☞ Sensations recherchées:

Dans les exercices de force assise : gainage maximal, ne pas bouger, "statue", essoufflement modéré

Dans les 5X3' rythme au seuil : essoufflement important mais maîtrisé, limite du mal aux jambes

Dans la force douce caguo Ven : coup de pédale rond et essoufflement modéré.

Après-midi : 1h récup tranquille plate ou repos

Jeudi 26 février : longue sortie foncière

5h Longue sortie profil varié avec final accéléré de 3h à 4h, dernière heure tranquille.

☞ Parcours à décider ensemble, l'important est de se faire plaisir, de voir du pays!

☞ Sensations recherchées : s'hydrater régulièrement, manger régulièrement, pas d'à-coups, coopérer pour que le groupe en entier supporte bien la sortie.

Vendredi 27 février :

soit récupération tranquille si fatigue prononcée

soit chrono Babaou "for fun"!

☞ Option récupération:

2h maxi récupération de "jus", plat.

30' vélocité
10' en [6" sprint véloce / 54" récup]
20' vélocité 20'
10' en [6" sprint force assise / 54" récup]
10' vélocité
10' en [6" sprint force assise / 54" récup]
30' tranquille.

☞ Option chrono Babaou:

Échauffement jusqu'au pied du Babaou puis départs individuels et que le meilleur gagne! Ensuite on rentre tranquille...Enfin peut-être!

Après le stage...

Ne poursuivez pas le stage après le stage! Rentrés chez vous les conditions de pratique sont moins bonnes, il y a le travail, les études...Pendant au moins une semaine mettez l'accent sur la récupération (si vous avez roulé 24h en stage, faites une semaine à 10-12h, pas plus!), les exercices brefs et explosifs pour retrouver du jus et le vtt technique pour transférer les acquis du stage à votre spécialité.

2. Le stage en vrai!

Transition...

Notre stage commence le samedi 27 février...Mais la veille, je suis dans un drôle d'état. À 7h30, quand je me lève, un panache de fumée cache une partie du village! Jules se lève aussi, voit cela, on se demande...Je file à la boulangerie et je découvre que la maison d'un ami vient de partir en fumée, en plein milieu du village. Deux maisons accolées sont également touchées.

Pas de dégâts humains mais une perte matérielle énorme : l'ami a de l'or dans les mains, il fait des meubles lui-même, lorsque j'organisais Roc Thonnance vtt il réalisait lui-même des trophées en bronze que l'on remettait aux vainqueurs, de véritables objets d'art. Son fils vient de se lancer lui aussi dans la confection de meubles, il utilise les machines de son père, maintenant totalement détruites. Elles ont trente ans, il ne faut pas espérer grand-chose des assurances avec les coefficients de vétusté.

Je vois l'ami en fin de matinée, il me montre les habits qu'il porte, on les lui a prêtés, c'est tout ce qu'il lui reste comme vêtements! Après ma de vélo sortie matinale je remplis deux sacs de fringues en me disant que la vie est parfois très surprenante...d'autant que la veille cet ami enterrait son beau-frère et que sa mère décédait le matin-même! Je passe une bonne partie de la journée à discuter de ce qui arrive avec des gens du village...Les difficultés soudent les gens, c'est la seule bonne nouvelle de la journée.

Ce stage, pour moi, commence donc presque dans la douleur. D'autant que je quitte la maison seul samedi 21 février vers sept heures, c'est un peu dur tellement j'aime partager des moments de complicité avec Jules. D'ailleurs, au bout de trois cents kilomètres, sur l'autoroute, mon regard est attiré par un petit qui regarde la route derrière lui à l'arrière d'un monospace. Même curiosité et même bonne bouille que Jules...Ma gorge se serre!

L'arrivée à la Londe des Maures me ragaillardit un peu. Je retrouve Yvon "Véloroc – Lapierre" Miquel et toute cette bande de jeunes aux dents longues et au large sourire, qui ne demandent qu'à faire un bon stage.



Préparage avant accélérations...

Samedi de rouler...Dimanche aussi.

Le samedi, histoire de finir la journée proprement, on se décroasse avant la douche...1h42 de tranquille vélocité et de discussions de retrouvailles.

