

Dijon "Hot Road" !

En mai fais ce qu'il te plaît... moi je fais plein de vtt! La manche offroad de Dijon prend place entre l'ardennais championnat de Champagne le 21 mai et la Transvésubienne (qui en vaut deux, au moins..) le 31. Bref en deux semaines je vais toucher les bords nord et sud de la France! En passant par le centre...

Rouler un peu moins vite...?

Mon livre *VTT Rouler plus vite* me donne actuellement beaucoup de travail! De nombreux vététistes et cyclistes routiers me sollicitent pour des "compléments de conseils", de mon côté je ne sais guère dire non, du coup je claviote, je réponds au téléphone, je discute.. A l'arrivée des courses c'est un plaisir, le plaisir d'échanger, de s'enrichir mutuellement. À distance par mail ça devient en revanche parfois difficile à gérer.

Un cycloportif de ma région m'a sollicité pour préparer la Marmotte. *VTT Rouler plus vite* est un peu un *livre de chevet* dans sa famille, lui l'utilise pour rouler plus vite, sa femme exploite plutôt les conseils alimentaires...

Le samedi 23 mai 2009 ce cycloportif m'appelle pour faire un bilan d'étape de sa préparation, que je trouve très studieuse. Il exploite intelligemment les côtes du coin pour maximiser ses dénivelés de sorties sur route. Il vient de placer 1200m de dénivelé en 1h20 au sein d'une sortie de 2h! Pour cela il a répété trois fois un bloc de trois côtes. Courageux et intelligent.

Il me dit être impressionné par la quantité et la variété de choses que l'on peut faire pour progresser. C'est une remarque que beaucoup d'adultes m'ont faite après avoir mis le nez dans le bouquin. Certains m'ont même dit qu'ils n'auraient jamais imaginé qu'on puisse aller chercher autant de détails dans une préparation sportive.

Qu'ils n'oublient pas la préface du livre : la victoire importe moins que le chemin suivi pour y parvenir. C'est ce chemin, ses méandres et ses complications qui rendent l'aventure passionnante et sans cesse renouvelée.

Avec mon ami cycloportif je parle aussi de limites du livre : les jeunes ont du mal à "mettre le nez dedans". Je conseille d'ailleurs à leurs parents de le lire et de l'exploiter avec eux. *VTT Rouler plus vite* est éloigné des produits accrocheurs, grand public, bourrés d'images, faciles d'accès.

Mon ami cycloportif me dit qu'il y aurait de la place pour un livre moins pointu. Il trouve qu'en quelque sorte j'ai directement écrit *VTT Rouler plus vite niveau 2*.

Il n'a pas tort. Mais tel était mon projet : écrire un livre *pointu* sur l'entraînement. Il s'avère qu'il est, de l'avis majoritaire, assez clair, mais il n'en reste pas moins une "somme" qui ne s'assimile pas d'un claquement de doigts.

Tant mieux, des lecteurs me disent le lire et le relire depuis un an et continuer d'y trouver une mine de renseignements qu'ils n'avaient pas vus au premier abord.

Lapierre-land.

Mais parlons de ce dimanche 24 mai et de Dijon Offroad vtt : je me lève à 6h, petit déjeuner normal (un verre d'Hépar, quelques noix de cajou, le jus de deux oranges, tartines de pain – "beurre" et confiture, lait de soja cacao), un aller-retour aux toilettes dans la foulée, tout va bien!

À 6h30 je décolle de chez moi avec un ami, à 8h15 on est sur place, il fait déjà 20 degrés, ça va chauffer. Après un échauffement en tenue courte (pourquoi bouillir sous les jambières?), nous effectuons un départ fictif le long du canal pendant deux à trois kilomètres puis les motos lâchent 400 joyeux drilles bien décidés à en découdre (et, pour quelques malheureux, à se faire recoudre..en fait c'est un jeu de mots pas rigolo un peu salaud!). De très nombreux concurrents roulent en Lapierre, on est à Dijon, fief de la marque et ça se voit! Lapierre est très présent dans le peloton, la pierre est très présente sur le circuit...Lapierreland.

