

Les Cœurs du Forez, 13 mai 2007

Ayant perdu pendant le mercato ma place dans le Marcy Tac Team (avantageusement remplacé par Loïc) pour les 24h de l'INSA; n'ayant par ailleurs jamais atteint pendant le tour de Provence le statut de Dream Team (constat confirmé durant un hiver poussif), me voilà donc tout seul pour me rendre au départ des Cœurs du Forez.

Libre et sans pression, je choisis le 80km. Déjà elle part à 9h30, ce qui évite un réveil trop matinal. Ensuite je compte bien arriver avant midi, ce qui permet un retour à des heures familiales. Enfin parce qu'à vélo cela reste une durée d'effort que j'aime bien. On peut rouler à bloc sans se poser de questions, sans grande défaillance, et sans être trop c(o)uit(e) par la suite.

Je croise au départ pour le 168km Xavier et Alain Bastie, pour qui mon choix paraît d'ailleurs très incongru¹. Ambiance détendue au départ. Un petit coucou à Rémi Pangaud. 1000 participants sur les 3 parcours. Environ 300 sur le petit. Un vent du sud très important. Le peloton en file indienne, les premiers plein zef dans le pif. Je suis en vingtième position. Dès que la route se relève, ça accélère. J'anticipe bien et saute de roue en roue pour être en dixième position. Grosse accélération d'un maillot blanc. 2 partent avec lui. Je fais l'effort pour revenir. Nous sommes cinq. Cela se redresse encore, et une deuxième accélération. Je n'en remets pas une couche. L'écarlate n'est pas loin. Ca monte et le vent souffle toujours. Nous sommes 2 à 20m. Derrière un bel écart est déjà creusé. Nous essayons de revenir ensemble. Un gros coup de cul. On reprends peu. Je me retourne. Derrière cela s'est organisé et un groupe revient à 200m. Devant, toujours le coureur en blanc qui emmène seul. Il a l'air fort ! On ne reviendra pas. D'un commun accord, nous nous relevons. Cinq coureurs. Je m'insère dans l'organisation. Un ou deux ne veulent pas rouler. Cela monte continûment. Après un relais, je me retourne. Un gros groupe d'une vingtaine de coureurs revient derrière nous. J'attends que cela rentre. Toujours du vent. Une grosse présence du club de Saint Priest, au moins 5 sur la trentaine que nous sommes. Une belle route en bon faux plats montant avec vent dans le nez. Au bout de quelques kilomètres, cela a de nouveau explosé. Nous sommes 8 dont deux de Saint Priest. Avec toujours les 3 coureurs devant. Ca tourne plus ou moins. Sur les 8, deux restent dans les roues, dont un de Saint Priest.

Une première descente. Je perds le groupe. Je reviens au prix d'un gros effort dans la montée suivante. Sur le plateau, un coureur en rouge part seul. Je lance le retour, mais personne ne semble reprendre. On enchaîne sur la grande descente sur Montbrison. Et là je perds progressivement presque 200m. A Montbrison restera 40km de plat avec du vent. Du billard en groupe, mais seul... Il faudra vraiment que j'améliore mon pilotage en descente. Il est quand même dommage de systématiquement se faire larguer dans les descentes.

Il y en a dix devant. Personne derrière. Je roule aussi vite que je peux. Au début du plat, la moyenne est à 32,4km/h. Au bout de 10km, je vois le groupe de 7 devant. A au moins 400m. Pas facile de rouler plus vite. Surtout que si au début le vent était favorable et permettait de rouler facilement à plus de 40km/h, nous avons tourné et je commence à avoir les grosses cuisses. Je ne regrette quand même pas les deux séances de fractionné long que je viens de mettre au point². Je me retourne, 3 coureurs reviennent derrière moi. Je me relève et les

¹ Dans la culture du vélo, je le conçois. Il est vrai que je viens plutôt de la course à pied où les objectifs intermédiaires (10km, semi-marathon) plus courts restent pertinents pour acquérir du rythme. Et en plaçant uniquement 2 objectifs majeurs (longs type marathon ou Sainté-Lyon) dans la saison, avant et après l'été. Le vélo, beaucoup plus tolérant, permet plus de fantaisie, dont celle d'avoir de nombreux gros objectifs. Et comme je pense que la culture vélo a 10 ans de retard sur la course à pied dans la mise de la préparation du bonhomme...

