



Le doublé Chemins du Soleil – Transvésubienne 2008

Récit d'une préparation par S. Gasquet

12 novembre 2007 – C'est la reprise.

La coupure a été réfléchi cette année.

Profitant d'un voyage scolaire de quinze jours suivis d'une semaine de pause et de récupération du décalage horaire, j'ai décidé de « remettre en marche » plus tôt que les années précédentes. On est mi-novembre. Le souvenir de l'édition 2007 du raid La Garoutade (75 Kms et 3000 D +) à Ille sur Têt (66) reste marquant même si je suis parvenu au bout sans trop souffrir, je manquais de foncier et la préparation avait été expresse les semaines précédant le raid. Je me souviens également d'une dernière journée de course éprouvante au Raid Die/Gap (dit « Chemins du Soleil ») au cours de laquelle une sacrée baisse de moral avait pris le pas sur mon physique. J'avais achevé le raid énervé et probablement parce qu'après deux jours sur les chemins où j'étais vraiment bien, je n'acceptais pas de finir en souffrance.

J'attaque la reprise par un objectif inédit : le 10 Kms en course à pied de la Ronde Du Feu de Ramonville (31). Je veux faire un temps, je vise moins de quarante minutes. Je ne considère pas la préparation de cette course comme une fin en soi mais comme une phase de préparation générale pour la saison de VTT. Julie s'y est mis aussi, nous avons aligné un 10 Kms à la mi-septembre ensemble. Cela m'a motivé et donné d'autres perspectives pour préparer la saison. J'ai toujours aimé courir, je conserve quelques automatismes de mes années de football. J'ai lu une bonne dizaine de pages relatives à la préparation à la course à pied, j'ai glané des conseils auprès de Jean-François ou Jérôme qui sont des pratiquants expérimentés, puis j'ai concocté des prémices de progression. Pas envie de faire n'importe quoi.

- lundi ou mardi : sortie longue, de 1 h à 1 h 15 en endurance fondamentale et en totale aisance respiratoire ;
- mercredi ou jeudi : sortie de VMA et travail de fractionnés après un échauffement en footing de 20 minutes ;
- samedi ou dimanche : sortie dite AS10, allure spécifique du 10 Kms (entre 14,5 et 15 Km/H), sur 6 ou 7 Kms mais pas plus.

J'ai programmé cela sur les trois prochaines semaines avec une intensification de l'effort lors des séances VMA et deux tests de ma VMA que je réaliserai sur le stade de Balma. On verra bien mais les sensations sont bonnes et l'envie est bien présente malgré des températures assez fraîches en cette fin novembre. Le 5 du mois, j'ai couru un 10 Kms sur Balma, peu roulant, en 48 minutes avec une moyenne des pulsations à 163 bpm et un maximum à 186 bpm. Loin de mon objectif certes mais c'est un début, ma foulée était poussive et désorganisée mais j'ai désormais une base de travail. Deux semaines après, je cours 4,70 Kms en 19 minutes, faisant tomber mon allure à 4 minutes 12 secondes au Km. Pas de souffrance, pas d'essoufflement non plus. Je m'approche de mon poids de forme. Le GPS Garmin Edge 305 m'aide beaucoup dans ma prise de recul et dans mon analyse des sorties.

Je ne mets pas de côté le vélo pour autant. Si mon tout suspendu rentre d'une révision et qu'il ne sortira qu'à certaines conditions (non négociables, à savoir : beau soleil hivernal, terrain sec et pas givré, sortie tranquille et températures positives), je conserve deux sorties par semaine impérativement sur le bitume. Rien n'est programmé réellement, je fais en fonction de mes envies sur le moment : tantôt une sortie moyenne (+ 2 h) vers les coteaux et le canal du Midi, tantôt une sortie plus courte mais plus technique (montées en souplesse et en danseuse, relances plus explosives, travail de cadence etc.). Le leitmotiv est cependant bien en tête : pas de montées de pulsations et pédalage en vélocité. Je me focalise sur le geste, je ne passerai pas la plaque avant 800 ou 1000 Kms. Une bonne base foncière d'abord, la course à pied me permet de travailler le cœur.

Cette année, j'ai définitivement adopté le lecteur MP3 ; c'est presque devenu une dépendance, je prends beaucoup de plaisir à transpirer en musique. Le temps passe plus vite et les séances « ennuyeuses » de vélocité sont mieux digérées avec les Chemical Brothers, les Pixies ou les Beastie Boys dans les oreilles.

19 novembre 2007 – Le doublé en question !

J'ai passé une bonne partie de la saison dernière de VTT avec Christophe, Fabien et François. Nous habitons à côté et cela a facilité des sorties en commun. Le point d'orgue a été la participation au raid Die/Gap en mai 2007 où nous formions alors deux équipages.

On a discuté des objectifs pour 2008 sans se formaliser. La participation au raid des Chemins du Soleil en formule Elite fut abordée. Mais le challenge est vraiment compliqué. Le retour d'expérience de Patrick - sacré rouleur et ex-raideur en formule Elite en 2007 – nous a carrément refroidi. Puis la Transvésubienne a occupé nos esprits. Jérôme ayant été Finisher sur l'édition précédente, cela nous chatouille un peu. Ses commentaires sont plutôt rassurants, ses encouragements aussi, même si ce raid - marathon est un des plus difficiles du circuit Européen. Je dépoussière mes anciens magazines VTT à la recherche des articles – le terme marronnier serait plus juste – qui relatent cette course exceptionnelle. De nombreux internautes ont raconté leur course. Je me plonge dans tous ces récits, entre deux tas de copies à corriger.

L'idée d'un doublé Chemins du Soleil – Transvésubienne émerge comme une évidence. Le raid de début mai comme préparation en formule Rando et la Transvésubienne pour en venir à bout. Les dates coïncident, nous devrions avoir quinze jours de récupération entre les deux événements. C'est

gérable, du moins sur le papier. Il faut juste se caler financièrement, jeter un œil au calendrier et aborder la question avec nos compagnes. C'est hors de question pour Fabien qui ne pourra pas se libérer professionnellement les trois jours. Je suis déçu, on roule beaucoup ensemble. François préfère se concentrer sur la seule Transvésubienne, avec un objectif de classement. Christophe est partant pour le doublé ... moi aussi.

J'ai mes objectifs pour 2008.



La ligne de départ de la Transvésubienne 2007

La Garoutade qui aura lieu le 25 février 2008 prend désormais toute son ampleur et devient un palier intermédiaire. Il faudra être au départ en bonne forme et ne pas se contenter de simplement rallier l'arrivée. Le profil est idéal pour progresser techniquement en descente et pour durcir le rythme en montée.

Cet après-midi, j'ai profité d'une belle luminosité d'automne pour faire un footing : 1 h 11 d'endurance fondamentale sur 11 Kms autour de Balma. Tout va bien.

24 novembre 2007 – Premier ride hivernal

RDV est fixé à plusieurs sur un de mes spots favoris : Aragon (11). Les jambes me démangent car jusqu'à présent je ne me suis consacré qu'à la course à pied – sur des séances astreignantes - et à des sorties courtes sur le bitume. La séance de VMA que j'ai réalisée au stade de Balma en milieu de semaine m'a mis en confiance sur mon état de forme, le bilan graphique sur Sportracks me conforte également sur la qualité de la sortie. 2 x 4 x 400 r = 1' et R = 3'. J'ai touché une FCmax à 187 bpm sur les deux derniers 400 de chaque séance, c'est satisfaisant. Je m'accorde une séance d'assouplissements au sol de dix minutes. La récupération se fera le lendemain sur route avec le slick, par un beau soleil d'automne. Je découvre une départementale très agréable qui relie le canal du Midi à Montbrun par Doneville. La portion est ascendante et ondule à travers un bois. Je me sens facile.

J'en récolte les fruits trois jours après à Aragon. Deux nouveaux modèles se joignent à nous : le stump FSR expert 2008 et son concurrent immédiat le Trek Fuel ESX8. Comme toujours, le ride se

déroulera sous l'étonnant microclimat de la région ; la grisaille et le vent fort présent sur Toulouse sont estompés. Je me sens vraiment bien et j'ai envie de rouler, je pousse un peu les pulsations sur les monotraces montantes. Aucun signe d'essoufflement, je recueille les effets de la séance VMA selon moi. Mais la prudence est de mise, c'est la période de reprise, pas la peine de brûler les étapes : je maintiens mes pulsations au seuil, j'en profite simplement pour monter le braquet sur les portions rapides du parcours mais en vélocité ou en m'amusant à faire des petits sauts, des virages très coupés etc. Je prends un maximum de plaisir dans Combe Petite, une sublime monitrice descendante et très rapide bien connue des vététistes et des randonneurs, je me concentre sur la fluidité et le « penché » du vélo, le cœur ne monte pas trop, encore une fois. Je boucle Combe Petite proprement, sans prise de risque : le minimum syndical pour se faire plaisir sur un vélo qui a stagné sur le pied d'atelier pendant un mois et demi !

Coté forum Vélo Vert, ça ne chaume pas malgré la chute des températures et l'apparition des premiers givres. Toute le monde, ou presque, roule. Comme j'ai coupé beaucoup plus tôt cette saison, je me demande si je ne vais pas me retrouver un peu esseulé d'ici quelques semaines. François est motivé comme jamais et envisage des rides plus typés DH ou enduro. Il s'est fendu d'un Specialized Enduro et nous annonce ses nouvelles ambitions. Je pense qu'il va devenir impressionnant en descente vu l'expérience et l'envie qu'il manifeste en ce moment.

30 novembre 2007 – Lycée bloqué, VMA ensoleillée...

Coup de fil d'une collègue ce matin vers 8 H : le lycée est bloqué, impossible d'assurer les cours. Je reste à la maison et j'évite de faire mes deux heures de route habituelles pour rien. Je programme une séance de VMA au stade de Balma, sous un très beau soleil d'automne. J'ai décidé d'augmenter le volume de la séance, à près de quinze jours de l'échéance. Au menu donc : mise en route, 3x6x30/30 en étant un peu au-dessus de l'allure que je vise puis 3x400 m à boucler en 1'35, ni plus, ni moins. Je m'octroie une grosse série d'étirements alors que je suis en nage (un peu trop vêtu). Retour au calme. La séance me semble satisfaisante sur Training Center. Je me sens vraiment bien, aucun essoufflement, jamais d'hyperventilation et la sensation certaine de pouvoir accélérer à tout moment. Je n'ai pas voulu me « cramer »...

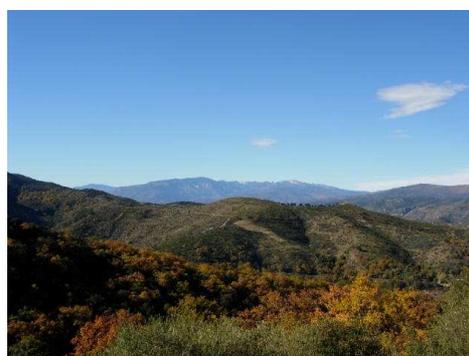
Jean-François me contacte et on papote course à pied et de cette séance justement. Au final, on est d'accord sur un point : à ne pas vouloir trop pousser, j'ai mélangé deux exercices pas forcément complémentaires, cohérents et à un rythme un peu retenu. Je profite des conseils avisés de Jef pour rééquilibrer mes futures séances. Des séries de 200 m avec des temps de récupération plus courts et à une vitesse supérieure que mon allure spécifique, puis des séries de kilo. à faire en 3'45. Le but étant de maintenir ma capacité VMA plus longtemps qu'à l'accoutumée.

Je raccroche gonflé à bloc, Jef en connaît un sacré rayon.

Ce dimanche, je filerai probablement au pied du Canigou, dans les Pyrénées Orientales, sur la zone « mythique » de la Garoutade. Une fantastique journée est annoncée, nous sommes trois ou quatre à être motivés par un ride bien solide de 2200 D +. Je suis comme un gosse, j'ai une vraie envie de me remettre en selle sérieusement sur le stump, de retravailler dans le technique et de voir où j'en suis en montée. Les leitmotivs : tests de forme et plaisir de laisser filer le vélo dans le descendant...

Le réveil fût très matinal.

Nous sommes neuf à nous retrouver à Corbère (66) avant 9 heures pour suivre une trace montée par François, un mixage de la Garoutade édition 2007 et d'un ride de Jean-Pierre par le Prieuré de Serrabonne. Grosse journée de roulage pour une reprise du VTT, les chiffres sont éloquentes mais on s'est fait très plaisir : 57 Kms et 1900 D +, avec deux, trois montées de plusieurs Kms et 450 m de dénivelés positives chacune, dont celle vers le Prieuré de Serrabonne (8 Kms) et des descentes monstrueuses. Je me suis senti vraiment « facile », les jambes tournaient toutes seules et les accélérations provoquées en fin de montées me confortent dans ma préparation. Je sors avec 132 bpm de moyenne et une FCmax à 174 seulement, j'ai réalisé une belle journée d'aérobie et de vélocité. J'ai surtout mis de l'application et de l'attention en descente, en évitant la faute (le 10 Kms est dans deux semaines) et en recherchant les bonnes trajectoires dans les marches, les ornières, les sauts etc. Ce fût une série d'enchaînements techniques, notamment la descente vers Bouleternère et l'inédite descente ondulante sous le Prieuré. La région et les monotraces se prêtent idéalement à ce genre d'exercices. Exercices qui, là aussi, me confortent sur ma progression après une année seulement sur le stump.



Vues sur la région.

On s'est clairement gavés dans les Pyrénées Orientales !

8 décembre 2007 : fin d'une grosse semaine

J – 8 avant mon objectif, tomber les 40 minutes sur un 10 kms. J'achève une semaine assez dure sur le plan physique mais qui a l'avantage de me rendre optimiste pour le week-end prochain, dans le sens où je me dis que j'ai fourni les efforts nécessaires. Sortie longue de 1 h 10 en aisance respiratoire, deux séances de VMA, une courte en milieu de semaine avec un 5 x 3 x 400 m qui m'a bien usé et ce matin une séance plus longue de maintien de la VMA et d'une FC moyenne élevée : un 5 x 1000 m à 3'45 et des temps de récupération en footing de 2'. J'ai pu tenir, sans trop de souffrance,

les kilos à l'allure de 15 à 16 Km/H de façon constante, comme me le demandait Jef. En guise de bonus, je termine mon dernier kilo à 190 bpm.

Je comptais sortir le stump demain, en allant à Saint – Antonin Noble Val (82) pour une virée montagnaise en groupe qui s'annonçait agréable. C'eût été une belle occasion de parachever le travail de la semaine, de se faire plaisir et de récupérer un peu, en aérobie. Peine perdue, la météo est catastrophique depuis hier. Grosses pluies et vents forts, la sortie est annulée. J'espère trouver le courage d'enfiler le k-way pour un petit footing de récupération d'une quarantaine de minutes. Après tout, ça forgera le mental !

16 décembre 2007 : la Ronde du Feu à Ramonville (31)

La première donnée, c'est le temps glacial qu'il fait ce matin. Pare-brise ultra givré, pelouse du stade « bétonnée », les départs (5 et 10 kilos) se feront sous une température négative. Après un échauffement progressif de 40 minutes, entre piste du stade et canal du midi, je m'aligne dans le ventre mou du départ. La deuxième donnée, c'est la complexité du démarrage : 850 coureurs sont en place, au coude à coude. Je ne me mettrai au rythme course qu'à partir du kilomètre et demi, le premier kilo est bouclé en 4'30, péniblement entre bousculades légères, changements de lignes pour doubler, bordures givrées et glissantes, trottoirs etc. Si le départ a lieu sur un large pont, tout se compliquera après 300 m. où nous pénétrerons dans un lotissement par un chemin inopportun, en forme de goulet, qui étranglera le peloton. La course se déroule vraiment bien, je suis sur un rythme constant, entretenu sans essoufflement, autour de 170, 173 bpm, pas de sensation de souffrance. Je me sens en aisance. De retour aux abords du stade, après deux longueurs sur les rives du canal du Midi, je décide de mettre plus de jus à l'annonce du 8^{ème} kilo, je prends ma distance sur 2, 3 coureurs qui étaient au même rythme depuis plusieurs dizaines de minutes. Je tiens une bonne respiration, les jambes tournent bien, j'accélère au dernier kilo et décide de faire les derniers 300 m. sur la piste en sprint léger. « Ça répond » bien, je finis en sprint, dépassant une bonne dizaine de coureurs. 40'51 au chrono, il me faudra à peine 2 minutes pour retrouver un souffle normal et descendre les pulsations. Zéro souffrance, pas de sensation de fatigue, je pense même que j'aurai pu me mettre plus dans le rouge à l'entrée de Ramonville, à partir du 7^{ème} kilomètre, quitte à serrer les dents un peu sur la fin.



Le chrono. me laisse un sentiment mitigé. D'une part, j'aurai évidemment aimé qu'il affiche un temps en dessous de la barre des 40' que je visais. Mais d'autre part, j'atténue ce sentiment avec le recul : le départ m'a fait perdre beaucoup de temps, je pense honnêtement y laisser la minute manquante au final. Je n'ai pas puisé dans mes réserves, je finis sur de bonnes sensations, le cardio. a tourné comme une horloge, je m'estime sous la barre des 40' sans problème.

Enfin, je suis conforté dans la qualité des entraînements réalisés et leurs progressions. Je gagne quasiment 8 minutes sur la distance en un mois et demi.

Je ferai un point complet avec Sportracks. Je crois qu'avec une température ambiante plus favorable et l'expérience de ce premier 10 Kms, je peux viser un temps sous les 38 minutes.

Plus que jamais, la saison VTT est lancée : c'était l'intérêt de cette ronde. Premier objectif (presque) bouclé. Demain, si le soleil est au rendez-vous, je sors le slick.

27 décembre au 4 janvier 2008 : le hic des Fêtes.

Après une période de remise en route sérieuse, la coupure des fêtes annuelles arrive. J'apprends un peu car, comme chaque année, les efforts consentis seront vite balayés et sans scrupule, avec facilité. Gros gueuletons, peu de sport et forcément une motivation au ralenti. Pris dans l'ambiance familiale et les retrouvailles, on n'a pas la tête au vélo. Je vais essayer de garder une ligne de conduite minimale quand même, l'objectif étant de ne pas reprendre trop de poids et de faire en sorte que la reprise sur le bitume dès la rentrée soit la moins pénible possible. Je ferai deux sorties VTT dans le bois de Mézens, sous un beau soleil d'été indien, mais au minimum syndical puisqu'un copain non vététiste m'accompagnait. Cela n'empêche pas le plaisir. Je sortirai sur 25 Kms en moyenne, avec des portions descendantes en plein bois faites à allure « plus plus ». Ça fait du bien au moral, on ride avec le sourire et on redécouvre des plaisirs simples : le silence, les couleurs d'automne, l'odeur des champignons, les dérapages sur des tapis de feuilles, les petits jumps... Nous prenons nos quartiers festifs en Picardie avec Julie du 27 décembre au 4 janvier, j'ai bien pensé à prendre un sac de sport. Je m'impose un footing tous les deux jours - voire tous les jours au début, de 40 à 60 minutes, à rythmes variés, selon si je cours seul ou accompagné. Ce n'est pas si évident, la bouillasse Amiénoise des champs est collante, le froid bien plus rude qu'au sud, le vent humide et la brume encombrant les bronches mais c'est malgré tout assez plaisant. Les jambes suivent bien, je m'accorde des allures plus soutenues après l'échauffement : ça réponds bien. Petits soucis de courbatures au passage, j'oublie les assouplissements d'usage et je me retrouve en quatre jours avec des jambes en bois et des points de courbatures dans le dos ou sur les hanches. Pas assez d'hydratation non plus, sauf si le champagne est considéré comme un produit hydratant. Je ne vérifie pas mon poids, volontairement. On verra ça après les premiers coups de pédale de 2008.

4 janvier 2008 : c'est reparti ...

Après 7 h 30 de route pour rentrer au bercail, je ne peux me résigner à laisser le slick sur le pied d'atelier sous un soleil aussi flamboyant. Le redoux est annoncé – *il fait 9 degrés* - mais les prévisions des jours à venir sont moroses : je préfère remettre en route aujourd'hui, tranquillement. Le canal du Midi est au menu des réjouissances – comme il sera pendant un bon mois, rien de très motivant mais il faut s'accorder un peu de discipline pour la reprise réelle du vélo. 1 h 28 sur le 32 à 26,4 Km/H de moyenne en aller/retour sur le Canal du Midi en ciblant la zone des graisses : 134 bpm de moyenne. Le programme des semaines prochaines est des plus simples : alignement de sorties courtes (je vais essayer de tourner autour de 150 Kms hebdomadaires, variables selon les caprices de la météo) pour atteindre un volume de 1000 Kms au moins d'ici mi-février, dominante vitesse et cadence pour

retrouver un geste efficace et économique, interdiction de mettre la plaque sauf en descente accessoirement, un peu de travail au seuil sans taper dedans et alternance d'exercices dans les côtes (danseuses, un peu de force, sur vélocité après 4 ou 500 Kms). Je vais tenter de conserver deux footings par semaine, en favorisant les jours plus frisquets et garder surtout la sortie VMA qui m'a fait beaucoup progressé un mois auparavant. Evidemment, hors de question de ne pas penser au VTT. La Garoutade se profile fin février. Je scrute attentivement mes mails et le site Lpivtt de Laurent pour me caler quelques virées montagneuses et pierreuses pour garder une place de choix au plaisir. Et revoir les copains.

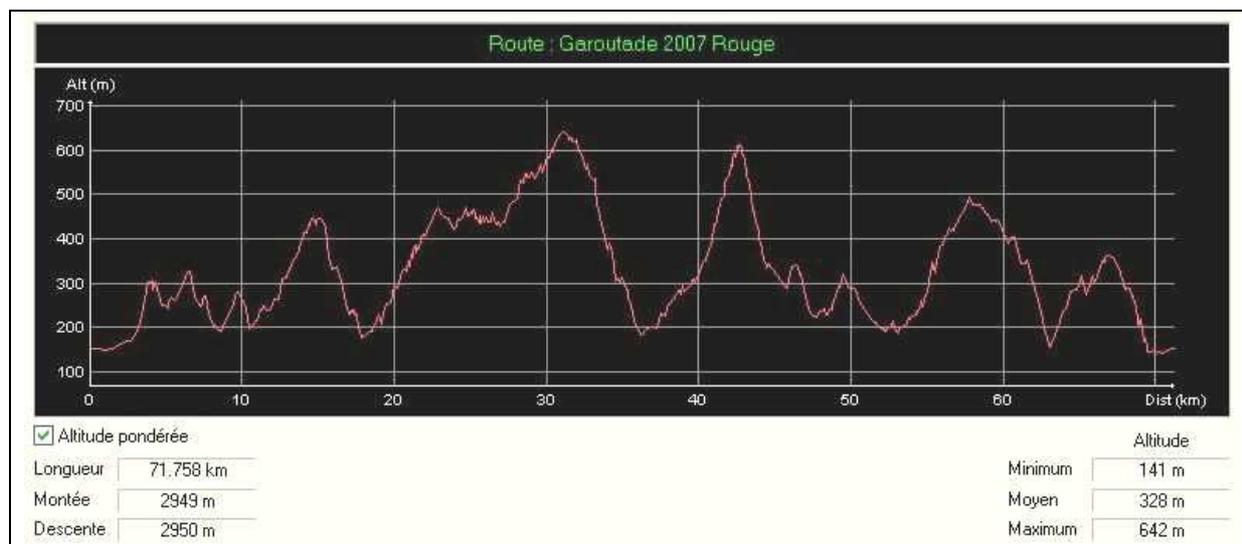
5 janvier 2008 : ... pas pour longtemps

8 h 40 ce samedi, c'est la tuile au réveil alors que j'ai rendez-vous avec Christophe pour un roulage sur la route. Une vilaine contracture est apparue pendant la nuit au niveau de la loge interne, sur la partie adducteur de la cuisse gauche. J'ai vraiment du mal à localiser l'inflammation, elle semble assez interne mais je ne détermine pas vraiment si c'est l'adducteur court ou long, le pectiné, l'obturateur quand bien même la pointe de douleur est très localisée. D'ailleurs est-ce vraiment musculaire ou n'est-ce pas un nerf qui est touché ? Ce n'est pas un « claquage » - *je connais bien avec mes années football* – ni une élongation au ressenti. Cela survient par ailleurs sur ma cuisse amoindrie, celle qui a été amputée d'un tendon pour mon opération du ligament croisé en novembre 2003.

Comment ai-je pu faire ça ? Je repense à la reprise d'hier en me demandant si je n'ai pas un peu forcé ; je suis resté calé sur un rythme modeste mais je m'interroge sur les relances forcément un peu brutales occasionnées par les dépassement et évitements du très fréquenté canal du Midi. Autre élément, j'ai pas mal réajusté ma hauteur de selle sur l'heure et demi de roulage. Tout ceci après une matinée entière de conduite, enfoncé dans le siège conducteur. Repos forcé et pommade, en croisant les doigts pour que cela ne dure pas.

6 janvier 2008 : Garoutade, Chemins et Transvé.

