

En route vers une saison de vtt...

Un stage d'une semaine de route c'est de la RTT : Rouler Tout le Temps!

Ce n'est pas ce que je fais depuis le 1^{er} janvier, moi qui arrive à ce stage à la Londe des Maures avec 22h de vélo tout compris (mais 35h d'autres sports). Oui mais je veux monter en forme pour le "Raid Cassis que j'adore" et la coupe de France qui suit à St-Raphaël, passer un bon moment en "stand by" en avril – mai, période pendant laquelle je courrai des épreuves superbes pour le plaisir (Esi-Bike, Raid des terres Noires, peut-être la Transvésubienne, peut-être le Raid Picard...), avant de m'entraîner sérieusement et (surtout) avec beaucoup de réserves pour mes deux objectifs majeurs : les "France" et les "Monde" masters, à deux mois d'intervalle, pendant l'état, quand j'ai du mal à garder des réserves justement.

Du coup je "retarde" le vélo pur et dur (oui le vélo parfois c'est dur!) et je m'occupe autrement, notamment avec de la marche tout-terrain dont je suis un peu tombé amoureux cet hiver! Pour le contact avec la nature, il n'y a pas mieux! Il m'est arrivé de ramper 10 minutes sous des buis dans une raide descente près de chez moi... Ou comment passer des singletracks aux "sangliertracks". Ça me va bien.

L'éditeur de mon livre "VTT Rouler plus vite" m'a aussi bien occupé en me demandant de revoir la traduction d'un livre sur les techniques de pilotage écrit par Brian Lopes et Lee McCormack. Intéressant... et prenant : toute la première semaine des vacances de février à bloc, avec lever tôt le matin et tout et tout! Je me suis cru à nouveau en train de bosser sur mon livre! Mais j'adore l'anglais (je voulais presque être "english teacher" et rien de tel qu'une immersion totale pour se remettre à niveau. Bref, avant le stage de la Londe, je me suis fait un bon stage d'anglais "at home", tout en conservant une dizaine d'heures de pratiques physiques plus ou moins intensives hebdomadaires.

J'ai néanmoins quelques raisons de m'inquiéter avant ce stage : je suis tombé malade vers le 10 janvier à Morzine, j'ai perdu trois kilos (alors que d'habitude je reste continuellement au poids de forme) et je n'ai réussi à en reprendre que deux. Je crains d'arriver amaigri au stage, ça augmente le risque de tomber malade. Par ailleurs j'ai peu roulé, il se peut que je supporte mal la surcharge du stage. Et si je vais en stage pour rouler à moitié, autant ne pas y aller, déjà que mon petit Jules me manque... Pour finir, je n'arrête pas de me demander si ça vaut la peine de faire un stage volumineux fin février alors que mes gros objectifs sont en juillet – août. Questions, questions... Eh bien on verra ce que ça donne!

E viva Espana!

Juste avant le stage, une partie du team est allée rouler et rencontrer quelques sponsors au sud de l'Espagne. Gilles Lapierre était du voyage, il a d'ailleurs apprécié de passer du temps avec quelques membres du team, lui qui a un emploi du temps de plus en plus millimétré à mesure que le temps passe. La rançon du succès en quelque sorte, la plupart de ceux qui réussissent grâce à de gros efforts comprendront ce que je veux dire.

La venue du team Lapierre n'est pas passée inaperçue en Espagne, espérons néanmoins qu'elle n'aura pas dépassé les bornes, puisqu'en Espagne, le "tapas nocturne" est évidemment interdit...

C'est long La Londe.

Samedi 16 février 2008, 6h50, je quitte ma petite famille ensommeillée à regrets. Ça fait deux jours qu'avec Jules on s'aère l'après-midi sur des bosses tracées par l'ami Vincent Matz dans sa propriété qui ressemble un peu à la maison du bonheur. Une dizaine de jeunes (...plus un vieux) sautent les bosses, creusent des virages à la pioche et des bosses à la pelle (au propre et au figuré), jouent à cache-cache quand ils en ont marre et sautent sur le goûter préparé par maman Matz, englouti en quelques minutes (le goûter, pas maman).

