

VTT Rouler plus vite à Pra-Loup... **Comment j'ai préparé mon championnat du monde masters.**

Mon année 2008 est, sportivement parlant, exceptionnelle : champion de Champagne vtt avec les élites, champion de France masters 2 pour la sixième année consécutive (ça devient dur...), vainqueur des trois premières manches de la coupe de France masters 2, champion du monde masters pour la quatrième fois et, sûrement ma plus belle réalisation de l'année : auteur de *VTT Rouler plus vite*.

À Pra-Loup, de nombreux coureurs, ainsi que des journalistes et même commissaires de course m'ont parlé du livre soit pour l'acheter soit pour m'en dire le plus grand bien. Actuellement, il est même question d'une traduction en anglais voire en allemand.

Dans ces conditions, je trouve intéressant de faire un compte rendu de la manière dont je m'y suis pris pour corriger les erreurs commises en 2007 en vue du championnat du monde. Car on ne progresse qu'en se remettant en cause.

Ces erreurs, je m'étais appliqué à les identifier dans les jours et les semaines qui suivirent les championnats du monde 2007. Je les ai consciencieusement notées avant de m'attacher à les corriger.

En gros.

Voyons quelles furent ces erreurs et les axes prioritaires qui en ont découlé pour 2008:

☞ En 2007, je m'étais entraîné de manière très pointue pour les championnats de France à Montgenèvre car je savais que ce serait difficile en altitude. Du coup j'étais arrivé à un état de forme très avancé. Là-bas, j'y ai réalisé ma meilleure performance en championnat de France. Mais les championnats du monde avaient lieu seulement un mois plus tard et je n'ai pas osé couper entre les "France" et les "Monde". J'ai été en grande forme jusque début août où j'ai même remporté une course sur route en 2^{ème} catégorie. Mais je n'en ai jamais vraiment récupéré. Cette année il y avait six semaines entre les "France" et les "Monde", c'était plus facile à gérer, j'ai coupé une semaine après les "France", on a marché tous les jours en montage en famille et j'ai ressenti de la fraîcheur en reprenant le vélo. Par ailleurs, je ne me suis pas entraîné aussi durement avant les "France", pour conserver des réserves d'entraînabilité en vue des mondiaux.

☞ En 2007, j'ai communiqué très fréquemment sur ma préparation, au fur et à mesure de son avancée, dans divers articles, mais cela a fini par occasionner une certaine pression, comme si je m'étais mis dans la peau de quelqu'un qui était attendu et qui ne pouvait pas échouer. Cette année j'ai décidé d'attendre que le championnat soit passé pour en parler.

☞ L'année dernière, j'étais venu à Pra-Loup le mercredi soit cinq jours avant la course et j'avais pas mal roulé sur le circuit. Or il était très raide et ça m'a entamé. Cette année je suis arrivé le jeudi, j'ai forcé sur le circuit ce jour-là sur trois tours, puis j'ai peu forcé sur deux tours le vendredi avant un repos complet le samedi.

☞ En 2007, à Pra-Loup, j'ai certainement un peu trop regardé les courses des autres, notamment le samedi où je suis longtemps resté (assis quand même) à regarder les compétitions de descente. Je crois y avoir laissé un peu de jus. Par ailleurs j'ai été (agréablement) surpris par le nombre de personnes me témoignant leur soutien, mais je crois que ça a généré une pression supérieure à celle que je ressentais lorsque je courais les championnats du monde au Canada. Cette année je suis resté à Barcelonnette ou dans l'appartement loué par mes parents à me masser, m'étirer, faire la sieste...

👉 En 2007, en ce qui concerne l'entraînement proprement dit, j'ai certainement manqué de journées sans vélo dans les deux dernières semaines avant le championnat. Je m'entraînais en gros deux jours sur trois mais le troisième jour j'allais quand même me promener sur mon vélo avec mon petit Jules. Cette année, à partir du 19 août je n'ai plus roulé qu'un jour sur deux en gros, les jours sans vélo j'allais à la piscine avec Jules, on sautait dans l'eau pendant une heure...