Bryce a posté sur VV le programme de la Garoutade 2008. Elle sera en tous points conforme à mes envies : longues montées – parfaites pour le travail en aérobie – descentes énormes et trialisantes – pour entretenir un bagage technique qui sera essentiel en Mai prochain - et longueur de temps sur la selle. Le « tout » dans une ambiance très écologique cette année.



C'est le raid idéal pour faire un point précis sur son état de forme. Il offre l'avantage d'être tôt dans la saison – 24 février 2008 – et oblige donc les participants à bien se préparer physiquement. J'ai toutefois une inquiétude : je prendrai le départ après une semaine de ski entière passée à Valmorel. Et je suis loin d'être un grand skieur ...

L'inscription pour les Chemins du Soleil a été envoyée à l'organisation sans tarder. Vu le succès et la notoriété grandissante de ce marathon, nous choisissons la prudence et une inscription dans les meilleurs délais. Dans l'immédiat, seuls Christophe et moi-même formons un équipage (nommé « Les Têtes d'Ail »). Nous partirons avec son épouse et sa grande fille qui joueront le rôle d'assistance. C'est avec un confort maximal que nous nous présenterons au départ de ces trois jours de folie à Chabeuil (26) dans un peu moins de cinq mois désormais ; un véhicule suivra avec matériel et tentes.



Christophe a aussi fait les choses en grand pour la Transvésubienne. Nous sommes à priori sept à s'y aligner et accompagnés, de nouveau, de Stéphanie et Clémentine. Il a réservé un gîte à Valdeblore (06) idéalement situé à trois kilomètres du départ de la Colmiane et pour un tarif intéressant. Nous sommes chanceux ...

7 janvier 2008 : l'énigme du jour.

La douleur à la cuisse est partie aussi vite qu'elle était venue. C'est un mystère ! Cela ne gomme pas les inquiétudes pour autant, je me retiens d'aller rouler ou d'aller courir, préférant jouer la prudence et la correction de quelques copies. J'ai suivi une prescription de Voltarène et d'Ixprim en comprimés. Après une bonne nuit de repos, plus rien. Je prends cet incident physique comme un avertissement sans frais : ma période foncière sera progressive et sans excès, comme j'ai pu le faire en 2007. Si le temps le permet – le vent souffle fort depuis deux jours – je referai une sortie canal du Midi demain en matinée, sans relances et sur le 32. Il est temps de brûler les graisses, j'accuse un bon 71,6 Kgs ...

10 janvier 2008 : l'aérobic est ton amie.

Sortie « seuil des graisses » aujourd'hui après une semaine pluvieuse et triste. Je reste sur le 32 pour 2 h 23 de roulage après avoir emprunté le canal du Midi et attrapé les coteaux via Donneville et Montbrun. 58 kilomètres. C'est un parcours idéal pour le foncier. Je l'apprécie beaucoup ; il est découpé en 50 minutes de plat – en guise d'échauffement – puis monte sur les coteaux par deux côtes assez raides sur une départementale isolée qui sinue dans les bois. FC moyenne à 132 bpm et un max à 172 bpm. Je me suis vraiment régalé.



Le moulin de Montbrun Lauragais.

J'ai élaboré un programme costaud pour les jours à venir, il faut vraiment intensifier la reprise et se mettre dans le rythme. Je prévois trois footings, avant de partir au boulot et à jeun, en gardant la logique endurance fondamentale – sortie à allure spécifique – travail fractionné de VMA. Je prévois 150 kilos la semaine prochaine sur le slick dont le 75 que je connais par cœur et qui passe par Ayguevives. Ce week-end, les propositions de sorties VTT affluent. Il ne me reste plus qu'à faire un choix ...

14 janvier 2008 : au soleil, sur le canal !

Je fais 67 Kms de route aujourd'hui en 2 h 42 pour un aller – retour entre Balma et Ayguevives par Montbrun. La sortie fût consacrée au travail d'aérobic, je réalise 136 bpm de moyenne et 80 % de la sortie entre 120 et 159 bpm ; soit près de 2 h 08 dans la zone ciblée. Le tout sur le 32, je ne mettrais le grand plateau que dans la descente vers Ayguevives. Je suis plutôt satisfait, même si l'allure moyenne a été modérée - ou plutôt *retenue*. Je consacrerai une large part du retour par le canal du Midi à du travail de rythme en vélocité, avec une liaison Ayguevives – Castanet d'un pédalage rond et soutenu et accompagné d'un routard qui s'est accroché. Je roulerai entre 28 et 32 Km/H sans me désunir et en adoptant une position qui favorise la puissance. Place à des assouplissements après la douche, de façon à ne avoir de sensations de « jambes de bois » demain matin pour le footing d'avant boulot.

18 janvier 2008 : la météo n'est pas à la fête.

Difficile de trouver un créneau horaire satisfaisant pour aller rouler ces derniers temps. Il fait beaucoup de vent, il pleut régulièrement et les routes sont détrempées. Je profite d'une éclaircie entre deux averses ce matin pour bricoler et nettoyer mes deux vélos. Le stump est opérationnel mais le slick doit être réparé au niveau du frein arrière. Les ennuis avec les HFX-9 continuent, le poussoir bille fileté qui entre dans le piston du maître cylindre et la vis de retenue sont bouffés. Il faut également que je pense à les purger, cela devient franchement dangereux.

Il est 15 h 40 et il pleut à grandes eaux. Tant pis, je me fais violence, j'enfile un K-way et je pars pour une séance d'endurance fondamentale en course à pied.

19 janvier 2008 : sortie liquide.

Je rejoins un groupe de copains pour une sortie matinale autour de Saint- Antonin Noble Val (82). Le temps est doux mais les pluies récentes ont rendu le parcours très humide et parfois boueux même si la région est argileuse et « pompe » bien l'eau. Au final 40 Kms pour 3 h 40 de roulage et 900 D +, une fréquence cardiaque moyenne à 131 et un maximum à 180, trois belles montées qui ne poseront pas vraiment de difficulté et des descentes un peu techniques qui seront plus compliquées à gérer sur un sol boueux et des pierres glissantes. J'ai des progrès à faire techniquement – ou plutôt de l'entraînement pour retrouver le niveau - le ride final sur le plateau vers le Cirque de Nibousou est vraiment technique (passages de marches, singles très étroits à flancs de ravin etc.), je déclipse le pied régulièrement à défaut d'assurance et je pêche par une vitesse trop réduite sur des passages qui demandent à être forcés. Mais le terrain du jour était loin d'être sécurisant.



Vue sur Saint - Antonin Noble Val au début de la descente du Calvaire.

21 janvier 2008 : jubilé de singles dans les Corbières Orientales.

C'est une journée RVTT aujourd'hui et je la passe sur les sentiers des Corbières Orientales en compagnie de Christian. Après un co-voiturage de Castelnaudary, nous rejoignons le village pittoresque de Montlaur (11), point de départ des deux boucles programmées. La journée sera magnifique malgré un froid piquant au départ : - 2 degrés. Nous roulerons sur 54,80 Kms entre Montlaur et Lagrasse (30 Kms et 600 D + environ) puis plus au nord vers les coteaux escarpés du Fer à Cheval (15 Kms et 700 D +) pour une seconde partie de randonnée plus physique. Total du dénivelé

positif : 1300 m. C'est satisfaisant pour la fin du mois de janvier, d'autant que le parcours est très varié et permet d'entretenir tous les aspects physiques et techniques : des montées pentues sur sol instable et caillouteux, des singles et des monotraces rapides dans la garrigue et les maquis typiquement méditerranéens, des descentes fuyantes avec passages de marches et des descentes plus techniques avec pierriers. Le bonus est un portage d'une quinzaine de minutes pour atteindre le GR36 sur une ligne de crête dite « Cachoche » qui offre une vue panoramique sur l'Alaric, les plaines et la Montagne Noire ; avec la difficulté d'un vent de nord qui soufflait à 30, 40 Km/H. Bel exercice de renforcement musculaire. Je finis cette belle matinée avec des sensations très positives. Ma fréquence moyenne est à 126 bpm et le maximum est de 174 bpm.



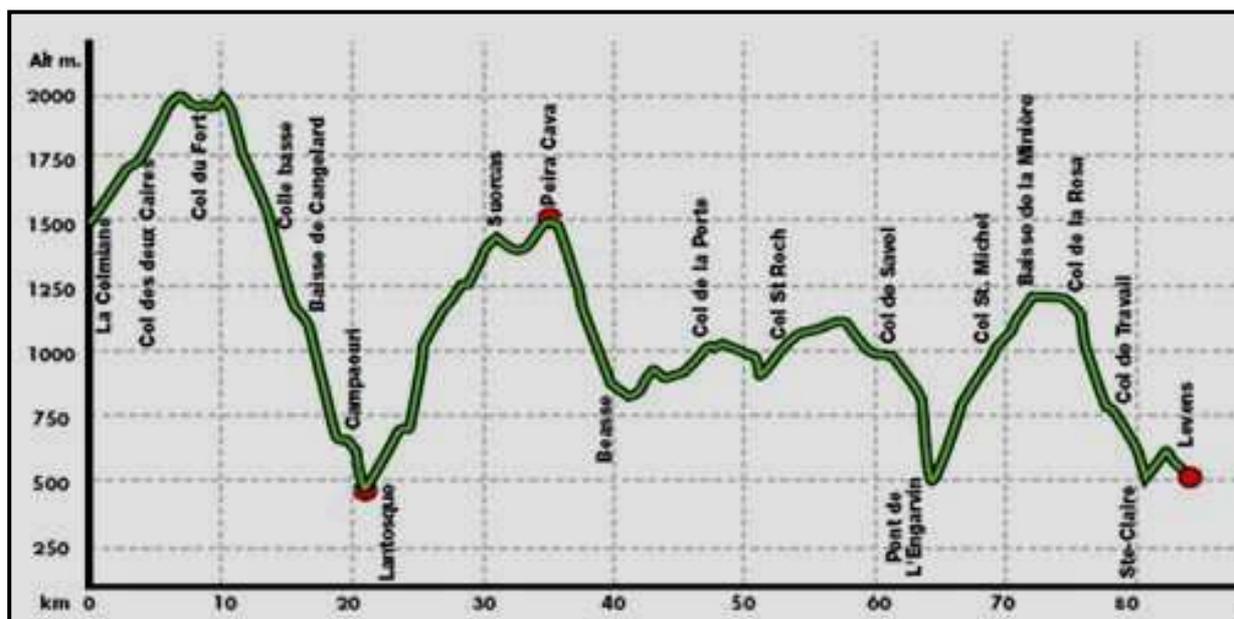
Départ de Montlaur, sous la brume matinale.

25 janvier 2008 : j'enchaîne.

Cette semaine est complète : 2 footings en endurance légère, une bonne sortie VTT, une sortie route de 2 h 20 en aérobie et je parachève demain par un *come-back* sur les deux boucles de Montlaur. En faisant office d'ouvreur cette fois. Objectif : prendre du plaisir sur le stump et continuer à remettre en route la forme « technique ». Le parcours s'y prête assez idéalement, je vais mettre plus de vitesse dans les enchaînements, quitte à faire monter les pulsations. Le reste se fera avec le groupe qui m'accompagne, au seuil de graisse et en vélocité.

Le profil de la Transvésubienne est sorti sur le site officiel d'Avalanche Trophy. Inutile de tergiverser, les chiffres sont suffisamment évocateurs :

- 85 Kms
- 4000 mètres de dénivelés négatifs
- 3000 mètres de dénivelés positifs dont 500 mètres pour le Col de Fort, 1000 mètres pour Peira Cava et 500 mètres pour le Col de la Rosa. Entre temps, une descente vertigineuse – dont je n'ose imaginer la difficulté et la gestion qu'elle va exiger – de 1500 mètres droits dans la pente entre le Col de Fort et Lantosque. Impressionnant !



Je me persuade qu'il ne faudra pas négliger le renforcement musculaire, et en particulier celui du haut du corps. Un tel profil, en zone montagneuse, en plein mois de Mai, avec des amplitudes aussi élevées, et des portages d'ores et déjà annoncés, va demander une bonne solidité musculaire. Mes sentiers habituels de footings disposent d'équipements communaux du parcours de santé ; largement de quoi enchaîner des exercices simples de musculation : abdominaux, gainage et saturation abdominale, tractions, pompes etc. D'autant plus que je suis loin d'être prédisposé naturellement. J'ai déjà un programme de séries à effectuer à l'esprit, séries qui viendront en complément des footings légers.

26 janvier 2008 : grosses cuisses dans les Corbières

Très belle sortie du jour sur Montlaur et Lagrasse (11) en compagnie de sept riders que j'accompagnerai avec Jean – Pierre du Lauragais Club VTT à travers les singles magiques des Corbières Orientales et sous la bienveillance des Montagnes d'Alaric. Les statistiques : 60 Kms, 1500 D + bouclés en moins de 5 heures, une fréquence cardiaque moyenne de 136 et un maximum à 176. Je suis vraiment satisfait de cette sortie, j'avais de bonnes jambes jusqu'au bout et beaucoup de confiance ; confiance que j'ai testée sur l'exigeante fin de parcours. Tandis que le groupe s'étire, je décide de pousser les watts et de me mettre à la limite du seuil, sur une piste large mais très instable et caillouteuse, dans un dénivelé positif et usant qui durera entre 3 et 4 Kms. Tout passe à merveille, en vélocité mais avec une puissance bien dosée qui me permet d'être relativement en aisance. Signe que la forme est là. Je conserve toute ma lucidité pour descendre tambour battant la monstrueuse trace en compagnie de mon ami Christophe, et donc de prendre un maximum de plaisir : devers, singletracks rocailleux, marches en pierre et racines, ornières, tout y passe. Descente rapide mais maîtrisée. Je décide de souffler un peu le lendemain.



Entraînement à la réparation.



Le portage vers « Cachecho » pour retrouver le GR36.

31 janvier 2008 : envie de se tester.

Milieu de semaine. J'ai pu rouler en aérobie, en compagnie de Fabien rencontré opportunément sur Ranguel, sur une soixantaine de kilomètres. J'ai enchaîné sur un footing matinal le lendemain, à bon rythme puis une séance de footing avec renforcement musculaire – en compagnie de Julie - sur le parcours sportif : séries d'abdominaux et de gainage, séries de pompes, séries de tractions et « la chaise » pour la contraction des muscles fessiers et vastes. Je perds de la masse grasseuse et j'accuse un poids de 69,600 Kgs. Je me rapproche de mon poids de forme au ressenti, même si l'indice de masse grasseuse reste l'indicateur le plus significatif.

Demain j'envisage de me tester sur le slick. Avec 770,12 Kms au compteur depuis la reprise dont plusieurs sorties satisfaisantes en VTT et le maintien d'une activité de course à pied bi hebdomadaire (au minimum) j'estime avoir la caisse suffisante pour opérer quelques exercices de test avec prise de fréquence cardiaque. J'ai pas mal de travail, aussi je pense effectuer une sortie courte – 1 h 30 à 1 h 45 – à dominante vélocité sur le 32 et faire des temps de 5 à 10 minutes sur la plaque, en puissance. L'objectif n'est pas – surtout pas – de se mettre dans la zone lactique mais de pousser la fréquence cardiaque autour de 80 – 85 % de la FC maximum et de la maintenir quelques minutes, avec des temps de récupération en aérobie.

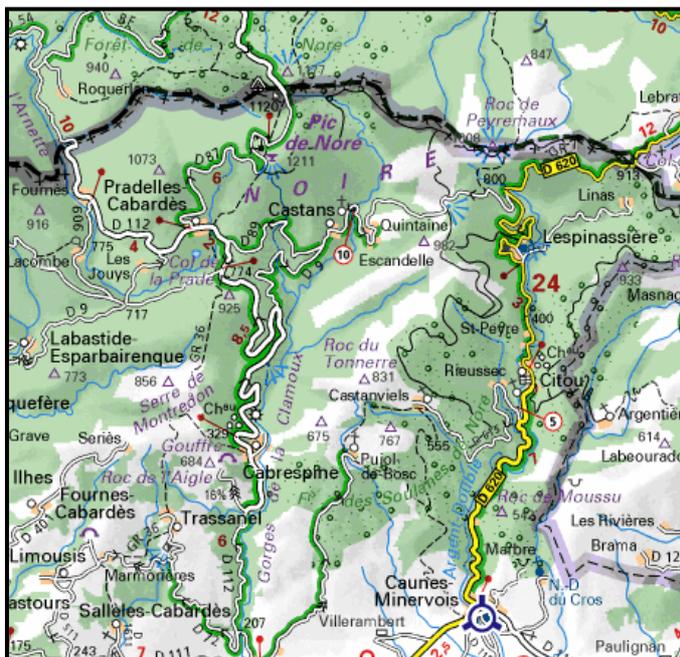
Je cacherai les fonctions cardiaques de mon Garmin 305 fixé sur la potence, en laissant simplement le chronomètre apparent, pour faire cet entraînement « à la sensation ». Je vais essayer de trouver une certaine aisance dans les zones élevées, sans désagréger le geste du pédalage, et analyser ensuite sur Training Center ou Sportracks, le résultat de la sortie.

Ce week-end, une belle sortie d'enduro léger se prépare sur le site de mon ami Laurent. Le programme est alléchant : 51 Kms et 1650 D + du côté de Caunes Minervois, Pradelles et Cabrespine, sur le versant sud et méditerranéen de la Montagne Noire. La boucle est faite d'ascensions assez exigeantes et de descentes longues en monotraces et plutôt engagées. Bref, un excellent exercice à trois semaines de la Garoutade. Je vais en profiter pour tester un nouveau pneu arrière : mes choix se portent sur le Specialized Captain 2bliss, le Maxxis Crossmark, le Schwable Racing Ralph ou le Bontrager Revolt. Affaire à suivre, je dois valider une monte correcte pour la

Garoutade en prévision du mois de Mai. A l'avant, je reste très satisfait du Bontrager Jones ACX en tubeless ready, excellente accroche pour un poids minimum et un cramponnage latéral rassurant.

3 février 2008 : y a des jours comme ça !

Gros rassemblement ce matin à Caunes-Minervois (11) pour un ride, emmené par Jean-Pierre, qui s'avère prometteur : 51 Kms et 1650 D + à travers un paradis pour randonneurs et VTT : le Parc du Haut Languedoc. Nous sommes au pied du Pic de Nore, le point culminant de la région (alt. 1212 mètres), versant sud, et le parcours est forcément physique. Nous traversons en grimpant le Parc des Soulanes de Nore, pour longer les Gorges de la Clamoux et filer vers Castans. Nous enchaînons une énorme et longue descente en sous-bois, très fuyante et savoureusement piègeuse ; exercice parfait d'équilibre, de prise de vitesse et de contrôle du freinage. Peine perdue, nous sommes quelques uns à louper une intersection et sommes quitte pour un poussage, portage de plusieurs dizaines de minutes, 265 mètres de dénivelé à récupérer. Romain détruit son dérailleur arrière et finit le parcours en single-speed et au courage. Le must de la journée sera la descente du GR36, au Col de la Prade, théâtre chaque année d'un enduro très prisé : le Déval'Nore. 9 Kms à avaler, tantôt sur le 32, tantôt sur le 44 et le niveau de technique exigé est élevé car la trace emprunte une voie romaine, énormément de marches et de jumps, des sentiers rocaillieux à flanc de montagne, des passages en éboulis, de belles déclivités et des pièges bien masqués. Juste avant Cabrespine, sur le retour, je crève à trois reprises, une crevaison sur le Bontrager Jones ACX – colmaté par le liquide préventif - à l'avant et deux entailles sous les crampons du Python MRC, qui finira sa carrière aujourd'hui. Il faut dire que nous n'avons pas ménagé nos montures dans cet énorme chemin de roches, très pentu et instable, où nous lâchons allègrement les poignets de freins. Il faut que je réfléchisse à la monte que je vais amener à la Garoutade.



Un paradis du VTT, au pied du Pic de Nore.



Au roc de l'Aigle, à l'époque du semi-rigide.

Temps mort sur le programme prévu cette semaine, des aménagements d'emploi du temps me contraignent à ne pas rouler et à privilégier de maigres moments de sport. Je me contenterai de trois footings. Je stabilise mon poids à 69,200 Kgs mais je manque cruellement de force et de fermeté, notamment au niveau abdominal. Les vacances approchent et je décide d'intensifier les sorties sur les jours prochains ; d'abord pour dépasser l'objectif des 1000 Kms à mi-février, ensuite pour « remettre les gaz » comme on dit après une semaine que j'assimile malgré tout à de la récupération active. Donc :

- dimanche matin, sortie VTT avec Patrick et Fabien du côté du fameux circuit des Bastides (82) au départ de Montricoux, pas de pause et rythme soutenu avec l'intention de me mettre un peu dans le rouge sur les portions montantes ;
- lundi en journée, retour sur Montlaur (11) avec Fabien – qui ne connaît pas le circuit. 60 Kms et 1600 D + sur un rythme soutenu là aussi et du travail technique dans les descentes ;
- décrassage en course à pied le lendemain matin, pendant 40 minutes, avec des exercices d'assouplissements ;
- jeudi matin, sortie slick d'une cinquantaine de Kms à faire en deux heures, en rythme et en vitesse.

Après cela, deux semaines de vacances m'attendent avec Julie et sa famille. Direction le Grand Domaine de Valmorel dans la Tarentaise pour m'adonner à un sport que je pratique très peu – et mal en tout cas : le ski.

11 février 2008 : les puls sont de sortie !

Dimanche, Patrick nous a concocté un parcours d'hiver, très approprié pour travailler la résistance et se faire la caisse. 44 Kms et 850 mètres de dénivelés positifs sur le sol sec et roulant de Montricoux (82) avalés en moins de trois heures, ce fut un exercice bien physique mais qui eût le mérite de soumettre le cœur à des fréquences hautes et d'éviter un des pièges de cette période de foncier : « la diésélisation ». Je finirai assez content de ce ride et mes cuisses garderont tout l'après-midi une vague sensation de reste d'acide lactique, signe qu'il a fallu forcer un peu plus que de coutume. La prestation du XV de France version Lièvreumont contre l'Irlande servira de récupération active ... télévisée.

Fabien était « chaud » pour remettre ça le lendemain, sur une boucle que je commence à bien connaître : Montlaur (11) et la Forêt Domaniale des Corbières Orientales. Il faut enchaîner désormais et soumettre l'organisme à des efforts plus intenses, je n'hésiterai donc pas une minute – bien aidé par mon emploi du temps. Nous bouclerons la trace enregistrée sous le GPS Garmin Edge 305 en trois heures et quart, durée nécessaire ce jour là pour les 40 Kms et 1070 mètres de dénivelés positifs. Nous comptons poursuivre après la pause déjeuner vers les hauteurs de l'Alaric mais le vent d'Autant soufflant à 40-50 Km/H et les cuisses alourdies par le ride rythmé de la veille nous poussent à rester sages. Ce fut une belle sortie avec quelques côtes sévères – notamment celle après

Villemagne - et des descentes fuyantes carrément ludiques. La perforation du Bontrager Jones ACX, bouchée par le préventif, me jouera des tours, encore une fois. J'utiliserai une mèche pour combler le bout de crampon arraché. C'est la cinquième perforation en trois sorties, c'est à se demander si je ne suis pas devenu un mouton noir alors que je n'avais connu quasiment aucune crevaison en deux saisons.



Dans le maquis méditerranéen des Corbières Orientales.

15 février 2008 : fin du foncier.

Le premier objectif est atteint : 1007,52 Kms en un mois et demi soit 57 h 33 de temps de selle. J'ai effectué 8 sorties VTT et le reste sur bitume, à raison de 3 à 4 sorties hebdomadaires. Il faut aussi compter les nombreux footings, en moyenne 2 ou 3 par semaine. Je suis assez satisfait de ce début de préparation : j'ai perdu de la masse grasseuse et je stabilise mon poids à 69,4 Kgs, j'ai réalisé très majoritairement des sorties à dominante vélocité mais le cardio. fonctionne bien, les randos VTT pures m'ont aidé à l'entretenir. Au final, les sensations sont vraiment bonnes.

Aujourd'hui je file sur Valence (26) rejoindre un ami avant de passer une semaine à Valmorel. Pause vélo donc et renforcement musculaire sur les skis. Je vais oublier un peu le guidon pour prendre du bon temps en famille et un maximum de plaisir, à mon modeste niveau.

23 février 2008 : demain, jour de vérité !

Je rentre d'un séjour de ski extra passé en famille du côté de la Savoie. Après 6 jours de ski non-stop – à mon niveau – je ne ressens aucun signe de fatigue et j'ai déjà la tête à la Garoutade. C'est une grosse satisfaction car je ne savais pas comment appréhender une semaine entière sur les pistes. Au final, pas de bobo – contrairement à mon « pote de selle » Fabien qui a chuté sur La Clusaz et se retrouve trois semaines out – ni la moindre courbature (peut être grâce aux assouplissements quotidiens que je me suis imposés) , ni le moindre hématome malgré trois chutes. Les quelques

sorties de lactates n'ont donc laissé aucune trace, je crois que le foncier de ce mois et demi passé fût efficace pour la condition physique.