15h, je suis à La Londe des Maures, 16h sur le vélo, 18h retour au bercail, la routine de la RTT (Rouler Tout le Temps, souvenez-vous) commence.

Le dimanche matin, on tue bien le temps avec une sortie de 3H05 dans laquelle j'intègre quatre sections de cinq minutes de force assise bien gainé, le reste est plutôt cool à part trois minutes assez rapides dans la dernière côte (pour ne pas rater le repas!). Sabrina Enaux m'a l'air affûtée et efficace...

Sabri "nana" Enaux...

Après le repas, je m'éroule littéralement en lisant "Nana" de Zola! Un ronflement me réveille avant que je ne replonge...Second réveil à 15h05, au moment où José Barbosa vient dans la chambre demander si l'on vient faire la sortie de récup à...15h! "*Oui oui, j'arriiive!*". Saut dans le collant et c'est parti pour 1H30 avec les amis de Véloroc. Au début je dors un peu sur le vélo et j'ai froid. Puis, au col de Gratteloup, monté tout en souplesse, un groupe nous passe, l'un de nous finit par accélérer pour le rattraper, ça se transforme en simili-course dans la descente (ça va, les puls restent sages). Puis on attend quelques retardataires, nos "amis descendeurs" du VC La Garenne partent devant, on repart tranquillement...et on se fait doubler par un grand gaillard au joli coup de pédale, juché sur un Cannondale tout rigide monté en slicks de route. Au bout de deux minutes, c'est reparti, José Barbosa (qui a fait 195km la veille et a mangé dix œufs durs...!) part à sa poursuite, on le rattrape, on le double, il revient, nous redouble, on revient sur le quatuor du VC la Garenne et tout cela finit à nouveau en simili-course, on est morts de rire! On dit quelques mots au "grand" sur son Cannondale, mais il reste impassible...et efficace! Fin de journée, 4H26, 121km et 1450m de montée au total, une moyenne de puls à 136 le matin et à 128 l'après-midi, 4 bonnes séries de force le matin et pas d'intensité pour rien comme ça arrive trop souvent dans les sorties en groupe...Bon début de stage! En ce qui me concerne, ce sera en gros comme ça tous les jours.

Antidopage constructif.

Ce même jour, Yvon Miquel, toujours constructif, me fait part d'une idée de projet de loi qu'il a demandé de faire déposer par un député. Il s'agirait de créer un fichier national recensant tous les sportifs, tous sports confondus, ayant été sanctionné pour dopage. Ainsi les élus auraient une base éthique intéressante au moment de décider s'ils subventionnent (ou pas) un club, un sport, un sportif...Bonne idée à mon avis!

Espérons que ce projet de loi fera plus de deux pages, parce, bien sûr, je suis pour la "lutte anti deux pages"! Trêve de galéjade, c'est une idée à creuser, un grand bravo à Yvon Miquel de l'avoir eue.

Mardi et le Babaou sens dessus dessous.

Mardi matin, sortie de 2H05 plutôt orientée récup (128 puls de moyenne...) avec un sympathique groupe "Véloroc", la journée commence bien. On va sur le "mythique" col du Babaou, aussi facile qu'il est réputé. On tourne les jambes et dans les virages. Cool.

Du coup on y retourne l'après-midi, avec un bonne bande de jeunes motivés de chez Véloroc, ainsi que Fabien Canal et Vivien Legastelois, revenus du Grand Prix de Peymenade, une "toutes catés" sur route qu'ils ont couru avec Cédric Ravanel, terminant dans le peloton ou un peu plus loin en ce qui concerne Fabien. On réalise des sprints courts assis en vélocité dans la face sud du Babaou, et vingt minutes en vélocité un peu sous le seuil anaérobie dans la face nord. Hubert "entraîneur" Fléchais a concocté ce programme pour les jeunes, il me convient bien pour ce jour, je l'applique en m'appliquant! La fin est tranquille.

