

Roc d'Azur 2018 :

Me voilà, en ce mois d'octobre de retour sur Fréjus.

Inutile de présenter cet évènement international, avec ces courses qui rassemble les meilleurs pilotes mondiaux et son salon immense qui présente toutes les nouveautés.

C'est pour moi, et comme beaucoup, la clôture de la saison.

J'arrive le mercredi après-midi sous des trombes d'eau, je dépose ma petite famille au camping pour récupérer le mobil-home et me voilà reparti à la base nature récupérer mes plaques de courses.

Je retrouve mon ami Julien Sauron qui vient juste d'arriver lui aussi, nous partagerons le week-end ensemble (et quelques apéros) avec nos mobil-home voisin.

Mes plaques en mains, je vais sur le guichet de l'UCI pour obtenir mes lignes de départ en prioritaire.

Mes points me permettent de partir en 2eme ligne sur le marathon et 3eme ligne sur le roc, je suis ravi.

Il pleu toute la journée du jeudi, l'organisation doit même annuler toutes les courses du jour, et l'ouverture du salon sera repoussée de 2h.

ROC MARATHON

Vendredi : départ avec Julien pour le marathon, une 20ème de minutes en vélo pour rejoindre la base nature, juste ce qu'il faut pour se chauffer. C'est noir de monde, heureusement, je n'ai pas besoin de faire la queue, je passe devant tout le monde pour retrouver ma ligne.

7h30, nous nous élançons à toute vitesse sur ce parcours détrempé, ça roule à bloc mais je réussis tout de même à être bien placé, d'énormes flaques, tantôt de l'eau, tantôt de la boue, mais ça grippe quand même. En général, ces conditions de course me réussissent bien.

Les jambes tournent bien et je suis propre en descente, j'enchaîne les difficultés assez facilement.

Nous sommes à la mi-course, je suis dans les 50 premiers et sur une longue descente rapide, sans difficulté particulière, sûrement un peu euphorique de ce début de course, et parce que la prise de risque participe aussi à la performance, j'arrive un peu trop vite dans un virage à droite.

Je viens m'écraser contre des rochers comme jamais ça m'est encore arrivé. Le vélo n'a rien, par contre moi, je suis mal en point...

Mon genou droit pisse le sang, et mon coude gauche n'est pas beau à voir, les plaies sont assez profondes et je sais qu'il faut me faire recoudre. Je suis un peu sonné et choqué par la chute.

Que faire.....

Je remonte sur le vélo, et continue la descente pour voir ce que ça donne. J'arrive encore à pédaler mais lorsque je force trop, mon flan droit me fait bien mal.

Je repousse encore un peu l'abandon, on verra bien combien de temps je peux tenir.

Finalement, je temporise jusqu'au bout (plus de 40 km quand même), impossible de monter fort, pas de danseuse et souple en descente afin de supporter ma douleur costale.

Au bout de 82 km je coupe la ligne en 5 heures pile. 87^{ème} sur 2300 inscrits.

Et me voilà parti pour le PMA (poste médical avancé) pour me faire recoudre. 15 points de suture, 4 au genou, 5 sur le coude et 6 dessous, sans compter toutes les dermabrasions et autres plaies qui me brûle un peu partout.

Je suis très sceptique pour dimanche, j'en viens même à proposer ma plaque à un collègue.

ROC D'AZUR

Dans le doute, je pose tout de même ma plaque sur le bike et prépare mes affaires le samedi si toutefois je me sens de prendre le départ dimanche.

Finalement, mis à part ma douleur costale qui s'est tout de même bien estompée, je suis plutôt bien, pas de douleur au genou, ni au coude, je décide donc de me diriger une nouvelle fois en direction de la base nature pour être au départ.

Je m'échauffe un peu avant de rentrer en ligne, ça tire un peu mais ça va.

9h30, c'est parti, par contre je n'arrive pas à suivre un rythme autant soutenu que sur le marathon, j'ai mal, il va falloir temporiser une nouvelle fois.

Je prends mon rythme et c'est au bout de plus d'une heure que je réussis à me mettre dans la course, je suis chaud, et ma douleur est moins poignante. Je double en prenant un bon rythme, je suis efficace en descente mais sais pertinemment que le temps perdu au départ ne se rattrapera pas.

Je suis même plutôt satisfait de cette deuxième moitié de course qui me permet de gagner pas mal de places autant en montée qu'en descente.

On nous épargne la plage et le chemin des douaniers à cause d'une mer agitée, dommage, j'aurais certainement pu gagner encore quelques places...

Finalement, j'avale ces 50 km en 2h48, satisfait d'avoir pu courir ce roc car ce n'était pas gagné d'avance mais un peu déçu de ne pas avoir pu exploiter ma forme du moment.

141eme sur 4500, ce n'est pas si mal car la veille, j'étais presque sûr de ne pas prendre le départ.

Une édition un peu atypique. Pas de poussière, mais de l'eau un peu partout et des fois même jusqu'à la taille, des chemins transformés en ruisseau. Des conditions de course que j'apprécie malgré ma chute.

Et surtout le plaisir d'être encouragé par ma petite famille sur le bord de la route.

Voilà, la saison est pour moi fini, plus de course au programme. Une année bien remplie avec quelques beaux résultats.

Je vais remplacer les termes « entrainement » et « souffrance » par « ballade » et « plaisir » pendant quelques semaines.

Je suis très fier d'avoir pu porter les couleurs de Specialized Bicycles, Loisirs VTT et du Chamrousse team cycloport tout au long de cette année.

Un merci particulier à Jean Loup de loisirs vtt pour, ton soutien, ta confiance et ta sincérité, j'espère vraiment que notre partenariat perdure.

Merci à tous pour vos petits mots, encouragements et autres signes de sympathie.

