

Flèche Velocio 2017 – Team Cycloportissimo par Cyssousport

Vendredi 14 avril, le départ de la Flèche Velocio - version 2017 - est dans quelques heures, nous partons, Magali et moi, pour le camping de Mondragon d'où nous partirons à 8h00 le lendemain pour 24 heures de vélo non-stop....

Le concept de la Flèche Velocio, identique depuis 1947, est de parcourir le maximum de kilomètres en vélo et en équipe(en 24 h). Chaque équipe doit arriver au même endroit, en Provence, elle est en revanche libre de son point de départ et de son parcours.

Le Team "Cycloportissimo" est bien représenté cette année, avec l'engagement de 5 équipes dont une 100% féminine. Nous partirons tous le samedi matin à 8h00 de Mondragon dans le Vaucluse pour arriver 24 heures plus tard à Vénéjan (Gard) à une quinzaine de km de notre point de départ !!!! Mais Pascal nous a préparé un parcours de 540 km (et 7000 m de D+) pour joindre les 2 villages....

Nous arrivons au camping vers 19h30 ou nous retrouvons Pascal et Vanessa, avec qui nous partagerons le bungalow ainsi que quelques km...

Pascal est donc notre capitaine d'équipe, un solide dans tous les secteurs cyclistes, expérience incroyable, et toujours le même plaisir de le retrouver. Vanessa fera équipe avec Magali pour nous offrir une assistance grand luxe, toujours bienvenue en début de nuit.

Le reste de mon équipe est composé de Thomas, mon partenaire sans faille dans mes défis Longue Distance depuis 2014 maintenant, et d'Alex (un solide baroudeur Savoyard). Je ne connaissais Alex qu'au travers des réseaux sociaux, et de récits incroyables de ses aventures vélo (deuxième en 2015 de la Trans-Continental Race, plus de 4000 km en autonomie au travers de l'Europe, excusé du peu.)

Une pensée pour Hervé, le cinquième membre de notre équipe, forfait à 12h00 du départ pour raisons personnelles, bon rouleur et bon grimpeur, il va nous manquer.

Derniers préparatifs, repas avec les autres membres "Cycloportissimo", et vite au lit, car la nuit suivante sera pédalée.

Samedi 15 avril, 6h40, je me lève, vais faire quelques pas dehors, le ciel est dégagé, peu de vent, un peu frais, la journée va être belle.

Petit déjeuner, je mange moins qu'avant mes précédentes sorties longues afin de ne pas avoir la lourdeur d'estomac sur la première heure de selle.



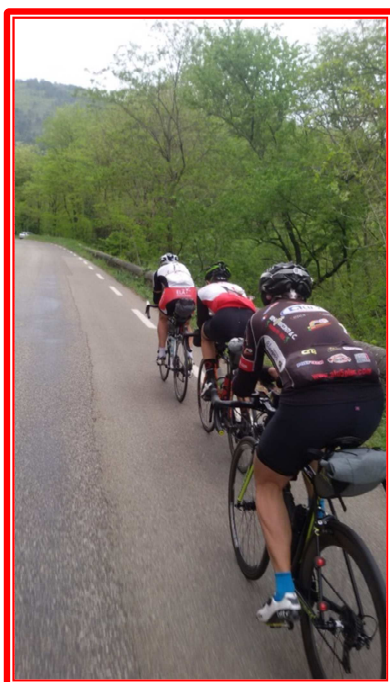
A 7h50, l'ensemble des équipes Cycloportissimo se retrouve à l'entrée du camping afin de partir ensemble pour le premier pointage à Mondragon à 8h00. Bonne ambiance, tout le monde est là... sauf Alex... qui finit par arriver juste après le départ des autres équipes.

A 8h01, nous sommes sous le panneau d'entrée de ville de **Mondragon** pour faire le "selfie", avec nos trombines, le compteur en main et le panneau en arrière-plan pour justifier de notre passage.... pas toujours facile à cadrer.... et encore, il fait jour....



On part ensemble, on arrive ensemble...

