

Les 21 virages

Un an que je vous ai laissé tranquilles avec mes histoires de triathlon, il fallait bien que j'en fasse au moins un en 2010 Bon, après vous avoir raconté un Embrun 2009, effectué ma traditionnelle préparation hivernale athlétique conclue par un marathon de Paris , une bonne blessure au pied, j'ai donc retrouvé le chemin de la piscine, et aussi le plaisir des sorties vélo solitaires et en groupe. Oui mais c'est bien beau tout ça Eric , mais pourquoi tout cela ? ... et bien dans un premier temps, comme dirait un certain Herbert Léonard (ca va les jeunes ne rigolez pas ... vous ne pouvez pas connaître) « Pour le plaisir ». Et puis ca dure un temps, on ajoute une petite semaine en Bourgogne, avec vélo un jour sur 2, puis l'aller retour travail en VTT chaque jour (26km par jour), puis reprise de la course à pied (tiens pas si mal que cela) ... et puis cette année pas Embrun , et puis pourquoi pas l'Alpe d'Huez ... inscription possible ,un peu cher , mais bon , et c'est comme cela que le 7 juillet, soit 3 semaines avant l'épreuve, je m'inscris à la course organisée par Cyrille Neveu.

Le programme, demandez le programme !!! 2,2km de natation dans une eau ~~froide~~ gelée (16 degrés), 115 km de vélo, dont 2 cols de 15 km et à la fin la montée mythique avec les 21 virages, et pour finir 22km de course à pied entre 1800m et 2000m d'altitude (~~légèrement~~ très vallonné donc). Et ceci un Mercredi 28 Juillet. Une particularité, 2 parcs, en effet la natation s'effectue en bas, la course à pied en haut.

Nous partîmes donc (ma femme adorée et moi-même) pour une semaine riche, voire très riche, découpée entre la Bourgogne et l'Alpe d'Huez. Mais concentrons nous sur la partie Alpestre, le reste fera peut-être l'objet d'une autre histoire !!! (*mais qu'est ce qu'il est long et mystérieux ce ... il va y arriver à nous raconter sa course*).

J'y viens, j'y viens ... je plante juste le décor. Bon donc nous sommes en vacances, donc et je décide de changer un peu ma préparation, les 3 derniers jours avant la course (y compris la veille au soir), ce sera MALTO dans la journée (pour la catégorie 3 ... Cf précédent CR .. faut suivre un peu , cela n'a rien à voir avec l'EPO, ou autre produit illicite, il s'agit de la maltodextrine, que l'on trouve en poudre et qu'on dilue avec de l'eau .. cela permet d'augmenter son apport glucidique sans manger trop de pâtes ... d'où le surnom de nouilles liquides ... et dire que je ne suis même pas payé par Overstim pour leur faire de la publicité) , je disais donc Malto dans la journée et PINARD le soir , un verre à l'apéro et un au repas (pour me déculpabiliser, j'ai cru comprendre que certains coureurs du Tour de France prenaient un verre de vin rouge le soir) . Le must à l'apéro c'est de prendre un « cardinal » (spécialité bourguignonne (*il nous embête avec sa bourgogne*))= Kir au vin rouge).

Enfin le jour de la course, et je choisis la recommandation de Cyrille (parmi celles qui sont sur le site du triathlon), d'aller au départ en vélo (nous sommes logés à l'alpe d'huez) ... 30 à 40 ' (ça c'est vrai), 90 à 95% de descente (c'est vrai aussi), mais par contre il existe aussi un peu de montée et cela fait quand même 25km. Donc un peu de stress en se tapant cet échauffement (dans tous les sens du terme, car il fait un petit 10 degré), surtout en voyant déjà quelques cyclistes en train de réparer des crevaisons.

Arrivé sur place, j'en ai déjà pris plein les yeux et cela continue autour de ce lac. Préparation classique, on laisse les chaussures de course à pied à un camion qui va nous les monter à la station,

on met le sac à dos dans un grand sac poubelle qui sera aussi remonté ... Il n'y aura plus qu'à y ajouter ma combinaison après la natation. L'ambiance est sympa et différente des autres triathlons, ambiance bucolique, mais avec un grand professionnalisme de l'organisation (tiens il y a même des pom-pom girls), beaucoup de coureurs étrangers, c'est particulier mais très agréable. Le briefing très concis, allez mise à l'eau pour l'échauffement. Bon 16 degrés, c'est froid, mais je suis assez agréablement surpris, après 5 minutes et quelques allers/retours énergiques, je peux enfin laisser ma tête sous l'eau et nager en 3 temps.