² Séance de travail au seuil. Départ de Marcy. Echauffement jusqu'à la Croix du Ban. La Croix du Ban bien soutenu (9'30). Descente à Saint Bel. 10' de récupération. De Saint Bel au passage à niveau de Lozanne du plat à 40km/h. 12'40. Lozanne jusqu'à la bifurcation à gauche de Dommartin récupération. Montée bien soutenue jusqu'à la pancarte. 4'59. Récupération jusqu'à virer à droite sous la Tour. Montée à bloc jusqu'à la Tour pour farcir les cuisses. Retour au calme. Idéal pour le seuil, mais quelques temps de récupération sont trop longs.

attends. Un coureur de Bouthéon très au dessus du lot sur le plat. Un coureur de l'AVCAix (Haribo !). Et un coureur avec un maillot Lampre qui ne prend aucun relais. Nous tournons à trois. Le coureur de Bouthéon appuyant beaucoup ces relais. Nous les apercevons devant. J'engueule quand même un peu le ratagasse « et toi tu rouleras quand tu seras plus grand ? ». Réaction immédiate, il prend un relais. Mais un seul. Il a pourtant des belles cuisses de rouleur. Il nous prépare quelque chose. Pour ma part, mes cuisses de grenouille (si seulement c'était vrai !) sont farcies. Je décide de ne plus rouler et de rester derrière ma ratagasse. Et si possible de favoriser le retour seuls de mes collègues. Nous sommes à 200m. Le coureur de Bouthéon démarre violemment. Je suis derrière lui. Je laisse partir. La Lampre essaie de revenir, mais n'y parviens pas. Je les laisse rouler. Le groupe de 7 devant ne semble pas rouler. Même désorganisé nous revenons. Nous sommes à 100m. Je m'y mets quand même par solidarité Haribo. La Lampre est devant. Je me décale. Je préviens Haribo et j'accélère. Je reviens à 30m. Haribo passe et nous ramène. Nous sommes 11. Ça ne roule pas. Bouthéon se met devant, mais sans plus. 20km de l'arrivée. Je pense d'ailleurs que d'autres coureurs rentreront de l'arrière. Gros vent de face. 5km de l'arrivée. Ça accélère. 3km de l'arrivée. Au sprint de toutes façons je ferai dernier. Autant servir à quelque chose. Je me décale et je fais un signe au gars de Bouthéon. Dans mon esprit pour le lancer. Euh... En pratique il démarre comme une balle. Je suis dans sa roue. J'en emmène avec moi. Je les enterre ! Personne ne lui rentrera dessus. A un gars qui monte à ma hauteur, je lui dis « c'est bien et c'est normal, il a bien roulé ». 2km de l'arrivée ça accélère encore. J'essaie de rester accrocher mais plusieurs coureurs passent. Les deux gars de Saint Priest, dans le deuxième n'a pas du prendre une goutte de vent. Bof... On ne doit pas pratiquer le même sport. Pour ma part, la voie est celle de Serge Noël « tant que tu peux, roule. La prochaine fois tu pourras plus ! ».

L'arrivée. Je suis quelques mètres derrière le groupe. Il y a au moins Haribo derrière moi, si ce n'est plus. Ça doit faire entre 10 et 15ème. A voir (je n'ai pas le classement). Un peu plus de 34km/h de moyenne. J'ai droit à un bravo de Rémy à l'arrivée. Confirmation par l'auteur que Bouthéon ne s'est pas fait rattrapé.

Un coca. Un tour au stand cardiologie. Mesure de la glycémie. Très élevé. Impressionnant le coca ! Cholestérol normal. Et 9% de taux de graisse (contre 8% mesuré lors des essais « Moreno »). Que du normal. Je reprends vite la route pour arriver avant la sieste à la maison.

Cyclo sympa. Les signaleurs un peu mous. Plusieurs fois lorsque je roulais seul, j'ai dû fortement ralentir pour trouver la bonne route. Et à des intersections presque m'arrêter parce que les voitures n'étaient pas bloquées. Mais bon, au demeurant signaleurs fort sympathiques. Aucune info sur les Tacquins partis sur le grand qui ne sont pas encore arrivés.

Aucune courbe & analyse, je n'avais pris aucun appareillage. Tout à la sensation chère à Frédéric Grappe.

Olivier Morisot

Marcy l'Etoile, le 13 mai 2007