Après la sortie, Julien Gaulandeau et moi trouvons l'envie de faire des étirements, dans notre complexe Azuréva il y a une salle de gym bien chauffée, parfait. Trente minutes et toujours beaucoup d'application. Les muscles se détendent, on arrive donc au réfectoire détendus, après une réunion du team Lapierre pour les questions logistiques 2008, sous la houlette d'Yvon Miquel qui nous a même accompagnés lors de notre sortie. Du grand Yvon comme toujours.

Mardi non soldé.

Mardi 19 février 2008, la matinée est bien remplie, j'ai trouvé sur la carte une petite route forestière au nord de Toulon, qui paraît bien sympa...Elle le sera, mais avec les efforts nécessaires. J'ai prévu une durée aux alentours de 3H30 et un départ à 8H45. Après quelques attermoissements de dernière minute, on décolle à 8H55. *"Le temps perdu ne se rattrape pas"...*

La sortie commence par une longue partie plate ou en faux plat montant où Cédric Ravanel et Vivien Legastelois font très bien le tempo, parfois je m'y colle avec José Barbosa de Véloroc.

Après Solliès Pont et une petite section urbaine, on entre dans un autre monde : une longue montée sur une petite route forestière au revêtement que nous qualifierons d'exigeant...On alterne quelques séries de force et des récup en vélocité, même si sur le haut de la bosse, en ce qui me concerne, je ne peux plus guère parler de récup (mais mes pulsations, fatiguées, ne dépassent plus 160, argh!). Dans ces cas-là on a envie de jeter le cardio aux orties mais 1) ça pique pour aller le rechercher et 2) il n'y a pas d'orties...Vivien Legastelois et Cédric Ravanel terminent certaines séries par une accélération bien sentie...et bien ressentie par les autres!

Le sommet de la côte, vers 700m d'altitude, est une pure merveille : le plateau du Siou Blanc, sorte d'étendue semi-désertique, peuplée de rochers, de quelques arbres nains et de sentiers qui ne demandent qu'à ce qu'on vienne y poser un jour nos crampons! Le vtt commence à me manquer! Je me dis, comme souvent quand je traverse un bel endroit, que j'y emmènerai un jour la petite famille...

On se regroupe au sommet de la côte, puis, après une descente de type "montagne", on attaque les grandes vitesses pendant une longue descente sur Solliès Pont "bis". Ça tourne aux relais bien appuyés, j'ai un chrono dans la tête, je me dis qu'on ne peut pas faire moins si on veut rentrer à temps pour manger...Cécile Ravanel assure dans les relais sur le plat (ne s'appelait-elle pas Cécile "Road" avant?), comme Sabrina Enaux assurait dans la côte tout en testant une nouvelle manière de respirer.

Sur la fin, Fabien Canal nous gratifie d'un joli coulage de bielle, on ralentit pour qu'il rentre avec nous. Le pauvre Julien Gaulandau n'a pas eu cette chance, il s'est tapé les 30 derniers kilomètres tout seul! Respect.

Au bord de Fabien Canal...

La sortie se termine après 3H37, 106km et 1010m de dénivelé, on en a plein les pattes alors on mange plein les pâtes. Au concours du volume ingéré, Vivien Legastelois nous met tous minables. Sur le vélo c'était pas mal non plus! Sabrina, quant à elle, assure un max dans le contrôle de son alimentation, ça sent la grosse motivation pour 2008!

Après des photos du team presque euphorique, on fait un peu de lessive, un peu de sieste, un peu de récup pour certains (1H tranquille) et des étirements. Pas le temps de s'ennuyer en stage...

La sortie de récup est souple et tranquille, dès que ça monte on met le 39X24, ce genre de sortie fait le plus grand bien, on dirait du home-trainer sur route, ça aide à refaire des intensités quelles qu'elles soient ensuite. Sabrina Enaux est très concentrée sur son sujet, que ce soit au niveau de ses intensités en vélo, de sa respiration, des étirements, de l'alimentation...Elle nous montre la voie de ce qu'il faut faire, elle me rappelle quand j'étais junior et que je ne laissais rien au hasard. À 45 ans c'est différent!