Le dimanche on est prêts pour notre première sortie de véritable entraînement. J'ai fixé le départ à 9h et, première satisfaction, on part à 9h! Ça nous met sur de bons rails, sérieux, ça compte. Deuxième satisfaction et non des moindres, les séries prévues sont respectées à la lettre (et au chrono surtout). Des sprints de 10 secondes toutes les 4 minutes, des séries de 10 sprints de 6 secondes avec 54 secondes de récup...Certains découvrent ces types de fractionnés violents sur le coup mais peu fatigants (sinon nerveusement) au bout du compte, et pourtant très utiles dans l'optique de réussir des départs ou des dépassements en vtt.

Troisième satisfaction de la journée : tout le monde est à l'heure aux étirements, entre le retour de la sortie du matin et le repas de midi (13h...). La séance est poussée, studieuse et conviviale à la fois.

Quatrième satisfaction : la sieste, que j'ai largement préconisée la veille au soir lors d'un briefing de début de stage, est respectée par tout le monde ou presque. Par expérience je sais que les choses deviendront plus difficiles au troisième ou quatrième jour (y compris rester motivé pour faire la sieste) alors autant faire du repos préventif...

Ça fait beaucoup de satisfactions dès le premier jour, et toute la suite sera du même acabit.

C'est ouvert le lundi.

Lundi matin tout le monde est, comme la veille, prêt au départ à neuf heures pile. On parle d'ailleurs de cette précieuse ponctualité au retour. Tout le monde a compris qu'en partant à l'heure on rentrait assez tôt pour faire une bonne séance d'étirements et que ce faisant on améliorerait largement le retour au calme, la qualité de la sieste, on facilitait la réalisation de la sortie de récupération de l'après-

midi...Tout se tient, comme en compétition où "être dans le bon timing" est important dès la veille de course, les repas, l'échauffement...

La sortie du lundi est relativement copieuse, avec son lot d'exercices de sprints en côte, de force sur le plat, de danseuse prolongée en danseuse en côte...un exercice que beaucoup ne connaissaient pas et dont je parle assez souvent dans *VTT Rouler plus vite* car il est particulièrement utile, à mon sens, pour les vététistes : il fait hyperventiler, un besoin assez fréquent en tout-terrain.

En gros la première moitié de la sortie se fait vent de face et je suis toujours devant, à force je le sens! Mais il faut croire que je suis plutôt en forme car tout va bien jusqu'au bout.

Les séries d'efforts sont bien réalisées, avec beaucoup d'explosivité dans les sprints espacés en côte, beaucoup de gainage dans le travail de force sur le plat ("*Vous devez être comme des statues dont seules les jambes bougent*"), et juste un peu de "course" dans le dernier quart d'heure, faut bien rigoler un peu!

Les étirements, de 12h25 à 12h50, sont une fois de plus réalisés à la fois dans la bonne humeur...aucune tension dans les étirements, faut le faire, non?! Le groupe se soude de plus en plus, y compris pendant le repas!

"...Ou je t'éclate"

L'après-midi je sors Zesty qui ne demande qu'à essayer ses crampons sur les singletracks. Je monte tranquille vers un site préhistorique du côté du Pas du Cerf. Je redescends par des sentiers et chemins de type "Roc d'Azur", retrouve la route qui ramène à la Londe des Maures...Soudain j'entends des déflagrations et sent des impacts dans ma cuisse gauche! Le temps de retrouver mes esprits, trois jeunes se sauvent en courant dans les buissons! J'arrête le compteur du Polar (réflexe d'entraînement...) je pose le vélo près du talus et je cours à leur poursuite. Il me faut moins de deux minutes et quelques égratignures de ronces pour en coincer un, au fond d'un petit ravin. Il a environ quatorze ans, ne bouge pas et me regarde fixement, visiblement pétrifié, à deux mètres de moi.

"*Donne-moi ça ou je t'éclate*" sont les mots qui sortent de ma bouche. Le jeune garde le pistolet derrière son dos. J'approche un peu plus, il me le donne. Je remonte sur le chemin, finit de vider le chargeur par terre et le met dans ma poche. Visiblement le jeune n'en est pas revenu de ce cycliste capable de courir après lui alors que d'habitude, avec des chaussures de vélo de route...

Je dis quelques mots de cette mésaventure au directeur du centre un peu plus tard qui alerte les gendarmes. Ce n'est pas inutile qu'ils aillent faire un peu de surveillance dans le coin...Quant au fait de vendre ces répliques exactes (Sig Sauer P226 9mm, en tous points comparable à un vrai), je trouve cela pour le moins malvenu. Ces jeunes risquent d'avoir du mal à différencier le vrai du faux. Par ailleurs ces pistolets servent souvent pour des braquages à main armée car les auteurs savent qu'au cas où cela tourne mal ils prendront moins cher avec ce type de matériel...Bref c'est loin d'être anodin mais tout est bien qui finit bien.

