

La coupe de France tombe à l'eau! (mais les coureurs surnagent...)

I. Avant la coupe...

La coupe de Champagne m'a permis de reprendre contact avec la compétition. Mon genou gauche semble maintenant opérationnel, je peux franchir un cran supplémentaire avec l'ouverture de la coupe de France, à Saint-Raphaël dans le sud. Je rêve de soleil...Ce sera pour une autre fois!!!

Valse de vélos.

Le lundi 23 mars, je récupère 1h10 sur le Zesty, le temps de constater que la température a nettement fraîchi...

C'est pire le mardi matin où j'effectue 1h10 de vélo de route avec quatre efforts de 10', 5', 6' et 6' de "force douce" (de la force pas trop forte...), vent dans le dos ou vent de face. C'est mon premier travail de force depuis ma tendinite, pas question de bourriner! Je ne sens rien à part mes doigts qui picotent! Quatre degrés, de la grêle...L'après-midi je conserve les jambières pour faire cours d'EPS dehors, ça aide à récupérer!

Le mercredi je change une troisième fois de vélo, c'est sur l'Evo2 que je veux réaliser mes intensités, afin de rester adapté à mon "outil de compétition". Mais la sortie va être écourtée! J'avais programmé des intensités dans des côtes "sèches"...elles ne seront pas! Un violent orage me cueille au sommet de la seconde côte, avec une violence inouïe. Je redescends la côte à dix à l'heure, fouetté par la grêle (mais qu'est-ce que j'ai fait?), cinq minutes plus tard je me réfugie dans mon garage où je dégouline comme une chanlate. Bilan : vingt-quatre minutes de vtt! J'ai quand même eu le temps de constater que lors de la coupe de Champagne du 22 mars ma selle avait descendu de 5mm. Je la replace puis j'oublie l'orage dans un bain chaud.

Je ne sais pas si c'est le coup de grêle mais le mercredi soir je suis "mort", je me couche à 21h30 et dors dix heures! Je décide de faire un entraînement le jeudi après le travail, les vingt-quatre minutes de la veille c'est quand même un peu juste...mais pas question d'en rajouter l'avant-veille de la course avec un long déplacement à la clé.

Polar RS 800 et variabilité cardiaque...

Ce mercredi 25 mars 2009 je reçois également un cardio Polar RS 800 dont je m'empresse de mettre la montre au poignet et la ceinture à la poitrine, juste après ma sortie, pour aller chez le...dentiste. Là je découvre une fonction surprise : en réfléchissant aux configurations d'affichage de l'écran je parviens à oublier la roulette de détartrage qui maltraite mes dents (*mes chicots* dirait Vincent Julliot...)! Ça me rappelle le chapitre *Dépsychologiser la performance* de mon livre *VTT Rouler plus vite* où j'évoque une démarche psychologique pour être prêt le jour J sans trop penser au jour J...

Mis à part son esthétique très réussie, ses réglages faciles et ses fonctions "classiques" (fréquence cardiaque, altitude, dénivelé, etc.), ce cardio m'intéresse particulièrement pour sa fonction "variabilité cardiaque interbattements", un concept dont je parle également dans *VTT Rouler plus vite*, notamment dans les chapitres *Cœur à apprendre* et *Surentraînement – sous-entraînement*. Avec cet outil je vais rapidement mettre des chiffres sur des observations empiriques et des lectures, relatives notamment au rapport étroit entre l'amplitude de la variabilité cardiaque au repos et la capacité de performance.

Fractionné long.

Le jeudi 26 mars 2009, vers 16h30, dernier entraînement avant Saint-Raphaël : il pleut encore généreusement...Je ne roule qu'une petite heure mais au bout de 50 minutes j'ai 700m de dénivelé. Cinq côtes enchaînées qui en puissance, qui en vélocité, pas de fractionné dans les ascensions mais la succession des ascensions fractionne d'elle-même la sortie. La courbe d'altitude Polar forme cinq dents de requin acérées...

Chacun ses courses!

Le jeudi 26 mars 2009, mon petit Jules court le cross des écoles à Suzannecourt. En 2008 il avait terminé 5^{ème}, cette fois il est second, à cinq mètres du vainqueur Léo, un de ses copains de foot. Au repas de midi, il veut manger peu, maman Lolo veut qu'il mange plus (ah, la peur de manquer...). Finalement il mange un peu de terrine et trois petites compotes...un repas d'avant course original! Le soir il veut savoir s'il avait raison de ne pas vouloir trop manger "*pour être léger pour courir*" précise-t-il. Je suis d'accord avec lui, surtout, je me dis que ça cogite déjà pas mal dans sa petite tête de coureur de sept ans!

