

## Scratch boum hue!

Depuis le début de la saison, j'ai fait plusieurs courses où le X-Control Evo2 était vraiment LE vélo pour bien rouler : Cassis, Nîmes, et peut-être surtout l'Esi-Bike où ce vélo excelle, ce parcours étant rapide et cassant à la fois.

Le 25 mai, me voici de retour en Haute-Marne où les cross-countries classiques sont très peu nombreux...un seul si je ne m'abuse : le championnat de Champagne à Chauffourt, charmant petit village niché vers Montigny où, malgré l'appellation locale du club (VC Montigny Roue Libre), les adhérents ne se laissent pas aller et s'affairent depuis quelques années à nous concocter un vrai parcours vtt avec à chaque tour une belle bosse dont le final est "technique vtt", un joli portage, une descente trialisante, un secteur bien technique qui dure deux à trois minutes, et le reste sympa entre bois avec traces d'enduro et portions de champs aux couleurs printanières.

L'année dernière, tous ces charmes étaient un peu noyés dans la boue. Cette fois ça a failli recommencer, une bonne drache tombant le samedi soir...sans conséquence le dimanche heureusement.

À l'Esi-Bike de Dijon j'avais ressenti une certaine "fatigue cardiaque", mes pulsations ne dépassant pas un pauvre 171. Je me repose alors deux jours et le mercredi 21 mai je fais une sortie de 3h15 sur route avec une dizaine de sprints brefs (20 tours de pédale) avec l'objectif de mettre le maximum de force dedans et de faire monter le plus haut possible les pulsations en peu de temps et en partant d'une valeur basse. Bref, je cherche à retrouver de *l'amplitude cardiaque* sans me fatiguer. La seconde accélération me voit passer de 140 à 168 pulsations en 20 tours de pédale, c'est explosif et intéressant. Je fais un seul effort prolongé de trois minutes en côte en vélocité, après un des sprints explosifs. Je monte à 168 pulsations, redescend vers 160 en restant en danseuse puis accélère à nouveau progressivement, longtemps en danseuse, jusqu'à 174 pulsations, valeur que je n'ai jamais pu atteindre en course à l'Esi-Bike. Aurais-je commencé à bien récupérer? La compétition le dira.

En attendant, je me repose à nouveau le jeudi 22 mai, même si ce jour-là certains élèves sont loin d'être de tout repos!

Le vendredi 23 mai 2008, je roule 1h45 en vtt avec l'Evo2, tranquillement, je m'applique juste dans une "montée impossible" que je refais deux fois, je sais qu'il y a un passage similaire à Chauffourt en haut d'une longue côte. Je termine par quelques étirements bien sentis...et bien ressentis!

Depuis trois jours Jules m'impressionne : on a une mini-piscine, du genre *grosse flaque d'eau*, il saute dedans tout nu une dizaine de fois (avec appel mini-trampoline!) avant d'aller se couvrir avec une serviette puis de filer dans son lit et parfois s'endormir! L'eau doit être à dix-huit degrés, il a la peau sur les os...et l'eau sur la peau.

## Samedi vert.

Le samedi 24 mai 2008, j'emmène Jules pêcher dans un étang où est organisé un lâché de truites. On reste environ une heure et demie, ce qui permet à Jules de sortir deux belles truites de l'eau. Je suis impressionné par sa concentration, pendant qu'il pêche je veux lui montrer une libellule qui s'est accrochée à un autre insecte, il ne veut pas quitter le bouchon des yeux! Et quand ça mord enfin, il tire sur la canne avec toute son énergie, un sourire rayant de plus en plus largement son visage à mesure que le poisson se rapproche de la berge! Ensuite il regarde d'autres pêcheurs et voudrait rester manger là. En effet il a vu que les organisateurs faisaient un feu, il pense qu'ils vont griller des truites dessus...Je lui explique que ça ne sera pas le cas, il vont plutôt griller des merguez, il n'y aura pas de crudités, pas de légumes, et moi j'en veux! Là-bas, à part l'eau de l'étang, il y a surtout de la bière voire des boissons plus fortes...Les pêcheurs sont très "forts" eux aussi et rigolent grassement. Mais l'ambiance reste bon enfant, ce n'est pas parce que ça boit autre chose que de l'eau que l'ambiance sera dé...truite.

Au retour, je dépose Jules à cinq kilomètres de la maison, il poursuit sur la route sur son petit vtt 16 pouces, je suis en voiture avec phares et warnings. Ses petites pattes tricotent jusqu'à 30km/h en faux plat descendant vent dans le dos. Les cinq kilomètres sont vite avalés, juste avant la première truite.