Demain c'est le premier vrai test de forme. Et pas n'importe lequel : La Garoutade dans les Pyrénées Orientales, au pied du célèbre Canigou. Nous nous retrouvons en bande, certains ont choisi de dormir la veille sur place, d'autres comme moi l'intention de récupérer la plaque de inévitablement longue et éprouvante, matériel. J'ai monté un Maxxis Larsen pneu qui s'annonce assez idéal pour les nous accumulerons autour de la vallée objectifs étant de vérifier si le cardio et en fréquences hautes - si les jambes plusieurs heures de selle seront bien assimilées - attention à la gestion de l'organisme : hydratation régulière et alimentation raisonnée, plus des comprimés de Sporténine, juste au cas où. Tout ceci enrobé d'un maximum de plaisir bien sûr ...



partirons au (tout) petit matin avec cadre vers 7 h 30. La journée sera pour l'homme comme pour le TT Lust en section 2.0 à l'arrière, très longues montées au train que de la Têt. Bilan demain soir, les tourne bien - en fréquence moyenne ne subissent pas trop 3000 D + et si

24 février 2008 : leçon de choses.

La leçon du jour : éviter de rouler 72 Kms et 2550 D + après une semaine complète de ski et le lendemain de 650 Kms d'autoroute. La facture est tombée nette au 47^{ème} Km, juste avant Rodès (66) lors de la 12^{ème} édition de ce raid marathon sensationnel qu'est La Garoutade à Ille sur Têt (66). Une première crampe surviendra à l'ischio-jambier droit à la fin de la monumentale descente trialisante qui succède à une montée hyper exigeante appelé CH3. Les 40 premiers Kms se dérouleront correctement en compagnie de Christophe, François et Jérôme. Les sensations sont bonnes au départ, je me suis bien hydraté et les jambes « tournent » bien dès les premières côtes vers Corbère et St Michel de Llottes. Jusqu'à Bouleternère, lieu de second ravitaillement, aucun problème particulier, le rythme imposé en partie par Jérôme sur son Kona Dawg Deluxe est plutôt élevé mais je le tiens sans défaillance. L'énorme montée du CH3 pèse lourd dans la balance, la déclivité est très irrégulière mais la longueur de la côte nous impose de franchir une série de « murs » tout à gauche. Je me fais distancer légèrement mais je préfère toujours mouliner et favoriser un pédalage en vélocité, bien cadencé et économe en énergie. Le sommet laisse inévitablement des traces, les lactates sont sortis par endroit sur quelques secondes, la récupération est difficile car les murs s'enchaînent en l'espace de plusieurs dizaines de mètres de faux plats seulement. De là, le CH3 laisse place à une descente très technique et longue, avec passages de marches, goulets et de multiples pierriers. Le sol est assez stable mais très caillouteux et poussiéreux. La trace exige des relances régulières pour bien positionner le vélo et conserver une vitesse suffisante. C'est ce qui



déclenche en fin de descente une première crampe dure au bas du demi-tendineux de l'ischio-jambier. Elle est vraiment marquée et me paralyse littéralement sur le vélo, je mets plusieurs minutes à étirer le muscle et la cuisse pour obtenir une sensation plus confortable. Mais cela m'inquiète tandis que les copains se sont fait la belle. Après le ravitaillement de Rodès, c'est le vaste externe du quadriceps droit qui se contractera comme jamais avec un relâchement très perturbé. Je poursuis les 5 Kms de montée au dessus du barrage de Vinça ; malgré tout, le moral a pris le pas sur le physique. Je m'hydrate énormément et ... urine toutes les 10 minutes environ. Enfin, juste avant le ravitaillement de la boucle finale de 9 Kms, au pied des tables à victuailles, rebelote pour l'ischio-jambier. J'en suis quitte pour une séance prolongée d'assouplissement, appuyé contre le 4x4 des Sapeurs-Pompiers. Je refuse d'emprunter le raccourci proposé pour rallier l'arrivée et je décide de monter les 3 Kms restants avec le braquet à droite toute. La forme revient finalement bien pour la descente ultime à travers la végétation aride du massif qui domine la Têt. 6 h 45 après le départ. Mes pulsations moyennes sont à 144 bpm et le maximum est de 180 bpm.

Je paye une belle fatigue musculaire – insoupçonnée – de la semaine aux sports d'hiver et la sollicitation excessive des quadriceps et des ischio – jambiers sur des muscles qui sont entraînés normalement. Ajouté à cela la fatigue du trajet de la veille, les muscles ont vidé mes réserves énergétiques – notamment les ATP - au profit de l'accumulation de déchets toxiques qui auront pour effet d'hyper exciter les fibres musculaires et de contrer leur relâchement. J'ai bu environ 6 litres de boisson au total et vidé un tube entier de Sporténine.



« 430, c'est donc le nombre de vélos qui ont pris le départ de la Garoutade ce matin sous un ciel, bas et lourd, chargé d'entrées maritimes, le jour à peine levé. Hormis les égratignures, quelques bobos un peu plus sérieux et les abandons en cours de route, tout le monde est arrivé à bon port avant la fin de

26 février 2008 : début du troisième cycle.

Je mets un terme à la période foncière, les pépins physiques de la Garoutade étant plus liés à une fatigue musculaire qu'à autre chose. Au final, sur ce raid, la fréquence cardiaque a été bonne, je ne me suis jamais retrouvé « dans le rouge » au niveau du moteur, peu d'erreurs techniques et une aisance au pédalage plutôt satisfaisante sur les deux tiers du parcours. Je maintiens un poids raisonnable à 69,4 Kgs.

Je décide d'entamer la troisième phase : le travail spécifique au seuil et le travail au rythme. Je prévois un cycle de six semaines, jusqu'à mi-mars donc, et autour de 1000 Kms à nouveau. Je serai alors à un mois et demi du départ des Chemins du Soleil. Laps de temps suffisant pour enchaîner ensuite sur du travail beaucoup plus spécifique de fractionnés et de technique.

Le plan d'entraînement tourne autour de principes simples, qui sont essentiellement issus des chroniques de Jean – Paul Stéphan sur le site des cycles Lapierre :

- une grande variation dans les thèmes des séances, pour respecter l'adage « Deux sorties identiques, c'est une sortie de trop » ;
- une progressivité dans la dureté des séances et l'intensité. Je vais maintenir une dominante vitesse pendant deux semaines en rallongeant la durée de la sortie bitume simplement puis je passerai sur des dominantes plus ciblées : travail de force, travail au seuil, travail de rythme... Je m'accorde le droit de passer sur le grand plateau et d'effectuer des passages de 15 à 30 minutes au seuil
- l'allongement des sorties à endurance de base pour passer sur des 80 à 100 Kms à allure modérée et en aisance respiratoire
- la multiplication de sorties moyennes rythmées (1 h à 1 h 30), en résistance douce que je bonifierai avec des exercices destinés à repousser le seuil de saturation (autour de 165 – 170 bpm) puis du 15/15, du 30/30, des relances explosives et sprints pancartes pour travailler au-delà de 175 bpm et élever le seuil d'accumulation lactique. Je dispose d'un petit parcours sympa de 23 Kms derrière chez moi, avec deux côtes pentues, sur lequel j'ai des références de chrono., de vitesse et de fréquences cardiaques.
- L'instauration de sorties d'ascensions avec la variation des modes de pédalage (en force, en danseuse, en vitesse, « à fond » au pied de la côte...)

Naturellement, la priorité est donnée aux sorties VTT pures. Je vais essayer d'en maintenir une ou deux par semaine. Je pense notamment à des randos sur le GR et Chemin d'Arles, sur les spots de Lacroix – Falgarde et bords de l'Ariège qui offrent l'avantage d'être proche du domicile.

Enfin, je reviens aux principes de la surcompensation – sur une semaine seulement - que je vais appliquer sur deux ou trois randos officielles – dont la Cordiolo le 30 Mars. Les bénéfices que j'ai pu en retirer sur les saisons précédents sont vraiment très satisfaisants, je ne me suis jamais senti aussi

bien sur un vélo qu'après une semaine d'entraînement et de récupération basée sur la surcompensation.

29 février 2008 : un peu de sueur.

Reprise tambour battant après une journée de récupération passive après la Garoutade. Mardi, je pars sur un parcours favori, vers La Valette (31), qui a le mérite d'être bien bosselé et très peu fréquenté par les véhicules. Il me permet de boucler 40 Kms en moins d'une heure et demi en alternant du travail de vélocité en rythme, notamment sur le plateau 44, des relances, des côtes en danseuse et en rythme également. Je fais une bonne série d'assouplissements, pour bien éliminer tout risque après les crampes du week-end. Le lendemain, je me consacre à un footing en endurance fondamentale sur 40 minutes, avec de nouveau une bonne série d'étirements.

Aujourd'hui, je décide de rouler sur un parcours plat, de Balma à Castanet par le Canal du Midi (125 mètres de dénivelé positif) pour développer le travail au seuil et un peu de résistance douce. Après un temps d'échauffement, je parcours 41 Kms, en vélocité rythmée sur le 32 et avec 3 x 10' sur le 44 dans la zone de pulsations 160 – 170. Au final, je réalise 140 bpm de moyenne et un maximum à 182, preuve que j'ai bien « décrassé » le moteur. La vitesse moyenne est fixée à 30,8 Km/H., je me ferai accrocher par un routard sur la liaison cyclable vers la Cité de l'Espace et j'utiliserai ce moment d'émulation – typiquement masculin - pour des exercices plus ludiques, relances explosives sur la plaque pour lui mettre de la distance, passages sur de gros braquets pour l'emmener etc. J'ai vraiment l'impression d'être un gosse sur son premier tricycle parfois.

2 mars 2008 : le « must » Lespinassière

J'ai passé la semaine entre bitume et course à pied – au gré des alternances d'averses - chaque séance ayant abouti à des étirements - assouplissements pour poursuivre la récupération des muscles qui ont souffert à La Garoutade.

Aujourd'hui, je rejoins Roland et un groupe de copains pour une sortie classée noire, au départ de Caunes - Minervois (11). Superbe parcours, que j'avais en partie emprunté en 2006 lorsque nous avons projeté à plusieurs de traverser la Montagne Noire d'Ouest en Est, via justement les contreforts sud du Pic de Nore.

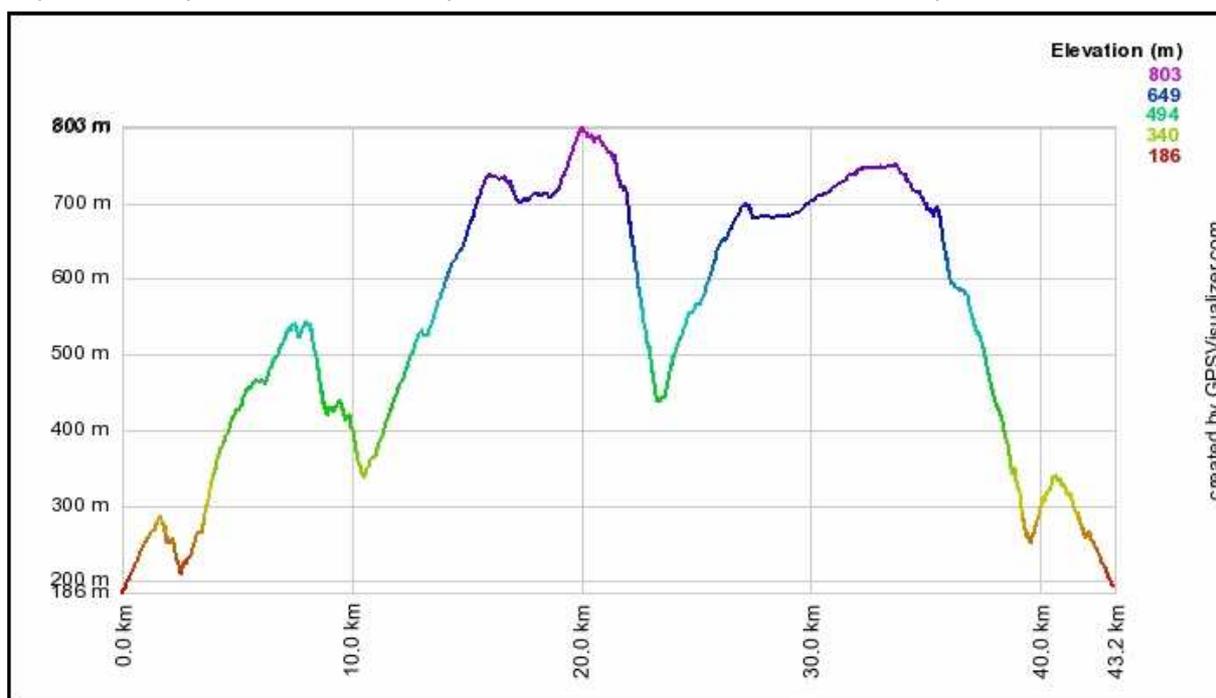
C'est un peu la randonnée des villages perchés du Haut Minervois, nous grimperons par des pistes longues et des singles magiques



Le doublé Chemins du S

dans la garrigue typique de cette région de l'Aude. Le point d'orgue sera la descente de Lespinassière, bien connue des vététistes expérimentés de Midi – Pyrénées ; d'une part car elle est utilisée sur le raid de Cap Nore – rando label d'Or très réputée – d'autre part car elle offre un profil de descente exceptionnel, sur une trace étroite, faites de schiste et d'ardoise, avec passages de marches très confinés et une déclivité qui invite le rider à lâcher copieusement les freins. Je passerai un moment de VTT génial, fait de technique, de vitesse et de contrôle, pas très éloigné de ce que je connaîtrais – sans doute – au mois de Mai du côté de la Colmiane et de Levens. En bonus, après avoir roulé à flanc de montagne pendant plusieurs Kms, Roland nous indiquera une fantastique monotrace large sous le Cun de Marti au départ du petit bourg de Castanviels. Second moment de plaisir en serpentant sur le 32 et le 44 dans cette gorge ombragée hyper fuyante et ses marches en rocaille. Nous bouclerons les 44 Kms et 1650 mètres de dénivelés positifs du jour sur la journée, le soleil de ce début Mars ayant été propice aux flâneries, à un long casse-croûte avec vue sur les Pyrénées enneigées et à pas mal de pauses.

Belle forme physique pour moi, j'ai à priori bien récupéré de La Garoutade. J'avais de bonnes jambes aujourd'hui au point de me brider un peu en montée autour du seuil des 150 bpm.



Profil du parcours.

3 mars 2008 : pas de programme, de la récup.

Je ressens une petite fatigue musculaire avec une sensation de cuisses lourdes et saturées – cuisses qui ont pris un bon volume musculaire ces dernières semaines. Je décide de m'accorder 72 heures de repos complet. Pas de footing, même léger et pas d'heures de selle, place à la récupération « passive ». J'en profite pour amener le Stumpjumper en maintenance à Fun Sports pour que l'atelier jette un œil à une remontée d'huile de fourche sur le fourreau droit de la Talas RLC qui vient s'accumuler légèrement sur le joint d'étanchéité. Repos forcé au niveau du VTT donc.

Je pense faire une petite séance de récupération active en slick mercredi après-midi, sur 1 h 30, le long du Canal du Midi, avec le 32 de rigueur et quelques exercices légers de vélocité de façon à assouplir les muscles sans faire jouer la puissance. Enfin, si j'ai une fenêtre météo intéressante, les prévisions étant bien peu satisfaisantes les prochains jours : vive les giboulées de Mars !

Le programme du week-end n'est pas encore établi mais j'ai une très grosse envie de rouler en ce moment. C'est bon signe. Le 30 Mars aura lieu la Cordiolo, une randonnée FFCT amateur dans le Tarn, qui propose un 65 Kms et – selon les informations officieuses, glanées ici ou là – un dénivelé positif qui devrait avoisiner les 1400 mètres. Si le parcours ressemble à l'édition 2005, cette sortie se prêtera bien à un test de forme à mi-cycle spécifique : adoption d'un rythme soutenu et de résistance douce (il faudra se concentrer sur le cardio-fréquencemètre), limitation des temps de ravitaillement pour travailler en endurance et en contrainte physique et observer comment l'organisme va réagir. Le tracé devrait se prêter assez idéalement à ce genre de test : pas de difficulté technique, un parcours globalement roulant et très vallonné, avec quelques côtes pas bien méchantes de moins de 300 D +. J'espère d'ici là avoir accumulé 450 ou 500 Kms de travail sur ce troisième cycle.

5 mars 2008 : Mars et ses giboulées



Mon programme de reprise tombe à l'eau, c'est le cas de le dire. La sortie prévue ce mercredi est repoussée, d'une part je suis pris par des oraux du baccalauréat blanc sur mon établissement scolaire, d'autre part et quant bien même j'aurai pu rouler, la météo est exécrable : les températures ont dégringolé d'une bonne dizaine de degrés, les giboulées de mars rythment inlassablement la journée et nous avons même eu droit à une tombée de neige.

Je poursuis donc ma récupération et retrouve une forme intéressante, les sensations de saturation et de duretés aux cuisses sont apaisées. Mon stumpjumper a été pris en charge à l'atelier de Fun Sports quasi instantanément, il est prêt (purge de la fourche et changement des joints d'étanchéité). Je profite de promotions attractives sur des sites spécialisés sur Internet pour commander un groupe neuf : pédalier LX complet (j'installerai les plateaux et garderai les roulements et manivelles en réserve), cassette XT 08 en 11/34, chaîne Shimano PC991 ; par ailleurs, je commande un pneu arrière Specialized Fast Track 2 bliss Control en section 2,20, un des meilleurs compromis du marché actuellement pour la solidité, le rendement et le confort.

9 mars 2008 : fin de semaine et jour de vote

Difficile de trouver des fenêtres météo pour rouler en cette fin de semaine. Je suis bloqué vendredi et samedi matin avec les journées Portes Ouvertes de l'établissement scolaire.

Je cours 45 minutes jeudi matin, en endurance fondamentale, et entre deux gouttes de pluie. Je ressens les effets bénéfiques de la récupération passive des jours précédents. Les jambes sont légères comme des plumes. Je roule samedi en fin d'après-midi sur un parcours urbain que j'affectionne car il alterne un temps de chauffe le long de la Cité de l'Espace et du canal du midi puis file par Castanet vers une côte intéressante et des ondulations sur les hauteurs. Ensuite, j'enchaîne par la rive intérieure du canal pour rattraper le cœur de Toulouse. Si ce n'est pas extra pour l'oxygène, la petite dizaine de Kms qui me ramène à domicile permet de zigzaguer entre les joggers, les promeneurs, les « rouleurs du dimanche » et les obstacles urbains classiques (panneaux, mains courantes, ponts, trottoirs etc.). Je prends ces contraintes comme des exercices ludiques d'explosivité, je relance à chaque doublement et je joue à l'équilibriste sur le slick à des vitesses avoisinant les 30 – 35 Km/H. Vitesse moyenne de la sortie : 28,9 Km/H. Ce matin, je pars rouler sur un parcours plus long (76,9 Kms) avec un objectif d'endurance douce et de vélocité sur le 32. C'est une boucle que j'emprunte assez régulièrement à cette période, j'y ai beaucoup de repères. Je réalise les 2 h 44 de selle en alternant des passages de vélocité, de cadencage rapide et des séries de plusieurs dizaines de minutes en résistance douce sur le 44 ou sur le 32/11. En guise de bilan, je trouve que les sensations sont bonnes et la dureté des cuisses ressentie en début de semaine a totalement disparue. Selon les prévisions météo à venir, j'envisage une semaine exigeante en terme d'efforts et un volume de 200 Kms. Mais pas de plans sur la comète ; le cas échéant je me rabattraï sur la course à pied et mon k-way ...

10 mars 2008 : retour produit pour mon Garmin Edge 305

Depuis plusieurs semaines, je traîne un problème de connectivité sur mon GPS Garmin Edge 305, que j'ai acheté aux Etats-Unis en novembre dernier. Impossible de récupérer des traces sur le GPS ou de recevoir les traces enregistrées sur le PC ; cela limite beaucoup l'utilisation de la fonction GPS. J'ai essayé de résoudre le problème par l'intermédiaire de sites consacrés à la navigation et par le site Utagawa. J'ai désinstallé Training Center, remis à jour le port USB, le chipset et la version logicielle, le problème de connectivité persiste. Finalement, après tentatives sur tentatives depuis jeudi, je parviens à être en contact avec le SAV Garmin France qui décide d'un retour produit. Le GPS est encore sous garantie, j'espère un renvoi rapide.



Le problème de connectivité persiste. Finalement, après tentatives sur tentatives depuis jeudi, je parviens à être en contact avec le SAV Garmin France qui décide d'un retour produit. Le GPS est encore sous garantie, j'espère un renvoi rapide.

Ce d'autant plus que les copains ont profité d'une accalmie météo ce week-end pour effectuer une fantastique boucle dans les Corbières, autour du plateau de Lacamp, et dont les données sont évocatrices : 56 Kms pour 1800 D + en 5 h 15 de roulage. Les commentaires lus sur le site fédérateur de Laurent font envie ...



Mais comment résister ?



Patrick et son fantastique VTT : le Yéti 575.

12 mars 2008 : Singin' in the rain !

Les prévisions météo sont décourageantes au possible, le ciel est capricieux et cela perturbe la moindre organisation d'un quelconque planning pour rouler. Il faut pourtant que je trouve des moyens de maintenir une régularité dans les efforts de résistance douce. Mercredi, le ciel s'annonce extrêmement couvert, j'envisage un footing en souplesse et des fractionnés longs sur mon parcours habituel de 8 Kms. Jeudi, Météo France annonce de belles éclaircies et une remontée des températures. Je pense mettre à profit pour refaire à l'envers le parcours de 76 Kms de la semaine passée, en essayant de travailler en rythme et sur le 44. Rien n'est prévu pour le week-end prochain en VTT, le cas échéant je pourrai me rabattre si le temps le permet sur un des spots calcaires et « buveurs » d'eau bien connus dans la région : soit Bruniquel, soit Aragon. Autre alternative : trouver 2 petites heures pour faire une sortie bitume d'ascensions autour de mon domicile, un parcours d'une vingtaine de Kms qui comprend huit côtes, de longueur et de déclivité différentes, à faire en alternant les postures : en force, en vélocité, en danseuse, en arrivant en pulsations élevées en bas de la côte etc. Au final, compte tenu des conditions climatiques, je suis loin d'être entamé et je prends même du retard.

13 mars 2008 : des watts.

La sortie d'aujourd'hui me satisfait plutôt. Profitant d'une accalmie météo, je décide de poursuivre mon programme en refaisant le parcours de 76 Kms mais en sens inverse. J'effectue la boucle en 2 h 31 à la vitesse moyenne de 29,8 Km/H. Sortie satisfaisante donc car je roule à 80 % sur le 44, avec des développements allant de 44/13 à 44/11 et des passages montants sur le 32. J'ai maintenu une ligne de conduite simple pour travailler la résistance douce et un peu de puissance : toujours rouler avec le braquet au-dessus de l'aisance, à la limite des « cuisses dures ». Au final, je tiens bien la cadence et le pédalage est appliqué sur la durée totale. Rien à signaler au niveau cardiaque et respiratoire ;

même si je ne dispose pas du cardiofréquence-mètre, je suis resté dans une zone aérobie haute avec des passages dans la zone du seuil (notamment sur la côte d'Ayguevives que je monte en un temps record). Je parachève l'exercice par des coups de jets d'eau froide sur les jambes, en lieu et place des assouplissements habituels. Et ce soir, un bon steak pour finir en beauté ...

14 mars 2008 : clichés des Chemins 2007



C'est l'occasion de rappeler que la première échéance de cette saison 2008 est dans six semaines. Petit retour en arrière avec ces clichés pris lors des Chemins du Soleil 2007 auxquels j'ai participé en formule Rando.



Troisième et dernier jour du raid. Les participants s'élancent dans la descente monumentale après la montée de 800 D + qui mène au Col du Lauteret.



Une des images du raid : L'Epic S-Works en carbone, cadre fracassé, posé à l'entrée du restaurant de la station de Valdrôme. Une façon de rappeler aux participants qu'il faut être attentif à l'entrée des villages.



Après Super Dévoluy, le raid nous amène au Col du Noyer. Passage en portage très physique et long avant de basculer dans les trente derniers kilomètres du périple.



Deuxième étape. Une des nombreuses portions de poussage en pleine forêt du Haut Diois. L'arrivée de cette étape se fera à Valdrôme.

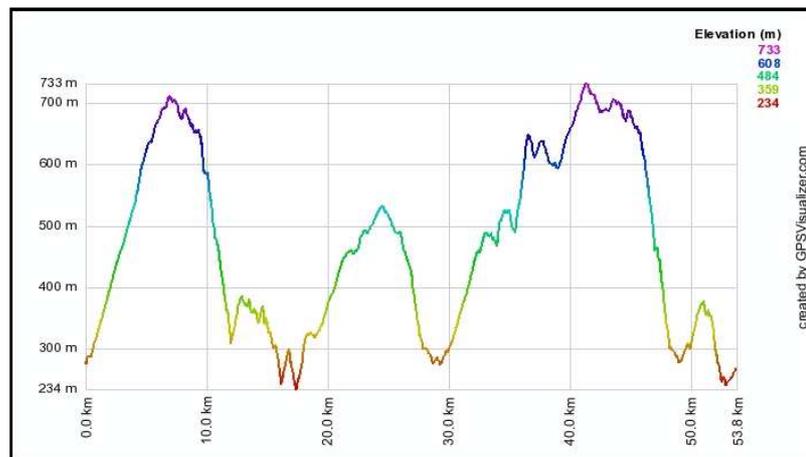


Le passage le plus hasardeux du raid, en balcon au dessus de la Gandasse. Technicité et lucidité du pilotage au programme.