👉 De manière plus générale, après trois victoires consécutives aux championnats du monde en 2004-2005-2006, j'avais certainement un peu trop l'impression que de toute manière j'allais gagner et, par exemple du point de vue de l'alimentation, je n'ai pas fait tout ce que je pouvais faire. Aux championnats 2007 j'étais très maigre des jambes alors que je n'étais pas super-affûté du reste du corps. Cet "affûtage" était plus de l'usure musculaire (de la fatigue) qu'autre chose. Les derniers entraînements, où les pulsations avaient tendance à régresser un peu, m'ont mis la puce à l'oreille mais il était déjà bien tard... Cette année j'ai vraiment mis l'accent sur une alimentation saine, j'ai augmenté mes apports en protéines lors des stages en altitude, j'ai senti que je m'affûtais vraiment, d'ailleurs dans les derniers jours avant le championnat j'avais réellement faim avant chaque repas! Et je ne me privais pas de mettre deux œufs crus sur mes pâtes ou de manger un morceau de viande rouge de temps à autre.

En détail.

On peut dire que ma préparation spécifique aux championnats du monde 2008 a commencé le soir des championnats de France. J'ai couru ces championnats un peu affaibli par une diarrhée. Cette diarrhée semble avoir été causée par une salade mangée dans un restaurant la veille au soir. J'en ai tiré deux conclusions : premièrement je ne mangerai pas au resto la veille de Pra-Loup, deuxièmement, le matin de ma course, je mangerai un aliment qui ne m'a jamais causé le moindre tracass : un gâteau de riz "La laitière" de 500g que l'on trouve en supermarché. Par expérience je sais que mon organisme fonctionne à merveille avec ce gâteau notamment lors d'une course en matinée. Alors pourquoi se compliquer la vie? Pendant sept jours après les championnats de France, je ne fais donc que de la marche. Pratiquement tout avec ma femme et mon petit Jules, entre 600m et 1000m de dénivelé positif (et négatif) par jour, et seulement deux accélérations en solitaire : une de 12 minutes à vide à 1200m/h de dénivelé, une autre de 25 minutes avec sac de 10kg à 1000m/h de dénivelé. Cette semaine de marche en montagne en famille fut assez paradisiaque, on couchait sous la tente, la seule difficulté fut de rentrer en Haute-Marne. La montagne, ça fait longtemps que ça me gagne...

NB : la plupart de mes entraînements, entre fin juillet et le 31 août, ont été commencés entre 7h30 et 8h30 du matin, pour m'adapter à l'horaire matinal de mon championnat du monde 45-49 ans (8h).

Maintenant, le déroulé jour par jour:

Le samedi 26 juillet, pour éponger les fatigues du voyage de rentrée, je pédale un peu : 50 minutes en souplesse sur mon Zesty, que je laisserai ensuite de plus en plus tomber pour me concentrer, en vtt, sur le coup de pédale de l'Evo2. Spécificité...

Le dimanche 27 juillet, j'entame une période comportant quelques longues sorties et un relatif volume, car je suis bien reposé et je sais que depuis environ deux ans je finis plutôt mal mes courses. Je roule 3h40 (102km) sur route avec des cyclotouristes. Ce jour-là les jambes tournent toutes seules! J'ai la sensation d'avoir un corps à la fois léger et reposé. Ce n'est pas la première fois que je me sens aussi bien en vélo après une semaine de marche. Mes pulsations montent à 172 dans une côte montée et vitesse et où j'ai encore de la marge. Mon max de l'année sur route, à l'entraînement, est de 175, mon max en course est de 181 sur route et 176 en vtt. J'en serais proche ce jour-là si je forçais vraiment. La sortie est globalement réalisée à allure modérée (132 puls de moyenne), le dénivelé est modéré lui aussi (895m).

