

Ça pousse chez Ravel!

Je dois avouer que dans ma Haute-Marne lointaine j'avais complètement oublié qu'il y avait une coupe du monde ce week-end! Quand j'ai reçu le mail de Cédric et Cécile, j'ai cru qu'ils étaient allés faire une Méga en Andorre! Ça plane pour moi...

Ça plane aussi un peu pour eux! Cédric réalise une superbe perf, je constate qu'il est toujours aussi performant en altitude. Et pour le coup il y était vraiment avec une épreuve à 1900m (aïe ça brûle...). Et Cécile, parfois en délicatesse avec les hauteurs, s'en sort plutôt bien cette fois! Néanmoins, il reste une certaine Laurence Leboucher six places devant (elle a acheté mon livre...a-t-elle lu le chapitre sur l'adaptation à l'altitude?) et Sabrina Enaux six places derrière (mais ça reste très correcte pour elle qui n'apprécie pas toujours non plus les hauteurs)...Bref, Cécile est 15^{ème}. 15^{ème}, c'est aussi la moyenne des places de nos trois premières françaises, et c'est une belle moyenne.

Quant à Julien Absalon, hormis sa chute, je suppose qu'il a tout calculé et qu'actuellement il n'est pas à fond, afin de mieux y être au championnat du monde.

Mais trêve de mathématiques, lisons le compte rendu de Cécile et Cédric, il y a eu quelques rebondissements et chaleurs...

"Bonjour à toutes et à tous,

Nous revenons tout juste de la quatrième manche de la coupe du monde qui avait lieu ce week-end en Andorre dans la station de ski de Vall Nord (1900 mètres d'altitude).

La saison coupe du monde reprend donc son rythme après cette courte pause de 3 semaines depuis la manche de Madrid.

Nous avons eu le temps de nous reposer et de reprendre un cycle d'entraînement en vue des championnats du monde de Vale di Sol qui auront lieu dans 3 semaines en Italie.

Le circuit long de 5km entre pistes de ski et sentiers de montagne est devenu de plus en plus dur avec les pluies matinales avant la course de Cécile.

Nous avons droit à de beaux passages sur les descentes du Bike Park. Ludique, mais pas extrêmement technique !

Un grand pas en avant si l'on doit le comparer à celui de Madrid mais il ne proposait pas de descentes avec plusieurs trajectoires. Les coureurs les moins aguerris pouvaient alors descendre sans se poser la question d'un éventuel choix de ligne...Et il n'était pas évident de gagner du temps en descente.

La course des Elites Femmes Samedi 31 Juin 10h 30 : (Par Cécile):

C'est sous un déluge de pluie que le départ est donné!

Partie en deuxième ligne j'accroche facilement le groupe de tête composé d'une dizaine de filles.

Malheureusement, je glisse et chute dans un virage et perds le contact avec la tête de course.

À 2000 mètres d'altitude l'oxygène commence à se raréfier et il m'est impossible de produire de violentes accélérations pour essayer de rejoindre le groupe, sous peine de « casser le moteur » quelques minutes plus tard.

Je boucle le premier tour en douzième position, le deuxième tour se passe mieux, je reste placée.

Au troisième tour la pluie a cessé et le circuit devient collant, avec la boue ma pédale droite ne tient plus enclenchée et je chute à nouveau mais cette fois je me fais mal au genou.

Je perds beaucoup de temps dans ce tour, je ne suis plus dans la course, j'ai très mal au genou et ça saigne. Avec la boue je ne vois pas exactement ce que j'ai. !?

Je me remotive et me rassure (avec mon expérience en chutes et blessures...) je sais que quand la douleur se fait sentir sur le coup, ce n'est pas grave !

Dans les deux derniers tours, je me bats pour la treizième place avec la canadienne « *Kiara Bisaro* » et l'américaine « *Mary MC Conneloug* », mais je n'ai pas suffisamment de ressources et me fais distancer dans la dernière montée pour rejoindre la ligne d'arrivée quinzième."

Classement Dames :

- 1 FULLANA Margarita ESP MAS 1:44:34
- 2 LECHNER Eva ITA COL +0:01:43
- 3 PREMONT Marie-Helene CAN RMB +0:01:55
- 4 PENDREL Catherine CAN LUN +0:02:19
- 5 SCHNEITTEER Nathalie * SUI COL +0:03:16
- 6 NASH Katerina CZE9 LUN +0:03:41
- 7 HURIKOVA Tereza * CZE CES +0:04:14
- 8 HENZI Petra SUI FIB +0:04:25
- 9 LEBOUCHER Laurence FRA --- +0:04:40
- 10 HOMOVEC Nina SLO --- +0:05:38
- 11 LEUMANN Katrin SUI --- +0:06:10
- 12 LIU Ying CHN --- +0:06:27
- 13 BISARO Kiara CAN --- +0:07:00
- 14 MC CONNELOUG Mary USA --- +0:07:17
- 15 RODE RAVANEL Cécile FRA LAPIERRE +0:07:31**
- 16 KLEMENCIC Blaza SLO GIT +0:08:12
- 17 GOULD Georgia USA LUN +0:08:30
- 18 VILLAR ARGENTE Anna ESP MAS +0:08:53
- 19 MORATH Adelheid GER --- +0:09:34
- 20 KOERBER Willow USA SGF +0:10:01
- 21 ENAUX Sabrina FRA LAPIERRE +0:10:16**

...