Très vite, nous partons en suivant notre trace GPS, à l'entrée de Pont-St-Espirit, nous avons 2 équipes "Cyclosporissimo" en ligne de mire, mais en sortie de ville, dans le rond-point, chacune des 3 équipes prend une sortie différente, nous ne pourrions donc pas souhaiter une bonne route aux copains du Team. Notre Flèche Velocio est vraiment lancée.

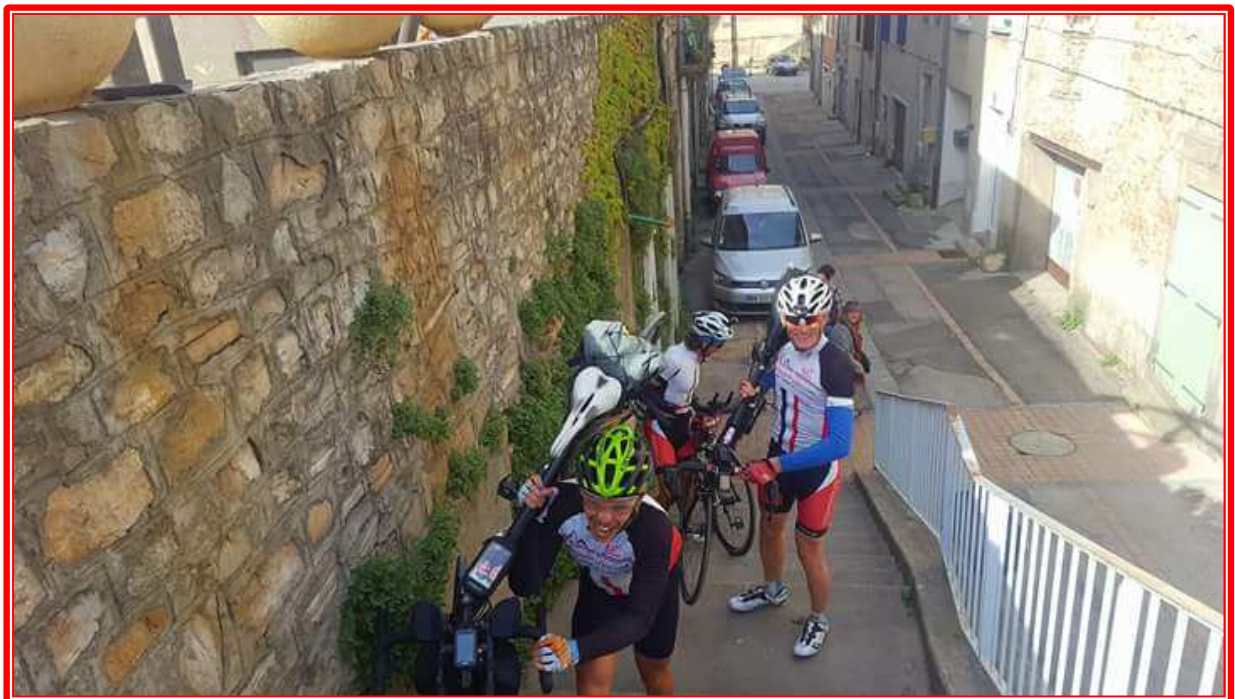


Nous roulons sur un bon rythme sans pour autant être dans l'euphorie qui nous avait gagnée (Pascal, Thomas et moi) lors de notre précédent départ ensemble, un certain 7 septembre 2016 lors du 1000 du Sud.

Alex, juste après avoir mangé une barre sort sa brosse à dent - tout en roulant - et nous explique que depuis son retour de sa dernière aventure vélo au Maroc, il a des soucis dentaires...

Au bout d'une heure de route, la température monte bien, mini pause pour enlever une couche de vêtement, et nous attaquons déjà la montée vers Méjannes-le-Clap. Nous roulons tous sur le même rythme, et avons rapidement 15 minutes, puis 30 d'avance sur notre feuille de route prévisionnelle.

A la traversée de St-Ambroix, une zone de travaux en centre-ville nous oblige à un mini détour et surtout à grimper des escaliers en mode "cyclocross" avec les sacoches et les cales sous les chaussures....



