TOUR DU MONT BLANC CYCLO 2014

Vu le nombre de kilomètres accumulés l’an dernier et depuis janvier, je me suis dit que si je voulais faire un jour cette cyclo qui fait le tour du Mont Blanc par la route, c’était cette année ou jamais. Et surtout, après gravi le Mont Blanc (par ses 3 voies les plus faciles), fait le tour en une seule étape en courant (UTMB), l’idée d’en faire le tour par la route me plaisait bien. Il ne me restera plus qu’à boucler en VTT…

L’entraînement est au point, je me sens plutôt bien et les dernières sorties en montagne sont assez encourageantes. La distance et le D+ m’effraient un peu malgré tout, mais bien moins que la météo annoncée qui n’est franchement pas favorable au vélo ! Je ne saurai pas dire combien de fois j’ai regardé le site de Météo France, Météo Chamonix, etc cette dernière semaine mais j’y ai passé du temps ! J’avais décidé que si la météo était mauvaise, je ne prendrai pas le départ mais ferai le tour en solo le jour où le temps s’y prêterait. Finalement, je monte chercher le dossard aux Saisies le samedi ne sachant toujours pas quoi faire le lendemain matin… S’il pleut des cordes, je ne pars pas, c’est sûr mais là, le problème c’est que ça devrait être sec le matin mais pas pour très longtemps…

Bon, assez tergiversé…3 h30 le réveil sonne, 5h, je suis prêt, 5h30, le départ est donné : belle descente (neutralisée par l’organisation pou des raisons de sécurité) jusqu’au Fayet : c’est facile, on ne fait quasiment que descendre ! La montée sur Chamonix passe par Chaudagne et les Houches, sympa de prendre ces petites routes (malheureusement trop fréquentées par les voitures suiveuses, théoriquement interdites d’ailleurs!). Traversée de Chamonix à bon train, le col des Montets (1419m) passe aisément mais le ciel est bien menaçant… Descente sur Vallorcine, traversée de Trient, plein de bons souvenirs d’Utmb, de randos, d’escalades me reviennent en mémoire. Juste à l’arrivée au col de la Forclaz (1526m), une forte pluie orageuse rend la descente assez dangereuse et ne permet pas de lâcher les freins… Dommage, il y a de belles lignes droites. Heureusement, la température reste assez correcte et nous arrivons à Martigny détrempés mais pas gelés. L’attaque (douce) du Grand St Bernard (2469 m) se fait sous la pluie battante… Là, le cerveau pèse le pour, le contre : « si j’arrête c’est maintenant », « oui mais si j’arrête, comment rentrer ? et puis j’aurai l’air d’un c.. avec mon TMB inachevé… » « et puis, et puis, et puis… ». A force de gamberger, les kilomètres passent, la pluie s’arrête et mon cerveau a changé d’optique, il m’apparaît maintenant évident que j’irai au bout quel que soit le temps ! Il n’est plus question de renoncer et cette idée ne me viendra plus à l’esprit une seule fois. Je me dis que finalement c’est aussi un avantage de ne pas avoir de voiture suiveuse. Certes, on ne peut pas se changer, se réchauffer, on est obligé d’avoir tout sur soi (petit sac à dos avec vêtement et alimentation) mais surtout on ne peut pas céder à la tentation d’arrêter !

Jusqu’au tunnel le Col du Grand St Bernard est assez facile. Pas très pentu, assez long et avec un bon revêtement. C’est après, pour les 6 ou 7 derniers kilomètres que les choses se compliquent : d’un seul coup, la pente se raidit, le vent (de face, comme toujours en vélo !), le froid, le brouillard et la pluie qui reprend rendent les derniers kilomètres assez épiques ! Pas question d’essayer de se concentrer sur les paysages, on ne voit rien ! J’arrive au col gelé. Un bol de soupe, je récupère quelques barres et gels dans le sac laissé la veille à l’orga et je repars très prudemment, les doigts gelés , dans le brouillard. Je suis bien content d’avoir sur le dos la veste jaune fluo que Françoise m’a offert la veille (peut-être pour me motiver à prendre le départ ?)! Les quelques cyclos éparpillés sur la route autour de moi sont aussi prudents. Un peu plus bas, la température remonte et la fin de la descente est de plus en plus rapide. La route est même sèche à Aoste.