La course des Elites Hommes samedi 14 h 00 (par Cédric)!

"En ligne avec le N° 7, je me place sur le côté pour ne pas être renfermé dans les premières chicanes qui montent sur la piste avant de s'engouffrer dans les singletracks de la forêt. Comme d'habitude une « Pom-Pom girl » passe devant nous avec une pancarte affichant **1 min** puis **30 sec** et ensuite c'est au tour du speaker de dire **15 sec** avant d'entendre le coup de pistolet. Mais cette fois pas de 15 sec !!! Un coup de pistolet nous surprend et j'ai du mal à enclencher. Je ne suis pas parfaitement placé dans le premier single mais en 10^{ème} position la tête de course n'est pas loin. Julien (Absalon) est juste devant moi et nous attaquons la première descente.

« **Grosse frayeur** » : Julien qui se trouve 20 mètres devant moi se satellise sur une passerelle en bois. Le terrain détrempé et le bois mouillé font glisser le leader de la coupe du monde. Je ne peux pas freiner ni doubler et Julien est en plein milieu de la piste ! Heureusement je finis par m'arrêter et lui demande si c'est OK avant de repartir...

Le groupe de tête en a profité pour se faire la malle dans le premier tour et Julien décide d'accélérer pour les rejoindre. De mon côté, je préfère lisser mon effort et continuer à remonter progressivement. Les efforts sont durs à digérer à 2000 mètres d'altitude.
13^{ème} au premier tour puis **11^{ème} les deux tours suivants**, je maintiens mon écart sur le top 5.

À partir de la mi-course je commence à rattraper du beau monde avec pour commencer le Suisse champion d'Europe en titre « *Florian Voguel* » puis un autre Suisse « *Nino Shurter* » qui est le leader de la coupe du monde Espoir et enfin « *Julien Absalon* ».

Je suis 7^{ème} dans l'entame du dernier tour aux côtés de l'Américain « *Tod Wells* » et de l'Italien « *Tony Longo* » 4km avant l'arrivée dans la montée du ravitaillement je fais l'effort pour sortir seul et prendre le large pour chercher cette 5^{ème} place.

Les derniers kilomètres ressemblent à un contre la montre en côte. Je dois assurer dans les descentes pour ne pas risquer la chute ou la crevaison tout en donnant les forces qu'il me reste dans les dernières montées...

La 4^{ème} place n'est qu'à 30 secondes mais il est trop tard et je passe la ligne en 5^{ème} position comme à Houffalize lors de la première manche de coupe du monde.

2 bonnes surprises m'attendent à l'arrivée... La première, c'est que l'UCI a enfin décidé de remettre le podium pour les 5 premiers de la course comme cela se faisait depuis des années mais qui avaient été enlevé en début de saison...

Et la deuxième c'est qu'avec un peu de régularité sur les 4 premières manches je me retrouve propulsé de la 3^{ème} place au général à la 3^{ème} dernière Julien Absalon et Christophe Sauser le vainqueur du jour.

Il va falloir récupérer pour arriver en pleine forme ce samedi car nous partons pour L'Ecosse ou plus exactement « Fort Williams » pour la 5^{ème} manche de coupe du monde...

À bientôt pour la suite des aventures...

Bonne semaine

Cédric."

Coupe du Monde UCI # 4 - (AND)

Classement Coupe du Monde XC # 4 Messieurs :

- 1 SAUSER Christoph SUI SFR 2:02:16
- 2 STANDER Burry * RSA GTM +0:00:09
- 3 KABUSH Geoff CAN TMX +0:00:18
- 4 FLÜCKIGER Lukas SUI ATH +0:01:09
- 5 RAVANEL Cédric FRA Lapierre +0:01:42**
- 6 WELLS Todd US GTM +0:02:17
- 7 LONGO Tony ITA FDX +0:02:28
- 8 MANTECON GUTIERREZ Sergio ESP CSC +0:02:52
- 9 LEJARRETA ERRASTI Inaki ORB +0:03:02
- 10 KESSIAKOFF Fredrik SWE FDX +0:03:13
- 11 ABSALON Julien FRA ORB +0:03:48
- 12 PAULISSEN Roel BEL CAV +0:03:58
- 13 LEUCHS Kashi NZL CAV +0:04:16
- 14 FUGLSANG Jakob DEN CAV +0:04:24
- 15 SCHURTER Nino * SUI SPT +0:04:34
- 16 CRAIG Adam USA GMT +0:04:37
- 17 VOGEL Florian SUI SPT +0:04:46
- 18 NAEF Ralph SUI MMB +0:05:01
- 19 FRISCHKNECHT Thomas SUI SPT +0:05:12
- 20 LINDGREN Emil SWE FDX +0:05:20

...

Classement Général après 4 manches :

1. Julien Absalon (FRA, Orbea) 840 pt
2. Christoph Sauser (SUI, Specialised) 695 pt
- 3. Cédric Ravanel (FRA, Team Lapierre) 439 pt**
4. Jean-Christophe Péraud (FRA, Orbea) 430 pt
5. Nino Schurter (SUI, Swisspower) 426 pt
6. Burry Stander (AFS, GT Bicycle) 409 pt
7. Kashi Leuchs (NZL, Cannondale-Vredestein) 388 pt
8. José-Antonio Hermida (ESP, Multivan Merida Biking Team) 378 pt
9. Geoff Kabush (CAN, Team Maxxis) 377 pt
10. Todd Wells (USA, GT Bicycle) 350 pt