Départ prévu dans l'eau, je me place du côté droit pour éviter d'être coincé dans les virages qui seront sur la gauche (1000m, puis à gauche, puis 200m, puis à gauche, puis 1000m en retour). Top départ donné avec je crois la musique d'AC/DC ... belle accélération pour se dégager, se décaler sur la droite au maximum pour éviter les coups, 200m de passé et ça y est je suis placé comme je le souhaite avec personne à mes côtés. Sûr que je ne prends pas la trajectoire idéale, mais je suis bien dans ma nage. Je prends le temps de savourer un peu, regarde l'hélicoptère qui doit faire de sacrées prises de vue, car il est vraiment au raz de l'eau. Premier virage à gauche, deuxième virage à gauche, l'hélicoptère est encore là, puis retour ...et puis commence une sensation bizarre au niveau de la mâchoire, comme si elle était contractée, de plus, au niveau de la poitrine, comme si un bloc s'installait ... oh punaise, on est un peu à l'ombre et je comprends que je suis en train d'attraper froid (mes dents essaient de claquer je crois !!!! ne rigolez pas, ce qui doit contracter ma mâchoire) ... ça me rappelle un peu Gerardmer... bon pas de panique, se détendre, repenser aux conseils de JP coach (PS : encore merci pour ce mois de Juillet JP ... c'est vraiment un gros + de pouvoir s'entraîner et de profiter de tes « ajustements » jusqu'au dernier moment avant la course) , et positiver, il ne reste plus que 500m environ, cela devrait le faire. Et ça le fait Enfin ... surtout grâce au bénévole qui m'attrape la main et m'empêche de repartir à plat dos en sens inverse tellement je suis contracté de partout. Je lui dit un MERCI qui en fait ne sortira jamais de ma bouche.. Impossible d'ouvrir cette fichue mâchoire.

Je fais mes premiers pas en marchant, puis en trottinant. Maillot, chaussures, casque, lunettes, combinaison dans sac poubelle, et c'est parti ... en vélo (ça c'est toujours pour la catégorie 3 car en triathlon, après la natation c'est vélo). De suite manger mon pain d'épices, histoire de détendre cette foutue mâchoire et de me réchauffer (ah oui question nourriture j'ai aussi innovénon, non, non pas de rillettes, mais un savant mélange de ce que j'ai pu goûter au gré de mes sorties, donc au menu du vélo ce sera pain d'épices, barres céréales, pâtes de fruit à la figue, pâte d'amandes. En fait j'ai mangé presque tout ce que j'avais emmené, c'est une première pour moi, et je pense que cela a été une bonne gestion ... sur le plan énergétique s'entend ...). Un étranger commence à me parler, pour mettre en évidence le superbe paysage dans lequel on est, et c'est vrai que c'est beau (rq : on dispose de nos prénoms et d'un drapeau avec notre nationalité sur le dossard, et c'est assez sympa).

Au programme 25 km en descente, avec vent dans le dos qu'il disait le Cyrille, en fait on l'avait de face (pour en avoir discuté avec lui après l'arrivée, c'était exceptionnellement vent du nord, mais cela a eu beaucoup d'avantage, notamment en termes de chaleur sur la course à pied). Nous sommes sur la partie la moins sympa (route nationale), je fais attention à ne pas faire trop d'effort quand même, il existe beaucoup de petits groupes (du à la nationale et au fait que la circulation ne soit pas coupée), mais les gens font globalement l'effort pour éviter le drafting. Ca y est route à droite puis virage à gauche direction l'Alpe du Grand Serre, de suite le panneau « sommet du col à 15km ».



Bon je ne regarde pas trop les rapports de vitesse, j'essaie de trouver celle qui convient à la forme du moment, et c'est parti. Je tourne entre 70 et 75 tours minute (je prends soin de regarder mon cadenceur), et je suis bien et je double beaucoup, vraiment beaucoup ... mais bon c'est mon rythme je crois alors, on continue comme cela. La route est magnifique en pleine forêt, c'est un vrai bonheur de profiter de ce parcours. Côté cœur, cela taquine les 170 puls, mais je me sens en équilibre, arrive le panneau 10km du sommet, bon c'est pas mal, puis 5km du sommet, un mal de dos commence à pointer sérieusement le bout de son nez (un mal de reins pour être plus précis), mais facile que je me dis ... un peu trop vite ...car la ça commence un peu à coincer (il faut dire quand même et j'en suis pas peu fier, c'est que j'ai réussi à faire ce parcours vélo sans aucun entraînement en montagne, avec une côte de 5km en bourgogne, quelques parcours un peu vallonnés en Chevreuse (St Chéron et Boullay les Troues .. au fait merci Pat pour la dernière sortie)