### **Le statut de l'énergie.**

J'enregistre le journal de 13h sur France 2 et je le regarde en léger différé. Un reportage capte plus particulièrement mon attention. Il y est question, à Marseille, d'une opposition entre "Verts" et championnat du monde de bateau off-shore (qui consomment d'énormes quantités de carburant). Une militante verte explique que cette action symbolise l'opposition entre ceux qui gaspillent l'énergie, considèrent la planète et les ressources comme quelque chose d'inépuisable avec laquelle on peut jouer sans souci (la "vérité" d'hier), et ceux qui ont conscience que les ressources se raréfient et qu'il va falloir rendre nos jeux plus économiques d'un point de vue énergétique (la "vérité" actuelle).

Je transpose cette réflexion au vélo (ou vtt) et suis obligé de constater que le vélo utilisé pour aller au travail ou pour rouler en partant de chez soi est beaucoup plus écologique que le vélo pratiqué en compétition et qui suppose de nombreux déplacements motorisés. Éternel dilemme entre l'envie de "jouer" et le gaspillage énergétique qui s'ensuit inévitablement.

L'intérêt du reportage est rehaussé par les sujets relatifs aux manifestations des marins pêcheurs et des routiers pour qui le carburant est un outil de travail...

À mon avis la perception de la valeur des ressources énergétiques va évoluer très rapidement et rien ne dit que dans moins de cinq ans on supporte très mal de voir des gens rouler dans des véhicules d'une taille ou d'une cylindrée inutiles rapportées à leur usage. Cela est inquiétant, car tout ce qui évolue très rapidement est source de tensions, on le voit déjà avec les émeutes dues à l'inflation du prix des denrées alimentaires dans certains pays moins riches que les nôtres.

Le samedi après-midi, on ne gaspille guère : on passe deux heures à monter un tractopelle mécanique (marque allemande mais *made in China* quand même...donc on gaspille de l'énergie quand même) avec lequel Jules joue ensuite en faisant le bruit du moteur. Puis on se rend en vélo à Joinville, distante de trois kilomètres, pour donner un coup de main à l'organisation des *Foulées joinvilloises*, une course à pied en ville.

Le soir, je fais un peu "télé", j'ai enregistré *Esprits libres* quelques jours auparavant, ça cause littérature, philosophie, politique...Ça m'intéresse. Puis, l'émission terminée, je passe sans transition à une partie de Lyon-PSG, finale de la coupe de France de football. Le langage n'est plus le même...mais l'intérêt n'est pas là, certaines actions sont de superbes "phrases gestuelles"...qui valent largement les commentaires qui peuvent en être faits.

### **Champion de Champagne scratch!**

Je fais une bonne grosse nuit et le dimanche matin je sens que j'ai envie de pédaler. Cela se confirme à l'échauffement où, plutôt que de rouler pour rien, je vais rendre visite à la descente la plus technique du parcours, un enchaînement de trois marches rocheuses disposées un peu de travers. Je réalise la descente trois fois et j'enchaîne avec la fin de la boucle où je refais deux ou trois fois quelques autres passages bien techniques. Les pulsations montent bien, je mouille le maillot, après une demi-heure je me sens bien chaud. Ça ne sera pas du luxe, la course débute par une côte d'un bon kilomètre bien raide (la seule véritable côte du parcours), on sera vite fixé.

14h20 : départ! Je gicle...puis tempère pour me placer dans la roue de Gautier Bourguin, jeune ardennais qui tire plutôt gros. Dans la côte, je me porte à sa hauteur, il souffle beaucoup, plus que moi. Je me porte alors en tête et tourne bien les jambes. Comme je pouvais le prévoir, ne restent dans ma roue que Sébastien Lefèvre et Thomas Collinet. Je me sens vraiment bien.

Je parcours en tête deux tiers de la boucle avec mes deux compères vitryats dans ma roue. Sur quelques obstacles techniques (troncs d'arbre notamment) je les trouve un peu en difficulté. J'attends la descente trialisante pour affiner mon jugement. Ce sera vite vu : je passe en vélo et eux à pied, un trou de 10 secondes se creuse immédiatement.