Je manque de "gidette" dans la courté montée sur route qui opère un premier placement, je me retrouve environ quinzième. Pas d'affolement, j'exploite la première longue montée caillouteuse pour revenir en 5^{ème} position. Pas mal! Devant Arnaud Grosjean et Anthony Grenet ont pris le large et le garderont tout du long car aucun d'eux ne se retrouvera en travers. Bref ils dominent en long en large et en travers! Mais Arnaud prendra néanmoins un avantage décisif, concluant avec 2'38 sur Anthony.

Après un bref épisode avec Gilles Sarrazin (qui chute dans un lacet et perd un peu de temps), je me retrouve avec Frédéric Frech qui n'est pas à son meilleur niveau (il est grippé, il tousse quand ça monte). On se relaie..et on se trompe de chemin vers le 10^{ème} km, saperlipopette! On retourne et je percute un coureur qui s'est trompé comme nous! On retrouve le bon chemin mais à ce moment-là c'est Frech qui percute un coureur! Il tape le tibia et la tête et perdra plusieurs minutes..mais finira à peu près sain et sauf, ouf!

On a perdu entre deux et trois minutes dans l'affaire mais ça ne me décourage pas (je dois être en forme..), j'embraye carrément! Je fais quelques descentes "taquet", je repasse quelques connaissances comme Denis Noël, toujours alerte, et je me retrouve assez vite au niveau de Laurent Certain qui, du coup, se réveille et accélère comme il sait faire. Vers la mi-course je suis revenu au niveau de Gilles Sarrazin, Nicolas Durin et Alexandre Barberoux, bref, au niveau de la place que j'avais avant l'erreur de parcours. Mais j'ai laissé quelques plumes dans l'affaire et ça va donner une fin de course très amusante. On se double à tour de rôle!

Viet miam!

À la mi-parcours Vincent Viet (malheureusement blessé au nez) me ravitaille avec un bidon Windose que j'ai préparé. Cerise sur le gâteau, il m'en propose un autre un peu plus loin. Je n'en ai pas besoin mais c'est très sympa de sa part, il a même remis de la boisson énergétique! A travers lui je remercie Offroad et tous les efforts déployés pour proposer de grandes et belles épreuves.

Sympathique final.

Sur la fin Nicolas Durin et Alexandre Barberoux se font légèrement la belle, Lolo Certain est à peine derrière mais revient sur moi à trois kilomètres de la fin, on sprinte..en fait je sprinte mais pas Lolo, c'est pas son truc! Je termine finalement 5^{ème}, 2^{ème} scratch master et vainqueur master 2, pas mal!



Podium, avec Lionel Macaluso, prêt à bouffer le micro !

Chaleurs...

Après la course je passe au stand Lapierre thermoformer mes chaussures Shimano 2009, ça chauffe et c'est le pied! Puis je découvre mon vélo de route que je confonds un instant avec une plume..Je vais essayer de faire bon usage de ce bijou! En attendant j'abuse de bouteilles et autres robinets d'eau froide, de nombreux concurrents trempent dans le lac, d'autres cherchent l'ombre...Les orages annoncés n'ont pas éclaté, on s'est éclatés quand même en un éclair de 2h20! Pour monter sur le podium j'enfile ma veste de champion du monde masters manche longue...sauna!