Puis nous arrivons rapidement sur les premières pentes significatives des Cévennes, Pascal, toujours très à l'aise lorsque la pente se cabre est souvent devant, puis dans sa roue Alex ou moi et Thomas, qui roulait bien sur le plat, semble marquer un peu le coup en montée... ça ne devrait pas durer, il a d'habitude toujours le même rythme que moi...



A Vialas, nous empruntons le parcours d'une course de minime, et le signaleur qui nous laisse passer nous dit de nous hâter pour ne pas nous faire rattraper par la course qui part 5 minutes plus tard.... il nous reste juste 440 km....

J'arrive au col de la Croix de Berthel (1088 m) un peu après Pascal et Alex, je me couvre, ils partent pour la descente afin de ne pas se refroidir trop. Je profite de la vue en attendant Thomas qui arrive quelques instants plus tard.

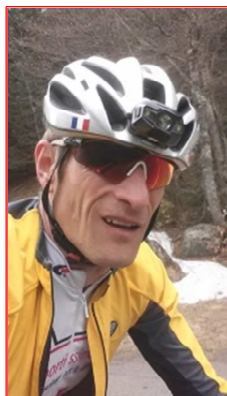


En début de descente, nous croisons un groupe de cyclo, sûrement des "Fléchistes", et en fin de descente, nous retrouvons Pascal et Alex pour la photo "panneau" du premier point de contrôle au [Pont-de-Montvert](#).

Nous abordons alors tous les 4 la grosse ascension du parcours, le col de Finiels (1541 m). Pascal prend son rythme, Alex dans sa roue. Je décide alors de rester avec Thomas, qui n'a pas encore retrouvé ses jambes...

Le paysage change au fur et à mesure de notre ascension, de plus en plus minéral. A mi-pente, Thomas conserve une allure régulière, je le sens un peu inquiet, mais il ne s'affole pas, il commence à avoir une belle expérience dans la Longue Distance. Je décide de forcer un peu, Thomas reste dans son rythme, et c'est tant mieux, il gère. Assez vite, je rejoins Alex qui se bat avec la pente, je l'encourage, mais reste sur ma cadence, ne souhaitant pas faire trop d'à-coups.

Le vent est bien présent à l'approche du sommet, ainsi que les névés en bord de route.



Juste après le sommet (30 min d'avance sur le prévisionnel), je rejoins Pascal qui s'habille pour la descente, je fais de même et nous partons ensuite dans une belle et froide descente jusqu'au contrôle n°2, **Le Bleynard**.



Au panneau, nous préparons la photo, Thomas et Alex arrivent 2 ou 3 minutes plus tard. Nous faisons la désormais traditionnelle photo, trombines, compteur et panneau, mais Alex semble être vraiment mal.

Sa rage de dent le fait souffrir et l'empêche de bien s'alimenter, je pense qu'il est en hypoglycémie à ce moment, il souhaite acheter un coca et un sandwich, ce que nous faisons à la sortie du village. Nous avons fait 140 km et il s'agit là de notre première pause un peu longue mais elle fait beaucoup de bien à Alex.

Nous repartons au bout de 10 minutes, pour une partie globalement plus facile jusqu'au secteur Drôme / Baronnies que nous devrions atteindre en début de nuit.

Le grand absent du jour, hormis Hervé, est le soleil, que nous n'apercevons que par courts épisodes. Nous passons Villefort puis remontons avant de faire, avec Pascal (Alex et Thomas à quelques encablures derrière) une belle descente assez rapide sur "Les Vans" (km 192). Arrêt pour commander 2 cocas, SmS à notre équipe d'assistance, regroupement de l'équipe et nous repartons en direction de Vallon pont d'Arc que nous traversons sous le soleil et entre les touristes.

En sortant de la bourgade, nous réattaquons une belle montée sur un plateau. Toujours Pascal devant, puis Alex et moi, Thomas qui ferme la marche, semble ne pas avoir encore retrouvé tous ses watts... reste environ 15 heures à pédaler, ça va bien revenir....