Pendant ce temps-là, les jeunes, toujours pleins d'énergie, vont se taper un foot, où Daniel, "moins jeune", se claque un mollet! Le stage est fini pour lui, du moins sur le vélo, demain il jouera les photographes!

Gainage et défis en tous genres.

Vers 18 heures la joyeuse clique Véloroc – Lapierre se retrouve à nouveau sous mes "ordres" pour une séance d'exercices de gainage. J'explique rapidement pourquoi le gainage est important (notamment pour transmettre certaines forces du haut vers le bas du corps sans déperdition), puis nous nous mettons au travail : exercices variés d'abdominaux en mouvement et en statique, appuis faciaux, dorsaux, latéraux et passages de l'un à l'autre...Ça bosse bien, et toujours dans la joie! En faisant ces exercices, on découvre mieux comment est constitué le physique de chacun : massif ou longiligne, souple ou raide, tonique ou décontracté...

Je repense à des stages que j'avais faits à Rosas vers 1998 – 2000 : j'avais déjà suggéré de proposer quelques exercices d'étirements ou de renforcement, mais je n'étais jamais vraiment passé à l'acte. Je me suis depuis longtemps rendu compte que je n'étais pas du genre à m'imposer même quand je me sens compétent dans un domaine. En revanche, si quelqu'un me demande d'intervenir comme ce fut le cas d'Yvon Miquel pour ce stage, le faire est un véritable plaisir.

La séance de gainage terminée, certains ont encore du jus et commencent à s'asticoter sur des séries de tractions. Le grand Romain fait trembler la barre en en réalisant 18, joli coup! Du coup je me demande combien je suis encore capable d'en faire et je me sors les doigts du c...pour atteindre 21! Je montre ensuite aux jeunes un exercice de 40 écartés de jambes à l'équerre, une planche arrière...C'est reparti pour des essais qui me permettent de constater que j'ai finalement un gros niveau de condition physique "musculaire", c'est peut-être une des raisons qui font que je reste performant à mon âge. Il est vrai que je l'entretiens particulièrement. On se prépare des courbatures pour le lendemain mais on rigole toujours! À la fin de ces "amusements physiques", je nous trouve encore plus soudés qu'avant. On attaque le repas du soir comme un seul homme! Yvon Miquel nous épate en nous racontant ses tours de magie qu'il travaille assidûment, au point d'être capable de réaliser un petit spectacle...

Citius altius fortius.

Le mardi 24 février 2009, nous nous apprêtons à faire la sortie peut-être la plus exigeante du stage (si on la fait bien)...quoique celle du lendemain, orientée "rythme" et celle du jeudi, très longue, peuvent être de jolis morceaux elles aussi.

Le thème est "*accélérations dans des séries au seuil en côte*". Il s'agit de rouler au "seuil anaérobie" pendant plusieurs minutes, mais d'ajouter des accélérations franches et brèves dans les séries. Un bon travail de préparation au "rythme" ou au 30 / 30, qui par ailleurs évite la "diésélisation à haute intensité" (ne plus pouvoir changer de rythme pour franchir un obstacle plus raide que les autres). J'explique l'importance de ce travail dans le chapitre *Approche du rythme de la compétition de VTT Rouler plus vite*. Le col de Gratteloup est avalé en "survélocité" au seuil, pendant 7 à 8 minutes. S'ensuivent 4 à 5 minutes de récupération en souplesse avant d'attaquer le col de Babaou et 10 minutes de 20 / 20 non soldées! Ça souffle fort de partout, les accélérations sont franches, le pourcentage moyen du col le permet, on en "chie" mais le travail est de qualité!

Après la descente du Babaou, on enchaîne avec 12 minutes de vélocité au seuil dans le col des Tailludes, avec 20 secondes de franche accélération gros plateau toutes les 2 minutes (ça fait limite mal...).

Après ce Taillude rondement mené, on redescend au pied du Babaou, face nord cette fois, pour le gravir en "survélocité" (tout petit braquet), avec 10 secondes d'accélération sur braquet un peu plus gros, assis, toutes les deux minutes. Thibault Bellanger nous gratifie d'une fréquence de pédalage fort respectable! Il fait tout le pied en 39 X 25 et j'ai du mal à le suivre en 24.

