

## De Saint-Raphaël à Andelot...

Après un objectif, normalement on a besoin de récupérer. Mais ce n'est pas vraiment mon cas. En effet j'ai abordé l'ouverture de la coupe de France à Saint-Raphaël en état de léger sous-entraînement du fait de ma tendinite au genou gauche qui m'a sevré de vélo pendant onze jours début mars. Néanmoins ce sera bien de faire une course sans déplacement. Il y a le prix d'Andelot, une "2<sup>ème</sup> caté", à 30km de chez moi le 05 avril...Je signe!

Le mardi 31 mars 2009, je fais deux heures de route avec 10 sprints de 30 à 50 secondes en force en montée et en danseuse. Je commence à avoir confiance en mon genou même en vélo de route. Tout se passe bien si ce n'est que je pars vent dans le dos et je rentre vent de face...

Le mercredi pas question de rouler : le boulot m'occupe de 7h30 à 17h40 non stop, vive les compétitions UNSS! Ma petite équipe de volley ne connaît pas la crise et termine vice-championne de Haute-Marne. Sympathique journée, mais le soir je suis cuit. Et même pas de poissons d'avril. Jules a bien essayé de m'encoller un sous mes chaussons mais il s'est empêtré...

Jeudi 2 avril, je bosse de 10h à 15h30 et j'ai une interview à 18h..La solution pour rouler : faire l'aller-retour au travail en vélo (2 X 33km), je m'y colle en endurance active le matin et en rythme l'après-midi, c'est plat en gros, ça fait 2h au total.

## La croix sans la bannière

Le soir je reçois un ancien collègue de français à la retraite qui rédige des articles pour le magazine *La croix*. Je lui conte une sorte de biographie d'où ressort le fait que dans ma vie je vais de gros projet en gros projet.

Le dernier en date fut bien entendu mon livre *VTT Rouler plus vite*. Actuellement, je *souffle* un peu, ce qui, pour un cycliste, n'a rien d'original..Et je lis beaucoup : trente livres en 2008, déjà treize cette année!

Je suis "bou lit mique", lire me "des livres", ainsi je reste à *la page*...

## Sois stage...

Le vendredi 03 avril, je monte au chalet de Mélaire (aussi appelé "La petite Suisse", c'est tout dire) pour mettre en place un stage de préparation au TRJV qui va rassembler plus de cinquante jeunes! Après moult aménagements matériels matinaux, je récupère Jules et son ami Benjamin, amenés là depuis l'école par maman Lolo. On pique-nique...avec un chien de chasse à la patte folle, un chien que je connais bien et qui se sauve souvent de sa cabane. On le retrouve trempé de sueur, on appelle ses maîtres, ils viennent le chercher, il se sauve quelques jours plus tard..C'est la routine de sa vie de chien. Il mange avec nous et il faut le repousser pour qu'il ne mange pas plus que nous!

Après une heure et demie où les piailllements des oiseaux se disputent aux cris de Jules et de Benjamin ("*Prête-moi ton vélo..Non je le garde!*"), je veux ramener les petits à l'école, mais Jules veut y aller en vélo, pardi! Il y a 1km de descente puis 4km de plat descendant. Quinze minutes plus tard j'éteins mes warnings et il descend de son vélo, le dos tout trempé car une averse a récemment mouillé la route..Une gorgée de Badoit et il s'enferme pour trois heures de fabrication du savoir scolaire..Je crois qu'il a beaucoup apprécié l'entracte de midi!

Vendredi prochain, je sais d'avance que Benjamin me demandera : "*Papa de Jules tu peux demander à ma maman pour que je mange chez toi aujourd'hui?*"..Mais oui bonhomme! Chaque fois la maman est gênée mais chaque fois les petits sont trop contents...comme moi.

### **On the road d'Andelot.**

Le dimanche 05 avril 2009, je me prélasser pas mal le matin afin de récupérer correctement de l'animation stage de la veille. Il fait beau, seize degrés, la météo invite plus à la rando entre potes qu'à une course à bloc! Désolé pour cette pensée que les gens du sud ne comprendront pas...

Je fais ce mini-déplacement avec Thomas Hartstern qui, après une grosse gamelle à la Mégavalanche de l'Alpe d'Huez en 2007 a subi deux greffes d'artère à une cuisse, rien que ça..Il court en pass'cyclisme, remporte l'épreuve et repart avec coupe et bouquet!

De mon côté d'une part je "dors" un peu sur mon vélo en début de course, d'autre part je suis toujours un peu réticent à me lâcher en force, question de genou encore récemment convalescent..Le bon coup part sans moi dès le premier des neuf tours de 10,5km. Ça roule vite mais je suis sans difficulté. Progressivement je prends confiance, au troisième tour j'attaque dès le pied de la côte (1km entre 5 et 11%), notre paquet de cinquante coureurs casse en plusieurs morceaux mais se reconstitue peu ou prou à la faveur des 9km roulants du reste du parcours.

Plus ça vient mieux je me sens, l'indexation Dura-Ace commence à faire "da – da – dac" (les dents qui tombent...), sur la fin j'en fais pas mal, on finit par partir en contre à une quinzaine aux trois quarts de la course, dans le dernier tour je sors plusieurs fois, une dernière fois à 800m de l'arrivée, jugée au terme de 200m à 12% Je me fais repasser dans le raide, termine 20<sup>ème</sup> et surtout rassuré quant à la résistance de mon genou à l'effort.

La réception qui suit la course est sympa : plein de lots à Andelot...

### **Il n'y a pas d'âge pour *VTT Rouler plus vite!***

Le dimanche soir, alors que je suis vautré sur le canapé devant le vingt heures, Jules veut que je lui donne un exemplaire de *VTT Rouler plus vite*. Ça ne m'avait pas effleuré l'esprit! Je lui demande pourquoi il en veut un ; il veut le lire, pardi! À sept ans...

Son exemplaire entre les mains il commence au hasard, page 46, *La variété pour diminuer les erreurs*..Il se cogne des mots comme *théorie, apprentissage, épigénèse*..qu'il lit lentement. Le nez rivé sur la page, il me demande comment faire pour changer de ligne sans se tromper ; c'est écrit petit, les lignes sont larges...Je suis ému!

Maman lui demande s'il veut que je lui dédicace son livre. "*Ça sert à quoi?*". Je lui dis que ça ne sert à rien, puis me ravise et précise que parfois ça fait plaisir aux gens. Il ne retient pas l'idée. Visiblement, c'est le contenu du livre qui l'intéresse. Il en a pour un moment...