Il n'a pas vraiment pu appliquer la stratégie à laquelle il avait pensé avant la course (partir vers la 5^{ème} place, remonter petit à petit vers la tête et doubler seulement à la fin pour que les autres n'aient pas eu le temps de se rendre compte qu'il avait doublé). "*On changeait de place, parfois j'étais 3^{ème}, parfois 5^{ème}, et à la fin 2^{ème}*". Il a expérimenté l'écart entre les plans de course et leur réalisation, prélude au développement de qualités d'adaptation en situation difficile...Voilà une transition toute trouvée vers la coupe de France...

II. Boire la coupe jusqu'à la lie!

Le sud de A à Z.

Le vendredi 27 mars, après une longue descente vers le sud (encore plus longue pour mon acolyte Sébastien Hansen qui vient de Charleville-Mézières...), on se pose à l'hôtel de Flots à Anthéor, à 7km du site de Cap-Estérel où l'on va en découdre (et où, après quelques chutes, certains se feront recoudre...). Je loge avec le team BH dans lequel on trouve finalement un paquet de coureurs qui ont transité par le team Lapierre. Le vtt de compétition serait-il une grande famille? Alors c'est une famille "moderne", recomposée en permanence.

Dès le samedi matin, au téléphone, je retrouve la joie de vivre de Jules qui décroche quand j'appelle chez moi.

Je commence :

"Ça va ma bouille?...Je suis dans le sud, au bord de la mer"

"T'as choppé des poissons??"

"Non je n'ai pas pêché, je suis venu pour le vtt"

"Ah oui t'es là-bas pour ta course!...Papa j'ai un nouveau stylo plume que Mamie m'a offert, avec j'écris ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ en majuscules...Je te passe maman, fais premier à ta course!" ...Il est déjà reparti, heureux de m'avoir parlé, heureux de retourner écrire.

10h, H – 3, je mange une part de gâteau énergétique et une tranche de jambon, cela me paraît nettement plus efficace que du gâteau seul, trop sucré, qui provoque un pic d'insuline favorable aux hypoglycémies réactionnelles.

Je me centre progressivement sur la course, l'adrénaline monte un peu, sensation recherchée et redoutée à la fois...

Je n'ai plus mal au genou gauche : ciel gris mais moral au beau fixe!

Masters race.

13h : décollage! Je gicle bien, je n'ai pas eu peur d'appuyer sur mon genou gauche, je me cale dans la roue de Nicolas Durin, comme en 2008. Je pourrais le doubler avant la première descente mais je n'ose pas. Je le fais un peu plus loin presque sans le vouloir, sur un choix de trajectoire. Me voilà en tête de la course et franchement je n'y pensais pas avant le départ, même si je me suis bien échauffé : un tour complet avec quelques passages réalisés deux fois pour mémoriser. Un superbe parcours XCO soit dit en passant, rapide et technique à la fois, avec alternance de sensations de vitesse et de côtes où l'on s'arc-boute sur le vélo.



2^{ème} tour, je relaye encore en tête.

(photo Gauthier Bourguin l'ami ardennais, merci!)

Je "partage" le premier tour avec Nicolas Durin, ça continue dans le deuxième où Nico s'inquiète qu'on soit les deux seuls à rouler (avec nous il y a Cédric Chartier, Eric Pommelet et Tibo Vassal un poil derrière et revenu de la quatrième ligne). Au premier tiers du second tour Nico a un problème de chaîne, je me retrouve seul en tête avec 10 secondes d'avance. Ça revient dans la longue côte mais je reste en tête, jusqu'à une chute à la con dans une courbe fuyante. Je repars légèrement distancé, je reviens à 5 secondes à l'entame du dernier tour avec Tibo Vassal dans ma roue, sur la portion de route je ne parviens pas à rentrer sur le tandem Durin – Chartier alors que Tibo le fait "facilement". Là je me dis "*Tibo va gagner!*" Il le fera, après une attaque en descente suivi d'un gros rythme dans le final...Tibo Vassal, coureur complet, double vainqueur de la Transvésubienne et fort en cross court.

La fin de course est spéciale : Nico Durin termine à pied, sa chaîne en vrac, Brice Epailly rentre sur moi et me passe dans les trois derniers kilomètres (je coince gentiment...), à un kilomètre de l'arrivée on est déviés par les pompiers à cause d'un accident sévère, on termine en coupant dans un pré...Mais tout est bien qui se termine bien. Je suis cinquième et vainqueur masters 2, Eric Pommelet m'aurait peut-être battu s'il n'avait pas crevé au second tour. Mais il avait chaussé des pneus légers, sur ce parcours à pierres proéminentes...