La remontée de la vallée jusqu’à la Salle (en pente douce) se fait grand plateau tout en veillant à bien s’alimenter, bien boire et à toujours tourner les jambes (aux alentours de 90rpm en ce qui me concerne afin de garder le plus de souplesse possible). Là, on a déjà fait 200 bornes (sur les 330 à parcourir) mais pas encore tout à fait la moitié du dénivelé total (8000m). Donc, il vaut mieux en garder sous la pédale d’autant plus que s’annonce l’attaque d’un petit col peu connu mais que je vous recommande ! Le colle San Carlo (1971m) (les années précédentes, il n’était pas emprunté mais pour des raisons de course cycliste en Italie, la montée de Champex a été supprimée et remplacée par ce col). Quelques chiffres suffiront à comprendre ! 10,5 km, 1050m de D+ ce qui nous fait donc une pente moyenne de 10% sur 10 bornes… les grimpeurs apprécieront (pour info, la pente moyenne de l’Alpe d’Huez est de 7,9%). Inutile de vous dire que même en 34\*28, les jambes ne tournent pas très vite ! Enfin, l’essentiel est déjà d’arriver en haut sans crampe et avec le moral ! Comme dans chaque col, grosse(s) averse(s) mais au moins, cette fois-ci, belle descente sur la Thuile. L’avantage d’un col comme le San Carlo est de rendre le suivant particulièrement « facile ». Les pentes du Petit St Bernard (2188 m) sont bien douces comparées au précédent. Evidemment, passage au sommet dans la pluie battante et fort vent. Début de la descente prudent mais arrivé à la Rosière, la pluie cesse et la descente peut s’effectuer normalement.