... donc tout ceci pour dire que je me rassure et que c'est normal que ça coincide, je descends une vitesse et continue, un petit km comme cela, puis allez Eric, prends du mou, réserve toi, descends encore une dent Quoi, Comment ça, tu as déjà tout à gauche (catégorie 3 : pour comparer avec quelque chose que vous connaissez un peu plus, c'est comme en voiture, votre engin n'arrive plus à avancer dans une belle côte, vous croyez que vous êtes en seconde, et vous voulez passer en première ... sauf que vous êtes déjà en première ... donc avoir tout à gauche c'est être en première). Donc déjà tout à gauche, alors là c'est MURUROA dans ma tête, Alerte à Malibu et tutti quanti ... un bon début de panique ..., vérifie Eric, non tout à gauche que je vous dis, et cela alors que le 1^{er} col n'est pas terminé, qu'il en reste un 2eme (un peu moins dur cela dit) et enfin la montée de l'Alpe d'Huez que tu as fait en voiture hier et qui contient des rampes de folie. JE NE VAIS JAMAIS Y ARRIVER ... qu'est ce que tu croyais ... comme ça en provenance directe de la région parisienne ... tu vas avoir l'air ridicule mon pauvre Eric.

STOP, chaque chose en son temps, fini déjà celui là de col, plus que 3km, plus que 2, enfin cela devient plus plat, la fin est une formalité. Point positif, tu l'as monté et il était annoncé comme assez dur (- dur que les 21 virages mais quand même). Il te reste en fait une descente, un col réputé plus simple, une autre descente, puis ... Chaque chose en son temps.

Ravitaillement, ah oui dernière innovation sur les bidons vélos ... et je vous la conseille celle là (je pense que cela a aussi bien contribué au fait que je n'ai pas eu de gros trous énergétiques). Non pas du pinard de Bourgogne, ni de crème de cassis, mais j'ai acheté des comprimés effervescents Isostar (toujours pas payé pour la pub), et j'en place un (ils recommandent 2 sur la boîte, mais j'ai peur du trop sucré) dans chaque nouveau bidon d'eau : cela donne une boisson au goût citron et légèrement

pétillante (le résultat a été vraiment bien pour moi, car j'ai ainsi continué à boire de la boisson énergétique sur tout le parcours).

Bon on oublie la fin du parcours et on se concentre sur la descente, je me sens bien, beaucoup de gens me doublent, mais j'ai l'air moins ridicule que sur Embrun .. le vent de face, obligé de pédaler, mais pas trop fort quand même ... la grosse trouille que j'ai quand même. Oris en Ratier , heureusement que j'avais repéré le parcours sur la carte, car il y a là une « petite » côte de 2km assez raide... je ne suis pas surpris et je la passe du coup plus facilement ... vient ensuite la fin de la descente, puis Valbonnais, ravito, et direction col d'Ornon 20km. Via différents compteur et les conseils de Cyrille, je sais que l'approche est plus facile, et c'est le cas d'autant que nous avons le vent dans le dos. Je profite du paysage qui est différent et ressemble moins à de la haute montagne. J'alterne la plaque et la petite (Catégorie 3 , le grand plateau et le petit plateau) ... bon sang s'il n'y avait pas ces derniers 21 virages, je serais très confiant, j'ai en effet de bonnes jambes ... mais bon, tout cela se dessine dans ma tête, va jusqu'au pied (Bourg d'Oisans) et tu monteras comme tu peux .. à pied s'il le faut (souviens toi de la sortie avec ton rayon cassé ... en vallée de Chevreuse)



.... Donc séparer les problèmes. Les kilomètres défilent assez vite, et je me dis que c'est toujours cela de pris sur le col. Tiens un panneau : sommet à 5km. Bon ça va le faire assez facilement , je pense, et puis comme dans le 1^{er} col, ça coince de nouveau . Allez, descends des dents et fini sans te mettre trop mal.... 2km du sommet...je regarde le dérailleur ... c'est bien ce que je craignais ... tout à gauche dans une côte qui doit faire du 7-8% alors qu'il m'attend des pentes moyennes de 11% Ben oui Eric tu monteras comme tu pourras. Le col d'Ornon, ravito, la descente avec des virages assez sympa. Oups, ne pas se laisser embarquer quand même, tiens un coup d'œil sur le paysage, en face, en haut à droite ... oui je crois bien que cela ressemble à l'Alpe, que c'est joli et HAUT. Bourg d'Oisans, tiens ils nous font passer par la ville, je regarde le chrono, pourvu qu'ils ne nous rallongent pas trop. Non en fait c'est juste pour prendre le ravitaillement, le pied de l'Alpe arrive, un coup d'œil sur le chrono, 3h45 de vélo ... bon 5h n'est pas complètement utopique (c'est le créneau annoncé à ma chère et tendre), alors que cela me semblait impossible avant le col d'Ornon (il faut dire que ce dernier a du être monté assez rapidement quand même).