Au sommet le programme a été respecté à la lettre par au moins dix des stagiaires, c'est très satisfaisant, on en est déjà au quatrième jour, ça pourrait "coincer" de tous les côtés mais ce n'est pas le cas. Les séances d'étirements et les siestes ont facilité la récupération. Tout le monde est heureux d'avoir réussi à réaliser le programme, plus difficile à suivre mais plus productif que lorsqu'on roule sans thème précis.



La fine équipe au Babaou après moult séries au seuil!

On parvient même à se dépêcher de se doucher pour placer 15 minutes d'étirements avant le repas auquel on arrive à l'heure limite (13h). Les plats sont honorés, c'est le moins qu'on puisse dire! Et les blagues fusent au même rythme que les coups de fourchette. Le groupe est de plus en plus soudé... Si c'est encore possible! Le repas de "midi" est loin d'être triste!

L'après-midi certains vont rouler, d'autres jouent aux boules, d'autres encore font les deux... Moi j'accompagne Sabrina Enaux (qui revient d'un stage de vtt à Saint-Raphaël qui l'a un peu fatiguée) à la recherche d'une coopérative bio à Hyères pour acheter un bon pain. On revient avec 1h de récup mais pas de pain. J'ai fait du Zesty sur piste cyclable, parfois un peu à côté...

Déforestation.

Après cette brève et sympathique sortie de récupération, je m'attelle à un gros morceau : je rase mes jambes! Celles-ci étant "non entretenues" depuis le 21 septembre, date de ma fracture à l'épaule, c'est presque de la déforestation! Je me sens tout nu...

Vincent Julliot is back...and Bike.

Le petit plus de la journée, c'est l'arrivée de Vincent Julliot pour le repas du soir. Comme avec Sabrina Enaux il y a de la complicité dans l'air. Demain il y aura trois à quatre heures de vélo ensemble!

Force!

Mercredi 25 février 2009, encore un départ à 9h et au bout de 300m je suis déjà mort de rire trois fois par les conneries de Vincent! Sinon... Eh bien une fois de plus tout se passe "au millimètre"! 10' de

force sur le plat bien gainé mains en bas du guidon – 5' de force en montée bien gainé mains en haut du cintre – 5 séries de rythme force comme prévu dans le programme (avec quelques "explosions en vol" suivant le niveau mais c'était prévu). Un seul bémol, pour moi : mon genou gauche me fait mal suite à la seconde série de force, pas de problème quand je force mais douleur bien gênante quand je marche... Les exercices poussés ne sont jamais sans risque, j'ai peut-être fait de la force trop intense sur route au vu de mon faible bagage routier cette année. Soit ça se calme vite, soit le stage est fini pour moi.

En attendant il continue comme si de rien n'était dans la salle d'étirements que l'on pourrait maintenant rebaptiser "salle Véloroc – Lapierre" tellement on l'a utilisée!

Le repas est toujours très apprécié, même si un peu moins attendu que la veille où on avait quand même terminé bien entamés (au vu de la densité des séries de la veille et de la durée de la sortie, ça se comprend).

Le soleil est toujours là, comme un vrai compagnon de stage, apprécié lui aussi!

L'après-midi, le genou ne s'arrange pas, je supprime la récupération prévue à vtt. Groupes.

Vers 17h30, après avoir rapidement organisé la chose avec le directeur du centre Azuréva (un grand merci!), j'improvise une présentation de mon livre *VTT Rouler plus vite*. Je pensais éventuellement répondre à quelques questions, en fait ça tourne à la conférence pendant une heure et demie. Un groupe de Suisses sympas et motivés me pose plein de questions, parmi eux se trouve Georges Lüthi, multiple champion du monde masters et cité dans mon livre pour avoir terminé troisième master 2 du Roc d'Azur à 50 ans...



Marlyse la Suisseuse veut *Rouler plus vite*, pourtant elle a déjà gagné deux fois le Grand Raid Cristalp chez les dames! Respect...

Après le repas du soir je retourne vite à la lecture de *La possibilité d'une île* de Michel Houellebecq, qui m'aura accompagné tout le séjour. Houellebecq est une sorte de désespéré de la race humaine, à la fois cynique et bouleversant, en tout cas écrivain talentueux. Je m'applique du Voltarène passé par Claude, sympathique stagiaire du Véloroc.

150 bornes...

Pour moi, le stage se termine ce jeudi 26 février 2009...si je peux rouler. Rien n'est moins sûr au vu de l'état de mon genou gauche. J'ai profité d'un réveil nocturne pour remettre du Voltarène...Je ne suis pas le seul à souffrir du genou ; Mika Giraud est dans le même cas, il avait déjà mal en débutant le stage. Ce jeudi est prévue une longue sortie, la seule du stage. On envisage entre 4h et 5h30 en fonction des niveaux.