Ce week-end, je me replonge dans un excellent article rédigé par Jean – Paul Stéphan – multiple champion du monde master du team Lapierre – qu'il a intitulé « Long article pour longues épreuves... ». Outre l'inspiration et la philosophie que l'on peut retirer de ce genre d'articles pour parfaire ses entraînements, j'essaie de trouver des exercices ciblés et des plans de sortie-type pour travailler de façon plus qualitative sur ce cycle.

16 mars 2008 : sortie gros vélos

Aujourd'hui, nous nous retrouvons à sept pour effectuer plusieurs boucles sur le plateau de Lacamp, dans l'Aude, au départ d'un bourg nommé Mayronnes. L'ambiance est *enduriste*, il faut dire qu'il y a de gros vélos sur cette sortie et des pratiquants de Méga et Maxi : François en Specialized Enduro, Christophe en Commencal 666 et Jérôme dit « La Bête » en Sunn Kern LT. La distance parcourue est de 58,8 Kms pour 2152 mètres de dénivelés positifs en 5 h 25 de roulage. Ce superbe parcours alterne longues montées (dont la première : 7 Kms et 600 D + qui amène sur le plateau) et descentes vertigineuses sur un terrain sec au sud – balayé par le zef – et humide et boueux au nord. C'est un ride assez idéal pour travailler en aérobie sur les montées et en souplesse/technique sur les descentes dont le profil est assez accidenté, plutôt caillouteux mais généralement ludique. Tout y passe : passages de marche, approche d'obstacles, appels -contre appels, virages à la corde, jumps, virages enroulés ... Les vélos à 14 Kgs font merveille. Je rentre avec des sensations physiques satisfaisantes et des jambes littéralement labourées par les aubépines, les ronciers, ou les épineux des Corbières Orientales. Il faudra que je revienne peaufiner ma forme sur ce parcours.



Le profil du jour

20 mars 2008 : « Deux sorties identiques, c'est une sortie de trop »

Application de la formule bien connue dans le milieu cycliste. Lundi, je m'octroie sous des nuages menaçants une petite séance de récupération pour « se décrasser », selon l'expression consacrée, après la sortie de Mayronnes. J'emprunte mon circuit urbain pour 20 Kms avec des ardeurs freinées et 47 minutes de roulage, sur le 32, en souplesse et vélocité, à titre de récupération active.

Mercredi, sous un beau soleil, j'effectue une sortie à dominante ascensions sur des boucles autour de chez moi. Le programme : 38,3 Kms en 1 H 29 – le timing est idéal – et à la vitesse moyenne de 25,5

Km/H. J'organise ma sortie pour emprunter huit côtes, deux réalisées en danseuse, deux en force sur le 32/13, deux en rythme avec montées des pulsations et enfin deux en (sur)vélocité sur le petit plateau. Les exercices sont alternés. Je finis la sortie avec étonnante bonne fraîcheur physique alors que j'ai le souvenir d'avoir jadis beaucoup plus accusé le coup sur ce genre de sortie et sur ces boucles en particulier. Je franchis la barre des 1500 Kms parcourus et l'échéance de mi-mars est passée. L'objectif en terme de distance est loin d'être atteint – je suis en retard de 500 Kms environ – et s'explique par une météo très défavorable. Pas d'inquiétude cependant, j'ai des sensations vraiment bonnes au niveau physique et cardiaque – les footings hebdomadaires jouent beaucoup il me semble – et j'ai réalisé des sorties de VTT purs vraiment intéressantes. Je vais tenter deux séances longues avant la Cordiolo et un peu plus de 200 Kms sur les dix prochains jours. Si le temps reste au diapason de ma bonne volonté bien évidemment.

Aujourd'hui, jeudi, je fais un mix entre deux boucles pour réaliser 77,3 Kms en 2 h 57 et 26,3 Km/H de moyenne. Les temps est ensoleillé mais froid, porté par un le vent du nord. Je fais essentiellement du travail d'aérobie, en totale aisance respiratoire avant de passer sur un rythme plus élevé et m'exercer à la puissance. Les jambes répondent bien même si je suis un peu plus dans le dur avec le vent de face sur la boucle du retour.

25 mars 2008 : abandonné par la météo

La météo des derniers jours est proprement désespérante. Les averses s'enchaînent inlassablement, les températures ont plongé, le ciel est chargé et, pour couronner le tout, les vents du Nord et d'Ouest soufflent par intermittence et par rafales de 30 à 60 Km/H. Ce ne sont évidemment pas des conditions pour sortir rouler. L'entraînement se transformerait en exercice d'équilibriste, la lutte contre les conditions rendrait le travail qualitatif tronqué. Et puis, j'ai déjà chuté lourdement sur une route glissante, en voulant faire fi des conditions climatiques. L'expérience reste marquante. A côté de cela, je passe un week-end festif – un ami d'enfance vient d'être papa – et je ne me suis pas attardé sur la diététique, emporté par l'ambiance générale et Julie qui avait vraiment besoin de couper et de s'aérer l'esprit. Cela fait du bien, mentalement, de transgresser un peu les habitudes prises mais c'est autant de retard pris. Demain, je n'y couperai pas malgré des rafales annoncées à 55 Km/H et des pluies fortes prévues, je dois enfile le k-way et faire un footing d'au moins 45 minutes.

Enfin, le programme du week-end prochain s'assombrit. La Cordiolo risque bien de proposer un terrain très boueux et des conditions de pratique du VTT déplaisantes, ou en tous les cas bien éloignées des efforts que je voulais consentir sur la distance. L'expérience de l'édition de 2007 donne des enseignements : Fabien, Romain et moi-même avons « bâché » - abandonné comme on dit dans le jargon - dès le premier ravitaillement ; pas de plaisir, des situations dangereuses en descente et les transmissions soumises à rude épreuve par la boue épaisse mêlée aux gravillons et au sable. Il n'en a pas fallu plus pour rallier l'arrivée par la route départementale ...

27 mars 2008 : se faire violence.

Aujourd'hui, je décide de me faire violence pour aller rouler un minimum. Le temps est détestable, le ciel très chargé offrant pluies et bruines par alternance. Je me limite à un parcours plat le long du Canal du Midi, pour éviter de prendre des risques en descente sur la chaussée très humide. Je consacre 50 % du temps à du pédalage en souplesse au seuil de graisse et le retour en rythme dans la zone aérobie. L'aller sur un 32, le retour sur un 44. Après 1 H 30 de roulage et une quarantaine de Kms, j'explose mon pneu arrière Michelin xc-road sur un rebord de bitume dégradé. L'entaille est large, impossible de réparer. Je termine à 8 Km/H sur la jante, presque frigorifié par une pluie qui a redoublée d'effort.

29 mars 2008 : enfin du soleil !

La météo fait une pause ensoleillée ce week-end et je scrute fébrilement tous les jours les prévisions sur le site de météo france.com avec l'idée d'enchaîner trois rides entre samedi et dimanche.

Samedi matin, c'est un roulage express sur Aragon (11) en compagnie de Fabien – de retour sur la selle après 8 semaines d'arrêt à cause d'une côte fêlée – et Christophe – qui accumule les soucis familiaux. Nous connaissons par cœur le terrain et les deux boucles. Le sol est détrempe mais le ride est extrêmement agréable et nous pouvons lâcher les watts de temps en temps, notamment sur la mythique portion descendante de Combe Petite. 30 Kms au compteur pour un peu moins de 2 heures de roulage, c'est surtout à considérer comme une reprise en main du VTT. Ma forme est très bonne mais je ne me suis pas mis une seule seconde en difficulté, les enchaînements techniques du village Celte sont bien passés, avec aisance et souplesse. C'est assez rare pour le noter...

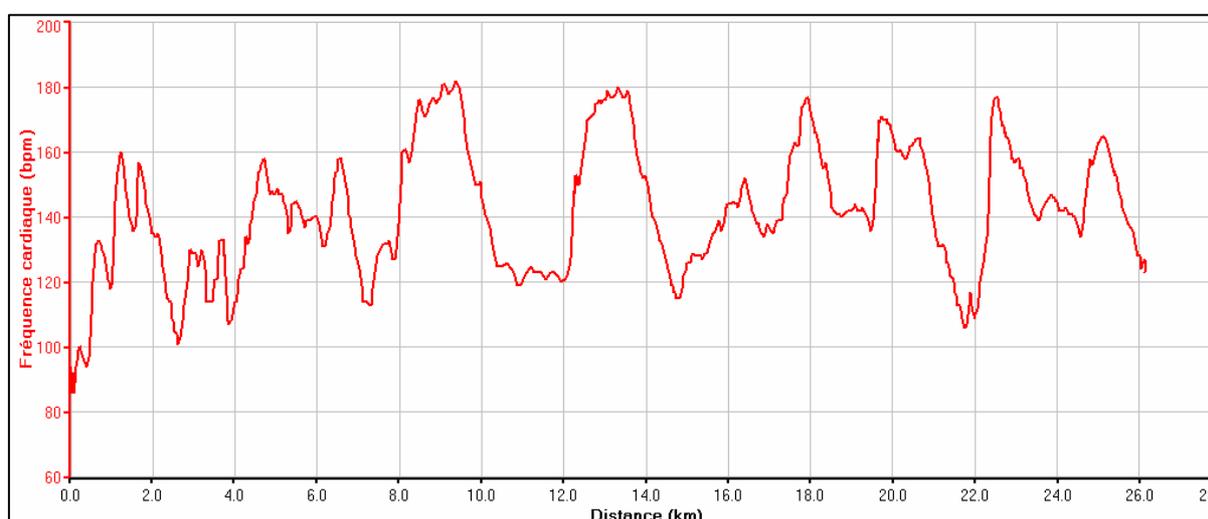


Dimanche matin, passage à l'heure d'été, le réveil est difficile. Je retrouve Romain, Fabien, Jérôme et Damien pour un ride en terre sèche sur Saint-Antonin Noble Val (82), en lieu et place de La Cordiolo – qui s'avèrera à posteriori avoir été un « champs de bataille » tellement le terrain était boueux et gorgé d'eau. 30 Kms, 850 mètres de dénivelés positifs en moins de 2 H 20 et à la vitesse moyenne 12,6 Km/H. C'est une petite sortie, très plaisante, qui offre trois superbes descentes de 200 mètres de dénivelés dans lesquelles je suis extrêmement à l'aise : bonne prise de vitesse, enchaînements en souplesse, bonnes trajectoires et prises d'angles, avec des réglages très souples de l'amortisseur et de la fourche. Je perfectionne ainsi des passages enroulés sur les bosses et marches des descentes, en alliant petits jumps et compressions de l'amortisseur pour donner des impulsions avec le rebond. Ma fréquence cardiaque moyenne est à 127 bpm. En prime, je découvre l'étonnant franchissement de Cazals avec portage et un semblant de via ferrata pour grimper sur le plateau.



François dans le franchissement.

Si demain je prévois une sortie longue de 3 heures, en rythme, cet après-midi je me réserve une heure de roulage (1 h 04) sur mon parcours de 28,5 Kms pour effectuer du fractionné court et des montées de pulsations cardiaques. Histoire de « débrider » le moteur. Après une période d'échauffement et de mise en route, je profite d'une longue ligne droite sur une départementale peu fréquentée pour faire 2 x 5 x 15/15 sur un 44/12 avec quelques secondes d'explosivité à la manière d'un démarrage puis travail de puissance et maintien d'une vitesse élevée sur les secondes restantes, assis. Je monte à 182 bpm, ce qui est loin de ma fréquence cardiaque maximale. Cependant j'effectue les deux séries à 95 % - 97 % de la FCmax, dans la zone ciblée volontairement c'est-à-dire à 175 – 180 bpm. L'exercice est exigeant, je n'ai aucune difficulté en terme de motricité et sur le plan musculaire (pas d'acide lactique) mais je finis ma dernière série à la limite de la nausée. Sur la fin du parcours, je m'octroie des relances explosives sur les faux plats montants du parcours, de façon à rechercher la zone ciblée.



J'ai repris environ 1 Kg, et presque essentiellement de la masse grasseuse, c'est la conséquence quasi évidente de ces dernières semaines pluvieuses et de l'oisiveté qui en a découlé. Si j'ai été contraints de mettre le frein sur les heures de selle, ce ne fût pas le cas pour les coups de fourchette... Je vais surveiller de nouveau mon alimentation. A un mois des Chemins du Soleil je peux assez facilement retrouver mon poids de forme.

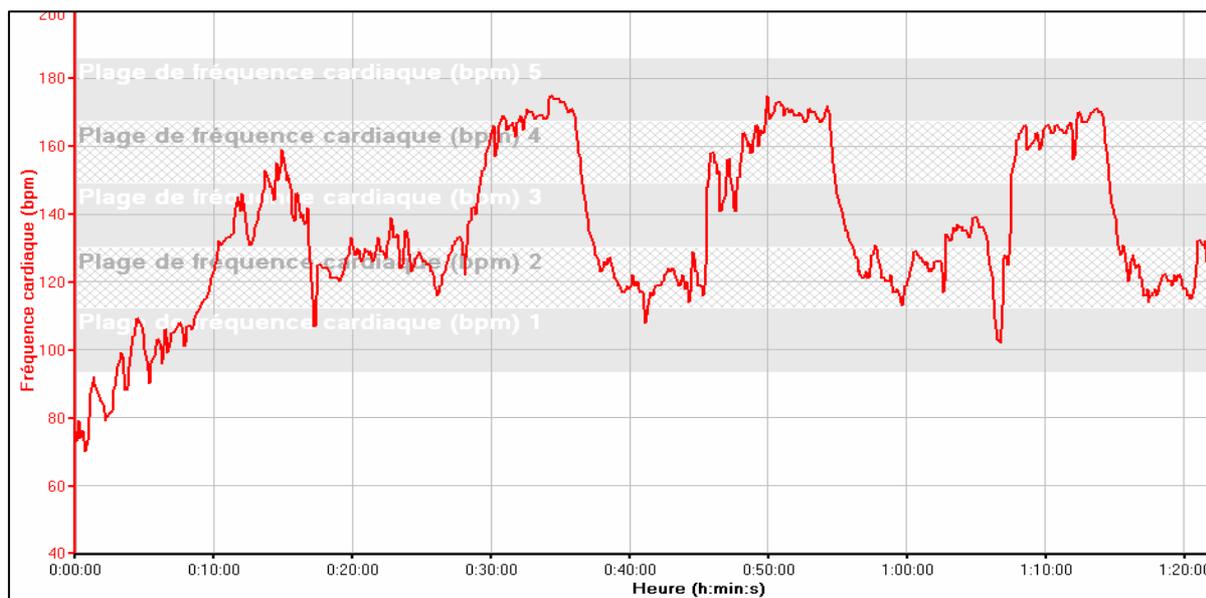
Je me mets en selle en milieu de matinée, sous un ciel chargé mais ponctué de belles éclaircies, pour effectuer une sortie longue : 96 Kms, 1205 mètres de dénivelés positifs en 3 H 54. Ma fréquence cardiaque moyenne est à 130 bpm, la maximale à 168 bpm et j'ai consommé 3030 calories. La sortie est convaincante globalement même si je connais un « mur » peu avant la troisième heure de roulage, pas du tout aidé par un vent de trois-quarts face. Après m'être alimenté et bien hydraté, je finis plutôt frais.

Il y a une ambiance « trotteuse » du côté du canal du midi, je n'ai jamais croisé et dépassé autant de coureurs et de joggers. Le Marathon de Paris aura lieu ce week-end, le 6 Avril, et les Toulousains seront vraisemblablement nombreux sur la ligne de départ.

Le week-end approche donc. Une grosse sortie enduro est programmée Dimanche au sud du Pic de Nore. Au menu : autour de 1000 mètres de dénivelés positifs et 2400 de dénivelés négatifs. Ce sera l'occasion de parfaire ma technique en descente (travail d'équilibre, de prise d'angle et de réglage des suspensions) et de couper un peu avec les sorties en aérobie et en rythme. Il y aura des copains vraiment calés dans ce genre d'exercice, je compte bien jouer la carte de l'émulation, à ma modeste mesure, je n'ai pas le matériel forcément adéquat pour de l'enduro pur.

5 avril 2008 : ça sent l'été !

Journée ensoleillée. Je fais une sortie courte (34 Kms en 1 H 21) basée sur des fractionnés longs dans la zone de saturation (zone 5) : 3 x 8 minutes entre 168 et 175 bpm, le tout emmené sur le plateau 44 avec des temps de récupération de plusieurs minutes pour respirer autour de 65 % de ma FCMax. C'est toujours un peu difficile de se mettre rapidement dans la zone ciblée et de « caler » sa puissance de façon à maintenir un rythme régulier. Les virages, les doubléments des autres cyclistes, les intersections n'aident pas. Je termine cette séance intense par une bonne série d'assouplissements.



6 avril 2008 : une sortie de guerriers.

Fabien, Romain, Christophe et moi-même rejoignons une petite dizaine de riders qui ont pris leur quartier du week-end au Château de Paulignan (11). Nous nous retrouvons en début de matinée au sommet du Pic de Nore (1214 m. alt) pour être surpris par des températures négatives et un brouillard épais. Cela ne nous décourage pas, nous sommes au point culminant de la région pour effectuer une sortie axée enduro : 1400 mètres de dénivelés positifs pour 2400 de négatifs. Nous empruntons la

piste de DH – utilisée notamment pour des Coupes de DH et l'épreuve du Déval'Nore – pour rattraper le Pas de Montserrat. Lignes fluides, épingles dans la terre, singles rocailloux fuyants, passages de marches, tout le profil du terrain de la Montagne Noire y passe. Le rythme de descente en tête est déjà élevé et le matériel souffre : une dizaine de crevaisons sur la journée. On enchaîne sur des singles ondulants en forêts et en balcon, après Escandelles. Superbes. J'ai beaucoup de mal à rouler, on effectue de très nombreuses pauses (ravitaillements, réparation, chutes) et cela me coupe les jambes à chaque fois. Je ne me sens jamais aussi bien que lorsque les kilomètres sont alignés non-stop. Nous retrouvons l'excellente descente de Castanviels, juste au-dessus de la vallée du Minervois. Emporté par l'ambiance très freeride et l'émulation qu'il y a dans chaque descente, j'attaque le single en puissance et à vitesse élevée pour suivre François et son Yéti 575 « endurisé ». Je passe la première partie de la descente sans problème puis, dans une épingle très raide, serrée par un muret de pierres anciennes, je pars à la faute avec une prise d'angle trop importante. Le vélo étant très penché, j'encastre un bar-end dans le muret et le vélo est littéralement projeté en l'air, tandis que je parviens à l'impact à déclipser et à prendre un envol désolidarisé du vélo. C'est un moindre mal. Le stumpjumper atterrit trois mètres plus bas, dans une réserve d'eau emmurée alors que je parviens à



Dans un single descendant après Escandelles.

me réceptionner sur les jambes après avoir pris un appui bienheureux sur un rocher. Ma Mavic Crossroc arrière a perdu un rayon et l'œillet est explosé, la jante est touchée par l'impact. Elle est morte. Pour ma part, je ne déplore que des égratignures bénignes sur le genou et une belle déchirure de mon coupe-vent. Bref, chute plus spectaculaire que conséquente, Christophe qui me suivait avec son Commencal 666 a eu une sacrée frousse et me considère comme un miraculé sur le coup.

10 avril 2008 : retour sur le GR81

Après un début de semaine que se limita à deux footings, dont un à allure spécifique qui me fit beaucoup de bien, je décide de retrouver mon terrain d'entraînement VTT classique de l'été : le GR81 et le GR634 qui contourne l'agglomération Toulousaine. Je fais une sortie de 51,7 Kms, 1210 mètres de dénivelés positifs en 3 h 01, soit une vitesse plutôt honorable de 17,1 Km/H. Je dis honorable car le GR a la particularité d'être un terrain très vallonné, cumulant bosses sur bosses et favorisant ainsi un gros travail de fractionné. Lorsqu'on y roule en rythme, c'est un parcours qui devient exigeant, non seulement pour le muscle cardiaque – fréquence moyenne à 135 bpm et le maximum à 182 bpm - soumis à des changements de rythme brutaux mais aussi pour les jambes qui peuvent être coupées assez souvent dans les quatre bosses à 20 et 25 % de pente. Heureusement, le parcours est entrecoupé de singles descendants vraiment ludiques : le bois de Savignol, « le bobsleigh » avant Corronsac ou encore le très virevoltant Bois Blanc. Je suis satisfait de ma sortie, je me sens en forme et malgré le rythme imposé, je ne ressens pas une fatigue importante.

11 avril 2008 : des étoiles dans la tête !

Je suis en vacances scolaires, c'est l'occasion parfaite d'effectuer deux semaines d'entraînement intensives. Je ne sais pas encore comme je vais les gérer mais, à trois semaines du départ pour Chabeuil (26), c'est la bonne période pour pousser les efforts à leur maximum. J'ai davantage la tête à la Transvésubienne qu'aux Chemins du Soleil qui sont pourtant plus proches. Sans doute parce que les ayant déjà fait en 2007, je les conçois plus comme une préparation grandeur nature à la Transvésubienne qu'autre chose. Je dénîche sur le net des récits et des comptes-rendus de « Finishers » de l'édition 2007. Ils sont éloquentes. Les sites Internet et les forums consacrés à ce raid s'emballent, tout le monde semble sur le qui-vive. On y parle matériel, entraînement, anecdotes des éditions précédentes et les premiers plans sur la comète d'estimation d'heures de passages aux cols de la Transvésubienne apparaissent.

Je viens de dépasser les 100 heures de selle depuis début janvier et je franchis les 2000 Kms cette semaine.



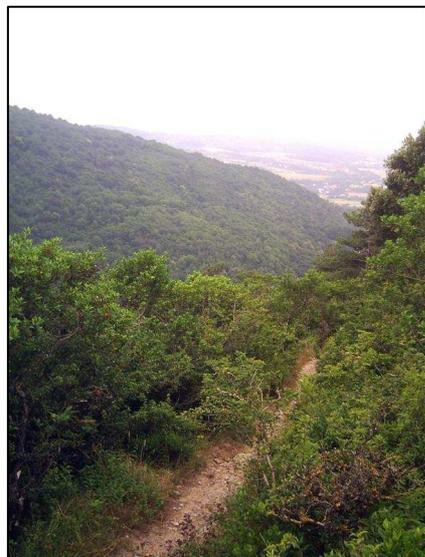
Le site officiel de la Transvésubienne.

J'ai fais affaire avec un abonné vélo vert pour une paire de roue. Ma Mavic Crossroc étant HS, j'ai acheté une paire de Mavic 817 avec un moyen DT Swiss Hügi à l'arrière et un moyen Specialized Stout à l'avant. Elles ont roulé 100 Kms à peine et les photos envoyées révèlent un état impeccable, le corps de roue libre n'est pas marqué du tout et les jantes ne présentent pas d'impact. Je partirai donc sur les Chemins du Soleil et à la Transvésubienne avec un équipement correct : transmission neuve (pédalier, chaîne et cassette), fourche purgée et joints d'étanchéité changés, roues neuves montées en Fast Track 2.2 Control à l'arrière et Bontrager Jones ACX 2.2 à l'avant et câblerie démontée et nettoyée.

12 avril 2008 : les plus beaux singles de Sorèze

J'emmène Sam et Romain au pied de la Montagne Noire pour un départ de Sorèze (81) et dans l'optique d'une rando bien sportive. Les statistiques prouvent la valeur de ce fabuleux spot : 51,9 Kms, 1685 mètres de dénivelés positifs, en 4 H 00 pile. A 13 Km/H, la vitesse moyenne sera honorable

alors que nous franchissons plusieurs longues côtes : la première de 400 mètres en 1 H avec des passages à 15 ou 20 %, la seconde dite « côte des piscines de Dourgne » de 500 mètres et plusieurs bosses de 4 ou 5 Kms. Mais les réjouissances sont au rendez-vous : trois descentes superbes et chacune dans leur style spécifique. La première dite « du Moulin de Bayou » est un monotrace descendante qui débute par des courbes très rapides en faux plat dans la bruyère puis se termine par des lacets très pentus – jusqu'à – 42 % ! - qui nous obligent à passer derrière la selle et à jouer aux équilibristes. Excellent exercice de technicité et d'appréhension de l'équilibre. La seconde, bien connue des amateurs de DH locaux, est dite « du renard ».



Une entame large qui amène très rapidement à des virages relevés avec des appuis et de devers sur un sol *smooth* pour poursuivre plus durement dans la pente avec des passages de marche cassant. Enfin, on termine ce jubilé par la descente « du cimetière » qui nous ramène au point de départ. C'est une monotrace technique, en balcon, qui s'enfile très rapidement dans les fougères et les ronces avant de se métamorphoser en sentier de muletier, très cassant, avec des sauts et des pentes avec ornières et rochers. Un super moment de pilotage qui vient clôturer cette matinée couverte et alternée d'averses. Fréquence cardiaque à 133 bpm de moyenne et un maximum à 178 bpm atteint dans un « coup-de-cul » ignoble à 27 %.

