

## Les Orres, Retour au XCO.

### Retrouver la caisse en bois.

Il y a quelques semaines je recevais un mail de la famille Ravanel qui annonçait sa collaboration avec un nouvel entraîneur (Stéphane Girard) en espérant retrouver le chemin de "la caisse en bois".

C'est fait!

En effet, une semaine avant les Orres, Cédric et Cécile sont allés tester la concurrence sur le Tour de l'Ain, épreuve UCI..Cédric revient avec la victoire en poche, devant Alexis Vuillermoz. .Doublé Lapierre. Et on a raté le triplé de peu puisque Cécile Ravanel est seconde derrière Sabine "olympique" Spitz.

Alexis Vuillermoz fut victime d'une hypoglycémie le samedi après-midi, après avoir couru un contre-la-montre le matin. Ce n'est pas très étonnant. Après un contre-la-montre, même court, l'organisme reste assez longtemps en mode "consommation d'énergie", il consomme des calories pour récupérer, fournit de l'extra-chaueur...Si on n'y prend garde et qu'on ne mange pas dès la fin du contre-la-montre, on prend le risque de redémarrer l'après-midi avec des réserves amoindries.

Après ce Tour de l'Ain, je suppose que nous allons retrouver un Cédric Ravanel regonflé aux Orres!

### Remettre en route l'entraînement intense.

Après la Transvésubienne j'ai continué en mode "long" : 4h de Joinville en solo, Raid des Terres Noires..Après cette magnifique épreuve, mon organisme commence à dire stop. Je décide alors de rester quatre jours sans rouler. Je ne les vois pas passer et le vélo ne me manque pas!

Le vendredi 26 juin je remonte sur mon Evo2 et je bats directement un record dans une montée raide et longue : 7'14 au lieu de 7'32. Le jus est revenu. Je réalise un entraînement de "côtes rapprochées" : 6 côtes de 5 à 8' enchaînées- récupération de 10' – 5 fois une raide côte d'environ 5', puis 20' de récup..Au bout d'une heure j'ai 580m de montée, 1000m au bout de 1h50, 1170m à la fin de la sortie (2h20). Ça faisait un moment que je n'avais pas effectué d'intensité aussi typée "cross court".

Le dimanche 28 juin je me rends à une randonnée (la Bik Saulx dans la Meuse) histoire de ne pas toujours rouler seul. Je décide de faire quelques sections rapides, en gros quatre sections de 5 à 10'..Finalement je termine un peu seul quand même! Mais c'était très sympa, le parcours présentait de nombreux singletracks prêts à ravir les randonneurs, il manquerait peu de choses pour faire une superbe compétition ici. Les 55km n'étaient pas soldés, j'ai quand même roulé 2h45.

Le mardi 30 juin je roule 1h50 sur route avec 8 X 5' de force pas trop appuyée, je pars dès 8h30 et au retour il fait déjà bien chaud..mais les jambes semblent bonnes, en tout cas plus "juteuses" depuis que j'ai coupé quatre jours.

Le mercredi 1er juillet 2009, je roule 2h10 sur l'Evo2 mais en récupération car il fait très chaud. Jen remets une petite couche en claquettes sur le Zesty l'après-midi car Jules veut visiter les champs de maïs en vélo! On y va en famille. A un moment donné j'emmène la compagnie dans un singletrack qui monte..je pousse mon Zesty et le vtt de Jules en claquettes! Puis dans la descente Jules alterne sections en vtt et à pied avant de commettre une belle erreur : dans un passage trop raide, il veut remonter sur son vtt par l'avant de la selle et passe par-dessus le vélo! Un peu plus loin, ses larmes séchées, je lui montre comment monter sur le vtt par l'arrière...

### Pour quelques grammes de moins.

Je ne sais pas si la course au poids est une maladie contagieuse. Toujours est-il que depuis un mois ou deux je pense à grignoter...quelques grammes sur mon Evo2.

Certes ce n'est pas un facteur prépondérant dans la performance, mais dans le même temps "tout compte" dans la performance. Surtout, le jeu m'amuse. Je vois où je peux le plus facilement faire "mincir" le bike. Mes cibles initiales : serrage de tige de selle, blocages rapides et gaines de dérailleur. Ça devrait permettre un gain de 200 à 250 grammes.