On démarre une fois de plus à 9h, la troupe est encore dans un état général satisfaisant, même si quelques yeux sont creusés et pas mal de jambes douloureuses.

Après 500m je pense que je vais en rester là : le genou me fait mal! Mais après 7 à 8km la douleur devient supportable, je décide de prolonger, on verra. Finalement je ferai la grande sortie : 5h20 et 150km.

Dans la première difficulté sérieuse du jour, une montée vacharde sur Ramatuelle, après 50km, je reste calme pendant que Vincent Julliot montre qu'il a encore un sacré répondant sur un vélo, fut-il de route! Dans le col de Taillude, 10km peu pentus, je me mêle aux échauffourées du bas avant de plafonner et de constater au sommet que Kevin Miquel et Thibault Bellanger ont joué les grimpeurs. Vincent est encore près des premiers! Et Sabrina semble aller de mieux en mieux...

Dans l'ascension la plus dure, notre Dame des Anges (760m, raides paliers), j'accélère après un col intermédiaire et prend une avance que je conserve jusqu'au sommet. Je me rends compte que je suis mieux dans le raide que dans les côtes peu pentues, je pense que cela est dû aux nombreuses ascensions raides que j'effectue sur mon vtt à domicile. Faut que je continue ce genre d'entraînement car en compétition XCO, les côtes raides ne manquent pas! À la deuxième place arrive...Sabrina Enaux, elle aussi plus à l'aise quand ça grimpe raide. Elle est flanquée de José Barbosa, format grimpeur de poche, lui aussi en jambes sur Notre Dame des Anges (pardonnez le jeu de mots...).

Après la descente, cassante à souhait (si si c'est de la route!), je continue à me sentir de mieux en mieux alors que c'est plutôt le contraire pour la majorité, mis à part Sabrina. Je m'amuse à l'entraîner dans ma roue entre Pignans et Pierrefeu, je veux lui faire gagner une "pancarte" lointaine! Bref on commence à bien s'amuser! Mais Yvon "voiture suiveuse" Miquel m'informe que Vincent galère un peu à l'arrière. Je coupe l'effort, on se regroupe, je retourne chercher Vincent, le ramène dans ma roue, le "dépose" à l'arrière du groupe...que je passe en injection!

Sur ma lancée je fais les 20 derniers kilomètres en solo, dans le Pas du cerf je me sens bien, c'est même étonnant après six jours de stage, je passe la pancarte de la Londe des Maures avec deux minutes d'avance sur le reste du groupe d'où émerge Kevin Miquel, décidément le sprinteur le plus "juteux" d'entre nous (merci le bicross?). Il ne nous reste plus qu'à nous jeter (avec une retenue variable suivant les stagiaires) sur les ravitaillements prévus à l'arrivée.

À 18h on parvient quand même à réaliser une séance d'étirements, moins poussée que les jours précédents mais réalisée quand même! Du sérieux que je vous dis...

Au repas du soir Vincent Julliot est une fois de plus dans un grand jour, le fou rire n'est jamais loin et parfois bien là!

Babaou, retour, récupération...

Vendredi 27 février 2009, c'est la fin du stage pour Sabrina et moi, on plie bagage, on a sept à huit heures de route...Mais pour bon nombre de stagiaires il reste un "examen" à passer, l'ascension du Babaou depuis le col de Gratteloup en contre-la-montre, un final qui tient à cœur à Yvon Miquel, tu parles il tient le chrono! Humour je précise.

À ce jeu Thibault Bellanger se montre le plus rapide devant Vincent "je ne lâche rien" Julliot et Kevin "prometteur" Miquel.

De mon côté j'ai le moral un peu gris, pas facile de quitter cette joyeuse bande, qui plus est sous un doux soleil remplacé par un temps gris de retour en Haute-Marne. Plus la fatigue, plus le genou qui fait mal...Il ne reste plus qu'à récupérer, à tous les niveaux!

Conclusion.

Au bout du compte ce stage fut un vrai bonheur. Les jeunes (et les moins jeunes), leur enthousiasme, leur éducation sportive au sens noble...m'ont fait oublier temporairement l'éloignement de mon petit Jules. Ce qui ne m'empêche pas de le retrouver avec une joie immense, alors qu'avec sa grand-mère il coud des sacs de couchage pour ses nin-nins! Vive la vie de master, qui cumule les joies sportives et familiales!