

Un sprint de vététiste...

On n'a pas de pétrole mais...on n'a pas de pétrole.

Après ma course victorieuse avec des "jambes de feu" de Chauffourt, je me laisse volontairement (un peu) aller. Je ne roule pas le lundi ni le mardi, j'en profite pour aller débroussailler un parcours d'enduro vtt que nous organisons le 08 juin prochain au-dessus de Joinville (voir <http://ucjv.free.fr>), pour débroussailler aussi un peu...le jardin où il faut baisser la tête pour passer sous les arbustes qui poussent plein pot en ce mois de mai. Plein pot...de miel, les abeilles ayant d'autant plus de matière à butiner qu'on coupe moins la végétation. Tant pis pour le visuel d'une pelouse rasée de près, moi je préfère une pelouse butinée de près, ça fait moins de pétrole de tondeuse à gazon, plus de CO₂ récupéré par les plantes, plus de miel en perspective...Ça nécessite juste de changer ses critères d'évaluation de notre paysage et de le considérer beau quand il est luxuriant plutôt qu'a quand il est rasé.

D'ailleurs, plus je réfléchis, plus je me dis que d'un point de vue écologique, la hausse du prix du pétrole est la meilleure chose qui puisse nous arriver. Sur la route cette hausse s'ajoute à l'effet freinateur des radars, c'est une évidence. Je pense qu'à moyen terme, le marché des voitures gourmandes en carburant (grosses cylindrées, 4X4...) peut s'effondrer, ce qui serait une bonne chose pour la planète. On a aussi de bonnes chances de voir (ré)apparaître des comportements plus actifs : aller chercher le pain, faire ses courses, aller au travail... à pied ou en vélo, prendre les transports en commun, privilégier le travail près de chez soi plutôt que la mobilité à tout crin...Mieux, il est possible que dans peu de temps (tout dépend du niveau de la hausse du prix du pétrole) les produits "*Made in loin de chez nous*" ne soient plus assez rentables à cause du prix du transport maritime ou aérien et qu'on se remette à produire en France pour la France, en Chine pour la Chine...Ça peut aller très vite.

Si tout cela se produit, on retrouverait une vitalité économique impensable en Europe il y a seulement un an ou deux, et on adopterait des comportements bien plus respectueux de la Planète...Tout cela parce que le prix du pétrole a augmenté.

Dans ce cas-là je dirais "*Merci la hausse du prix du pétrole!*".

La dimension du monde...

En droite ligne de ces considérations, un de mes frères m'oriente vers un site qui montre pas mal de données mondiales : naissances, consommation, livres produits et vendus, hectares de forêt qui disparaissent (environ un toutes les trois secondes)...C'est une visualisation hallucinante! Allez jeter un œil à <http://www.worldometers.info:80/fr/> ...

Des news de Cédric Ravanel.

Le mardi 27 mai 2008, je reçois un petit mail de Cédric Ravanel qui m'informe qu'il vient de terminer 5^{ème} d'une "première caté" sur route tout en faisant le classement de la montagne (ça, ça ne m'étonne qu'à moitié quand on connaît ses qualités de grimpeur!).

Voilà Cédric qui prend de la puissance de routier, on aura tout vu! Je taquine bien sûr.

Savoir moduler la motivation.

Dimanche 25 mai, au championnat de Champagne de vtt, je me suis dépouillé. En 2007, alors que je rentrais fort sur l'homme de tête après avoir connu des blocages de dérailleur qui laissaient la chaîne en permanence sur le 11 dents (aïe!), j'avais cassé net ma patte de dérailleur sur une relance. Beaucoup de

concurrents avaient subi des pépins mécaniques du fait de conditions météo "pourries". J'avais donc envie de savoir ce que je pouvais faire sur ce joli parcours en 2008 puisque le championnat de Champagne y revenait. Je m'étais fait de cette épreuve un petit objectif "...atteint au-delà de mes espérances.

Suite à cette course, je réfléchis un peu et je me rappelle certains fondamentaux, notamment ne pas faire l'effort de trop quand on est en grande forme. Je me motive alors...pour ne pas trop me motiver pour la course sur route à Froncles le samedi 31 mai. Car un *compétiteur* a toujours envie de bien faire et il a naturellement tendance à vouloir surfer sur la vague de la grande forme. Seulement, en procédant ainsi, il prend le risque de craquer quand il ne l'aura pas voulu, alors qu'en s'imposant des minicoupures il laisse la forme descendre un peu afin de pouvoir s'imposer à nouveau et un peu plus tard des entraînements difficiles et bien ciblés. Par exemple, ce n'est pas un hasard ni une déconvenue si Julien Absalon a terminé 15^{ème} des récents championnats d'Europe. On peut supposer sans trop de risque de se tromper qu'il a su décompresser après son extraordinaire triplé en coupe du monde (son premier objectif de la saison) afin de mieux reprendre l'entraînement en vue du championnat du monde qui se déroule en juin cette année.

Quand on est en grande forme, on est très affûté et un amaigrissement supplémentaire marque à coup sûr la chute dans la grosse fatigue, longue et difficile à résorber. D'ailleurs, le mardi 27 mai 2008, je prends au sérieux une remarque d'une vieille dame de mon village (connue pour se déplacer en vélo par tous les temps et à plus de 75 ans...respect!!!). A la caisse d'un supermarché, elle me dit "*Toi tu as maigri*". Je lui réponds que non, pas spécialement, je fais le même poids depuis des années mais mes traits se creusent en vieillissant. Ça la fait rire...J'avais un peu oublié son âge et en matière de traits creusés, comparé à elle je peux repasser! Il n'empêche, si, pauvres humains, on était emballés, on pourrait marquer sur l'emballage "*Attention sujet à dessiccation*"...