14 avril 2008 : deux semaines à fond

J'ai réfléchi un peu à la gestion de ces quinze prochains jours, avant de décrocher et de favoriser la récupération active sur une semaine. C'est alors que le week-end des Chemins du Soleil se présentera. Priorité aux entraînements quotidiens, je décide de sortir tous les jours. Et le plan d'entraînement de Jean – Paul Stéphan me sert de document d'appui pour élaborer l'enchaînement des séances. La colonne vertébrale est la suivante : séance de force (avec des exercices d'ascensions) – séance de rythme et de vélocité (je conserve mes sorties longues sur route) – sortie de récupération avec des sprints pour faire exploser le cardio. – séance de travail au seuil anaérobie (sur des temps de 15 à 20 minutes, je préconise le canal du midi, la topographie du parcours étant idéale) – week-end VTT (avec des traces GPS de 5 à 7 Heures de roulage). Ceci est soumis aux conditions météorologiques, je n'exclu pas de remplacer des séances vélo par des séances en course à pied, c'est quand même beaucoup moins dangereux et contraignant. Enfin, je trouve le principe du « biquotidien », que suivent notamment les triathlètes, assez intéressant. Je vais m'organiser pour rouler sur 50 ou 60 Kms le matin, sur route, au rythme puis rider sur le GR avec le stump en fin de journée. L'idée est de cumuler 5 heures de roulage au moins. Je vais voir si je peux le caser deux ou trois fois sur ces quinze jours de vacances.

Aujourd'hui, course à pied de 59 minutes sur 12 Kms, avec une FC moyenne à 144. J'ai travaillé dans la zone des 160 – 170 bpm sur deux portions plates, d'abord juste au-dessus des 160 puis en fin de

parcours au-dessus de 166. Je termine la séance par 10 minutes par d'étirements. J'ai de très bonnes sensations au niveau cardiaque.

15 avril 2008 : premier bi-quotidien

Mise en application concrète des mes résolutions ce mardi, sous un ciel ensoleillé et propice au pédalage. Ce matin, j'effectue une séance sur route, à jeun, de 41 Kms me permettant de tourner les jambes en souplesse et de maintenir un fonds de vélocité pendant 1 h 45. L'après-midi c'est direction Saint – Antonin (82) pour retrouver Patrice, Jean-François et Olivier au cours d'un ride vraiment agréable sur les sentiers caillouteux et techniques des causses. Le temps est parfait et je me sens bien en forme. Nous effectuons une boucle plutôt facile de 35 Kms et 900 mètres de dénivelés positifs en 3 heures. Sur le roulant ou dans les côtes, je passe tranquillement, tantôt en puissance, tantôt en moulinant ; dans les descentes rapides et techniques du circuit je suis moins souple, plus raidi sur mon vélo et je me sens loin de ce que je peux produire. Je reste sur les freins, même si tout passe sans problème, dans la descente pentue du Calvaire. Il y a des jours comme ça ...

Au final, bilan positif de ce premier entraînement bi-quotidien qui me permet de passer allègrement la barre symbolique des 2000 Kms.

16 avril 2008 : que la force soit avec toi.

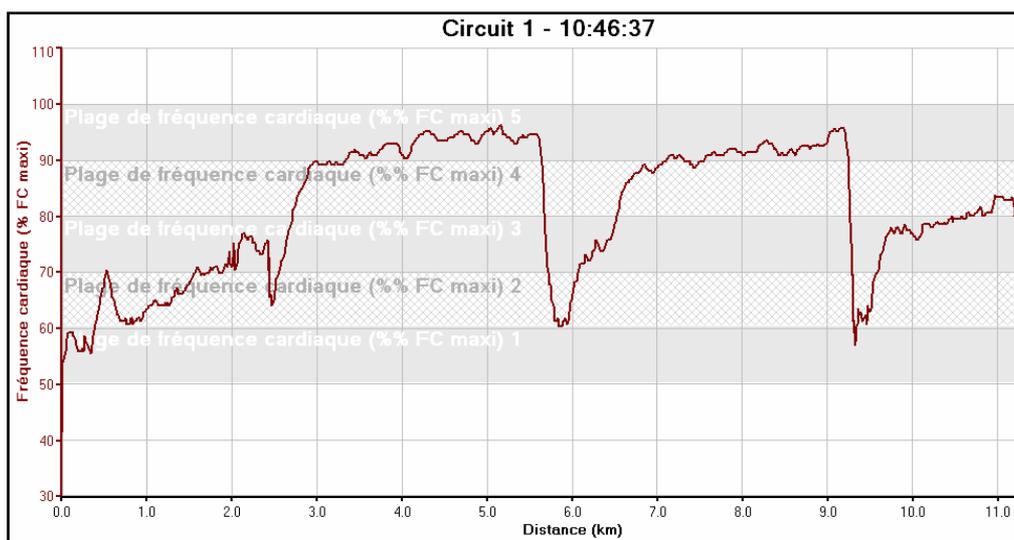
Séance de force aujourd'hui avant une journée de récupération où je me contenterai d'un footing léger avec Julie. Je choisis mon parcours d'ascensions de 27,9 Kms pour monter six côtes uniquement en force, en augmentant le braquet mais en restant sur le 32. C'est une séance assez atypique et peu évidente à gérer – on est toujours tenté de « tomber » du braquet pour augmenter la vitesse - au cours de laquelle il faut se concentrer sur le rythme de pédalage, appuyer à plat puis remonter les pédales, sans trop s'accrocher au cintre. Les pulsations restent maintenues en moyenne sous les 160 bpm, preuve que la dominante a bien été axée sur la force musculaire et non pas la puissance. J'atteins un maximum à 180 bpm en fin de séance. Je me limite à 1 h 10 de travail car je ne veux pas trop forcer sur les jambes et déclencher des petits traumatismes classiques sur ce genre d'exercice (élongation ou contracture musculaire par exemple).

Demain, repos. Vendredi, je prépare une sortie au seuil anaérobie (2 x 15 ou 20' selon la forme entre 170 et 173 bpm). Samedi, François propose une très grosse journée dans les Pyrénées Orientales pour se préparer lui aussi à la Transvésubienne ; l'objectif est de bien « taper » dans l'organisme et d'assurer autour de 7 à 8 heures de selle, avec de longues montées et des passages de l'enduro de Prades (66), autant dire des portions descendantes très techniques à enchaîner. Un avant-goût miniature de ce qui m'attend le 25 Mai prochain ?

18 avril 2008 : au seuil !

Hier, ce fut repos complet. Ce matin, le vent est levé et les rafales montent à 75 Km/H., ce n'est évidemment pas une situation idéale pour rouler, je pense que le travail sur le vélo sera de moins

bonne qualité que si je me rabats sur une course à pied, à jeun. Je file donc au Stade Municipal en 15 minutes d'échauffement et de mise en route puis j'effectue une séance au seuil anaérobie – plutôt dans la zone anaérobie. 2 x 12 minutes à 90 – 95 % de la FCMax et à la vitesse moyenne de 15 Km/H sur la première série et de 14 Km/H sur la seconde, le vent de face entraînant de la résistance. Entre temps, 6 minutes de récupération (la moitié du temps d'effort) avec moitié par de la marche et l'autre moitié en footing léger de reprise. Je termine ma séance pour une petite dizaine de minutes d'assouplissement. Au final, 146 bpm de moyenne avec un maximum à 179 bpm pour 1 h 02 de course. Les sensations au repos sont bonnes, je sens quand même que j'ai « tapé dedans » comme on dit mais la fatigue légèrement ressentie est saine, fatigue sans doute accrue par le fait que je sois à jeun. D'ailleurs, une grosse salade de crudités m'attend ...



Les deux séries de 12' au seuil sont bien visibles sur Training Center.

19 avril 2008 : mise en condition.

Grosse sortie aujourd'hui et premier véritable test en configuration qui vient clore une semaine de travail assez dense. Je me lève un peu avant 5 heures du matin pour accompagner François, Jérôme et mes partenaires du raid, Romain et Christophe. Nous prenons la direction de Rodés (66) pour rejoindre les terres de La Garoutade, certainement le lieu qui se rapproche le plus des conditions de la Transvésubienne : longues descentes techniques et trialisantes dans la rocaille, longues côtes sur pistes et singles boisés. Le parcours tracé du jour emprunte d'abord les cinq spéciales de l'enduro d'Ille sur Têt, compétition remportée dernièrement par Aurélien Giordanengo et où nos deux enduristes, François et Jérôme, se sont honnêtement illustrés. C'est une « mise en bouche » fantastique, la boucle qui ondule au-dessus de la vallée de la Têt et à proximité des Orgues de Vinça est un terrain très cassant, pas vraiment pentu, qui exige des relances explosives pour enchaîner les épingles larges, les multiples marches en pavasses et les trajectoires droites dans la pente sèche et poussiéreuse. Excellent exercice technique pour moi ; après un mise en chauffe et un temps d'adaptation difficile sur la première spéciale, je m'en sors bien sur les autres en prenant de la vitesse et en passant bien les difficultés. Toutefois, je ne prends pas de risque sur les passages chauds. Prudence est mère de sûreté, surtout à dix jours des Chemins du Soleil.

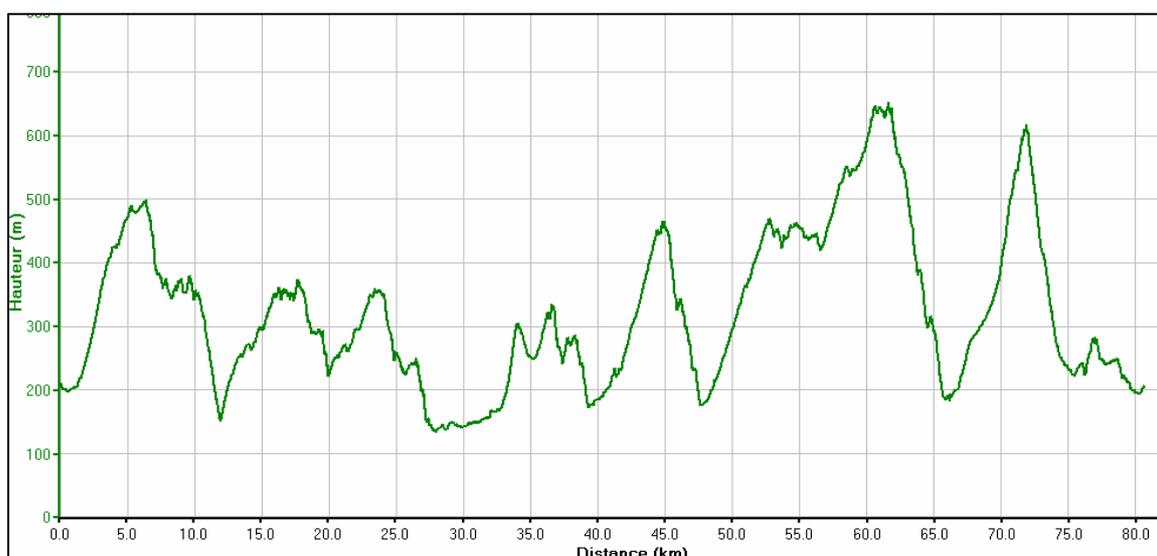


Le jeune Aurélien Giordanengo, top pilote, dans la 5^{ème} spéciale de l'enduro. Il envoie un jump improbable à la sortie d'un tunnel. Bluffant.

Photo du blog biking66

Nous poursuivons la journée en empruntant les traces de La Garoutade (voir 24 février). Cette fois-ci, je suis en terrain connu et je sais comment gérer mon effort. Nous montons d'Ille sur Têt vers le château de Corbère, j'emmène un braquet en vélocité et tiens un bon rythme en aisance respiratoire, accompagné par Jérôme sur son Sunn Kern LT (pesé à 14,5 Kgs). Nous plongeons dans la vallée pour attraper une seconde longue montée, puis descente géniale et technique pour rallier Saint – Michel de Llottes. Ensuite troisième (très) longue montée sur piste – 450 D + - où Romain et Christophe sont déposés, victimes de la fatigue et du manque d'entraînement. Tout passe bien pour moi, je maintiens un bon rythme, sans dégradation, autour de 140 à 150 bpm, les jambes tournent et je gère quand même mon alimentation. Arrive la descente vers Bouleternère, un long exercice technique dans cette pente de 450 D - ; mais un vrai régal. Nous sommes à 67 Kms de roulage lorsque se profile le terrible CH3, une côte de 4 Kms extrêmement éprouvante car la pente est raide mais la piste présente une petite dizaine de murs, passant de 15 % en moyenne à 22 ou 23 % sur plusieurs dizaines de mètres. Le braquet est « tout à gauche » comme on dit, il faut s'accrocher au cintre et garder la lucidité de la trajectoire sur ce sol caillouteux et du rythme de pédalage. La moindre défaillance se paye cher : il ne faut surtout pas descendre du vélo ! On se jette un défi avec Jérôme : le premier en haut. Je me fais distancer sur le faux plat montant du CH3 en escomptant une défaillance physique de Jérôme, qui pilote en force et ride un vélo lourd tandis que j'ai l'habitude de pédaler beaucoup plus en souplesse et en cadence. Mais il ne faut compter que sur soi-même. Mon compagnon est dans une forme écoeurante et je ne comble pas le retard, mes pulsations restant bien gérées autour de 165 à 170 bpm mais je n'ai pas les forces suffisantes pour pédaler plus fort. Je parviens au bout mais la première partie de ce passage s'est montée au moral, sous un soleil assez écrasant par instants. Bilan positif quand même, je n'aurai pas monté ce CH3 à ce rythme et après plus de 60 Kms de roulage il y a quelques semaines encore. Pas de sensations de crampes, le cœur ne s'est jamais emballé, j'ai bien géré une éventuelle fringale qui aurait été la fin de tout. Pleine satisfaction pour moi – et mes copains de roulage – et cela me conforte sur la qualité des entraînements. Nous déroulons jusqu'à Rodés après avoir redécouvert la descente dite « du chemin de Vinça », une splendide descente longue, très ondulante, dans des pierriers et des passages *smooth*. La lucidité est optimale malgré le CH3, je prends un maximum de plaisir à piloter et à amener

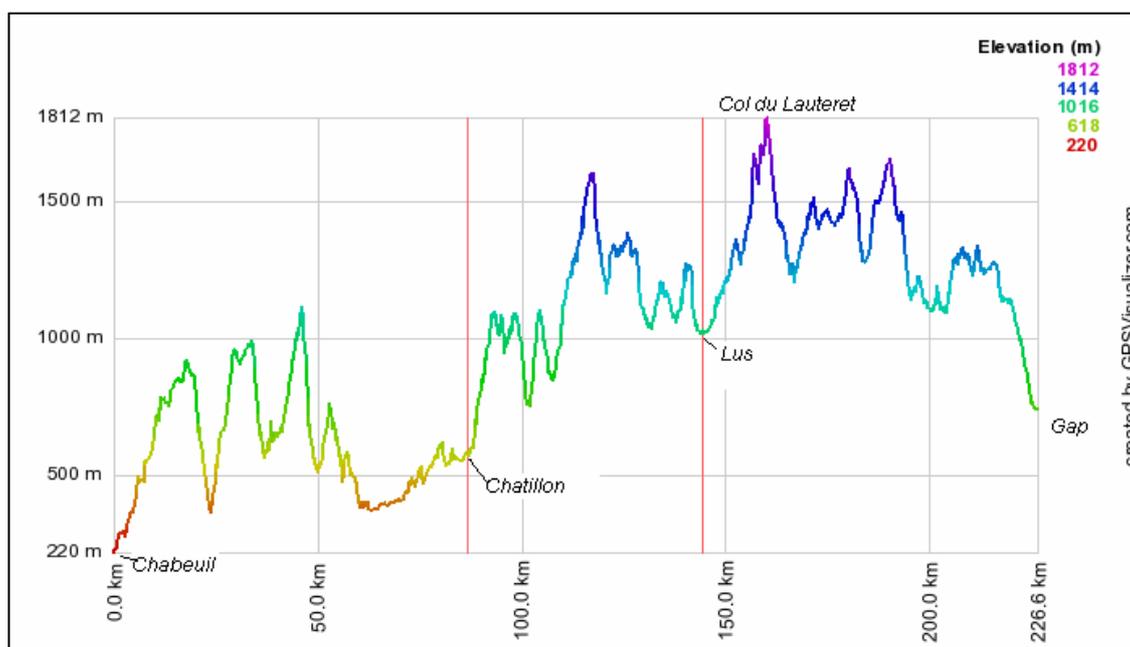
le stomp. dans cette partie pentue. Pulsations moyennes à 133 bpm, le maximum est à 169 bpm, une consommation de 4100 calories pour ce ride de 6 H 55 et de 2850 D +.



Le profil du jour.

20 avril 2008 : récup et bricolage

Temps orageux et sagesse, je m'octroie une journée de récupération. J'ai reçu mes nouvelles roues hier que je m'empresse de monter ce matin avec, notamment un Fast Track Control en 2,2 à l'arrière. Je profite du temps libre pour faire un check-list complet du matériel pour les Chemins du Soleil : l'idée est de partir en autonomie totale et de parer à toute éventualité de grosse casse mécanique. Romain et Christophe font de même de leur côté. Je jette également un œil au site officiel du raid. Le



profil des trois jours est sorti. Je récupère également les traces GPS du parcours. En conclusion, la première étape s'avère bien costaud avec trois montées de plus de 500 mètres de dénivélés positifs chacune. Et ce, dès le départ de Chabeuil (26). Il faudra être dans le rythme d'entrée de jeu. La

deuxième étape semble plus accessible en terme de distance mais eu égard le dénivelé proposé, elle sera vraiment corsée. Enfin, je connais bien la dernière étape, empruntée l'année passée. Il est d'actualité d'évacuer une partie du parcours, la portion du Col de Lauteret et quelques zones dans le Dévoluy qui sont encore sous la neige. Etape forcément complexe à gérer après 150 Kms et près de 5100 D + dans les pattes en deux jours. Sa distance n'arrange pas les choses.



Le Col du Lauteret (1812 alt.), point culminant du raid est sous la neige.

21 avril 2008 : que l'on s'amuse.

Piètre sortie ce matin. Le réveil fût difficile après une nuit médiocre, ce qui n'est pas du tout dans mes habitudes (j'ai cette chance). J'anticipe les averses annoncées en après-midi pour sortir mon slick. 40 minutes de roulage, à peine de quoi tourner les jambes, lorsque je décide d'abandonner, sous une pluie fine bien désagréable. Nous nous rabattons avec Julie sur un badminton en fin de journée ; ce sera l'occasion de se dépenser physiquement malgré tout, de maintenir une activité cardiaque mais surtout de s'amuser. La journée de demain s'avère très pluvieuse, je penserai probablement à un footing et un peu de travail au rythme.

22 avril 2008 : bis repetitae.

Le coup d'arrêt se poursuit et mon programme d'entraînement est bouleversé et réduit à sa plus simple expression. La météo est catastrophique. Je profite par chance d'une accalmie pour dérouler en course à pied pendant 50 minutes le long de la piste cyclable de la Cité de l'Espace, en prenant soin d'allonger le rythme sur une section plate et une forte pente. Nous avons avec Julie réservé un terrain de badminton pour la fin d'après-midi : je poursuis donc cette journée par plusieurs parties bien sympathiques mais qui se rapprochent plus de la récupération active que des efforts intensifs initialement envisagés. Rien de grave toutefois, de belles fenêtres météo. sont en approche.

24 avril 2008 :

Nous prenons avec Julie la direction du circuit des Bastides, pour s'octroyer une journée pédestre bien oxygénante. Julie a grand besoin de se dégourdir les jambes et de se reposer l'esprit. La randonnée pédestre et un peu sportive est un excellent moyen de parvenir à ces fins. Nous posons le véhicule à Saint – Antonin Noble Val (82) et, après un tour à l'Office du Tourisme, nous nous engageons sur les sentiers points culminant du jour. La vue poursuivons par les PR vers Petit propriété restaurée, paradis de pause déjeuner champêtre face descendons par un joli sentier rattraper la D115 et grimper de atteindre les crêtes du Cirque de la Brèche de Roland et les sympathique devient très sportive. Aidés par des via ferratas et des câbles, nous progressons vers le Calvaire et retrouvons le cœur de ville de Saint – Antonin après 6 heures de randonnée effective. Les esprits sont libérés, nous en avons pris plein la vue et nous finissons la journée avec des cuisses lourdes. Contrat rempli.



pentus du Rocher d'Anglars, un des est dégagée et enivrante. Nous Jean, traversons une magnifique superbes paons, pour prendre une au cirque de Bône. Ensuite, nous caillouteux vers Manjo Carn pour façon abrupte sur 300 mètres pour Bône et avoir une vue imprenable sur Gorges de l'Aveyron. La ballade



Les brumes matinales des Gorges de l'Aveyron.



Le Rocher d'Anglars vu du panorama.

25 avril 2008 : sortie d'été

Sortie route ce matin sous un soleil d'été qui met de bonne humeur. J'ai quelques points de contracture consécutifs à la journée pédestre d'hier, bien normaux lorsque l'on change subitement d'activité physique. Je roule 3 H 02, en souplesse (FC moyenne à 132 bpm et FC maximale à 162 bpm) sur un parcours de 79 Kms. Les sensations sont bonnes. J'envisage toutefois de m'échapper demain matin sur la piste d'athlétisme du Stade Municipal pour faire exploser un peu les pulsations cardiaques voire atteindre ma fréquence maximale. Compte tenu de la faible amplitude constatée sur cette sortie matinale, je ressens le besoin d'aller « débrider le moteur » et de pratiquer une séance

courte mais très intensive en effort. Dimanche, rendez-vous est pris à Limoux (11) pour une randonnée officielle réputée : Los Camins De La Blanqueta.

26 avril 2008 : check list et déception

Romain et moi-même nous retrouvons chez Christophe pour un briefing complet du matériel pour les Chemins du Soleil. Nous constituons une boîte à outils commune bien conséquente pour parer à toute casse mécanique importante : roues, pneus, boîtier de pédalier, manivelles, cassette, disques de frein, durit, câbles et gaines ... nous avons de quoi reconstituer un vélo en entier. Ce briefing informel est aussi l'occasion de discuter alimentation, 220 Kms et 7700 D + en trois jours, cela demande forcément une bonne gestion de son organisme. Nous effectuons des choix réfléchis en terme de barres, gels et boissons énergétiques.

La mauvaise nouvelle du jour est que justement les statistiques précitées sont revues à la baisse tout à fait officiellement par l'organisation du raid. La neige est abondante – plus d'un mètre - dans le Dévoluy et le Champsaur au-dessus de 1400 mètres d'altitude et oblige donc les organisateurs à revoir la copie du troisième jour. Cette année, pas de Col du Lauteret et pas de Col du Noyer, nous rejoindrons Gap par Lus La Croix Haute par un parcours plus direct et moins ambitieux. C'est une vraie déception car justement ces deux cols représentaient à eux seuls un challenge de taille. Ils offraient juste derrière notamment des descentes exceptionnelles dans des décors de rêve...



L'équipe de reconnaissance sur la deuxième étape du raid (Crédit photo VTT26.net).



Dans le vallon du Col de Seysse (Crédit photo VTT26.net).

27 avril 2008 : Chez les Maîtres Blanquetiers

Programme enjôleur ce matin puisque je participe avec une bonne quarantaine de copains et



connaissances à la seizième édition d'une randonnée officielle réputée pour la grande qualité de ses parcours et de son accueil : La Blanqueta de Limoux. Fabien baptise son nouveau vélo, un Yéti 575 avec bases en carbone ; il est extrêmement bien équipé. Nous donnons les premiers coups de pédale à 7 H 45 avec l'intention de rouler en rythme pour ce qui sera

ma dernière randonnée VTT avant les Chemins du Soleil. Le parcours est agréable, bien réfléchi entre pistes roulantes pour monter et des descentes sinueuses dans la végétation méditerranéenne typique du Limouxin. Je tiens une bonne forme, le rythme cardiaque reste (bien) en dessous du seuil et j'ai des sensations positives en descente : les enchaînements techniques passent à merveille, le vélo répond bien. Progressivement, les « compagnons d'échappée » lèvent le pied, au gré de leur forme du moment, tandis que nous menons le train en alternance avec Christophe. Je teste un gel antioxydant de Overstim's et des gels énergétiques à la maltodexine. La fin de parcours est bosselée et j'entre dans la zone des 85 - 90 % de la FC maximum pendant quelques temps. Nous finissons les 60 Kms et 1746 mètres de dénivelés positifs en 3 H 54, ma fréquence moyenne est à 138 et mon pic est atteint à seulement 176 bpm. Les sensations de forme sont très satisfaisantes et mes points de

courbature ne se sont jamais manifestés, je pense que les toxines ont été largement évacuées sur ces 4 H de plaisir. C'est très rassurant avant de prendre le départ pour Chabeuil et trois jours de folie dans les préAlpes.

Place maintenant à la récupération active – je maintiens un ou deux footings légers jusqu'à Jeudi prochain – et à la recharge des réserves énergétiques glucidiques. Je commence dès demain à boire 1,5 Litre de Malto d'Overstim's pour développer mon stock de glycogène musculaire, la filière énergétique primordiale pour l'endurance. Beaucoup d'hydratation donc, une bonne cure de sommeil et une alimentation raisonnée mais non contrainte. Il faut quand même préserver du plaisir.