Les 30 premiers scratch du 50km:

1	GROSJEAN	ARNAUD	BH SUNTOUR	SENIOR 50 (H)	02:17:06	00:00:00
2	GRENET	ANTHONY	TEAM OFFROAD	ESPOIR 50 (H)	02:19:44	00:02:38
3	BARBEROUX	ALEXANDRE	TEAM OFFROAD	ESPOIR 50 (H)	02:21:58	00:04:52
4	DURIN	NICOLAS	TEAM GO SPORT : CUAC	MASTER 1 50 (H)	02:21:58	00:04:52
5	STEPHAN	JEAN-PAUL	LAPIERRE INTERNATIONAL	MASTER 2 50 (H)	02:23:01	00:05:55
6	CERTAIN	LAURENT	VC NUITS	MASTER 1 50 (H)	02:23:04	00:05:58
7	SARRAZIN	GILLES	VTT ST DIE	ESPOIR 50 (H)	02:23:27	00:06:21
8	RAYMOND	SIMON	CREUSOT CYCLISME	SENIOR 50 (H)	02:24:58	00:07:52
9	FRECH	FREDERIC	SCOTT VALLOIRE GALIBIER	SENIOR 50 (H)	02:26:43	00:09:37
10	VAXILLAIRE	YANN	S.C.O. DIJON	MASTER 1 50 (H)	02:27:01	00:09:55

11	DEMOULIN	NICOLAS	VELO CLUB RUFFEY LES ECHIREY	MASTER 1 50 (H)	02:27:06	00:10:00
12	TAURELLE	ARNAUD	TEAM EGOBIKE	ESPOIR 50 (H)	02:28:23	00:11:17
13	JANIN	THOMAS	POLE ESPOIR BOURGOGNE	SENIOR 50 (H)	02:28:26	00:11:20
14	NOEL	DENIS	VELO CLUB RUFFEY-LES-ECHIREY	MASTER 2 50 (H)	02:29:06	00:12:00
15	MARTIN	SYLVAIN	US GIROMAGNY VTT	SENIOR 50 (H)	02:29:06	00:12:00
16	GAUTHIER	ANTHONY	VELO SPORT COMBELLOIS	SENIOR 50 (H)	02:29:22	00:12:16
17	DITTE	BRUNO	ACBR	MASTER 2 50 (H)	02:30:26	00:13:20
18	DUPUIS	PIERRE-ALEXANDRE	SEM-SNCF	MASTER 1 50 (H)	02:32:33	00:15:27
19	LHENRY	THIBAUD	TEAM OFFROAD	ESPOIR 50 (H)	02:34:40	00:17:34
20	PELLETIER	ALEXANDRE	MESVRIN VTT	SENIOR 50 (H)	02:35:12	00:18:06
21	MOURIER	EMILIEN	TEAM CREUZE OXYGENE	SENIOR 50 (H)	02:35:51	00:18:45
22	DEMANGEL	DAMIEN	TEAM IRWEGO/LA VOGUE VTT	SENIOR 50 (H)	02:36:07	00:19:01
23	BRAGAGIA	FABIEN	U.S.GIROMAGNY VTT	ESPOIR 50 (H)	02:36:27	00:19:21
24	BOSSLER	JEAN-FRANCOIS	TEAM OFFROAD	SENIOR 50 (H)	02:36:34	00:19:28
25	SCHMITT	JEREMY	C.O.BLENOD	SENIOR 50 (H)	02:36:39	00:19:33
26	HILAIRE	AURELIEN	GOLENE EVASION	ESPOIR 50 (H)	02:37:11	00:20:05
27	FLINOIS	ANTHONY	OLYMPIQUE GRANDE SYNTHE	SENIOR 50 (H)	02:37:51	00:20:45
28	PETIT	ALAIN	BOURG AIN CYCLISME	MASTER 2 50 (H)	02:37:52	00:20:46
29	WEBER	ERIC		SENIOR 50 (H)	02:37:55	00:20:49
30	AUGUEUX	BENOIT	V C NUITON	MASTER 1 50 (H)	02:37:58	00:20:52
31	CAMBRES	PHILIPPE	AMICALE CYCLE AIX LES BAINS	MASTER 3 50 (H)	02:38:37	00:21:31

La suite sur <http://www.divio-sport.com/classements/2009/offroad-dijon-vtt-2009-resultats-classements-35-50-km.html> ou bientôt sur www.offroad.fr !



Lapierre contre Offroad? Non, avec, en ce 24 mai 2009!