Malgré cette "dure réalité", la vieille dame a peut-être raison. Le lundi je suis allé débroussailler et je n'ai pas fait semblant pendant 1h30, suant à grosses gouttes à force de scier des petits troncs en travers avec une scie de poche dans une atmosphère orageuse au possible. Et ce mardi 27 mai 2008 je suis allé faire un "rappel de force" en salle de musculation pour faire autre chose que rouler, mais là encore la météo très lourde m'a transformé en serpillière ambulante. Bon, merci madame, je vais bien manger, bien boire et ne pas trop forcer, y compris samedi soir au "cri-cri".

Le mercredi 28 mai, je roule 3h17 et une fois de plus je sue bien car au départ j'avais la sensation qu'il faisait un peu frais, je pars donc en maillot manches longues et corsaire, puis le soleil et la chaleur viennent progressivement. Mes deux bidons ne sont pas de trop. Dans la première moitié de la sortie je produis cinq accélérations fortes sur environ 30 secondes, avec 10 secondes en vélocité et le reste en rythme – force. Je produis la cinquième au pied d'une côte de trois kilomètres que je gère ensuite à la limite du mal aux jambes (genre travail des départs vtt). Je termine la sortie avec pas mal de rythme dans la dernière demi-heure. Le soir ça va je ne demande pas mon reste!

Le vendredi 30 mai 2008 je roule 1h sur la route sur mon Evo2 chéri, tranquillement ; le lendemain sera plus violent.

L'échappée belle.

Samedi 31 mai 2008, je consulte la liste des engagés au prix de Froncles (2^{ème} catégorie route) : on n'est qu'une trentaine mais il y a trois équipes de six coureurs environ. Si je laisse partir une échappée où elles sont représentées, je suis sûr de faire toute la course en chasse patate pour rien (je n'ai pas d'équipier...). Je me décide donc à bien m'échauffer et à tout faire "péter" dès le début pour m'éviter ce genre de complication, d'autant qu'en vtt on est habitués à partir fort.

Le départ est donné à 19h et à 19h et 30 secondes je suis à 170 puls dans la petite bosses qui suit le départ. On se retrouve à deux devant (avec Meneghelli, déjà, me semble-t-il), puis on se fait reprendre à la fin du premier tour, le speaker annonce une prime aux deux premiers au tour suivant, ça accélère à nouveau (ça m'arrange), je passe quatrième à la prime et 100m après j'accélère à bloc. La courbe Polar montre un pic à 172 puls à la prime, une descente à 165 et mon pic le plus élevé de la course juste après : 176. Il faut croire que c'en est trop pour le peloton puisqu'il se "couche" proprement. Seuls Giovanni Meneghelli et le chaumontais Thomas Gauvain suivant, puis commencent à passer les relais environ 500m plus loin.

Immédiatement on s'entend parfaitement et en 2km le peloton est à trente secondes. Certains me diront à l'arrivée qu'ils auraient dû mieux s'échauffer! Je veux bien les croire...

J'ai des jambes moins bonnes que le dimanche précédent au championnat de Champagne à Chauffourt, ce qui est parfaitement logique. Mais ça va déjà pas mal. Pendant nos 76km d'échappée, personne ne ratera un relais! C'est rare. On est donc très efficaces, par ailleurs Meneghelli fait partie de l'UVCA Troyes, une des grosses équipes, on est donc assurés d'avoir des chiens de garde à l'arrière. on fait les primes à tour de rôle, on ne va pas casser le rythme avec des sprints intermédiaires.

Deux petites heures plus tard, je me cale dans les roues pour attaquer le sprint de l'arrière et tenter de surprendre mes "adversaires et néanmoins amis". Je suis à la limite des crampes comme souvent en course sur route, c'est normal vu que je m'entraîne et cours surtout en vtt. À 200m de la ligne je débouche mais je me fais vite repasser et termine sans trop de surprise troisième, Meneghelli l'emportant pour un demi-vélo devant Thomas Gauvain. On a fait les 84km (20 tours de 4,2km) à 41,3km/h de moyenne, c'est un bon rythme car il y a quand même un peu de dénivelé (605m).

On est assez contents de notre coup, on se serre des mains et on file vers les voitures boire, se laver, acheter une saucisse à Jules qui m'a encouragé à fond avec des "*Vas-y papa, vas-y papa!*" À l'arrivée il me dit "*Papa là tu étais fort quand même...Mais pourquoi tu n'as pas sprinté?*". Devant les copains morts de rire je lui réponds "*Si si j'ai sprinté mais un eu moins vite que mes adversaires!*". Je termine à 6-8m...

La nuit commence à envelopper Froncles quand on reçoit nos primes et quelques sympathiques lots, certains gagnent la table forestière (à monter soi-même) traditionnellement offerte à Froncles et réalisée par les ouvriers du Centre d'Aide par le Travail. J'en ai gagné une il y a environ cinq ans, je l'ai montée il y a...six mois. Elle trône sur la terrasse et on aime y manger quand il fait bon.

J'ai couru cinq à sept fois à Froncles, j'ai toujours fait "*entre deuxième et troisième*" (!) mais je n'y ai jamais gagné. "Marrant"...En 2009 qui sait? Des courses de villages bien sympathiques comme ça, avec plein d'habitants sur la pas de la porte pour nous regarder passer, ça a un goût de reviens-y.