Bon la 1ere rampe est là devant moi, pas d'état d'âme, tout à gauche, et puis un pied devant l'autre (ou plutôt une pédale après l'autre), de suite je sais que cela va être un calvaire ... mais tu as signé non ?... bon comme d'habitude, découper les difficultés, 3 grosses parties qu'il disait le Cyrille (et c'est bien expliqué et bien vrai), 5 premiers virages jusqu'à La Garde dur voire très dur, puis ensuite, une dizaine jusqu'à St Ferreol, plus facile, puis la fin de nouveau plus difficile. Je suis donc dans ma première partie elle-même découpée en 5 virages ... Allez Eric cela fait 5 belles montées, avec 10 à 15 secondes de récup dans chaque virage (en effet les virages sont vraiment bien plats). Le dos se

rappelle à mes bons souvenirs C'est sûr, je ne vais jamais y arriver ..Cela dit les autres ont l'air tout aussi mal que moi. Virage 1 , enfin , je savais qu'il était loin, mais cela va quand même plus vite en voiture ... récup ... et puis de nouveau cette vision qui porte presque au cœur d'une nouvelle rampe à gravirbon essaye en alternant danseuse et assis pour soulager le dos ... Oui ce n'est pas mal, c'est encore mieux quand je mets une vitesse plus forte en danseuse. Virage 2 , je crois que j'ai trouvé mon mode opératoire (quel métier tu fais Eric au fait ? bref je m'égare). Le pouls, pas très haut, 165 à 168...la vitesse ... ouh là là , ne pas regarder 9, 9.5, 10 km/h !!!, la cadence 50-55. C'est maintenant Eric, ce sera comme tu peux, virage 3,4,5... enfin le 1^{er} ravito ... et c'est vrai qua la pente devient plus douce (enfin tout est relatif), je me redresse un peu et tourne un peu plus les jambes. Je commence par contre à fatiguer sérieux, je picole bien ma boisson (à chaque virage), je me force à manger un peu de pâte de fruit ... mais les virages ne défilent pas vite, là j'en ai vraiment marre, sûr à St Ferreol, je fais une pause Les virages ne s'enchaînent pas vite, j'ai repris mon va comme tu peux, une pédale après l'autre ... j'attends le ravito ... ENFIN, pied à terre , remettre 2 bidons, il reste 6 ou 7 km .. c'est pas le moment de craquer. Après 20 secondes d'arrêt, c'est reparti, mais ça commence à sentir bon, les numéros de virages sont en dessous de 10, tiens le 7, 2/3 de passé. Tiens voila le vent, de face, mais au prochain virage, il sera un peu de dos, toujours alternance 39/27 assis, puis 39/24 en danseuse .. le mal de dos se maintient... le village d'Huez, un petit replat, j'ai de nouveau l'air d'un cycliste, virage 5,4,3 ... Alpe d'Huez que c'est marqué ... je sens que je vais le faire ... un petit sourire commence à se figer sur mon visage, virage 2, virage 1 ça monte encore mais je vois ma moitié, mon sourire prend alors tout mon visage, je lui envoie un bisou et lui tape dans la main ... elle me glisse un « tu as réussi » et c'est vrai que la course à pied à venir n'est même pas encore dans ma tête tellement j'étais effrayé (à juste titre d'ailleurs) par cette montée (et qui peut me comprendre mieux que ma petite femme)...



Une petite boucle dans le village, je suis aux anges. La descente du vélo, un peu de prudence mais même pas mal !.... Je m'assois pour mettre chaussettes, chaussures de course à pied et ma casquette jaune (pratique la casquette JAUNE, pour être repéré facilement). Un petit mot aux arbitres en sortant pour leur dire mon soulagement d'en avoir fini avec le vélo ... et c'est parti ... et je me sens euphorique, je pense que j'ai une bonne allure , en tous les cas je double du monde. Petit chemin qui s'éloigne du village, un mec un peu rapide derrière moi, je lui laisse de la place c'est Gilles Reboul (il est dans son dernier tour. Il finira 8eme, mais le 1^{er} - un sud africain - était déjà arrivé quand je commençais ma course à pied alors que Xavier le Floch était en train d'arriver) ... je le suis et essaie de me mettre dans son rythme, j'ai l'impression que je peux le faire, mais je reste prudent, et l'écart augmente doucement. Les ravitos au fait ... je suis tellement euphorique que j'en oublie presque de penser à la course ... en effet je ne sens pas de coup de bambou en vue ... mais re-concentre toi Eric, maintenant c'est Coca + eau à tous les étages ravitos.