Ensuite je remplacerai peut-être quelques vis acier par du titane ou de l'alu pour grignoter entre 50 et 100g. Anecdote : au Raid des terres Noires un coureur du team Egobike roulait sur un semi-rigide de...8,16kg! Certaines vis (ex : cache de vase d'expansion de frein à disque) étaient en nylon!

Je me renseigne aussi à propos du kit Shimano Yumeya, destiné à alléger le groupe XTR. Il y a 60g à gagner mais entre 500 et 1000 euros à sortir...Ça allège bien le portefeuille! Je vais plutôt réduire le Nutella (juste parce que ça rime avec Yumeya!).

Au final je me verrais bien prendre le départ du championnat du monde masters sur un Evo2 taille 56 à 10,5kg...On verra ça au peson. Et si je décroche la timbale, ça aura valu son "peson d'or".

### L'argent des Orres.

En tous cas je n'aurai pas l'or des Orres. Néanmoins je repars de là-haut avec quelques idées en tête. En effet j'arrive avec le souvenir de mes mésaventures physiques de début de saison (tendinite avant St-Raphaël puis chute avant Pernes) et de mes démêlés involontaires à Pernes avec un commissaire zélé. Je n'ai pas oublié cela. J'ai même voulu laisser tomber coupe et championnat de France XCO après avoir vécu trois journées mémorables (Transvésubienne, 4h de Joinville en solo, Raid des Terres Noires). Puis je me suis dit que j'allais finir cette saison XCO au moins pour ne pas donner l'impression d'abandonner parce que je commence à me faire battre.

À l'arrivée je suis 8<sup>ème</sup> scratch à moins de 5 minutes de Nicolas Durin alors que j'avais pris 5'32 en 2008, et 2<sup>ème</sup> master 2 à 32 secondes d'Eric Pommelet alors qu'il m'avait mis plus de deux minutes en 2008. C'est encourageant, j'ai une petite chance de conquérir un 7<sup>ème</sup> titre à Oz. Je serai au départ pour en avoir le cœur net (et le cœur explosé à l'arrivée!).

J'ai réussi à gicler au départ (300m en tête) puis à forcer pendant la course et même à me battre comme un beau diable dans le dernier tour pour essayer de rentrer sur Pommelet. Je suis revenu à 15 secondes alors qu'il avait une minute à la fin du premier tour. Puis j'ai plafonné mais je ne me suis pas écroulé puisque j'ai lâché Benoît Thyréault pour finir. Pour moins souffrir de l'altitude, j'ai logé à Baratier (à 850m) et je me suis même échauffé "en bas", sur la route de Baratier aux Orres (pas toute la montée!). je suis arrivé à la station 20 minutes avant mon départ.

O-dessous le podium master 2, à essayer de modifier à mon avantage dans deux semaines...

1	5301	POMMELET Eric	MAS2 1	3em	BRE	FRA19690522	COTES D'ARMOR	1:33:57.671	4 Trs	300
2	5302	STEPHAN Jean paul	MAS2 2	3em	CHA	FRA19631022	U.C.JOINVILLE VALLAGE	1:34:30.111	00:32.440	290
	5324	CHAVARD Bruno	MAS2 3	2em	BOU	FRA19690731	MASTER TEAM OFFROAD	1:36:43.081	02:45.410	281

### Bravo le commissaire.

Avant le départ des masters, André Lecat, commissaire UCI, prend la parole et avertit que suite aux coupures effectuées par certains masters à Pernes la surveillance sera très serrée. Il précise ensuite les consignes à respecter dans les zones techniques et de ravitaillement. Cette démarche pédagogique (que j'ai d'ailleurs appelée plusieurs fois de mes vœux depuis 2008) permet d'anticiper et d'éviter d'éventuels conflits ou malentendus quand la "crise de temps" ou le stress font faire des choses

interdites aux ravitailleurs (exemple : courir à côté d'un coureur). Bravo André! Et à travers lui, félicitations au collègue des commissaires pour cette belle initiative.

### **La famille Ravel sur la caisse en bois!**

Cédric appelait récemment de ses vœux le retour sur "la caisse en bois" (j'ai nommé le *podium*), c'est fait une fois de plus ce week-end et même sur la plus haute marche pour Cécile qui, après un mano a mano initial avec Julie Bresset, prend le large pour ne plus être revue... sinon sur la caisse en bois! Sur la 3<sup>ème</sup> marche de ce podium on retrouve Sabrina Eaux qui ne se voyait pas à pareille fête eu égard à plusieurs ennuis de santé récents dont l'enlèvement tout récent d'un abcès dentaire (elle était encore sous anti-inflammatoires aux Orres).