Le lundi 28 juillet, je teste mon Evo2 avec un nouveau cadre carbone. Je roule 51 minutes tranquillement en vitesse.

Le mardi 29 juillet, je repars sur la route pour une sortie foncière de 3h20 (en fait le même parcours que le dimanche mais seul donc un peu plus vite qu'avec les cyclos du dimanche) avec une pyramide de force sur le plat, le genre d'exercice que je préfère réaliser à distance des championnats du monde vtt car le coup de pédale est assez différent de celui du tout-terrain : 1', 2', 3', 4' et 5' de force en 52X12 avec 1' de

récupération entre les efforts de force. En revanche, je gravis les côtes en vélocité sur des braquets "un peu trop petits", afin de "compenser" les efforts de force par un pédalage fluide en côte. Je termine par 20' de rythme souple sur le plat sur 52X17. 132 puls de moyenne, 162 de max.

Le mercredi 30 juillet, j'emmène Jules et mes neveux pique-niquer (le master concilie vie cycliste et vie de famille...) et en fin d'après-midi je roule 1h05 sur le Zesty, en récupération, avec quelques sauts sympas sur une double bosse.

Le jeudi 31 juillet, je roule 2h35 sur l'Evo2, je repère le parcours d'une rando que mon club organise le 07 septembre, j'en profite pour effectuer un travail de force en côte, je les gravis toutes sur le gros plateau, pour certaines c'est violent. Mais du point de vue cardiaque la sortie est tranquille : 129 puls de moyenne et 159 de max. Je n'ai pas tout mélangé, c'est bien.

Le vendredi 1^{er} août, je récupère avec 1h05 de route...sur mon Zesty, sur le plat. Je réalise néanmoins 12 sprints explosifs de 6 secondes sur gros braquet. 110 pulsations de moyenne, 153 de max (au terme d'un sprint de 6" entamé vers 115 pulsations = bonne amplitude cardiaque...).

Le samedi 2 août, je fais 2h10 de vtt sur le Zesty (que je devrai laisser tomber à regret à l'approche du championnat pour pédaler sur mon Evo2, comme en course) avec des potes, sur un parcours de rando en repérage. C'est lent avec des arrêts (décomptés bien sûr), je sais que je ne dois pas abuser de ce genre de sortie qui "casse" le rythme...mais où on rigole bien! En fait ce sera la seule sortie de ce type pendant cette période d'entraînement pour Pra-Loup. 118 puls moy, 158 puls max et 450m de montée. L'après-midi je m'occupe du jardin, je bêche pas mal...

Le dimanche 3 août, je réalise ma plus longue sortie : 4h12 de vélo de route avec 169 pulsations en début de sortie pour rattraper le groupe de cyclos après lequel je suis parti. Je réalise quelques accélérations en côte plus ou moins en force mais c'est assez désordonné car les sorties en groupe rendent difficile la réalisation de séries d'efforts précisément minutées. Après quelques étirements, l'après-midi je taille des arbres pendant près de deux heures.

J'ai roulé un peu plus de 15h dans la semaine plus quelques activités annexes. Je me sens un peu fatigué en fin de semaine, c'était prévu. Mais les pulsations montent encore un peu le dimanche, c'est bon signe.

La semaine suivante sera un peu moins volumineuse, un peu plus intense et un peu plus orientée "vtt compétition":

Le lundi 4 août je me repose. Voilà un compte rendu rapide à faire...