28 avril 2008 : journée de détente

Nous sommes la veille du CRPE de Julie, il faut que la journée soit décontractée et occupée. Cela



évite de trop gamberger. Nous prenons la direction du Lac de Flourens, un bassin artificiel joliment aménagé qui offre une promenade sur laquelle nous décidons de faire un footing matinal léger. Deux tours en souplesse en guise de réveil musculaire, sans personne sous une bruine très fine et les chants des oiseaux. Après cela, rendez-vous à Calicéo, un centre de balnéothérapie à proximité de L'Union pour deux heures de relaxation extrême : bains bouillonnants, jets, hammam, sauna, tout est conçu pour se vider l'esprit et prendre soin de son corps. Nous croisons Jean – Baptiste Ellisalde et Jean Bouilhou, de retour de leur exploit en demi-finale de la Coupe d'Europe de Rugby contre les London Irish.

30 avril 2008 : veille de départ

Tout est prêt, ce fut une après-midi chargée : passer les derniers coups de chiffon sur le Stump, préparer le bagage « civil » et le bagage « VTT », faire un point sur les aliments énergétiques et ne rien oublier pour optimiser le confort de ces trois prochains jours. Le temps annoncé est somptueux, la dépression de ce début de semaine laissera place dès demain à une hausse significative des températures – nous frôlerons les 26 degrés samedi – et à un beau ciel bleu. Cela me réjouit. Le trajet se fera avec le Scénic de Christophe et nos deux accompagnatrices qui feront l'assistance technique sur le raid, Stéphanie son épouse et Clémentine sa fille aînée. Romain nous rejoindra par le train et nous le retrouverons à Chabeuil, sur le site des inscriptions. L'arrivée est fixée vers 13 heures. En milieu d'après-midi, nous allons procéder à l'inscription définitive sous le numéro de plaque 189 – et l'appellation du team « Les Têtes d'Ail » - recevoir notre paquetage, le dossier du raid et les consignes. Puis il sera temps de retrouver le camping de Chabeuil et d'organiser notre petit confort personnel. Et sans doute, les ultimes vérifications d'usage sur les vélos, lubrifications, vérification de

la visserie et câblerie, passage des vitesses, réglages de la pression des suspensions avant et arrière ... Sans oublier d'aller à la rencontre des connaissances du forum Vélo Vert et des éditions précédentes, je pense notamment à un super bande de vététistes ch'tis passionnés, avec lesquels nous palabrerons longuement VTT sans aucun doute.

Sportivement, je pars la tête plutôt tournée vers la Transvésubienne du 25 Mai que les trois jours des Chemins du Soleil, l'optique préparation et affûtage reste bien présente dans mon esprit. Je prendrai le départ avec 2 350 Kms et 130 heures de roulage, avec une intensité progressive, un bon foncier cet hiver, du spécifique alterné par des courses à pied régulières et plusieurs sorties longues et techniques en VTT. Je ferai le bilan la semaine prochaine.

Le petit bémol, c'est que je laisse Julie pendant quatre jours, juste au lendemain du concours qui l'a beaucoup éprouvée moralement. Malgré s'être concertés avant l'inscription définitive au raid, je reste un peu mal à l'aise à la veille du départ. Je louperai de surcroît son anniversaire. Les passions sont exigeantes.

2 mai 2008 : Chemins du Soleil (1/3)

Nous arrivons en ce jour férié sur Chabeuil, à 7 Kms de Valence dans la Drôme. La ville est littéralement prise d'assaut par les vététistes, dont 40 % sont Flamands, Belges ou Hollandais. C'est le grand débarquement. Tous les équipages prennent leur quartier dans les hôtels ou au camping municipal tandis que Romain nous rejoint, aimablement accompagné par l'épouse de Fred, son coéquipier. Coéquipier inconnu à la base (toujours délicat de s'aligner avec une personne inconnue) mais très belle rencontre d'un vététiste Grenoblois dans l'âme qui connaît le Vercors comme sa poche.

Etape 1 – Chabeuil / Châtillon en Diois

Kilométrage du jour	90,7
Dénivelés positifs	2757 m
Durée de roulage	6 H 18
Vitesse moyenne	14,4 Km/H

Départ massif par la route pour attaquer d'emblée par une très longue montée en single-track boisé pour pénétrer dans le Vercors et les barres rocheuses majestueuses qui dominent la vallée. Fred pincera dès les premiers kilomètres, sur le bitume et se fera copieusement chamber par les 250 équipages qui filent en peloton serré vers les hauteurs. Premières racines et premiers cailloux et les flèches Flamandes posent le pied, provoquant un bouchon monstre terriblement frustrant. Habitué aux supers singles, je prends bien conscience de ce que l'on perd mais c'est inévitable en départ groupé. Plusieurs enfilades ridées sur le 32 permettent à Christophe et moi de prendre de la distance tandis que Romain et Fred sont perdus dans la nase. Descente caillouteuse et tourbeuse pour remonter en balcon magnifique (GR 93) avec des vues d'enfer sur la vallée de la Gervanne et des parois qui

l'entoure, on emprunte une superbe descente en épingle qui nous amène dans les Gorges de l'Ombrière. Nous n'avons pas traîné, les non initiés aux descentes montagneuses ont été avalés à rythme express. Ravitaillement dans une humidité de fonds de vallée très appréciable, puis on repart pour une longue grimpe sur route qui puise sérieusement dans les organismes avec les 27 degrés

matinaux, ensuite une descente extraordinaire sur un terrain stable, on se faufile avec assurance pour « déposer » une bonne vingtaine de riders lorsque le second ravitaillement se présente peu après Midi. On s'alimente essentiellement en salé, puis on remonte avec difficulté sous un soleil de plomb sur une piste très ravinée avec ornières qui accélère considérablement les pulsations cardiaques. Après cela, ce sera un



enchaînement d'ondulations légères sur pistes, singles et route pour rallier Die et profiter du dernier ravitaillement. La forme est vraiment bonne – c'est le premier jour, on part assez frais – et le rythme plutôt sportif voire bien appuyé, pas de défaillance et une entente parfaite entre coéquipiers. Le final est assez ennuyeux, on remonte au-dessus de Die sur les abords de la Forêt de Romeyer par des portions bitumeuses peu prisées par les vététistes et de la piste large, il fait extrêmement chaud, on s'hydrate énormément. On sait que l'arrivée est proche et on veut finir vite, donc les bosses pentues sont avalées aux forceps. On déroule avec un grand sourire jusqu'au charmant petit bourg de Chatillon-En-Diois. L'Accueil au convivial, un point dépannage/réparation est assuré de façon très professionnelle par Safety Jogger. On se ravitaille copieusement en attendant l'arrivée de Fred et Romain. Aucun pépin mécanique. Belle et longue journée de roulage, des paysages bluffant, des ravitaillements très copieux, des bénévoles aux petits soins, on déplore simplement les longs morceaux du parcours sur l'asphalte.

3 mai 2008 : Chemins du Soleil (2/3)

Etape 2 – Châtillon en Diois / Lus la Croix Haute

Kilométrage du jour	55,8
Dénivelés positifs	2355 m
Durée de roulage	5 H 17
Vitesse moyenne	10,3 Km/H

Les élites démarrent 15 minutes avant les vététistes de la formule Rando, une très grosse journée est au programme. Le départ est très rapide, il faut calmer les ardeurs, Hervé Simon, l'organisateur a

annoncé une journée vraiment exigeante. On est fixé d'entrée de jeu : on monte 1100 dénivelés positifs sur les 22 premiers Kms par des passages en lacets qui étirent le peloton. Les paysages du Haut Diois, des montagnes de la Glandasse sont saisissants, le soleil ajoutant au sublime. Nous ondulons entre 1100 et 1200 m. d'altitude dans des singles boisés tortueux, il fait très chaud mais nous tenons un rythme haut. Les passages descendants sont très techniques avec un terrain caillouteux instable, on arrive à décrocher les participants moins à l'aise pour « filer pleine balle » dans la vallée. Cette descente à flanc de montagne est un des musts du raid. La plus longue côte des trois jours se profile dangereusement, 13 Kms de côte nous attendent, et cela commence dans du très dur juste après le ravitaillement par des singles forestiers qui nous forcent à des séances de poussage et de portage éprouvantes. Par bonheur, nous sommes à l'ombre. Nous rejoignons la route du Col de Menée, terrain favorable aux Flamands qui s'en donnent à cœur joie avec leurs vélos en carbone semi-rigide légers, tandis que je calme un peu le rythme et j'économise mes forces sur cet asphalte qui attire la chaleur accablante du jour.



Le Col de Menée est atteint mais rien n'est terminé, on progresse vers les hauts alpages, les premières neiges dures et le Col de Grimone pour monter à 1600 m d'altitude et souffler au ravitaillement prévu après avoir bien puisé dans les organismes. La vue est monumentale, on se croirait sur les hauts plateaux Ecossois. Après une bonne pause, on se réjouit d'une descente longue et savoureuse du Col, d'abord dans la boue épaisse puis dans une tourbe efficace, propice aux relances, pour prendre de la vitesse et jouer à l'équilibriste entre les pins. On dépasse les vététistes à pleine vitesse, après tout on l'a bien mérité après plus de 2000 dénivelés positifs dans les jambes. On arrive un peu fort dans un pré où des bosses dangereuses sont signalées ... mais pas assez tôt pour ceux qui n'écrasent pas les plaquettes sur les disques. Gros « jumps » un peu désordonnés et petite frayeur mais ça passe sous les yeux un peu ébahis des randonneurs qui encouragent les riders. On poursuit par deux côtes assez pentues en plein soleil sur sentiers puis des descentes et des faux plats fuyants sur monotraces pour rejoindre Lus La Croix Haute, théâtre de l'étape de nuit des élites.

plaisir garantis. Après une ultime remontée dans les champs et à lisière de la Forêt Domaniale, on récupère le canal du Drac, qui capte les eaux du Champsaur, pour s'offrir un final roulant sur grand plateau à plus de 28 Km/H et voir un peu où nous en sommes niveau forme. Après le pointage final et définitif, nous déroulons jusqu'à Gap, à travers les artères et les ronds points de la ville.

Bilan statistique final

Kilométrage du jour	222,3
Dénivelés positifs	7544 m
Durée de roulage	16 H 38
Vitesse moyenne	13,2 Km/H

6 mai 2008 : retour de bâton ?

Je renonce à aller au boulot ce matin, je fais demi-tour sur le trajet quotidien. J'ai une céphalée bien carabinée, des sensations de douleurs aux yeux, une forte transpiration – est-ce de la fièvre ? - et des nausées. Je n'ai pas pris de petit-déjeuner, juste un café mais il passe mal. Enfin, une impression de fatigue assez générale. Est-ce l'effet d'une « décompensation » physique suite aux trois jours intensifs de roulage précédents ou est-ce simplement viral ? La question est posée : le soleil a vraiment tapé fort, l'idée d'un léger épuisement par la chaleur (sans parler du fameux coup de chaud) à posteriori me traverse l'esprit. Un site Internet médical bien connu me donne des pistes, avant que j'aie consulté dans l'après-midi. C'est vrai que ce raid a soumis l'organisme à des conditions inhabituelles : grosse consommation calorique, pertes hydriques importantes et fortes sudations – généralement, je transpire de façon abondante et j'urine beaucoup - que j'ai compensées avec une grosse hydratation, pertes de sel, alimentation quotidienne basée sur deux repas, des « en-cas » aux ravitaillements et beaucoup de gels énergétiques (maltodrexines, antioxydants). Il serait presque normal d'en subir des effets secondaires quelques jours après.

Pour ce qui est de la préparation à la Transvésubienne, le plus gros est fait. A vingt jours du départ, inutile de continuer des roulages fonciers mais je préfère me concentrer sur des sorties courtes et spécifiques : de la récupération active sur le bitume, alternée d'exercices courts de danseuses, force, survélocité ; des sorties VTT pures de 60, 70 Kms avec des passages techniques, montants ou descendants. Et peut-être la participation à une ou deux randonnées officielles : le raid Cahors La Rozière du 11 mai, les Bosses du Plantaurel du 18 mai correspondent à des choix judicieux. Enfin, je compte conserver quelques courses à pied matinales, à jeun, pour travailler les pulsations cardiaques et un maintien de VMA qui me fait généralement le plus grand bien. Tout ceci sans s'épuiser et en diminuant l'intensité des efforts pour rester frais le jour J.

Avec le recul de ces trois jours d'endurance, je valide pleinement la gestion de l'alimentation. Avec Christophe qui a respecté un protocole identique, nous n'avons jamais été pris à défaut sur les aspects musculaires (crampes, contractures etc.) ou alimentaires (solide ou liquide) :

- cure de Malto d'Overstim's 3 jours avant le départ, 1,5 L / j. pour refaire les stocks énergétiques glucidiques ;

- surveillance alimentaire sur une semaine à base de féculents, de viandes blanches, de poisson (saumon) et en évitant les viandes rouges (toxicité), les laitages (acidité) et les fibres (transit intestinal perturbé) ;
- une part d'un quart de Gatosport Overstim's au petit-déjeuner en complément des autres aliments (céréales, pain et confiture, thé, café et jus d'orange) ;
- environ un gel endurance par 45 à 60 minutes (marque Overstim's, PowerBar ou Aptonia) pour recharger en maltodexines ;
- un gel antioxydant au pied des longues côtes pour se prémunir des crampes ;
- environ 1 poche de 3 L. de Camelbak d'Hydrixir Overstim's sur 3 heures de roulage en moyenne, ce qui faisait en général deux poches par jour (6 L). Hydrixir dosé à 11 ou 12 cuillerées par poche ;



Un ravitaillement champêtre lors de la seconde étape.

- les ravitaillements effectués uniquement « au plaisir ». Ce furent principalement des aliments salés et gras (chips, saucisson, rosette, pâté, pain) ou des aliments sucrés (fruits comme raisins secs ou abricots secs, pain d'épices)
- 1,5 L de St Yorre après la randonnée

Pour ce qui est du matériel spécifique, je valide également un nouveau sac de randonnée avec poche à eau : le Quechua Diosaz 17. Il tient lieu et place du Camelbak Mule qui s'avère un peu étroit pour ce genre de raid endurance où le matériel emporté est un peu plus important. Plus



volumineux donc avec sa contenance de 16 L. et un poids minime de 710 grammes, il offre le confort et la praticité de deux poches abdominales qui permettent de placer des gels et des barres, de les attraper rapidement en roulant – tout en épousant parfaitement le dos. Le maintien est excellent et le poids est judicieusement positionné au niveau des lombaires pour libérer les mouvements des épaules. Il fut un « compagnon » discret tout au long des Chemins du Soleil !

Les résultats en Elite, article paru dans O²Bikers Online

« Du 1er au 4 mai avait lieu la sixième édition des Chemins du soleil entre Chabeuil et Gap, dans le sud-est de la France. Arrosé par un soleil permanent, l'événement n'a jamais aussi bien porté son nom. En randonnée, 250 équipes étaient au départ (contre 60 en Elite), seuil maximal fixé par les organisateurs pour conserver l'esprit convivial et préserver les sites naturels.

En Elite, c'est la paire Jérémie Gillmann et Mathieu Barthélémy (MTBO Team Garmin) qui boucle les 200 kilomètres en 10 heures et 29 minutes. Guillaume Demangeon et Guillaume Peyronnet terminent deuxièmes à 11 minutes des vainqueurs. Sébastien et Sylvain Camus (Team Scientec Nutritio) complètent le podium. Côté belge, Wouter Cleppe et Marc Bulteel (RAVX-Moving) s'adjugent la sixième place, achevant leur parcours en 11 heures 31 minutes, à plus d'une heure de l'équipe victorieuse. »



7 mai 2008 : Gastro me voilà !

Je suis en arrêt de travail, mon médecin a diagnostiqué une gastro mais sans entérite et un état de fatigue général. Rien de méchant, j'ai probablement attrapé un virus gastrique qui absorbe les moindres sursauts d'énergie du quotidien. Pas question de rouler, je suis nauséux et j'ai quelques vertiges.

8 mai 2008 : reprise

Je reprends le vélo aujourd'hui, en milieu d'après-midi alors que le vent est fort. La sortie se fait en souplesse, principalement sur le braquet 32 pour effectuer un peu de récupération active et faire « tourner les jambes ». 42 Kms en 1 H 34 à raison de 26,7 Km/H de vitesse moyenne par le Canal du Midi et Castanet. Rien de particulier à signaler, les sensations sont positives et je conclus la séance par des assouplissements.

9 mai 2008 : du nouveau pour la Transvésubienne, et pas le moins important.

En rentrant du travail, je pars pour un footing décontracté de 40 minutes autour de chez moi, avec deux, trois accélérations du rythme pour débloquer un peu les pulsations. Demain, rendez-vous est pris à Dourgne aux aurores avec Fabien, François et Jérôme, mes futurs compagnons « Transvésubiens » pour un roulage VTT en Montagne Noire.

Les portes horaires de la Transvésubienne sont enfin mises en ligne sur le site officiel. Les voici :



Col de la Porte (B189) - Assistance technique Ravito3	11 h 15 1er passage VTT Mise hors course : 15 h 30
Col St Michel (B443) - Ravito 4	12 h 25 1er passage VTT Mise hors course : 17 h 00

10 mai 2008 : en terre enduriste !

Direction Dourgne (81) ce matin avec Fabien et son Yéti 575 tout neuf pour rejoindre le pied de la Montagne Noire et nos deux enduristes François et Jérôme. Le parcours est bâti pour se faire plaisir, les côtes sont longues sur pistes, à découvert ou en sous-bois, pour systématiquement aller chercher des entrées de descentes aussi différentes les unes que les autres : la descente du Moulin de Baylou, très pentue avec des épingles serrées – je fais un OTB (over the bar) contre un arbre pour avoir mal engagé une grosse épingle – la descente de Saint – Stapin, ancien single de DH, vraiment technique et virevoltante, avec sauts de marche et beaucoup de pierres, ensuite la célèbre descente du Renard, bien souple aujourd'hui avec ses devers et ses lignes très fuyantes puis, pour finir, la descente de la Capelette, bien creusée, assez cassante et technique qui exige des bons placements directionnels. La boucle de 38 Kms se fait en 3 H 11. J'ai l'occasion de me tester un peu en montée et de constater, avec satisfaction, que la fraîcheur physique est au rendez-vous : « Ça monte tout seul » comme on dit dans ces cas là. Je lâche mes coéquipiers pour m'accorder plusieurs minutes entre 165 et 170 bpm au dessus de Dourgne et ainsi éprouver mon rythme cardiaque et mes jambes sur un rythme plus intense. Autre exercice vers le désert de Saint – Ferréol ou j'amène un gros braquet en danseuse et en force pendant un moment. Les sensations sont vraiment satisfaisantes et je roule les 1530 mètres

de dénivelés positifs dans une grande forme, même si ce ride matinal n'avait rien de très usant. Ma fréquence cardiaque est à 132 bpm et le maximum est atteint à 172 bpm. La tuile du jour est pour Jérôme qui, à quinze jours du départ de la Transvésubienne, casse le cadre de son Sunn Kern LT au niveau d'une soudure de passage de gaine sur le bras oscillant. C'est la désillusion.



La crête visible de l'ancienne piste de DH de Saint – Stapin (530 mètres d'alt.)

11 mai 2008 : ne pas se cramer

J – 14. Dans deux semaines tout juste, je serai au départ à la Colmiane. Je dois freiner mes ardeurs. Cette belle journée ensoleillée invite à rouler mais je préfère calmer un peu le rythme et ne pas enchaîner deux jours de roulage consécutifs. Je me rabats tout de même, en fin d'après-midi, sur un footing léger de 10 Kms avec 2 Kms rythmés et proches de l'AS10. Je termine par un retour au calme à la limite d'une carence ; la salade de crudités de ce midi est déjà bien loin. Demain, je prévois un très classique ride sur le GR81 et les Chemins d'Arles avec Sam, histoire de faire « tourner les jambes » et de fractionner les efforts. Au menu donc, rythme souple au seuil de graisses et en vélocité alterné par des côtes courtes que je ferai plus en force ou en puissance. Le qualitatif avant tout.

Fabien est vraisemblablement out. Il traîne une douleur au genou qui s'était déjà manifestée ce week-end à Dourgne. Elle est devenue terriblement gênante au pédalage, l'obligeant ce matin à abandonner une virée sur le GR81 après seulement 6 Kms. Je suis pessimiste pour sa participation à la Transvésubienne.

12 mai 2008 : le GR81 enfin sec

C'est lundi de Pentecôte. Thierry, Sam et moi-même nous rejoignons à l'observatoire de Pech - David pour le très traditionnel roulage sur le GR81. Il fait une météo splendide. On déroule en discutant vers

Lacroix – Falgarde et les coteaux Toulousains jusqu'à Rebigue pour repiquer vers le Bois de Savignol et le Bois Blanc. 51,5 Kms en 3 H, le rythme est quand même soutenu à 16,9 Km/H de moyenne et je tire un peu la langue sur la fin. Les pulsations sont au beau fixe mais les jambes me demandent plus d'efforts et d'application qu'à l'accoutumée pour bien tourner. Je suis un peu plus à la peine dans les dernières portions fractionnées du parcours. Le message est donc clair, je dois faire une pause pour retrouver de la fraîcheur. En conséquence, je laisse passer ces deux prochains jours de travail sans activité physique, je verrai comment m'organiser pour le week – end : une belle randonnée à Varilhes dans l'Ariège est au programme. 80 Kms et 2500 mètres de dénivelés positifs.

13 mai 2008 : du nouveau de Lantosque

J'entame 48 heures de récupération pour bien souffler. J'obtiens des nouvelles du front de la Transvésubienne qui donne une dimension un peu inquiétante à l'évènement. Deux pilotes du team BH – Suntour, inscrits cette année, ont été effectuer une reconnaissance du terrain sur le week-end. Voici leurs commentaires, rédigés sur le blog du team :

« La difficulté de ce parcours n'est pas usurpée, 3000 m de dénivelée positif pour 4000 de dénivelée négatif, sur le papier ça semble dur mais jouable. Le truc c'est que la majorité du D+ se fait sur le 22 dents ou avec le vélo sur le dos et le D- a tendance à faire franchement chauffer les freins ! Ajouter à ça une bonne couche de neige dans la première ascension, résultat : 3H pour repérer les 20 premières bornes dont 1H1/2 en portant le vélo dans la neige et 10H pour faire les 60 dernières le lendemain (on a « un peu » cherché notre chemin)... Carrément sauvage le repérage mais qu'est que ça va donner en course?!? Conclusion, le parcours de la TransV mérite bien le qualificatif « extrême »... mais dans des paysages magnifiques et sur des sentiers de rêve »

Et voici des photos pour illustrer leurs propos.



14 mai 2008 : on s'organise

Nous avons tous la tête dans le guidon. Exception faite de Fabien, proche de l'abandon, qui attend sa consultation en rhumatologie. Les courriels relatifs à l'organisation affluent dans ma boîte à lettres

électronique : trajet, frais, matériel d'assistance, nuitée sur Valdeblore etc. Nous avons également reçu nos numéros de dossard : je prendrai le départ avec le n° 81. Demain, je compte reprendre une activité physique, en fonction de la météo qui est capricieuse depuis 48 heures. Footing léger d'1 H en endurance fondamentale ou 1 H 30 de roulage slick en vitesse, je n'ai pas encore décidé. Ces jours-ci, l'idée d'un ralentissement du rythme d'entraînement jusqu'au 25 mai et cette toute petite coupure passent mal psychologiquement. Alors que je sais pertinemment que c'est l'exacte attitude à adopter. Nonobstant, j'ai le vague sentiment de perdre du temps, que les journées sans rouler sont des journées perdues et que j'en paierai peut être le prix dans les grimpettes ardues de la Vésubie. Je pense que la randonnée officielle programmée ce week-end en Ariège fera du bien au moral. Histoire de se rassurer.