Mercredi sent l'écurie.

Le mercredi, nous avons droit à une conférence du professeur Roch Domerego et de Christian Blanchart à propos des produits énergétiques Windose qui seront nos compagnons de compétition en 2008...et certainement plus.

Ces produits (gels énergétiques, pommade chauffante, crème protectrice pour la peau, capsules détoxifiantes...) sont à base de miel et constitués en grande majorité d'ingrédients certifiés biologiques. Ils sont produits en cohérence avec une démarche micronutritionnelle qui ressemble fortement à celle de Denis Riché en France et qui établit une sorte de profil biologique individualisé (profil oxydatif, antiradicalaire, intolérances alimentaires...). Une des idées à la base de cette démarche est que la génétique de l'organisme humain est plus ou moins inadaptée à certains aliments. Pour le moment, tout ce

que je peux dire et que tous les produits auxquels j'ai goûté sont très bons. Reste à ce que nous aussi nous soyons très bons.

La conférence ayant lieu à 14H, je roule dès 9H, je rencontre deux coureurs de Montluçon et Maxim Gurov, ex-pro d'Astana actuellement chez A-Style, nouvelle équipe italienne. Gurov nous emmène dans un fauteuil dans les longs bouts droits. Superbe rouleur qui ne demande pas son reste.

On monte le col du Canadel par la face nord, là je fais un quart d'heure au seuil, la vitesse monte bien, pas les pulsations, qui atteignent péniblement 159, il faut se faire une raison au 5^{ème} jour à plus de 4H30 par jour.

Pour un cyclisme propre, p...!

Au sommet, on s'arrête un court instant, le temps de déballer une barre énergétique. Maxim Gurov sort la sienne, il dit qu'il y a du sang de bœuf dedans, ça semble vrai! À ce moment-là, un des deux compères du club de Montluçon dit *"Il n'y a que les russes pour manger ça!"* (Gurov est Kazakh)...Et j'ajoute *"Et il n'y a que les routiers pour balancer leurs emballages de barre énergétique!"*. Notre ami montluçonnais vient en effet de jeter tranquillement tout ça par terre et je sors gentiment de mes gonds. Comme il ne bouge pas pour ramasser, je dis tranquillement *"Je ramasse, ce sera fait..."* et j'ajoute *"Les bords de la route du col du Babaou sont jonchés d'emballage de barres..."*. J'espère qu'il a compris mais il y a un boulot énorme et des amendes qui se perdent! Ça ne nous empêchera pas de continuer à discuter plus tard dans la sortie. Mais il ne faut pas laisser les pollueurs prendre le dessus.

Derrière Skoda.

Ma sortie s'achève au bout de trois heures. Pendant ce temps-là, Cécile et Cédric Ravanel ont fait du derrière voiture, du derrière Skoda, Cédric ayant cette année un véhicule de fonction multifonctionnel puisqu'il sert aussi bien à se déplacer qu'à s'entraîner (avec Hubert "coach" Fléchais au volant). Il est vrai que rouler derrière voiture, il n'y a guère mieux pour améliorer le rythme (à part rouler derrière Absalon?!).

La famille Ravanel est très motivée, Cécile a même réalisé deux semaines à vingt-cinq heures d'entraînement depuis le début de saison, ça va fighter!

"Cécile Ravanel c'est elle!"

Le jour le plus long.

Jeudi 21 février 2008, jour de longue sortie...Au petit déjeuner, les tartines de pain s'empilent sur les plateaux et dans les bouches, avant d'aller bouffer du bitume à partir de neuf heures.