Le mardi 5 août je fais 2h30 de rythme vtt. Je gravis trois fois de suite une raide côte qui pourrait ressembler à ce que l'on trouvera dans la fin du circuit de Pra-Loup (l'avenir me donnera raison). Je me chronomètre et regarde mes puls à chaque montée : 3'57 et 160 pulsations – 3'43 et 167 pulsations – 3'29 et 171 pulsations (ça commence à piquer...). Puis je monte trois fois une autre côte raide un peu plus longue (une en vélocité jusque 167 pulsations, une avec 4' en 30/30 jusque 169 pulsations, une en "power" jusque 160 pulsations). Je termine avec trois fois une dernière côte (une alternance assis – danseuse jusque 163 puls, la suivante un peu "éteint" jusque 157 puls, puis la dernière prolongée par un raidard jusque 171 puls). J'ai atteint des pulsations aussi hautes en fin de sortie qu'au début. C'est une chose que je recherche pour lutter contre ma tendance aux mauvaises fins de courses. J'ai 134 pulsations moyennes, 171 de max et 1150m de montée au compteur, cet entraînement a été très efficace en vue d'un cross court vtt.

Le mercredi 6 août, je fais 2h30 de vélo de route avec de la force sur le plat à pulsations basses. Je réalise 2 X (3 X 3' de force sur le plat en 52X12) avec 1' de récup entre les répétitions et 5' entre les séries. J'ai 124 puls de moyenne, 158 de max et j'ai monté 470m.

Le jeudi 7 août : repos!

Le vendredi 8 août, je cours une étape de l'Hexagonal à Vittel dans des conditions difficiles (boue et orage, 3h de vtt avec l'échauffement). Je me sens bien au départ puis de plus en plus fatigué. Je n'ai pas couru depuis le championnat de France et je viens de faire plus de volume que d'intensité depuis, je me dis que cette réaction est somme toute logique. J'ai 152 pulsations de moyenne (c'est peu mais j'ai un peu laissé tomber l'affaire à la fin), 173 pulsations de max (dans la première demi-heure) et 810m de montée.

Le samedi 09 août, je roule trois petites fois avec le Zesty, tranquillement, pour un total de 1h20, et j'emmène Jules à la piscine, je joue avec lui pendant une vingtaine de minutes.

Le dimanche 10 août, j'effectue une sortie de 3h10 sur route, j'avais prévu des accélérations en côte mais après la première je comprends ma douleur : je n'ai pas récupéré de la course de vendredi, si j'insiste ce jour-là j'hypothèque mes chances de récupérer avant la manche de coupe de France d'Oz en Oisans. Je rentre avec 117 pulsations de moyenne, 160 de max et 630m de montée. L'après-midi je marche une heure pour un pique-nique en famille, je me sens "explosé"...

J'ai roulé 13h cette seconde semaine, avec une compétition plutôt longue et un entraînement bien typé "XCO" le mardi. Cette semaine a été déjà plus spécifique que la précédente. Plus que trois semaines avant le jour J.

Le lundi 11 août : repos, seulement 15' sur mon Zesty "trop confortable".

Le mardi 12 août, j'entre dans une phase importante : je pars quatre jours d'avance à la manche de coupe de France d'Oz en Oisans. L'objectif est de rouler en vtt, de beaucoup me reposer le reste du temps et de coucher en altitude. Mais je croyais que cette station était située à 1500m d'altitude, or sur place il s'avère qu'elle n'est qu'à 1350m. D'où un petit "extra" en altitude le lundi 18 août que vous découvrirez un peu plus loin...Ce mardi 12 août j'effectue 2h05 de repérages du parcours de la coupe de France : 131 puls de moyenne, 166 de max, 620m de montée et de nombreux passages techniques travaillés en survitesse.

Le mercredi 13 août : 1h30 de vtt sur le parcours avec de nombreux repérages en survitesse, j'ai un peu mal aux jambes (le parcours est très exigeant et superbe au demeurant) : 134 puls en moyenne, 162 en max et 610m de montée (on a beaucoup travaillé dans une "montée impossible"...qui sera enlevée le jour de la course à cause des conditions atmosphériques). L'après-midi, après une sérieuse sieste, des automassages et des étirements, je marche 1h sur le parcours.