17 mai 2008 : déblocage du matin

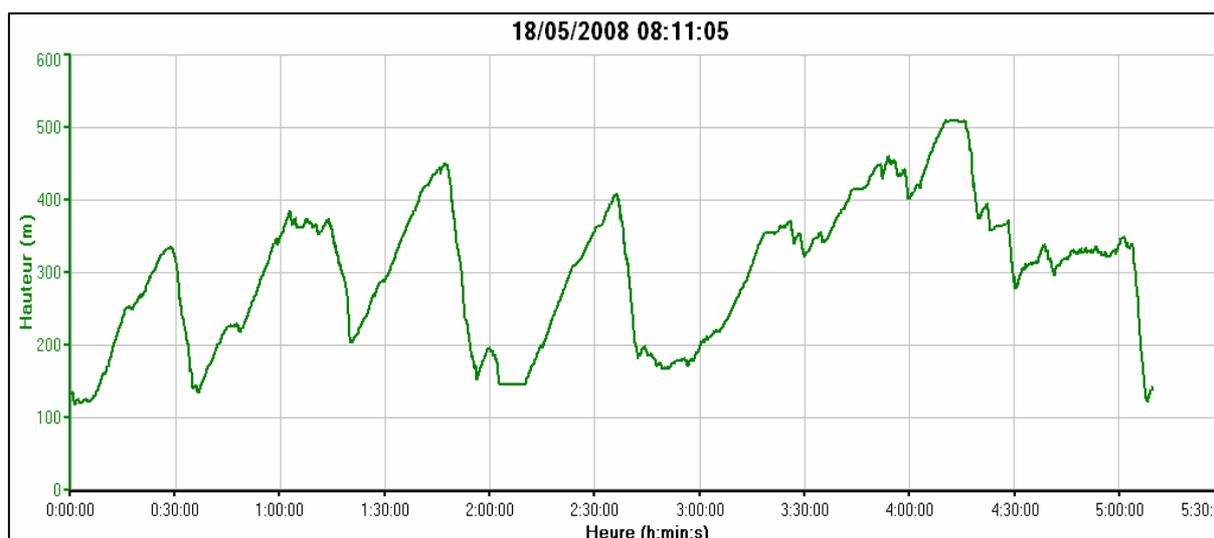
Avant-hier, je profite d'une accalmie météo pour effectuer une boucle sur route de 44 Kms en 1 H 36 pour s'entretenir sur la selle. J'ai du mal à mettre en route et il me faudra bien 40 minutes pour trouver des sensations d'aisance, surtout sur le plan musculaire et d'enchaîner la suite de la sortie à un rythme souple et avec une bonne cadence de pédalage.

Ce matin, je décide une sortie course à pied à jeun dans le but de débloquer un peu les pulsations cardiaques. J'effectue une séance de VMA (très) légère de 50 minutes sur 8,2 Kms sur le Stade Municipal. Après un échauffement à 60, 65 % de ma FCmax, je rejoins la piste cendrée pour 2 séries de 5 x 30/30 avec R à 3 minutes. Je monte progressivement les pulsations à leur maximum sur une piste détrempee qui désagrège le geste de la course. Ce n'est pas évident de trouver des appuis stables, le pied se dérobe par moment. Bilan de la séance assez positif, je suis à 142 bpm en moyenne et j'atteins 185 bpm de fréquence cardiaque maximal en fin de la deuxième série. Je termine par un retour au calme et des assouplissements poussés. Je ressens de la dureté au niveau des mollets.

18 mai 2008 : du combat à la Renardière !

Réveil très matinal pour co-voiturer avec Christophe et prendre le départ d'une randonnée réputée : la 5^{ème} Renardière à Saint – Antonin Noble Val (82), théâtre de sorties régulières. Terrain supposé connu donc. On place les premiers coups de pédale avec quelques amis pour très rapidement se retrouver au centre d'un terrain très exigeant, englué par les dernières pluies. La motricité est ardue et les côtes très nombreuses, l'équation est compromettante pour faire ce que nous avons prévu avec Christophe : rouler tranquillement sans faire d'efforts trop intensifs à J – 7 de la Transvésubienne. C'est un échec sur ce point là et nous aurons la sagesse de réduire nos prétentions. Plutôt que de rouler sur la boucle de 75 Kms, nous nous contenterons du 60 Kms. Les côtes s'enchaînent sur des pistes larges mais avec une glaise très collante qui alourdit considérablement les pneus, et le poids qui tourne doit être le plus léger possible. Par ailleurs, les pentes se font souvent raides. De fait, si le rythme cardiaque reste stabilisé et que nous atteignons rarement des zones hautes, les efforts

musculaires sont importants et accentués par la technicité que demande un sol qui se dérobe : effort sur le bec de selle, efforts sur les passages de vitesse, efforts pour garder la trajectoire. Sinon, nous découvrons des terrains inédits, au sud du circuit des Bastides, des bois très sauvages, des passages techniques en balcon et un parcours globalement plaisant et rendu encore plus beau par l'énorme travail de débroussaillage effectué par les bénévoles de l'organisation du Véloce Club Montalbanais. Au final, la journée s'achève sur 67,50 Kms et 1900 mètres de dénivelés positifs que nous réalisons en 4 H 46. Ma courbe de fréquence cardiaque est très fractionnée, forcément. Je suis à 136 bpm en moyenne et le maximum est seulement à 169 bpm.



L'exigeant profil de la Renardière 2008 sur 60 Kms.

Au final, je dois constater que j'ai fourni des efforts conséquents et je dois impérativement m'astreindre à une semaine prochaine de calme, de récupération et de retour à une fraîcheur physique optimale. Je pense effectuer un « roulage dégrassage » d'une heure à peine demain matin pour assouplir les muscles et évacuer les toxines.

19 mai 2008 : J – 6 !!!

Pas besoin de bosser ou de trouver une occupation utile à l'appartement, j'ai la tête dans la course aujourd'hui. Je profite de ce lundi de libre pour faire un nettoyage en profondeur de mon stump. Après le traitement subit à la Renardière (glaise, gravillons, « sablette »...), il a besoin d'un bon coup de jet et de liquide vaisselle. J'en profiter pour inspecter la visserie, les rayons, le placement des étriers de freins, les passages de gaine, je démonte le pédalier à roulement externe qui a été soumis à pas mal de projections et d'infiltrations de gadoue hier pour le dégraisser, le sécher, le graisser et le remettre en place de façon optimale. La transmission est passée au dégraissant et lubrifiant au téflon tandis que je plonge la chaîne dans du pétrole pour la nuit. Enfin, nettoyage, séchage et lubrification des suspensions. Je repasserai en revue le vélo jeudi matin.

Au cours de l'après midi, je fais une sortie dégrassage d'1H à 24,5 Km/H de vitesse moyenne, en vélocité et en souplesse. Mon poids est de 69,6 Kgs, ce qui correspond à mon poids de forme « psychologique ». L'IMC (indice de masse corporelle) est de 22,6 Kg.m⁻² ce qui me classe dans une

catégorie de corpulence normale, avec toute la relativité à considérer pour cet indice. J'ai quand même pris plusieurs centimètres de masse musculaire au niveau des cuisses depuis le début de l'année et je n'ai pas idée de ma densité osseuse.

L'heure est venue d'emmagasiner de l'énergie sur le plan métabolique. Prudence donc toute cette semaine sur l'alimentation. Je bois une bouteille d'Hépar par jour (pour sa richesse en calcium et magnésium), je cuisine un petit plat de pâtes et deux steaks ce midi. La viande rouge, qui contrairement à des nombreuses idées reçues, est un aliment protéinique bienfaisant pour la récupération et la reconstitution des micros traumatismes musculaires, relatifs à des randonnées comme celles d'hier. Je pense enfin à adopter une alimentation un peu plus hypo toxique. Je dois restreindre ma consommation de café, manger beaucoup moins de laitages et favoriser les fruits, abandonner les sucreries – même si c'est fait depuis un moment – et commencer à augmenter les doses de féculents en tous genres. Et ceci, avec la plus grande bienveillance pour Julie qui doit supporter ce régime quotidien ...

20 mai 2008 : J – 5 !!!

Et patatras ... la donne change pour la Transvésubienne et soulève d'ores et déjà des questions. Voici le message de Georges Edwards, le très renommé initiateur de ce raid.



21 mai 2008 : J – 4 !!!

Grosse journée de boulot aujourd'hui, mes élèves sont surexcités à l'approche imminente des premières épreuves du baccalauréat, je n'ai pas eu une minute à moi. Par conséquent, pas de temps pour gamberger.

Les sites Internet et les forums relatifs à la Transvésubienne abordent essentiellement les conditions météorologiques programmées. Je lis mais je prends les choses avec beaucoup de précaution et de détachement car je ne crois vraiment pas aux prévisions à quatre jours, encore moins lorsqu'il s'agit de moyenne montagne. La tension et l'appréhension sont très palpables à la lecture des commentaires des participants. En fin de journée, j'apprends qu'une partie du tracé est modifiée pour

éviter l'enneigement excessif de la première partie du parcours. Je comprends que désormais nous empruntons le Col de Fort. La descente de l'Engarvin, réputée pour sa grande technicité, est prolongée avec un passage par le vallon de Maïranesca. Vallon qui était sur le tracé de l'édition 2007. Au final, cela ne change vraiment pas grand-chose.

22 mai 2008 : J – 3 !!!

Je fais ma dernière sortie ce matin, à jeun et en souplesse, avec un bidon de Malto seulement de façon à anticiper les averses annoncées en cours de journée et pour libérer du temps de travail cet après-midi. 38,3 Kms en 1 H 28 le long du Canal du Midi. Rien à signaler en particulier. A mon retour, je file au magasin Intersport de Labège pour refaire mon stock de produits énergétiques : de l'Hydrixir pour le raid et des gels antioxydant de Overstim's. Je partirai donc à la Transvésubienne avec un total de 2876,55 Kms et 163 H 30 minutes passées sur la selle. C'est un peu en deçà des objectifs que je m'étais fixé mais j'ai malgré cela obtenu des certitudes et de la confiance sur mon état de forme actuel.

La pression n'est absolument pas retombée sur les forums Internet et les prévisions météorologiques sont au cœur de toutes les suspensions. Je prends vraiment du recul par rapport à ces annonces et je reste centré sur mon mental. Du calme malgré une excitation évidente. Le site Météofrance.com donne toutefois des informations fiables : à La Colmiane (1300 mètres d'altitude), la température au départ sera fraîche et avoisinera les 5 à 6 degrés. La gestion des textiles aura donc son importance. En cours de journée, le maximum approche depuis une semaine les 12 à 14 degrés.

Je prépare mes affaires en fin d'après-midi car demain je n'aurai pas le temps. Je fais un dernier check-up du Stump., vérification de la pression des suspensions, je remets de la pression dans les pneus – que je trouve bien dégonflés depuis Dimanche dernier – et je réinstalle la chaîne qui a baigné cette demi-journée dans du substitut de trichloréthylène. Quelques coups de pédale dans mon parking, changements de braquets rapides, des petits sauts pour vérifier les suspensions, et je range le vélo. Point complet aussi sur le camelbak, qui sera fourni en textile cette fois : manchettes, k-way sans manche, sous-vêtement thermique et les sur chaussures. Je rassemble mes gels énergétiques et autres aliments, je ne sais pas quoi prendre comme aliments salés (sur 10 ou 12 heures de selle, c'est toujours bienvenu). Enfin, le sac de vêtements, allégé au maximum et le duvet pour la nuit au gîte de Valdeblore.

A priori, samedi à 18 h 00, nous pourrons voir la finale du Stade Toulousain contre le Munster à Cardiff dans un bistrot avoisinant le gîte. Pour moi, c'est une excellente nouvelle, j'aurai été frustré de ne pas voir cette rencontre au sommet.

23 mai 2008 : J – 2 !!!

J'y suis. La journée au lycée a été si chargée que je n'ai pas eu le temps de penser au raid. En rentrant, nous filons avec Julie à Calicéo pour 2 H de détente aquatique, de hammam et de sauna, histoire de se vider l'esprit et de relaxer l'organisme. Au retour, j'ai droit à un plat de pâtes de circonstance. Mon sac est prêt, je suis dans les starting-blocks. Le rendez-vous matinal est fixé chez Christophe à 7 heures pour prendre la direction de Nice. Les prévisions météorologiques sont

sports

■ vtt - transvésubienne

Une participation record



Des décors sublimes et un parcours sélectif pour la 16^e édition de la Transvésubienne.
(Photo DR)

très ouverte ». Plus de trois mois de préparation pour plusieurs semaines de récupération

En piste

Passionnant, éprouvant et à la fois resplendissant. Car les paysages traversés ne sont plus à présenter : vallée de la Tinée, de la Vésubie, du Paillon. Avant de replonger sur une ouverture maritime et sans oublier les cols Saint-Roch et de la Porte.

« Cela va être très spectaculaire », promet George Edwards. Plus de quatre-vingts kilomètres et une dénivellée positive de 3500 mètres, pour une arrivée à Levens au niveau du « grand pré ». Dans le même temps, une cinquantaine de trailers s'élanceront dans l'aventure sur un parcours quasiment identique. Une course dans le cadre de la 1^{ère} édition du challenge Trail des Alpes-Maritimes. Il ne reste plus qu'à espérer le beau temps. Les décors de la Transvésubienne sont un petit coin de paradis pour un bon pique-nique en famille et ainsi marquer comme il se doit la fête des Mères.

CLÉMENT GRECK

OU LES VOIR PASSER

■ A La Colmiane, 6 heures, départ des trailers, 7 heures, départ des VTT.
Lantosque, à 8 heures pour les trailers, à 8 h 50 pour les VTT. Peira Cava, à 9 h 40 pour les trailers, à 10 h 15 pour les VTT.
Col de la Porte, 11 h 15 pour les VTT, à 11 h 45 pour les trailers. Arrivées à partir de 13 h 10 à Levens.

Ils seront quatre cents bikers à s'élancer de La Colmiane, pour cette seizième édition de la Transvésubienne, ce dimanche. Un nombre dont ne revient pas George Edwards, organisateur de la course : « Nous sommes vraiment surpris par cet engouement. C'est un record. Nous avons été obligés de plafonner le nombre de participants tant il y avait de demandes d'inscription ». Un chiffre qui dénote toute la réputation de ce circuit. Le parcours, lui, s'annonce compliqué et fait appel à des qualités particulières : « Il faut être à la fois bon grimpeur, agile sur les passages techniques, sans oublier qu'il faut gérer le vélo. On peut ainsi prédire une course

désormais plus fiables et je crois que nous aurons droit à une édition épique : les orages et les averses se manifesteront quoi qu'il arrive. Le mental et la gestion du pilotage revêtiront une



Pierre Geoffroy Plantet (team Lapierre) vainqueur de l'édition 2007 en 7 heures 07.

importance capitale pour parvenir au terme de ce raid et le successeur de Pierre – Geoffroy Plantet sera vraiment un grand champion.

Nous prenons la route avec le camion de François après s'être rassemblé chez Christophe. Tout est très au point concernant l'organisation et le matériel. La route jusqu'à Nice est longue et le temps nous rend pessimiste. Le ciel est chargé et gris. Nous subissons de bonnes averses. Passés Nice, nous empruntons la direction des Gorges du Piné pour rejoindre Valdebrore et le site du départ à la station de ski de La Colmiane. Le parking est déjà bien occupé et les vélos déjà sortis. Nous filons rapidement à la salle occupée par l'organisation de Georges Edwards pour récupérer nos dossards (le numéro 81 pour ma part), la célèbre plaque de course, des cadeaux (un tee-shirt et un jeu de poignée de cintre) et le fascicule du règlement. Le vélo est marqué obligatoirement. Avant de redescendre au gîte, à 3 Kms du départ, nous allons nous dégourdir les jambes en prenant la zone de départ à pied. Et force est de constater que cela va partir très fort : il s'agit d'une piste de ski, très large, coupée dans sa longueur par une piste gravillonnée et rendue extrêmement humide par les pluies régulières. En bas, un grand virage à droite permet de rejoindre une première côte d'abord sur une herbe grasse et haute puis sur une piste détrempée très collante qui mène au Pic de la Colmiane. Le départ s'annonce épique, les premières lignes vont partir comme des balles. Nous essayons de repérer les passages les plus appropriés pour éviter les inévitables chutes qu'il y aura et les frottements.

Vers 16 H., nous prenons nos quartiers au très sympathique gîte des Marmottes, réservé de longue date par Christophe. Cadre typique, maison ancienne restaurée, hygiène parfaite, on ne pouvait rêver mieux. Nous discutons avec le gérant et parlons du sujet d'inquiétude : la météo. Montagnard et fin connaisseur, il nous dira que la journée sera pluvieuse, très chargée et que les nuages maritimes viennent « s'empaler » véritablement sur les Cols de l'arrière pays – Niçois, théâtre de cette Transvésubienne.

Le trajet depuis Toulouse a laissé des traces, nous sommes ankylosés, les jambes fourmillent et tandis que François et Jérôme s'accordent une petite demi-heure de roulage, Christophe me suit dans un footing léger et des assouplissements qui seront une délivrance. A 18 H., après une bonne douche, nous allons voir la diffusion du match Stade Toulousain – Munster en Finale de Heineken Cup (26 – 13 pour Munster). De retour au gîte, le dîner sera copieux et vraiment de qualité. Nous ne nous attardons pas pour rejoindre nos pénates, la nuit sera finalement calme et bien reposante. Réveil à 4 H 45.

25 mai 2008 : The D Day !

Réveil aux aurores : même plus sommeil !

Le réveil est très matinal, nous devons rejoindre la grille de pré départ avec la vague des dossards 1 à 100 dès 6 H 15 pour un départ réel à 7 H 00. La nuit a été bonne pour chacun de nous. Nous descendons dans la salle commune du gîte pour un petit – déjeuner copieux. Je profite de ce réveil pour boire un bidon de liquide Endurance de Power Bar avant l'effort. Le temps est extrêmement couvert. Nous préparons rapidement nos affaires et nous équipons : sous-couche manche longue

pour tous, maillot et veste pluie. Je place des pansements spécifiques Hansaplast au niveau des paumes des mains et entre les doigts pour éviter les désagréments des cornes et des points durs qui sclérose totalement les mains lors des longues descentes techniques. Je fixe ma ceinture cardiaque, remplis mon camelbak d'Hydrixir et choisis les verres blancs pour mes lunettes – ce qui s'avèrera être un choix judicieux pour la première heure de course seulement. Les vélos sont chargés et vérifiés de la veille. Nous rejoignons le parking de la station de La Colmiane en cinq minutes pour enfin se retrouver dans le grand bain. En voyant tous ces vélos posés sur le parking, les dizaines de participants en tenue, encouragés par des proches, les organisateurs qui s'affèrent autour de la zone des pré grilles envahies par les pancartes des sponsors, les vététistes qui se sont déjà élancés pour chauffer les muscles le long de la route, j'ai une première montée d'adrénaline mais pas vraiment d'appréhension. Je me retrouve dans mon élément et dans l'ambiance des randonnées officielles.

Un départ façon Mégavalanche.



A 6 H 15, l'organisation rameute les dossards des premières lignes. Nous sommes donc invités à rejoindre la zone de pré grille. Les dossards et le marquage vélo sont vérifiés scrupuleusement, avant que nous nous élancions, tels des fauves dans une cage, sous la bannière bleue de la grille de départ. Georges Edwards aligne les concurrents de façon rigoureuse, tandis que nous entamons des discussions avec d'autres participants. Fin de la discussion, le départ est imminent. Georges Edwards y va de son ultime briefing avec un porte-voix. Il explique ce que nous savions déjà : une partie du parcours est évitée compte tenu des conditions climatiques déplorables qui rendent les passages



descendants bien trop dangereux. En outre, et c'est la surprise du chef, il nous apprend qu'hier son organisation a décidé d'éviter le passage délicat de Peira Cava et ses 750 mètres de dénivelés positifs pour des raisons de sécurité car la descente est véritablement un danger. L'option choisie réduit donc le parcours à environ 70 Kms et un peu moins de dénivelé positif mais la zone de passage « n'a été ni repérée ni balisée – signale G.Edwards – nous espérons que ça passera

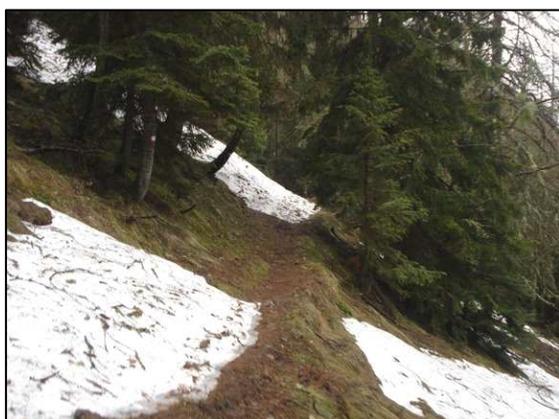
bien, en tout cas soyez prudent car il y a des passages bien chauds et une ligne de vie à prendre à un moment ». Tout pour mettre en confiance en définitive, à la façon « Edwardienne » inimitable.



7 H 00. Le départ est donné et c'est avec beaucoup de précaution que je me cale derrière un concurrent mais pour quelques secondes seulement. Ce départ est affolant, comme une course de cross-country, les gars se mettent à bloc, je me fais doubler de toutes parts comme s'il y avait un chrono à faire un bas de la piste de ski. Prudence, il ne faut surtout pas chuter sur ce sol extrêmement humide – quelques concurrents chutent - ou engendrer une casse

mécanique en frottant un concurrent, je garde l'option de trajectoire définie la veille mais, surprise, une barrière a été mise en place pour éviter les saignées, m'obligeant à me déporter complètement sur la gauche et à rentrer dans le flot massif des concurrents. C'est compliqué, je m'éjecte rapidement pour avoir une trajectoire aérée et c'est avec soulagement que je joins la première montée qui mène au Pic de la Colmiane.

Vers les cimes de la Colmiane.



Le peloton est en point de mire et s'étire déjà nettement, j'ai perdu très vite mes compagnons François, Christophe et Jérôme. Nous sommes tous au coude à coude, j'entends les souffles déjà coupés des participants, les pulsations s'affolent. Du calme, il ne faut surtout pas se laisser emporter. Je place un braquet souple sur le 22, je m'écarte de la piste caillouteuse pour rouler en bordure - quitte à

manquer de motricité - et prendre un bon nombre de places, tandis que je suis étonné de voir les premiers concurrents pousser leur vélo. Déjà ?!!!. La piste propose une pente sévère, je pousse le vélo quelques mètres pour rejoindre la file indienne d'un sentier à vache où le rythme est ralenti au maximum et où des gars ôtent leur veste en transpirant. Nous passons le Col des Deux Caïres.



Premier embouteillage, pas le choix, je reste tranquillement positionné. Nous pénétrons dans des bois de résineux pour traverser les premiers névés et avant d'attaquer un portage de 10 – 15 minutes jusqu'au Col du Fort. Un panneau ironique indique « *Pneus boue à vendre au Col* » sous les encouragements très appuyés des gars de 1001sentiers.com. Voilà presque 1 H 15 que nous avons pris le départ et les premiers concurrents sont passés depuis une bonne demi-heure. La suite est un enchaînement sur le vélo, à l'altitude maximale, en balcon sur Caïres Gros. Enfilades saccadées sur



un single à flanc détrempé, barrés par des rocs, je garde les pieds en assurance par moment, passages de grosses racines, quelques sauts de marche simples et enfin je progresse. J'arrive sur le portage du Col de Fort, vélo sur l'épaule. Tout passe sans difficulté lorsque la première averse se manifeste. Aucune importance, j'ai le moral au beau fixe. La vue est simplement envoiement, les parois rocheuses sont vertigineuses et je me demande bien par où la course va passer.

La descente monumentale vers Lantosque.

La première difficulté du jour se présente. Difficulté car, même s'il

s'agit d'un profil descendant, le terrain est boueux, très gras, envahi par les rochers et les pierres et je dois me concentrer au maximum pour avancer proprement et en évitant la casse. Je bascule immédiatement sur les hauteurs tandis que bon nombre de participants sont arrêtés pour enfiler des vestes pluies ou s'alimenter. Cette descente commence gentiment puis devient véritablement dantesque, je baisse la selle au maximum, les longues lignes fuyantes du début sont passées assez vite. J'entre ensuite dans une zone boisée dite « Les Granges de Brasques », très accidentée, comportant du sentier collant, des racines et des épingles assez techniques. Je m'attache à tout passer sur le vélo et je me fais déjà doubler par des enduristes qui « volent » au dessus des rochers. La directivité est très mauvaise, mon Bontrager Jones à l'avant se balade un peu partout et je dois tenir mon cintre. Je parviens à doubler une petite dizaine de concurrents, lorsque dans le milieu des 1200 mètres de dénivelés négatifs à effectuer, je percute fort un rocher qui me projette. Pas de chute mais ma jambe est très grandement éraflée et mon genou saigne abondamment. Première alerte, je dois rester concentré jusqu'au bout. Mais la longueur de cette portion fait mal à l'organisme, je cumule les petites erreurs et cela coûte en terme de relances, de récupération de trajectoire, de changements



de braquets incessants, ce n'est vraiment pas une partie de plaisir. Le final s'avère bien technique, les marches sont assez faciles mais la boue rend la réception aléatoire est le terrain est très accidenté, je déclipse souvent pour passer à pied. Au bout de cette descente, j'arrive au premier ravitaillement où Stéphanie et Capucine m'attendent. Christophe est passé depuis une grosse demi-heure et François une vingtaine de minutes, tandis que Jérôme n'a pas été aperçu. A défaut de

ravitaillement, je privilégie les soins de mon genou. Les urgentistes me prennent en charge très rapidement pour nettoyer et désinfecter les plaies qui s'apparentent à de larges griffures. Rien de méchant, je n'ai pas la moindre sensation de douleur. Un morceau de banane, un gel endurance, un peu d'eau minérale, et j'en profite pour enlever mon haut technique Odlo car je transpire beaucoup. Il faut repartir, je m'élance à travers le saut de marches de Lantosque, village qui culmine à 500 mètres d'altitude aux portes du Mercantour.

L'enfer jusqu'au Col de La Porte.