Dans cette montée, nous nous faisons doubler par un Italien qui nous félicite pour ce que nous faisons, sympa. Au sommet, le vent est bien présent et la descente pas pour tout de suite, Alex me propose alors d'attendre ensemble Thomas pour le mettre un peu à l'abri sur ce plateau découvert et venté.

Je trouve Alex alors bien en jambe, mais effectivement, il semble souffrir des dents, c'est le genre de galères qui sur 24 heures peuvent transformer le vélo plaisir en galère insurmontable.... mais il s'accroche, tant mieux.

Thomas arrive, il est calme et gère bien son manque de puissance par la régularité d'un métronome et des arrêts plus court que les nôtres....

Nous rejoignons tous les 3 Pascal avant de prendre une petite route, magnifique (et bien goudronnée) qui se termine en superbe descente sur **Viviers** et notre 3^{ème} point de contrôle (Merci Pascal pour ce beau parcours).



Notre stock d'alimentation solide commence à être bien bas - surtout en salé - et nous décidons de programmer un arrêt avant la fermeture des commerces. Je crois que je ne suis pas loin de la fringale, et la petite épicerie d'Espeluche (km 275, il est 19h15, nous venons de passer la mi-parcours) fera mon bonheur, même si au cours de ce second arrêt long nous perdons l'avance acquise depuis le matin. Peu importe, nous ne sommes pas en retard et le ravitaillement des miss n'est pas prévu avant 22h30...

En repartant, je reçois un SMS de Magali "*On vous a dégoté 2 pizzas qu'on récupère à 21h au camion à Nyons.. c'est ti pas beau ça ?..*" je m'empresse de le lire à mes compagnons de route, et cela nous fixe un prochain objectif d'arrêt...

Le soleil décline, pas mes jambes, je suis bien et prends donc de bons relais, vent défavorable, que j'essaye de faire de façon la plus régulière possible.

Contrôle n°4 à **Pont-de-Barret**, toujours acrobatique le cadrage photo.... puis montée du col du Pertuis au moment où le soleil se couche, lumières allumées pour passer cette nuit étoilée.



Première descente dans le noir, Thomas et Alex passent devant et descendent bien, je sais que Pascal n'aime pas cet exercice - surtout depuis ses rencontres avec la faune sauvage - je me mets alors devant lui pour lui ouvrir la route au mieux, mais je le lâche rapidement sans le vouloir... il revient sur nous lors de la traversé de Dieulefit.

En direction du col de Valouse, le vent nous pousse, Pascal prend de l'avance, et les biches sont de sortie....

Nous avalons ce col plutôt bien, Thomas retrouve la forme, Alex qui a pris un anti douleur semble aller mieux, et ça fait plaisir.

Magnifique descente sur les gorges de Trente-Pas, nous descendons rapidement, mais concentré, à l'affut du moindre mouvement en bord de route....

Quelques kilomètres dans la vallée, nous n'avons pas rejoint Pascal, je suis un peu inquiet et repense à son erreur de parcours lors du 1000 du Sud qui ne nous avait pas permis de poursuivre ensemble.

Nous approchons du point de rendez-vous avec Vanessa, Magali et les pizzas, un feu rouge clignotant est sur zone, c'est Pascal qui est arrivé depuis quelques minutes, il a dû surement monter à bloc....



Nous nous habillons plus chaudement pour la nuit, et à peine le temps de prendre une part de pizza que l'équipe "Cyclospartissimo" de Patrick arrive aussi. Ils ont sacrément bien roulé (environ 30 km de plus que nous) et ont l'air plutôt bien, Jacques, l'ancien de la Team, a eu 2 heures difficiles, mais il sait gérer et semble plutôt bien pour attaquer la nuit.

Superbe moment de partage, merci les gars, et d'attention de la part des miss, merci Vanessa, merci Magali.

L'équipe de Patrick avec Jacques, Geoffroy, Paul et Thierry repart quelques minutes avant nous en descendant la vallée de l'Eygues alors que nous partons en la remontant. Il est 23h00, nous avons déjà parcourus 340 km, il en reste 200 à boucler avant 8h00.