Le demi-tour arrive, tiens une belle côte (sur une route) assez longue ... là je ressens, je pense, les effets du vélo, et c'est vraiment petite foulée, mais bon, c'est pas mal ... côté pulsation 165 ... Ah oui, il ne faut pas que j'oublie qu'on est entre 1800 et 2000m d'altitude. La descente, assez longue, et là je laisse aller ma foulée... et je double beaucoup de monde sans souffrir. Fin du 1^{er} tour, ma femme adorée est là, elle a le sourire, tout baigne.

Début du 2eme tour (au fait 32' au 1^{er} tour c'est pas mal ça Eric, tu espérais 1h40 sur 22km, c'est donc bien, calcule un peu ... tu as bien l'air à 13-14km/h donc reste comme tu esEN FAIT, il y avait 1km de moins par tour, ce qui fait que j'étais beaucoup moins rapide que prévu, plutôt 12-13km/h, et là je pense que si j'avais su, je me serais peut-être un peu forcé ... je me suis peut-être un peu endormi sur mes lauriers). Donc début du 2eme tour, les côtes sont un peu dures, mais je ne ressens aucun coup de barre... régulier coca + eau sur les ravitos ... 2eme descente à fond les gamelles ... déjà début du 3eme, un mec dans le même rythme que moi me dit qu'on peut faire sous les 7h30 voire sous les 7h25, on se motive mutuellement, il part devant ... j'ai un niçois devant moi qui n'arrête pas de faire le yoyo, 100 à 200m d'avance puis seulement 10m d'avance. Bientôt le demi-tour ... tiens un petit picotement derrière la jambe gauche, attention dérouler la foulée ... Aïe ca pique encore plus fort ... Merde une crampe ... Je m'arrête et je GUEULE : « Non pas maintenant » (pas si près de l'arrivée, me dis-je dans ma tête). Je marche 10m, puis re-trottine très doucement, puis cela a l'air de tenir, j'y vais prudemment et attends de franchir la dernière côte ... Ca tient, ca y est je suis en haut et c'est la dernière descente, j'ai une banane pas possible, il me reste 2 ou 3km à faire, mais je suis déjà en train de savourer ... la descente, je regarde les bracelets, tiens encore un de passé, le niçois à 100m ... allez on se fait un dernier petit challenge ... fin de la descente, je passe le niçois, un hollandais devant, allez je le suis et le colle ... on fait maintenant une petite boucle qui repasse par le parc à vélo ... je vois ma femme au bout, et je suis en train de lui faire des grands signes, petit virage, j'accélère et dépose mon Hollandais, pour finir heureux comme un pape sur ce beau tapis bleu de l'arrivée.



RESULTAT des courses : Un grand bonheur, la montée de l'Alpe d'Huez CA C'EST FAIT (un peu lentement je le concède), une vraiment très belle course. Paradoxalement, même si je suis un peu déçu par le classement général et le classement course à pied, j'ai tellement eu peur de ne pas le faire, que je suis vraiment très satisfait de cette course (satisfaction renforcée par les commentaires d'autres coureurs de l'hôtel qui étaient surpris de cette performance sans reconnaissance, ni entraînement en montagne).

Des CHIFFRES : 7h23'06 : 137eme scratch, 10eme V2 Natation 00:39:30 223eme tps ; Transition 00:04:36 : Vélo 04:59:54 184eme tps ; Transition 00:02:47; Course à pied 01:36:19 80eme tps

En Conclusion,

- une alimentation variée
- des cachets effervescents pour la boisson énergétique
- un bon verre de Bourgogne avant d'aller se coucher
- et si possible une femme adorable en supportrice de choc

font de cette course un superbe challenge à tenter !!!

Et après Altriman ? Le triathlon du Mont Ventoux (attention les marseillais de l'hôtel m'ont dit que la montée était plus dure encore, car plus longue et sans période de répit) ?????

Merci de votre attention et de votre courage (si vous avez lu jusqu'au bout).

C'était Paqman de retour d'une semaine de vacances FORMI FORMI FORMIDAAAABLE (Aznavour pour les jeunes).

P.S : Bravo à Fabio qui a pris le départ du Court avec un bon reste de "crève" ...j'ai hâte qu'on partage nos impressions respectives sur ces 21 virages.