Passé le charmant village, j'entame immédiatement un passage ardu qui est annonciateur d'une portion longue, pentue, très exigeante dans un environnement très encaissé. On entre dans le vif du sujet pour rejoindre le hameau de Saint - Colomban. La pluie ne faiblit pas, les lunettes sont un handicap, je les enlève. Il faut grimper à travers une végétation très touffue et dense, en alternant poussages du vélo lorsque le sentier est accessible et portages lorsqu'il faut gravir des blocs de pierre ou des passages boueux et glissants à plus de 20 %. Le parcours réserve même un passage avec

câble de survie, à la manière d'une via ferrata. Il faut que je m'accroche et que je prenne cette aventure avec philosophie. Les quelques concurrents que je rejoins grognent, je ne dois pas me laisser aller. Le vélo est dans un état lamentable, la transmission est parasitée par une boue épaisse. Je profite des minis cascades pour jeter de l'eau sur le pédalier, la chaîne et la cassette, nettoyer mes gants et mes manettes, je n'ai plus de grip. Le vélo est forcément alourdi, les portages sont très physiques, j'essaie de varier les positionnements, tantôt à plat sur le camelbak en appui avec la nuque en m'accrochant à la tige de selle et à un fourreau, tantôt le boîtier de pédalier posé sur l'épaule droite ou gauche. La marche à pied doit être régulière et ferme, au risque de dérapier et le rythme cardiaque maintenu à un niveau bas. Dès que j'en ai la possibilité, je me remets en selle et m'accorde des petites grimpettes pentues en danseuse ou en vélocité. La pente ne prend plus la même dimension lorsqu'on a porté son vélo pendant plusieurs dizaines de minutes. Quelques portions descendantes permettent de souffler tout de même pour mener à Baisse de Béasse. Il faut ensuite monter, les premiers véhicules sont postés en arrivant sur le Col de La Porte qui se fera sur 4 ou 5 Kms de route bienvenue. Je peux enfin m'exprimer et faire monter les pulsations, en prenant un antioxydant à titre préventif. De quoi sera fait la suite ? Au détour d'un virage, j'aperçois le ravitaillement où Stéphanie me confirme les écarts d'une quarantaine de minutes avec François et Christophe. Je souffle un peu, je grignote, bois des Cocas et j'en profite pour huiler abondamment ma chaîne.

Apocalypse Now à Baisse de Graou.

Il n'y a pas d'autre image possible pour qualifier cette zone dite du Vallon de Mairanesca. C'est un bournier monumental qui attend les concurrents. La progression est extrêmement compliquée, le vélo pèse un âne mort, la boue devient très collante et massive bloquant roue arrière et transmission, mes gâchettes sont bloquées à mort par moment. Le sentier est totalement défoncé, ressemblant à des



Georges Edwards.

marécages, les jambes sont lacérées par la végétation aride, c'est à ce moment que je double des trailers. La progression s'endurcit dans un passage descendant impraticable qui se termine dans un cours d'eau ou le dossard est relevé par des organisateurs. Point de salut que ce cours d'eau, je jette véritablement le vélo dans une baignoire d'eau pour enlever les kilos de boue. Tous les vététistes font de même. Le portage qui suit pour remonter sur la route et le Col Saint Roch est surréaliste, les pieds décrochent, la pente est raide, j'ai l'impression de sortir d'une tranchée de 14/18 !

Une portion plus facile est en vue, je peux enfin pédaler pour rallier le pont romain de l'Engarvin (730 mètres d'altitude) où nous sommes encouragés par des spectateurs. La descente est, à mon goût, la plus ludique du jour : le sentier ruisselle bien, pas de boue donc. Ce n'est pas trop technique, les épingles s'enchaînent bien en demandant une bonne dose de dextérité et le vélo file droit par moment dans la pente.

Magnifique remontée par Saint – Michel. Enfin, je roule...

Pas le temps de respirer, la portion de route empruntée après le pont fait 200 mètres, on file dans un passage sur main droite pour prendre une voie Romaine en lacet. La pente est prononcée, je pousse d'abord le vélo puis me résigne à tenter de passer sur la selle, quitte à entamer ma forme. Un organisateur m'annonce une montée de 30 minutes et 2 bonnes heures d'avance sur la première porte horaire. Je retrouve le sourire sous la pluie discontinue. Dans un hameau, je profite d'un tuyau d'arrosage pour nettoyer la boue et rouler enfin sur un vélo fluide. La suite du parcours est une série de lacets sur piste légèrement cassant mais qui passent. Je rejoins un sentier plus large à flanc de montagne et en balcon pour franchir le Col de Saint Michel et poursuivre sans traîner sur 4 Kms de piste à 4 X 4 large bien collante. Les mollets



et les cuisses sont soumis à rude épreuve, je reste sur un développement un peu haut pour pédaler de préférence en puissance. Physiquement, je me sens vraiment bien. C'est l'hécatombe du côté des concurrents que je croise, certains poussent le vélo, d'autres s'arrêtent et les visages sont marqués. Le ravitaillement apparaît à Baisse de Minière à 1177 mètres d'altitude. Je me gave comme une oie avec des gâteaux apéritifs salés.

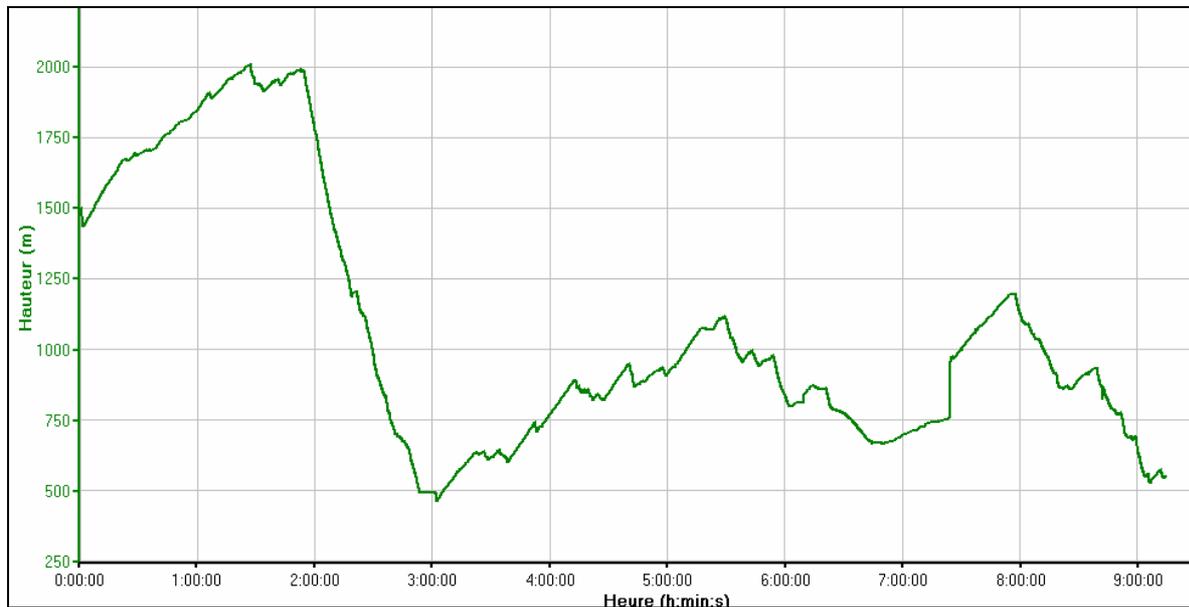
En route vers l'arrivée...

Le Grand Pré de Levens, lieu de l'arrivée est à portée de crampons. Un panneau indique « 15 Kms – 800 D – et 300 D + », une broutille et de quoi commencer à afficher un beau sourire de Finisher. C'est assez frais physiquement que je m'élance pour se contournement du mythique Férion, poussé par une pluie fine qui redouble d'intensité. Je passe le Col de la Rosa sans trop d'encombres, même si les plaques de pierre sont glissantes et les pierres nombreuses, il faut jouer de l'équilibre et garder toute sa lucidité. Souvent cramponné au cintre, j'effectue de très réguliers rappels du pied, le vélo glisse énormément, la zone n'est pas si évidente à passer. Poussage, passages de marches, petits sauts, déclipsages, remise en selle, c'est éprouvant car très fractionné. Jusqu'au Col du Travail, je reste concentré car Jérôme fût surpris en 2007 en basculant en altitude et en croyant que le final serait une partie de rigolade. Bien mal lui en a pris. Cette portion est très accidentée, j'ai la plante des pieds qui commence à être douloureuse à force de prendre appui. Quelques petites côtes pentues sur des singles boisés redonnent le droit de faire du VTT. Je me retrouve longuement avec un concurrent qui désespère d'arriver, il a vraiment le moral en berne. Dès que l'occasion est donnée, je me mets en selle et cela en ait même appréciable, tellement j'ai poussé le vélo sur la journée. Au détour du Col, le Pré de Levens est en vue avec la banderole d'arrivée et la foule amassée autour du podium. C'est gagné. Il ne me reste plus qu'à dérouler par une piste large jusqu'à Sainte Claire, à pénétrer dans la



ville de Levens. J'ai en points de mire deux concurrents qui peinent sur l'ultime portion de route. Comme un gamin orgueilleux, je monte sur le 32 pour les enrhumé et finir à bonne vitesse sur les hauteurs boisées qui mènent à l'entrée du Pré. Je vois la ligne d'arrivée au terme d'une ligne droite herbeuse de 200 mètres, je finis en cadence pour passer la ligne en 09 H 18 et prendre la 155^{ème} place au classement final. C'est sous les applaudissements de quelques spectateurs que je file avec empressement vers l'organisatrice qui colle le

précieux sésame de cette Transvésubienne : le sticker « Finisher ».



Le profil de la Transvésubienne 2008.

Mes statistiques sur GPS

Kilométrage du jour	66,20 Km
Dénivelés positifs	+ 2724 m
Dénivelés négatifs	- 3672 m
Durée	09 h 14 m 56
Durée de roulage	07 h 51 m 36
Vitesse moyenne	8,54 Km/H
Vitesse maximale	43,87 Km/H
FC moyenne	138 bpm
FC maximale	173 bpm
Calories	4137 cal.



La course est remportée par **Thibaut Legastelois**, pilote professionnel du team MBK France Kenny en 5 H 55. Concernant notre groupe, Jérôme s'est imposé un objectif au scratch, la Transvésubienne est son challenge de l'année et il s'y est préparé tout l'hiver avant de poursuivre en enduro : il termine 55^{ème} avec un temps canon de 7 H 19. François réalise également une belle performance, en large partie grâce à ses énormes aptitudes de descendeur et une préparation hivernale axée sur l'enduro : 89^{ème} place. Christophe s'est

aussi dépassé physiquement et a roulé comme à son habitude, en rythme, sans faiblir à l'image de son caractère d'hyperactif : il finit à la 109^{ème} place.

Au final, sur les 400 inscrits au départ, 280 franchiront la ligne d'arrivée soit 30 % de casse, abandon, hors délai, le dernier arrivant termine en 11 H 42.



Passé la ligne d'arrivée, je suis Finisher.

Avec le recul.



Une semaine est passée depuis mon arrivée. J'ai privilégié la récupération physique et mentale complète, histoire de me régénérer et de faire une vraie coupure après ces six mois au cours desquels les efforts ont été réguliers. C'est l'occasion de se pencher sur le vécu de cette Transvésubienna, de faire le point et de tirer quelques leçons. En prévision, pourquoi pas, de l'édition 2009 qui devrait retrouver des passages mythiques des années d'antan : le Brec d'Utelle, le Férier, voire l'arrivée dans Nice sur la Promenade des Anglais.

Un premier constat s'impose : il est difficile de se projeter sur les années futures tant les conditions climatiques de cette 16^{ème} édition ont été hors norme et inhabituelles pour l'arrière pays Niçois. Toutefois, j'ai pu appréhender le terrain, l'esprit de l'épreuve, l'organisation, la difficulté physique, la gestion de course. On part forcément plus fort lorsque l'on connaît l'épreuve. Voici mes remarques, à toutes fins utiles ...

1 – La monte des pneus : fondamental

D'abord, le choix du vélo et surtout la monte des pneus est un paramètre fondamental : je pense qu'il faut choisir des sections larges à l'avant, type 2,25 ou 2,35 et ne pas se focaliser sur le poids. Il est important de choisir des pneus qui accrochent bien, qui sont solides et qui présentent une excellente accroche latérale : High Roller en 2,25 ou Super Tacky, Barracuda, Fat Albert me viennent à l'esprit. A l'arrière, je pense qu'une section 2,00 ou 2,20 suffit et un bon rapport motricité/solidité est nécessaire : Larsen TT ou Fast Track conviennent idéalement. La fourche doit être réglée souple. Je ne suis pas persuadé que la course se gagne en descente par terrain sec – quand bien même ce ne sera jamais mon ambition – mais je suis convaincu qu'elle permet de maintenir les écarts. En tout cas, avec près de 4000 mètres de dénivelés négatifs, c'est un aspect majeur du raid.

2 – Le départ : être devant à tout prix

Si le départ demeure à La Colmiane et que le tracé emprunte la direction de Deux Caïres, comme cela se fait depuis des années, il est très important d'être dans le peloton de tête, de grimper en

rythme la piste vers les hauteurs de La Colmiane avec les « gros mollets » de façon à éviter les embouteillages massifs de Caires Gros et du Col du Fort. L'idée est de basculer dans un temps raisonnable vers Lantosque, quitte à mon avis, à devoir puiser dès la première heure dans ses réserves. Il est possible de bien se préparer avant de prendre le départ en terme de nutrition. A partir de là, la course s'étire énormément et une bonne technique en descente doit permettre de limiter les dépassements. Au ravitaillement de Lantosque, les écarts sont déjà creusés. Bien se préparer à l'entraînement à un départ canon et à 1 H ou 1 H 30 de pédalage à la limite et à froid...

3 – Comme en rugby : « Lorsqu'on a la possibilité de prendre les points, il faut le faire »

Par analogie, je dirai que lorsqu'on se sent en bonne forme sur le parcours, il ne faut pas hésiter à élever le niveau et à fournir des efforts plus denses. Avec le recul, je sais que j'ai joué la carte de la prudence de façon excessive. Une bonne gestion de l'alimentation et l'alternance des descentes, doivent permettre de trouver des portions du parcours où la puissance, la force et une fréquence voisine du seuil sont à privilégier. J'ai en tête la montée de L'Engarvin vers le Col de Saint – Michel notamment où il me paraît possible de creuser des écarts. Même chose pour les portions ondulantes – véritables borbiers cette année – vers le Col de La Porte ou le Col Saint Roch qui me rappelaient indubitablement des passages vers Cabrespine et Caunes, terrains auxquels je suis habitué.

4 – Un vrai plus technologique : les tiges de selle télescopiques



François et Jérôme, en enduristes convaincus, ont équipé leur vélo de tiges de selle ajustables, type Gravity Dropper, Crank Brothers Joplin ou Maverick. Augmenter ou réduire à volonté sa hauteur de selle avec une commande sur le cintre, sans déclipser et de façon très alerte lorsque l'obstacle survient est un vrai avantage sur le terrain très cassant et exigeant en relance de la Transvésubienne.



■ vtt - transvésubienne

La pluie, la boue, l'aventure !

Il est 7 heures. Le soleil est à peine levé, quelques gouttes de pluie tombent sur La Colmiane. Sur la ligne de départ, ils sont près de quatre cents

bikers à se lancer dans l'aventure de la Transvésubienne. Dès le début de la course, des petits groupes se forment. La montée vers Lan-

coste fait déjà le tri. En tête, Thibaut Legastelois et Arnaud Grosjean, accompagnés par une équipe de crosseurs.

À Lantosque, le trajet était modifié. Les conditions climatiques se faisant de plus en plus dures, les organisateurs prenaient la décision de raccourcir le parcours. Le passage à Peira Cava était supprimé. A la place, une descente de Lantoste à Baisse de Beasse en pensant par Saint-Colomban.

C'est dans cette descente que Thibaut Legastelois, alors deuxième, prend la décision d'attaquer. Il n'est alors qu'à quelques encablures du leader Arnaud Grosjean. Mais ce dernier percute un trailer, tombe, se blesse et ne peut remonter sur son VTT.

Thibaut Legastelois se retrouve alors seul en tête. Il ne lui reste plus qu'à maîtriser son avance.

Dans les portions techniques, l'homme va même accentuer l'écart. Au Col de La Porte, il possède dix minutes d'avance sur son



La pluie et la boue ont rendu la traversée des sentiers de l'arrière-pays niçois compliqués. (Photo Richard Ray)



Sur le visage des bikers, la souffrance. Plus de six heures de course pour rallier La Colmiane à Levens. (Photo R.R.)

poursuivant. Le jeune homme gère son alimentation, sa machine, passe le col du Travail et coupe la ligne d'arrivée, sur le grand pré à Levens. Couvert de boue, le visage

fermé à cause des efforts fournis, il lui a fallu un peu moins de six heures pour parcourir environ soixante-dix kilomètres. Le temps se fait clément pour les trois premiers,

avant que la pluie ne s'invite à nouveau sur la Transvésubienne. Une vraie course de guerriers.

CLÉMENT GRECK

Legastelois : « Une course qui me correspond »

« J'ai pensé toute la course. J'ai cru à la victoire finale à deux kilomètres de la fin. Cela fait plaisir de remporter une telle course ». Thibaut Legastelois est un garçon heureux. Il réussit son pari de remporter une course qui l'avait vu terminer troisième l'année dernière. Il faut dire que ce Valentinois de naissance se préparait depuis longtemps pour cette transvésubienne : « Je me suis entraîné, avec mon coéquipier, toute l'année en faisant beaucoup de sports. Des marathons en ski, quelques cross, des sorties sur une quarantaine de kilomètres sur des parcours similaires à celui-ci. Avec comme objectif de tenir la cadence le jour J ». Et le jeune homme de 24 ans n'en est pas à son premier coup d'éclat. À 9 ans, il montait pour la première fois sur un VTT « pour suivre mon père quand il faisait des courses ». La machine était lancée. Tout se passait bien pour Thi-

baut. L'envie était là. Les résultats aussi. Pendant six ans, il va faire du cross au haut niveau. A son palmarès : un titre de champion de France junior et une belle dixième place aux championnats du monde. En 2005, il se lance dans l'aventure des cross marathon. Il participe aux courses longues distances VTT et gagne. Dans le même temps, il fait des compétitions qui mélangent trial, cross, descente « ce qui m'a permis d'acquérir le bagage technique nécessaire pour remporter le genre de course qu'est la transvésubienne ».

Rendez-vous à la prochaine édition

Car cette dernière demande des qualités bien spécifiques : agilité, vitesse, grimpeur. De plus cette année les conditions climatiques n'arrangeaient rien : « Il n'y avait rien d'extrême, c'est certain. Mais le parcours est devenu dangereux avec des



Thibaut Legastelois : le sourire du vainqueur. (Photo R.R.)

cailloux sur lesquels on pouvait facilement glisser. En début de course, cela ne craint rien, on est attentif, on fait attention, mais au bout de quatre, cinq heures, on commence à manquer de lucidité et les accidents peuvent vite arriver ».

Par chance, aucun pépin pour Thibaut Legastelois. Ce dernier à rallier l'arrivée sans soucis majeurs. Il sourit : « En plus cette année, je ne me suis pas perdu. Lors de la dernière édition j'avais perdu du temps et des forces en me perdant dès le départ à La Colmiane et au Col de La Porte ». Cette victoire est loin d'être une finalité pour ce compétiteur dans l'âme. Il veut revenir l'an prochain et faire une aussi bonne performance : « C'est une course qui me correspond, sur un terrain de jeu que j'apprécie ». Par rapport à la course d'hier, il voudrait que rien ne change. Rien ? « Si. Une seule chose. Que le temps soit au rendez-vous ».

C.G.

Les classements

Général : 1- Legastelois, 5h45'46" (MBK Racing Team), 2- Toumebize, 5h59'50" (Roue d'Or d'Anney), 3- Lombardie, 6h09'32" (BH Suntour), 4- Gloux, 6h16'18" (US Momotoise), 6-Belieres, 6h17'16" (Specialized), 7- Sanchez Mula, 6h19'47" (Bicis Esteve), 8-

Achard, 6h23'02" (Sunn), 9- Dattas, 6h24'32" (SospelVTT), 10- Garavagno, 6h27'11" (MBC Cycles Enzoroki), 11- Jacopini, 6h29'23" (7 Sportonic Cannes), 12- Olliet, 6h29'50" (Roc), 13- Permane Sabates, 6h29'54" (CA Calm Express Espagne), 14- Lamarque, 6h31'21" (Egobike Safety Jogger), 15- Seidel, 6h33'37" (CC Sarrebourgeois),

16- Monchal, 6h35'13" (AC Beaumes de Venise), 17- Bariat, 6h37'01" (Kenny Scott), 18- Roche, 6h41'21" (Egobike Safety Jogger), 19- Lutz, 6h42'07" (ESSM), 20- Dominguez, 6h42'43" (Grenade Team VTT).

Séniors : 1- Toumebize, 5h59'50" (Roue d'Or d'Anney), 2- Lombardie, 6h09'32" (BH Suntour), 3- Colomies,

6h16'18" (US Momotoise), 4- Belieres, 6h17'16" (Specialized), 5- Olliet, 6h29'50" (Roc).

30-34 ans : 1- Garavagno, 6h27'11" (MBC Cycles Enzoroki), 2- Lamarque, 6h31'21" (Egobike Safety Jogger), 3- Monchal, 6h35'13" (AC Beaumes de Venise), 4- Juliot, 6h44'21" (Bike), 5- Lanteme, 6h47'32" (VTT Rando 04).

35-39 ans : 1- Gloux, 6h11'42" (Recre Vélo), 2- Sanchez Mula, 6h19'47" (Bicis Esteve), 3- Achard, 6h23'02" (Sunn), 4- Barbiera, 6h42'49" (SL Vence), 5- Pirat, 6h42'52" (MCF).

40-44 ans : 1- Dattas, 6h24'32" (Sospel VTT), 2- Bariat, 6h37'01" (Kenny Scott), 3- Roche, 6h41'21"

(Egobike Safety Jogger), 4- Ciais, 7h05'17" (7 Sportonic), 5- Karleskind, 7h05'20" (CC Sarrebourgeois).

45-49 ans : 1- Permane Sabates, 6h29'54" (CA Calm Express Espagne), 2- Bono, 7h10'12" (Gattieres), 3- Ansaldo, 7h39'26" (ASVM), 4- Perret, 7h39'52" (VTT Chartreuse), 5- Esquiro, 7h44'43" (DT Swiss France).



Le départ de la première Transvésubienne en 1988. Le mot « VTT » n'existe pas encore, on parle de vélo de montagne !

« La Transvésubienne est une course unique sur la planète VTT qui se court tous les ans en juin dans le 06. Cette course extrême s'appelle "Transvésubienne" car elle propose aux concurrents de traverser toute la Vésubie, en partant de la Colmiane - station de ski située au fond de cette vallée, à la limite du Mercantour, juste au-dessus de St Martin où cette rivière prend sa source - pour arriver à Levens, au-dessus du débouché de la Vésubie dans le Var, quelques 75km plus loin. Le parcours emmenait les vététistes encore plus loin jusqu'en 2004 puisque l'arrivée se tenait à Nice.

Cette course se déroule sur deux jours, avec un prologue le samedi et un raid longue distance le lendemain.

Un parcours difficile techniquement et physiquement, des paysages de montagne paradisiaques, des sentiers fabuleux, une ambiance fantastique... tous les éléments sont rassemblés pour en faire une course d'exception. Cela explique la notoriété qu'a cet évènement aujourd'hui.

C'est en 1988 qu'est née cette épreuve aujourd'hui mythique, sur un tracé reliant La Colmiane à Nice via les Granges de la Brasque, le Brec d'Utelle, Utelle, Levens, le Mt Cima et le Mt Chauve. Cette année-là, la Transvésubienne faisait office de Championnat d'Europe et proposait aux passionnés de montagne et de longue distance de renouer avec l'esprit VTT. C'était le début d'une belle aventure qui aujourd'hui encore attire de nombreux passionnés de VTT "extrême". L'histoire de cette course est riche en évènements et chaque année Georges Edwards et son équipe s'efforcent de changer le parcours pour coller au mieux aux attentes des participants. C'est dans cette optique qu'eut lieu de

1995 à 1998 la Transvalléenne : un sublime parcours de 125km partant de Valberg pour arriver à Nice le lendemain, avec pour deuxième étape le tracé originel de la Transvésubienne. En 2004, le Brec d'Utelle disparut du parcours, au grand désespoir de la majorité de ceux qui ont connu l'ancienne version de la Transvésubienne, et depuis 2005 l'arrivée se fait à Levens, mais la beauté du parcours, l'ambiance unique et le caractère extrême de cette course n'ont pas pour autant disparu. Longue vie à la Trans... »

Extrait de http://1001sentiers.fr/transvesubienne_presentation.html

- Remerciements -

Merci aux photographes de LPIVTT : JPR31, FONF, PIR2 (et je dois en oublier)

Crédits photos Chemins du Soleil

Site officiel raid-vtt.com

Site VTT26.net

Crédits photos du site biking66

Crédits photos Transvésubienne

Merci à Brakeless et son blog LEMANDURO – Wombatsly et son blog NI LP NI CANNON – site officiel de Avalanche Trophy – site de 1001sentiers.com