Très vite, nous nous réchauffons à l'approche du col d'Ey, puis ça commence à grimper très fort, je suis tout à gauche, je n'ai pas mis ma cassette de montagne.... je passe en force, avec Alex qui re-souffre à nouveau beaucoup des dents et Thomas, qui a retrouvé de bonnes sensations. Pascal est déjà devant. Puis le col de Fontaube où je rattrape Pascal, nous roulons alors ensemble jusqu'à Aurel où nous faisons le plein des bidons à la fontaine. En attendant nos valeureux coéquipiers, nous discutons timing, météo et forme physique. Je crois qu'à ce moment, nous sommes tous les 2 conscients que le timing est encore faisable, mais que la fin va être un peu tendue, je connais le Mistral et sais que la moyenne en roulant contre lui baisse autant que dans un col de montagne (en plus sans avoir la descente en récup....)

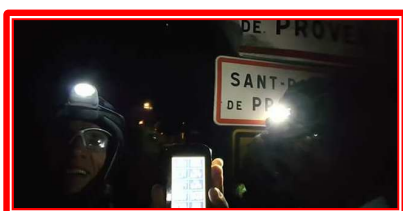
Thomas et Alex arrivent, le jeune baroudeur semble au plus mal, ses dents le font souffrir terriblement, il les sert et prend un autre antalgique. Je sais qu'il faut vite repartir, mais je suis gêné de "secouer" un peu Alex, ne le laissant que très peu souffler.

Sault, contrôle n°5, il est 2h02 (2h07 sur ma feuille de route, on est en avance....), photo panneau et contorsion, pourquoi mettre le panneau à 3 m de hauteur ?

A la sortie de Sault, je connais assez bien le parcours, une rampe jusqu'à St-Jean puis une descente rapide au début puis technique ensuite, je prends les devants pour ouvrir la route, éclairage en mode "boost" et concentration extrême. Je pense juste à ne pas descendre trop vite, Pascal doit pouvoir rester dans nos roues. De temps à autre, un rapide regard derrière, je compte les phares, 1, 2 et 3, tout le monde est là, je poursuis. En bas de cette longue descente, dans laquelle j'ai pris beaucoup de plaisir au cœur de la nuit, je ralentis, Thomas est au top, Alex semble aller mieux, (antalgique efficace....), par contre Pascal nous demande un court arrêt, il est épuisé par cette descente que nous avons fait "comme des fous" selon lui....

Après 2-3 minutes, en route pour Cavaillon via Gordes. Thomas me prends de beau relais, et Pascal reste bien derrière, j'essaie de rouler régulier, le vent toujours présent m'oblige à rouler très au bord de la route afin de ménager un abri maximum pour les copains.

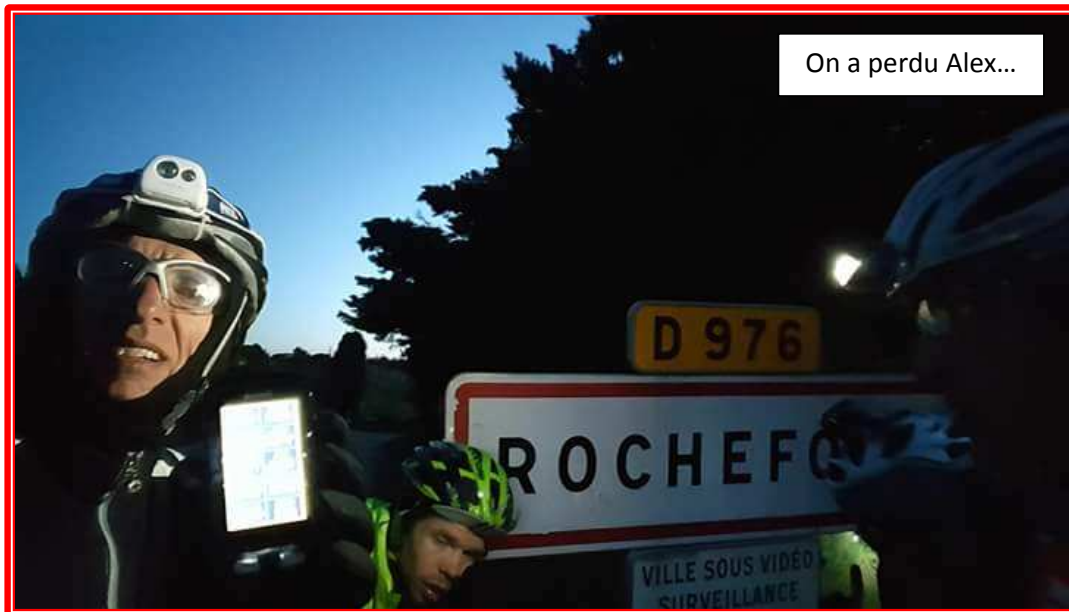
A Cavaillon, Pascal est en pétard, il s'arrête, je fais demi-tour pour voir ce qui ne va pas, il a besoin de manger un morceau, il est dans un moment (et le seul) difficile. Je rejoins Thomas et Alex, leur explique qu'il va falloir lever un peu le pied jusqu'à St-Rémy afin de se refaire une santé avant les 3h30 qui nous attendent face au vent dans le final de cette flèche Velocio.