1 Vassal,

2 Chartier à 37"

3 Durin à 1"44

4 Epailly à 2'

5 et vainqueur M2 Jean-Paul "Lapierre" Stéphan à 2'21

...et 242 classés! Les vieux ont la bougeotte, qui s'en plaindra! Il y a d'ailleurs 126 masters 2 et 3 classés sur http://www.ffc.fr/a_resultats/index.asp

Filles : encore Lapierre!

Les dames, parties après nous, roulent sur un terrain encore sec mais de justesse. Après elles, ce sera le déluge...

Cécile "bleu-blanc-rouge" Ravanel fait toute la course en tête! Elle me semble avoir gagné en maîtrise depuis qu'elle a le joli paletot sur le dos. Je pense qu'avant d'avoir cette victoire de prestige à son actif, elle savait qu'elle pouvait dominer tout le monde sur le circuit national mais cela finissait par la stresser. Et puis il y avait Laurence Leboucher pour qui ça allait plutôt bien. Cécile aborde 2009 avec le maillot de championne de France sur le dos et sans Laurence Leboucher à ses basques. Ainsi roule-t-elle "libérée" et ça fait plaisir à voir.

Ravanel – Marcouyre – Saner – Bresset – Metzler – Bourdon – Krasniak – Eaux (qui a connu beaucoup de problèmes : chute + double arrêt au stand pour réparer sa selle) – Hansen – Mani : le classement filles me semble dense cette année et promet des batailles indécises. Mais celle-ci ne le fut pas, Cécile a caracolé en tête de bout en bout et termine avec 1'21 d'avance.



Cécile, bleu-blanc-rouge jusqu'au bout des doigts.
(photo Cricri l'ami belge, merci!)

Lapierre roi du relais!

Samedi soir, deux courses, deux victoires Lapierre...Non, trois! Le quatuor Ravanel Cécile – Ravanel Cédric – Vuillermoz – Canal, uni comme un seul homme, a atomisé le relais du vendredi soir!

Début de week-end = carton plein Lapierre!

Après nous le déluge.

Les filles ont essuyé les premières gouttes...Ensuite ce sera des seaux d'eau jusqu'à ce que l'on quitte le site dimanche soir!

Le samedi soir, après avoir partagé repas, blagues et discussions plus ou moins théoriques avec les membres du team BH dont Pierre "puits de science" Lebreton, je m'endors dix secondes après avoir éteint la lumière (dixit mon copain de chambrée Séb Hansen!).

Le dimanche matin je voudrais rouler...autant aller nager! Il pleut des cordes (autant aller grimper?!). Je roule quand même jusqu'au site de la coupe de France, je regarde les cadets et la course open pendant une demi-heure. Tous se donnent à fond, c'est beau! Ensuite je rentre "à fond la cuisse" tellement j'ai froid!

La physionomie du parcours a changé : les trajectoires (et les visages des coureurs) sont creusées, de nombreux passages sont devenus pédestres, un grand nombre de coureurs "chaussés" de plaquettes résines se font surprendre et roulent sans frein arrière (voire avant) dès la mi-course...Mental solide, résistance au froid et aux hypoglycémies obligatoires!

Un grand moment de sport.

Les élites partent à 14h15 "comme d'hab". J'ai eu le temps de me refaire la cerise sous la douche, je me suis "surhabillé" (jambières comprises) pour tenir l'après-midi comme spectateur! Après la course je me changerai de fond en comble, sauf les chaussures car je n'en ai qu'une paire, du coup mes pieds sentiront "l'humide" durant tout le retour...

Mais revenons à nos crampons, fort utiles sur les pneus et sous les chaussures dans ce cloaque. La course élite a des allures internationales avec plusieurs espagnoles, belges, japonais...et un paquet de français remontés comme des pendules!

Alexis "Lapierre" Vuillermoz claque un énorme départ, derrière lui ça s'agite en tous sens mais Alexis tient bon. Julien Absalon revient néanmoins sur la tête avec Alvarez Gutierrez dans le second tour, mais surprise, Julien arrête vers la mi-course. D'après ce qu'on m'a dit il avait des problèmes de dérailleur. Un abandon d'Absalon est assez rare pour être souligné!



Alexis "Lapierre" Vuillermoz roi du start!

Preuve de la dimension d'Absalon, cet abandon change toute la physionomie de la course. Elle paraît soudain ouverte! Alvarez Gutierrez ne philosophe pas trop et prend les choses en main, notamment le guidon, dur à tenir dans ces conditions...Il part seul et semble intouchable...Jusqu'à l'entame du 4^{ème} et dernier tour où un certain Jean-Christophe Péraud passe la surmultipliée et remonte Vuillermoz encore deuxième et toujours vaillant!