Le jeudi 14 août, veille de coupe de France, j'enchaîne deux tours le matin (149 puls moy, 165 puls max, ça remonte...et 520m de montée), puis automassage, sieste, étirements.

Le vendredi 15 août, la météo est très mauvaise mais je réalise une bonne coupe de France (vainqueur masters 2 et 3^{ème} scratch masters), je roule 2h échauffement compris. Je n'ai pas porté le cardio car dans ce genre de conditions où l'on marche souvent à côté du vélo, la ceinture se décroche facilement. Je me rends d'ailleurs compte que je me sens mieux sans ceinture de cardio en course (ça a toujours un peu tendance à me gêner). Le soir je file à Barcelonnette pour poursuivre mon adaptation aux championnats du monde, en allant rouler cette fois sur le parcours. À Barcelonnette je loge chez un ami, mais à 1100m d'altitude seulement. C'est un peu juste, il serait bon de coucher plus haut une nuit...Ce sera pour le lundi 18.

Le samedi 16 août, je découvre le parcours des championnats du monde (il est décevant techniquement et assez difficile physiquement). Je suis fatigué de la veille, j'ai mal aux jambes, je ne fais que deux tours, à 121 puls de moyenne, 154 de max et 440m de montée.

Le dimanche 17 août, je repère pendant 1h06 puis je coupe mon pneu, je redescends à Barcelonnette en changer, je remonte à Pra-Loup, je repère pendant 51' et je crève à nouveau (!), je répare le fond du pneu, je repars pour une troisième session de 40'. Ça fait 2h37 de vtt en trois fois (heureusement que j'étais motivé...) avec des moyennes vers 130-134 pulsations, un max à 161 et 1225m de montée (en course il n'y aura que 900m). L'après-midi je fais de l'escalade avec mon ami Michel Coranotte, plus un peu de marche d'approche...Le soir je suis bien rincé!

Le lundi 18 août, je roule 2h15 en repérage le matin, dès 8h30 pour voir l'état du terrain à l'heure de la course (rosée? Ça peut glisser?) : 4 tours dont un dernier en 27' (au début je suis cuit) avec 157 pulsations de maximum (c'est peu mais je n'ai pas récupéré depuis Oz en Oisans), 125 de moyenne et 930m de montée. En fin de stage je voulais coucher haut en altitude...Mon ami Michel Coranotte me propose un bivouac à 3215m! Après tout pourquoi pas? À 17h30 on part à pied de Fouillouse (1900m), on arrive au bivouac après 2h35 de montée. Entre-temps je me suis pris un bloc sur la jambe et je suis écorché de partout, pendant une minute j'ai cru que c'était cuit pour le championnat du monde! Mais rien de grave au final, on dort presque correctement.

Le mardi 19 août, je redescends les 1325m de dénivelé pour reprendre la voiture, dire au revoir à Michel et rouler 650km vers la Haute-Marne. Petit coup de blues quand la montagne s'éloigne...

Je termine donc un bloc de 13h de vtt en 8 jours (11h dans la semaine) et d'adaptation à l'altitude et au parcours de Pra-Loup. Reste à refaire du jus, retrouver du rythme et de l'amplitude cardiaque (notamment une Fcmax élevée) tout en peaufinant mon rythme, ma fluidité de pédalage et mon aisance technique.

Le mercredi 20 août, je me repose, me masse, m'étire, mon pouls est à 40 à 16h40, c'est bon signe.

Le jeudi 21 août (J moins 10...), je roule 40' tout doux avec Jules, sur le plat, sur le Zesty. L'après-midi je joue 40' dans l'eau de la piscine avec Jules. Il voudrait nager "*comme Alain Bernard*", les JO ont fait leur effet...