4h30, photo à **St-Rémy de Provence**, nous sommes juste dans mon plan de route, mais à partir de maintenant, nous ferons tout face au Mistral.

Dans la bosse de St-Michel de Frigolet, Pascal a retrouvé la forme, Alex s'accroche avec courage, face au vent, j'essaie de le protéger au mieux, bien aidé par Thomas et Pascal. Notre équipe est soudée, nous faisons bloc face au Mistral de mon pays. Je calcule de plus en plus souvent la moyenne à respecter pour être dans les temps, nous ne pourrons pas faire de pause petit dèj comme je l'aurais aimé, maintenant, c'est "comme on peut jusqu'au bout".

Photo pour le dernier point de contrôle à **Rochefort du Gard**, Alex est au bout, mais ne se plaint pas, il remonte sur le vélo pour le final.



Nous doublons un groupe de "Fléchistes", Pascal qui semble en connaître nous demande un court arrêt, échange convivial et rapide avec d'autres passionnés de grande expérience à l'heure du lever de soleil. Je crois pouvoir dire que c'est la première nuit sur le vélo que je passe aussi facilement, aucun moment de sommeil, une nuit vraiment facile, sans doute l'effet « groupe », merci les gars.

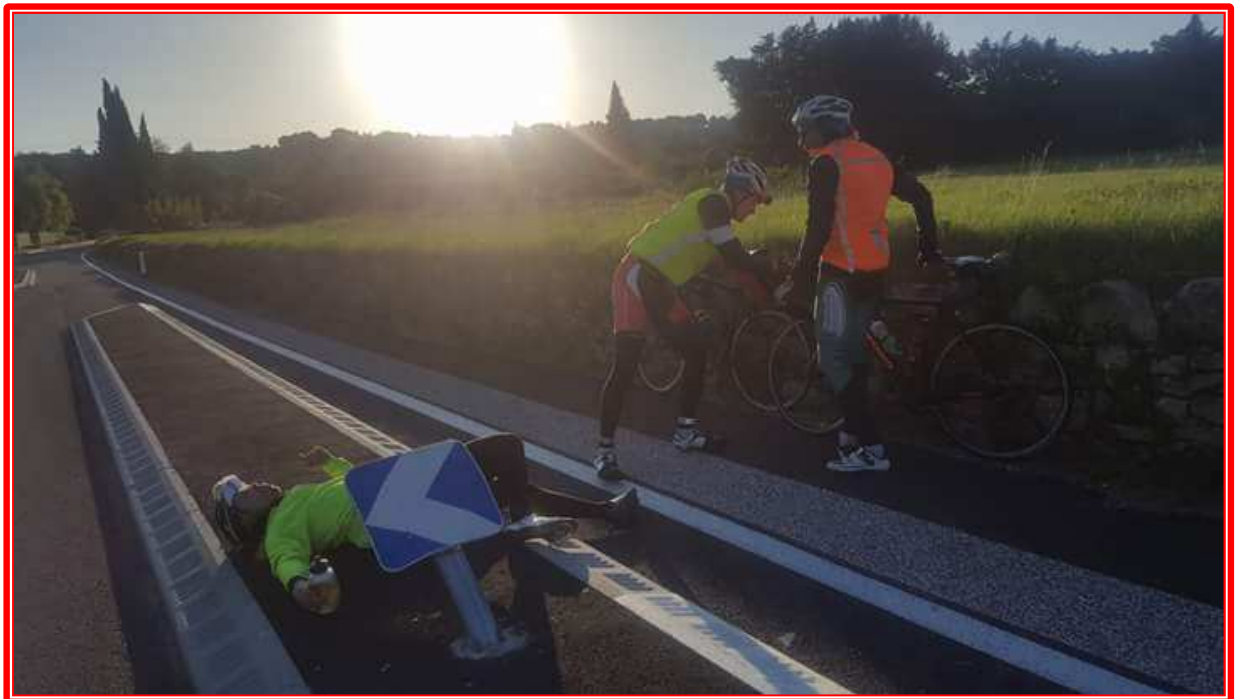
7h30, il reste 8 km, ça va le faire, **on part ensemble, on arrive ensemble.**