Je regarde ma montre régulièrement et je suis largement dans les délais. Malgré les conditions, le moral est au beau fixe. J’essaie de ne pas trop calculer mais je sens que je vais faire un chrono inespéré (pour moi, évidemment !). Arrivé à Bourg St Maurice, il fait bon et il y a même un (petit) rayon de soleil. Un petit sms pour prévenir Françoise que j’irai au bout. Bon, ok, il ne faut pas regarder vers le Cormet de Roselend (1967m)(oui, c’est là haut qu’il faut aller maintenant !). Là haut, il fait quasiment nuit et ça tonne ! Même pas peur ! Début de la montée sans veste de pluie. Quelques kilomètres où je suis étonné de voir que les jambes tournent encore assez correctement malgré la fatigue et la pente. Certes ma vitesse ascensionnelle a un peu baissé depuis le matin mais cela reste encore correct et bien au-delà de mes espérances. C’est bon signe ! Par contre, la pluie qui s’abat sur nous (je monte avec un Suisse qui en est à son 5 ème TMB) est moins bon signe, on renfile les vestes de pluie, je repars rapidement et je monte au mieux sans réfléchir. Il commence à faire sombre et l’ambiance est assez impressionnante ! D’un coup, je me retrouve les roues dans la boue, la route est couverte de pierres et même de petits blocs ! Un torrent est sorti de son lit et coule sur la route. Il reste un passage à gauche tout juste assez large pour les voitures ! Cela devient craignos… Jusqu’au sommet, je fais attention aux pierres tombées sur la route, aux rafales de vent. Les kilomètres sont longs mais au moins je suis tellement concentré sur les conditions que je pense à peine aux efforts à fournir ! Passage au sommet. Qui a dit « OUF ! » ? Tu parles ! C’est là que commence la pire galère de la journée! La descente, de nuit, sous la pluie battante est un parcours du combattant. Je suis transi, je ne sens plus mes mains, mes freins ne sont plus que des vagues ralentisseurs et la route est encombrée de pierres, de rigoles boueuses. Bref, il faut une attention extrême pour tenir sur le vélo. J’arrive à me faire peur à 25 à l’heure ! Et bien sûr tout cela à la seule lumière de la lampe vélo ! Quelques gars sont arrêtés au bord de la route. Par correction, je demande « ça va ? » mais soyons honnête, je ne redoute qu’une chose : qu’ils me répondent, « non j’ai besoin d’aide ! ». Je ne me vois pas m’arrêter aider à réparer une crevaison ou je ne sais quoi. Je ne cherche qu’une chose : perdre de l’altitude et arriver au pied de la dernière ascension ! 20 bornes de descente dans ces conditions, c’est énorme ! Enfin, la bifurcation vers Hauteluce arrive et ça remonte, chouette on va se réchauffer ! En 1 ou 2 kms, les jambes refonctionnent à peu près correctement… étonnant le corps quand même ! L’orage a vraiment été violent, il y a des arbres en travers de la route. Les vélos passent mais pas les voitures. J’arrive à Hauteluce, il ne reste plus que 7 ou 8 kilomètres (col des Saisies 1657 m) et c’est gagné ! Mais j’ai sommeil d’un coup, les jambes sont lourdes… Bien sûr, depuis Bourg, j’étais tellement concentré sur les conditions et la route que je n’ai rien mangé et à peine bu ! Quelle erreur ! (enfin, c’est la seule de la journée !).Je m’arrête 2/3 minutes le temps de prendre 1 gel et de me gaver (si si, c’est le bon mot !) et la montée aux Saisies se fait tranquillement (petite pluie fine seulement) et tellement content d’en finir avec ce tour. Je passe la ligne, ravi et fier d’endosser le maillot finisher, surtout dans ces conditions.

Quelques chiffres et remarques :

330 km /8000 m D+

300 inscrits/ 250 partants et 150 finishers

Temps du premier : 11h18

Mon temps : 16h52 (16h de vélo pour 50’ d’arrêt)

Pour réaliser, ce genre d’épreuve, il faut arriver avec un entraînement approprié (je ne pense pas qu’on puisse faire une telle épreuve juste au moral ! ) mais aussi un matériel nickel (pneus neufs et patins neufs (qui ne dureront que le temps de l’épreuve s’il pleut !)

Comme sur tous les ultras, l’alimentation est tout aussi importante que le pédalage. En ce qui concerne l’alimentation et plus particulièrement la boisson, je me permets un petit coup de pub (gratos, je n’ai aucun intérêt dans la société ;-) pour une boisson que j’ai découverte sur le salon de la Jean Racine. Pour info, vous pouvez demander un échantillon sur leur site.

<http://coco-and-rico.com/>

https://www.facebook.com/cocoandrico

Cette boisson ne m’a provoqué aucune acidité, ni ce fameux dégoût du sucré que l’on ressent généralement. Niveau boisson ce fut donc du « coco et rico » dans les bidons et coca/eau aux ravitos. Niveau solide : petits pains sandwich jambon/fromage et barres, pâtes de fruits et gels en roulant et quelques soupes et un peu de pâtes (pas très bonnes !) aux ravitos.

L’organisation est au point, les ravitos sont suffisants et il n’est pas utile de trop se charger. Par beau temps, les poches du maillot suffisent. En cas de pluie ou mauvais temps, un petit sac à dos n’est pas inutile.

Il existe aussi une épreuve en relais (changement au Grand St Bernard).

Un beau maillot cycliste est offert à tous les participants ainsi qu’un polo « finisher ».

Un peu pénibles les voitures suiveuses quand les routes sont étroites.

Les paysages sont magnifiques mais ça, je le sais d’avant car rien vu le jour de la course !