Je n'ai pas plus envie que cela de me lancer à fond tout de suite. Seulement, après une seconde descente technique et un long faux plat montant, j'ai trente secondes d'avance sans avoir vraiment mis la poignée

dans le coin! Il faut croire que je suis dans un grand jour, et que mes adversaires n'y sont peut-être pas. Ce que me confirmera Sébastien Lefèvre qui digère visiblement difficilement la coupe de France marathon qu'il a courue dimanche dernier. Il semble qu'il ait trop roulé entre cette course et ce 25 mai.

Me voilà donc parti seul en tête, je n'ai plus personne dans le rétroviseur, je pilote le plus propre possible et j'ai le sentiment de vraiment bien avancer.

À la fin du second tour, Lolo me dit que j'ai "*au moins une minute*"...C'est vague. Mais surtout je crève de l'avant! Une crevaison lente certainement due à une épine. Je sens que je perds de plus en plus d'air, je m'arrête, percute la bombe anti-crevaison, remet environ un bar et...la bombe foire!

Je repars plutôt inquiet! Je demande à tout le monde une bombe, personne n'en a, la zone de changement de roues est loin et je n'ai pas pris de roues de rechange (je n'y pense pas dans les courses régionales!). Je pilote en fonction de mon pneu avant : à bloc dans les lignes droites, sur l'arrière et sur des œufs dans les courbes, à pied dans la descente trialisante, à fond sur l'arrière dans la longue descente droite et raide qui suit, "à bloc à bloc" dans le long faux plat montant qui suit et là, bonne surprise, Christophe Francart (ancien très bon vététiste) a apporté une roue au poste de dépannage. Je retire la mienne et commence à placer la sienne...avec le disque à droite! Je remets tout en ordre : la roue et mes idées.

Ne sachant toujours pas quels sont les écarts, je repars comme un mort de faim! J'avale la dernière côte au taquet. Je passe le haut, trialisant, un peu moins bien qu'au troisième tour où j'avais ressenti, en ne posant aucun pied, la satisfaction du travail de vététiste bien fait. Après la côte il reste 5km plutôt plats mais très sinueux et tout en relances, puis le final technique. J'ai tellement fait de relances dans la troisième tour à cause du pneu à plat que je commence à me croire dans le dur. Je me bats comme un fou en craignant que ça rentre de l'arrière...tant et si bien que je franchis la ligne en grand vainqueur et avec...4'08 d'avance sur Sébastien Lefèvre! Bref, du bel ouvrage dans le genre clair et net.

Le relevé de mes fréquences cardiaques est d'ailleurs éloquent : 174 de max et 165 de moyenne (avec encore un 171 dans la côte du 4<sup>ème</sup> tour), une moyenne à 9 pulsations du max du jour...c'est pas tous les jours! J'étais peut-être encore mieux qu'à Saint-Raphaël le 05 avril...



**Juste après l'arrivée, une "douche" bien méritée!**

### **Le soir le plus long.**

La ligne à peine franchie, un médecin m'informe qu'il y a un contrôle antidopage. Je commence à me dire que ça va être long, il me faut toujours deux bonnes heures pour retrouver l'envie d'uriner... En fait ce sera encore plus long que cela car le médecin n'est pas venu pour rien, il contrôle les trois premiers de plusieurs catégories, on est huit ou neuf à subir le contrôle!

À 18h30, je me présente enfin à la remise des maillots, l'ambiance dans la salle des fêtes s'est bien détendue autour de quelques verres et cacahuètes, et moi j'ai déjà à nouveau envie de pisser! J'ai bu plus de deux litres d'eau : glouglou dans mon ventre...

Je revêts finalement la tunique dans une ambiance devenue franchement hilare, Alain Ghiloni parle de mon livre *VTT Rouler plus vite* en termes très élogieux, pour ma part je félicite les organisateurs de Chauffourt pour la qualité de leur accueil et de leur tracé (du vrai vtt technique) et vers 19h30 nous repartons enfin vers la maison retrouver le petit Jules qui a batifolé tout l'après-midi avec ses cousines et à qui mamie a donné le bain, merci!



**Vers 18h30, le clou du spectacle!**

Pendant l'après-midi, Jules a emprunté l'appareil photo numérique de papy et mamie et il est allé faire des gros plants...de toutes les plantes qu'il a trouvées! Et va s'y que je te shoote un plant de patate, une grosse fleur blanche, un pied de rhubarbe...Au total il a accumulé une centaine de photos, plutôt bien centrées! Son œil a été attiré par les plantes, qui, plein écran, sont comme des feux d'artifice blancs, rouges, verts...Très poétique au final.