Dernier raidard, ou je prends plaisir à tester mes jambes, tout va bien. A 7h51, nous sommes sous le panneau d'entrée de **Vénéjan**, nous faisons la photo, on se félicite, on a réussi. Bravo Alex, bravo Thomas et bravo Pascal.



Nous remontons sur nos vélos pour rejoindre le point de la concentration Pascale.

Quelques centaines de mètres après le panneau, nous arrivons sur un ilot directionnel mal conçu pour les 2 roues, Thomas passe à gauche, moi à droite, et Alex.... au milieu... Il tape le panneau (qu'il plie à 45°, impressionnant) et tombe à la renverse. Belle frayeur pour lui et peur pour nous. Au sol, il est KO, il ne semble pas être spécifiquement blessé par la chute à part le genou râpé et le cuissard déchiré, par contre, il est allé au bout du lui-même et met un peu de temps pour retrouver ses esprits. Pendant ce temps, Thomas et moi nous occupons de son vélo qui ne semble pas avoir trop souffert de cette rencontre panneau "hors contrôle officiel"...



Nous repartons pour nous rendre au rendez-vous final de tous les participants, pas facile de trouver le lieu, beaucoup de cyclistes dans les rues étroites du village. Avec Pascal, nous montons "au plus court, au plus raide" par une rue pavée digne des plus forts raidards des courses Flandriennes...

Nous arrivons peu après 8h00, les filles de l'équipe féminine "Cycloportissimo" viennent juste d'arriver (400 km au compteur), bravo à elles.

Alex récupère sur un banc, Thomas a une douleur au genou, Pascal en bon capitaine de route remplit les cartons de pointages, et moi.... je mange.
Les autres équipes Cycloportissimo arrivent à tour de rôle, échange de nos premières impressions, la satisfaction se lit sur les visages marqués par la fatigue.



Reste 17 km à faire pour rejoindre le camping, Magali vient en voiture chercher Alex qui est allé au bout de la douleur. Retour camping en 2 groupes, anecdotes et partage de cette belle aventure.

Merci à tous les participants et organisateurs de cette Flèche Velocio - version 2017.

Merci à tous les Cycloportissimo.

Merci à Patrick et Delphine pour l'organisation logistique de ce WE.

Merci aux membres de mon équipe, Alex, Thomas et Pascal (pensée pour Hervé).

Une pensée pour Philippe (Cycloportissimo) qui a fait une mauvaise chute la semaine précédente et qui nous a suivis via les réseaux sociaux depuis son lit de convalescent.

Enorme merci à Vanessa et Magali pour leur soutien avant, pendant et après, pour leurs attentions et pour le ravitaillement formidable de début de nuit.

A Mike...