Le vendredi 22 août, après trois jours en gros sans vélo, je fais 2h20 de route sur mon vtt de compétition (X-Control Evo2) : 132 pulsations de moyenne, 172 de max (ça remonte bien après 3 jours de récup!) et 440m de montée. Je me suis fait violence dans des côtes moyennement raides et relativement courtes, sur 7 efforts d'environ une minute. Je fais aussi un indice de récupération à 48,5% (voir mon livre pour plus de précisions...) ce qui est proche de mes meilleures valeurs (50-51%). Étirements après la sortie...

Le samedi 23 août, repos, piscine avec Jules, 30' de jeux dans l'eau, il commence à sauter dans le grand bain et cherche à aller au fond du haut de ses six ans...

Le dimanche 24 août (J moins 7). Je réalise un entraînement fractionné assez difficile avec départ 8h du matin, sur mon Evo2 : 20' d'échauffement sur route en tournant beaucoup les jambes, puis une côte difficile sur route sur braquet assez "lourd" jusqu'à 174 pulsations (elles sont bien revenues!), 6 fois un raidard d'environ 30" derrière chez moi, une côte au seuil où je "digère" les efforts du raidard, 6 fois un autre raidard d'environ 40" (je réussis à passer de 130 à 167 pulsations en 40"), une accélération jusqu'à 167 pulsations sur route et 30' cool pour finir. Puis étirements et automassage. Pour la première fois je me sens prêt, fort, confiant.

Le lundi 25 août (J moins 6), je me repose, je vais à la piscine avec Jules, je joue 20' dans l'eau, je pèse 73,3kg le matin.

Le mardi 26 août (J moins 5, 73kg) : dernier "gros" entraînement : 2h20 de vtt "force / vitesse", sur l'Evo2 bien sûr : 20' sur la route avec 5 fois (6" explosif – 54" récup), puis une côte en souplesse jusque 166 pulsations, puis sur la route : 3 X 3' force plat sur 44X11, puis une côte en souplesse jusque 166 pulsations, puis sur la route : 3 X accélération violente d'une minute jusque 164 pulsations, puis une côte en souplesse. 131 puls moy, 166 puls max et 505m de montée, ça va mais le cœur semble un poil fatigué.

Le mercredi 27 août (J moins 4, 73,2kg), je taille quelques haies, et dernière sortie piscine avec Jules... Bref, repos en gros. Et préparation des affaires pour le championnat du monde. J'ai monté mon Evo 2 en pneus tubetype montés au latex, ça permet un joli gain de poids et surtout un comportement nettement plus dynamique des roues, qu'il faudra néanmoins bien placer en descente... J'ai aussi une transmission neuve (merci Lapierre!), mon Evo 2 ne m'a jamais paru aussi prêt à rouler vite...

Le jeudi 28 août (J moins 3, 72,3kg, dernière pesée, je n'emmène pas la balance) : je me rends à Pra-Loup (mais je loge à Barcelonnette chez l'ami Michel), 8h de trajet puis trois tours de circuit plutôt soutenus avec les braquets de course dans les sections clés, en 25 minutes au tour : 147 pulsations de moyenne, 166 de max, 680m de montée et l'impression que si je me repose bien ça va "dépoter". Ma femme me masse le soir (elle hait cela!).

Le vendredi 29 août (J moins 2) : 2 tours de circuit l'après-midi à cause des courses le matin. Je roule plus tranquille : 143 puls moy, 160 puls max, 450m de montée. Étirements, automassage d'une heure (!), sieste dans l'appartement de location de mes parents pendant que Lolo et Jules regardent les courses.