Le soleil est radieux mais encore frais à cette heure, Sabrina Jonnier la descendeuse nous fait le plaisir (pour elle, je ne sais pas...) de nous accompagner dans la première partie, les dirigeants de Windose nous suivent tout le long en camionnette, ils aiment voir comment les gens pédalent, respirent...L'ambiance est très bonne, les kilomètres et les heures défilent comme s'ils n'existaient pas (j'exagère à peine...), au sommet de Notre Dame des Anges il fait beau et chaud, on est au anges mais on ne voit pas la dame. Fabien Canal profite de la moindre occasion pour planter des banderilles, sur la fin on se "mine" dans le Babaou et ça se termine bien vite, près des 30km/h. ça monte un peu quand même! Vivien Legastelois fait parler "la force tranquille" au sommet du col. Mais l'ensemble de la sortie a été sage, tout comme Cédric Ravanel qui, hormis une accélération dans le premier col, a tout fait gentiment. Il sait se contrôler, tant mieux pour nous!

Vivien Legastelois, force tranquille et large sourire.

Après 5H06, 2095m de montée et 137km, on se plante au soleil et on vide un panier repas plutôt facilement...Même les chips en ce qui me concerne! C'est pas tous les jours...

Ambiance de fin de stage.

Le soir l'ambiance est de plus en plus détendue, tellement qu'une bande de "vélorociens" décide d'aller boire un irish coffee dans un bar pas irlandais du tout mais tenu par un couple fort sympathique qui nous rouvre ses portes pour l'occasion! Je suis de la partie et je craque pour une pêche melba. Je me fais brancher mais quand je vois la taille des irish coffee, je me demande qui va enfourner le plus de calories! De toutes façons, au bout d'un quart d'heure plus personne n'est vraiment capable de réfléchir, ça rigole pour rien et dans tous les coins, certains ont la face bien rouge ou les yeux qui commencent à rentrer au fond des orbites, Hubert "j'ai sommeil" Fléchais côtoie le coma (pas éthylique quand même...), je regarde tout ça de loin alors que je suis assis avec les autres, bref, les 5h de vélo nous ont assommés et le "quart d'heure irlandais" nous porte le coup final. On rentre vers 22h30 et on joue à qui s'endort le plus vite...en ronflant pour ma part! Le lendemain matin au petit déjeuner, Michel et Lino, deux anciens du Véloroc, nous racontent comment ils s'épient en pleine nuit pour savoir lequel s'est levé faire pipi et combien de fois...épique, on est pliés de rire dès 8h du mat!

Pour moi le stage est fini, je repars dès 8h30 le vendredi 22 février, avec étape à Dijon pour récupérer mon Evo2 2008 préparé aux petits oignons (et aux gros pignons) par Baptiste Provoost, puis étape chez moi pour récupérer...J'ai roulé un peu plus de 25h en 6 jours, j'ai bien supporté les efforts malgré mes craintes initiales. On a bien alterné les efforts et les sorties de récupération, il n'a pas plu...Tout cela aide à bien supporter un stage.

Pour les autres, ce vendredi, il reste la montée du Babaou en contre la montre, qui dès la veille au soir alimente les conversations. Je repars sans savoir qui a remporté ce premier grand rendez-vous de la saison 2008...

En milieu d'après-midi je retrouve la Haute-Marne et mon petit Jules qui crie "*Mon papa!*" et qui m'embrasse...on en mangerait! 21h45, après deux heures d'ordi, je m'applique de la pommade décontractante Windose pendant cinq minutes. 1 dose de Windows, 1 dose de Windose...et 9h de sommeil, 73,5kg au lever...J'ai repris le kilo manquant en stage, peut-être bien dans les jambes qui me paraissent plus musclées qu'au départ!

Vive le stage et vive le reste!

PS : le dimanche 24 février 2008, je reçois le "classement officiel" de la montée du Babaou! Attention c'est top secret mais je peux vous dire qu'un coureur dont le nom commence par Cédric et se termine par Ravanel a surclassé la concurrence...

Cédric "killer de Babaou" Ravanel.

Quant à moi, samedi et dimanche j'ai fait deux fois trois heures de vtt en Haute-Marne par une température supérieure à celle qui régnait dans le sud!! Va comprendre Charles...

J-P votre serviteur au clavier...



La fine équipe aux fines jambes...