Cécile a visiblement su partir un peu moins vite que d'habitude pour gérer le problème de l'altitude sans "s'exploser la caisse" (en bois...). Sabrina est partie "lentement" puisqu'au bout d'un tour elle comptait une minute de retard, puis elle a "mis en route" progressivement et au bout de quatre tours elle ne comptait "que" deux minutes de débours. Entre les deux Julie Bresset a ravi tout le monde en faisant montre d'une maîtrise technique que de nombreux élites hommes peuvent envier!

Chez les hommes, je n'ai rien vu en direct, occupé que j'étais à repérer le parcours d'Oz. J'ai néanmoins lu le classement. Absalon gagne mais avec une marge assez faible en comparaison de la domination qu'il exerce parfois. Je me demande alors : "A-t-il retrouvé toute sa fraîcheur depuis la Transvésubienne?". Les échéances à venir (championnat d'Europe 12 juillet, championnat de France 18 juillet) nous le diront. Absalon a peut-être géré en prévision de ces deux rendez-vous. Stéphane "grimpeur" Tempier est second, comme en 2008 si mes souvenirs sont bons mais à seulement 41 secondes d'Absalon. Cédric Ravel est 3<sup>ème</sup> à seulement 47 secondes d'Absalon et 6 secondes de Tempier, quel emballage!

J-Christophe Péraud est 4<sup>ème</sup> mais plus loin, on peut se demander s'il a récupéré de ses récents exploits sur route, s'il a eu le temps de se réadapter au vtt, s'il a souffert de l'altitude, si lui aussi a géré... Réponse sous peu!

Au final et si on compte ma pomme, Lapierre se promène sur les trois marches de la *caisse en bois* avec Cécile en haut chez les dames, moi sur la seconde marche chez les masters 2 et Cédric sur la 3<sup>ème</sup> marche en élites hommes. On est loin de rentrer bredouilles!

Et Cédric et Cécile sont leaders de leurs classements respectifs. Il ne reste plus que Val-d'Isère fin août pour terminer le travail...

### **Alimentation, compléments...**

Après la course vient me voir une femme qui travaille pour Herbalife, elle veut savoir ce que je pense de leurs produits (à la fois énergétiques et compléments alimentaires) et de la démarche à orientation naturelle de sa marque. Je lui apporte des compléments (alimentaires...) en lui parlant de ce que fait Windose (les profils radicalaires, les études sur les intolérances alimentaires...) et des données contenues dans mon livre *VTT Ruler plus vite*. Jenchaîne avec une très intéressante discussion avec "Eric de Véloroc", qui s'intéresse beaucoup aux aspects d'acidité, aux relations entre alimentation et psychisme... Là-dessus arrive Nathalie Fiat qui veut acheter mon livre ; en effet depuis un moment elle le consulte à la bibliothèque universitaire de Gap mais elle veut pouvoir s'y plonger plus sérieusement. Diverses discussions me laissent d'ailleurs penser que parmi les gens qui ont acheté mon livre, une majorité l'a seulement "survolé". Il est vrai qu'il est dense, mais on peut aussi en déduire qu'il y a encore beaucoup à en tirer.

### **Des Orres à Oz...**

Mon week-end aux Orres fut très sympathique. On logeait à Baratier avec Sabrina Eaux, José "Véloroc-Lapierre" Barbosa et sa copine Estelle, dont l'accent chantant et la poésie dans les propos

m'ont ravi. Et puis Estelle a ceci de particulier que sans avoir beaucoup côtoyé le milieu de la compétition, son attitude est parfaitement "juste" : elle est très positive avant une compétition, parfaitement efficace dans une zone de ravitaillement (calme et rapide à la fois), elle est douée pour supporter les coureurs! Une sorte de compétence naturelle que d'autres mettent des mois voire plus à acquérir.

Après notre rapide repérage du parcours d'Oz le dimanche matin, Sabrina et moi remontons vers le nord-est, traversant trois orages en deux cents kilomètres. Chez moi un barbecue m'attend mais on a déjà fait un arrêt "Flunch – entrecôte" à Grenoble...Je reste sage.

Il reste 12 jours avant Oz, c'est très peu.