La fin de course sera sublime. L'avance d'Alvarez fond "comme neige sous des trombes d'eau". Jean-Chri s'arrache tant et si bien qu'Alvarez passe la ligne en vainqueur avec cinq pauvres secondes d'avance...mais qui comptent énormément, transformant l'argent en or, si je peux me permettre ce genre d'allusion sans remuer la couteau dans la plaie de Jean-Christophe qui a déjà connu l'argent aux JO de Pékin! Mais les enjeux de Pékin et de Saint-Raphaël n'ont rien à voir. Sept secondes après Jean-Chri arrive Alexis "Lapierre" Vuillermoz qui n'a rien lâché! Impressionnant.

On aurait pu penser qu'en début de saison 2009, après une campagne olympique épuisante pour le physique et le mental, certains pilotes auraient un peu laissé filer...Il n'en est rien. Cédric Ravanel explique au départ que son esprit est déjà tourné à fond vers Londres 2012, Miguel Martinez ne dit rien d'autre, lui qui se replonge dans le cross olympique après un faux départ et des demi-retours. Alexis Vuillermoz a des crocs longs comme ça et ne demande qu'à prendre la place...

Julien Absalon est (peut-être) le seul à ne pas être à 100% dans le match. Si c'est le cas c'est logique. Il a atteint le sommet olympique en 2008, a été sollicité comme personne ensuite, a logiquement besoin de rester un peu en retrait tout en conservant le rythme XCO. De ce point de vue, la course de Saint-Raphaël m'a semblé rapide, un peu comme le championnat de France de Serre-Chevalier. Ça ne faisait pas semblant. D'autant que, malgré les apparences dues aux conditions éprouvantes, ce fut "bref" : 1h46 pour la gagne, on a vu plus long.

100 classés tout court, c'est finalement un joli chiffre au vu des conditions météo qui faisaient craindre une hécatombe. Les crosseurs prennent parfois une autre dimension dans ces durs moments. C'est tout à leur honneur.

Qui trouve-t-on après le trio de tête? Miguel Martinez "le retour", qui cette fois n'a pas lâché l'affaire. Puis Stéphane "trempé" Tempier, juste devant Cédric Ravanel, frustré d'avoir limé ses plaquettes résine en moins de deux, lui qui a une super carte à jouer dans les descentes techniques et qui n'a pu s'exprimer de ce point de vue. Les plaquettes résine bouffées sous la pluie en début de saison : c'est le genre de mésaventure que la plupart des coureurs ont connue, on a beau savoir qu'elles ne sont pas faites pour une course sous la pluie avec terre abrasive, on ne pense pas toujours à vérifier l'équipement de première monte du vélo, en l'occurrence bien dissimulé dans l'étrier de frein. J'en ai fait les frais dans une Charente Verte vers 2002 et une coupe de France "déluge" à Lons Le Saunier vers 2005. Quand on a fini les plaquettes on attaque le châssis, ça fait du bruit, ça ne freine pas...mais ça frotte en permanence! Dans ces conditions il faut un gros mental pour se battre jusqu'au bout, Cédric l'avait! En course il n'a rien montré et n'a rien lâché, bravo!



Cédric Ravanel devant Absalon, trop rapide...flashé!

À la 7^{ème} place, François Bailly-Maître fait une grosse fin de course, il devance Tibera, Vinit, Dubau (auteur d'un "gros" premier tour)...et Fabien "Lapierre" Canal, 3^{ème} espoir derrière Vuillermoz et Vinit. Deux Lapierre sur le podium espoir!

Être intime avec un team...

Véloroc – Lapierre 3^{ème} team club! Sur 14 classés, joli coup! Un podium ça fait toujours plaisir, surtout un podium team club, c'est un podium de la solidarité, chaque poussée pour faire un mètre de plus dans la boue a compté!

Pour ma part je ne suis dans aucun team en 2009. Je suis bien sûr aidé et "tatoué" Lapierre, mais j'ai été surpris par le nombre de coureurs qui sont venus me voir pour s'étonner de ma non appartenance à un team. Rien n'est simple en ce bas-monde, le team Lapierre International n'a pas vocation à accueillir des masters, et le team Véloroc – Lapierre m'aurait accueilli à bras ouverts mais il m'était très difficile de quitter mon club actuel dans lequel je m'implique fréquemment. Je remercie en tout cas du fond du cœur le team Véloroc – Lapierre et Yvon Miquel qui m'accueillent sous leur tente et m'encouragent comme un des leurs. Je suis à la fois libre et attaché à Lapierre, c'est à la fois sain et déstabilisant, complexe, comme un parcours de vtt!

Après ce week-end riche en émotions et en litres de flotte, donnons-nous rendez-vous à Pernes les Fontaines...C'est dans le sud, il devrait faire beau!?!