

Schladming sur une jambe...

Bonjour à toutes et à tous,

Ce week-end s'est déroulée la finale de coupe du monde en Autriche à Shladming. 9^{ème} et dernière étape de cette saison 2008 riche en émotions...

Partagé entre la joie des premiers podiums de l'année en coupe du monde et du maillot tricolore de Cécile en passant par les déceptions de L'Olympe.

Une saison trop dense en objectifs pour partir sur tous les fronts.

Nous avons dû laisser de côté la 8^{ème} manche en Australie au profit d'une récupération à cause des décalages horaire à répétition ce qui nous a fortement handicapés pour jouer le classement général.

La finale des finales puisque en plus de clôturer cette saison internationale nous clôturons la fin de carrière de notre manager sportif « *Yvon Miquel* ».

Il rend son tablier et son chrono après nous avoir supportés (au propre comme au figuré) pendant de longues années au sein du team Lapiere international.

Mais je n'en dirai pas plus car l'aventure n'est pas finie et il nous reste à courir le Roc d'Azur le 12 octobre, l'événement international de fin de saison qui réunit plus de 15 milles participants toutes catégories confondues.

Retour à la course de ce dimanche qui s'est courue par un petit 10° dans la station Autrichienne.

Un parcours tracé à la pioche dans les prés avec quelques malheureux passages techniques et un grand morceau de bitume. Un changement radical pour les chanceux qui ont couru la finale de coupe de France à Chamonix.

5 tours pour les Elites Femmes et 8 pour les hommes, la boucle en forme de trèfle « fané » est petite avec un fort dénivelé.

Dimanche 14 septembre Finale coupe du Monde Elite Femme (par Cécile)

9H45 mise en grille, je suis en deuxième ligne juste à côté de la championne Olympique « Sabine Spitz » et devant la vice-championne Olympique « Maya Woszczowska », être aussi bien entourée me fait monter la pression.

10 H 00 c'est parti, le départ est rapide sur route, je me place de suite en troisième position pour attaquer les parties forestières et la première grande montée sans encombre.

Après quelques minutes de course à ma grande surprise j'arrive toujours à suivre le rythme d'enfer imposé par l'Espagnole championne du monde Marga Fullana.

Ce n'est pas souvent que j'ai l'occasion de rouler au côté d'une championne du monde! De ce fait, dans un moment d'euphorie je décide de l'attaquer!

Autant dire que c'est une attaque suicide mais rouler quelques secondes en tête en coupe du monde n'a pas de prix et je compte sur cette décharge d'adrénaline pour tenir le plus longtemps possible.

Au plus haut du circuit je bascule pour la descente en cinquième position, je me suis tellement mise en surrégime dans la montée que j'en oublie de débloquer ma fourche.

Ma descente est chaotique, je préfère laisser filer le groupe de tête histoire de reprendre mes esprits.

Il me faut deux tours pour encaisser mon départ, deux tours où je navigue entre la onzième et douzième place.

Quatrième et avant dernier tour, c'est maintenant qu'il faut faire l'effort pour gagner des places.

Les sensations reviennent, je suis onzième, je remonte à dix secondes de la neuvième place, c'est jouable il me reste environ trente minutes de course, normalement je les reprends dans la descente sauf qu'à la sortie d'un bourbier mon dérailleur avant se tord.

Impossible de changer de plateau, la chaîne est en travers et il y a énormément de frictions, je m'arrête pour essayer de le détordre mais pendant ce temps je perds une place.

Je repars, heureusement ma chaîne est sur le moyen plateau, je préfère ne pas m'arrêter au poste d'assistance qui est situé au début du tour, peur de perdre trop de temps car c'est le dernier tour.

Les écarts sont très faibles avec mes poursuivantes et c'est avec le moyen plateau que j'entame le dernier tour, les montées sont tellement raides que je suis obligée de les finir à pied!

Douzième au final, concrètement je ne perds qu'une place mais dans l'idéal je pouvais peut être finir neuvième. La gestion du matériel comme le facteur chance font partie de la course...

Dimanche 13 h 30 les Elites Hommes :

Au départ je ne devais pas courir suite à ma chute lors des recos de la coupe de France de Chamonix.

Mais l'envie de tourner les jambes à plein régime pour la der' d'Yvon était plus que tentante.

Je n'ai repris le vélo que l'avant-veille de la course après 6 jours de repos à essayer de drainer au maximum le bel œuf que j'ai dans la cuisse...

Pas évident de retrouver l'amplitude suffisante et le bon feeling sur le VTT en si peu de temps mais le terrain très peu accidenté de Shladming n'est pas traumatisant.

13 h 30, le départ est lancé et mon unique souci sur ce départ reste la peur de me faire écraser par la meute de 130 coureurs derrière moi !

Je ne m'en sors pas trop mal puisqu'au sommet de la première bosse je suis encore dans le top 15.

Les descentes ne sont pas pour m'avantager et je dois me relâcher au maximum pour limiter la douleur de l'hématome.

Dans ce travail musculaire excentrique (lorsque le muscle se contracte en s'étirant comme pour descendre une marche ou lorsque l'on accuse les irrégularités du terrain debout sur le vélo), je me fais doubler en montée comme en descente sans pouvoir rivaliser. Je suis à la fois content de pouvoir courir à nouveau et déçu de ne pas courir aux avant postes...

Dans le 6^{ème} des 8 tours je décide de m'arrêter au niveau d'Yvon. Je suis dans les 30 et mon quadriceps tétanise tout comme mon dos qui est obligé de compenser le manque de puissance de ma jambe gauche.

J'en profite pour lui demander où sont mes deux coéquipiers et après une petite discussion de 2-3 minutes je vois arriver Pierre Geo suivi un peu plus loin par Fabien.

Je décide alors de faire le lièvre pour Fab et de l'encourager dans cet avant-dernier tour. Derrière lui dans la technique et devant lui sur le plat il nous faut presque un tour pour rattraper Pierre Geo qui avait 30 sec d'avance avant de rouler à trois.

Domage que nous ne soyons pas plus à l'avant de la course car trois Lapierre roue dans roue ça aurait eu de la « gueule ».

C'est le dernier tour et j'ai l'impression de n'avoir qu'une jambe... Les forces me manquent et je ne peux plus emmener Fab qui est parti vers sa meilleure performance en coupe du monde pour sa première saison chez les Elites-Espoirs. Bravo !

Je termine la course en déroulant à la 49^{ème} place de cette finale.

Je ne perds qu'une place au général et passe de la 11^{ème} à la 12^{ème} place. Je partirai sur la deuxième ligne pour la première manche de la coupe du monde 2009 qui s'élancera en Afrique du Sud.

En attendant le Roc d'Azur il me reste 4 semaines pour me remettre sur pied et retrouver les sensations nécessaires pour finir la saison sur une bonne note.

À bientôt et bonne semaine.

Cédric.