Le samedi 3 août (J moins 1): nettoyage hyper minutieux du vtt (ça passe le temps, deux heures...), petit essai dans Barcelonnette avec Jules qui percute une touriste qui ne regarde pas en traversant (mmm...), on monte à pra-Loup, je regarde un peu les descentes après un long automassage (45'). On prend un dernier repas à la maison (pas question de manger au resto, je joue la sécurité alimentaire). Je termine le roman *Deception point* de Dan Brown (thriller haletant!) qui m'a drôlement aidé à tuer le temps. Je voulais absolument avoir un livre palpitant et épais qui me permette de m'évader des pensées liées au championnat. *Deception point* a parfaitement rempli cette fonction. Puis j'essaie de dormir mais ce n'est pas simple (il fait lourd et je stresse). Alors je "dépasse" Pra-Loup et m'amuse à me concentrer sur ce que je vais faire la semaine suivante : rentrée scolaire, voyage à Chamonix, fléchage de randonnées pour mon club... Le sommeil vient plus ou moins.

Le dimanche (jour J), je me lève à 4h50 après une nuit "*peu agitée à agitée*" comme dirait la météo marine. Je me dis qu'en 2009, si le départ de ma course est toujours à 8h du matin, j'essaierai de goûter la

veille dans l'après-midi pour manger peu le soir et dormir plus facilement. À 5h du matin je mange donc mon gâteau de riz *La laitière* et je bois un petit bol de décaféiné histoire de commencer à m'hydrater et me réchauffer. Puis je m'allonge à nouveau dix minutes, je range mes affaires, vers 6h je me masse avec une pommade Windose chauffante, puis je me mets en tenue de course plus les jambières et le maillot manches longues pour l'échauffement. À 6h55, soit 1h05 avant le départ, j'attaque l'échauffement. Je pars de Barcelonnette et fais 3km de plat avant d'entamer la montée sur Pra-Loup que j'effectue pendant un quart d'heure (environ moitié de la montée) sur 44X26 et 44X30, avec quelques accélérations progressives. Je suis bien mouillé de sueur et les jambes semblent bien vouloir répondre. On remet le vtt dans la voiture, on finit la montée puis, après avoir réparti le matériel d'assistance et ravitaillement pour Lolo et pour mon père (chacun son poste), je repars faire trois fois les deux cents premiers mètres de la course à bloc. À chaque départ je me concentre sur l'encliquetage de la cale et je lâche les chevaux sans retenue pendant 15 secondes environ. Après ces trois efforts maximaux et un demi-bidon de boisson énergétique ingérée, je retourne à l'appartement des mes parents m'essuyer, puis je me rends sur la ligne de départ où j'enlève les jambières et la veste cinq minutes avant le départ. En fait il fait plutôt doux dès 8h du matin.

La course.

Je suis en première ligne, au départ j'ai comme objectif de gicler en tête car au bout de 100m il y a un virage à droite qui peut causer des chutes, puis un talus à sauter en descente, éventuellement piégeux lui aussi. Ça se passe à la perfection : j'aborde la virage avec trois mètres d'avance sur le second!



Départ à bloc, comme prévu.

J'arrive dans le talus avec cinq mètres, puis je gère, j'aborde la première montée (celle du "parcours de santé") en tête, je la franchis sur 44X30 (ce sera mon braquet pour les quatre tours) avec dans ma roue Buggle, Meerschaert, les italiens Perini et Berlusconi...J'accélère juste ce qu'il faut pour entrer en tête dans la première descente, qui serpente dans un pré. Elle est peu technique mais il y a pas mal de

poussière qui cache quelques pierres et je trouve important de placer mes roues exactement aux endroits prévus pour supprimer le risque de crevaison. Tout se passe bien pour moi mais pas pour Patrick Meerschaert qui, descendant en troisième position, crève. Il aura des difficultés à réparer et pour lui les espoirs de titre s'envolent. Après ses réparations il repart à huit minutes de la tête...



"Le" passage technique de la course, une coupe facultative.

De mon côté, après cette descente effectuée rapidement, je n'ai plus qu'un concurrent dans ma roue. Il s'agit de l'irlandais Peter Buggle, au visage d'acteur de cinéma (Lolo trouve qu'il a des yeux...). Mais ce n'est pas du cinéma. Je l'observe quelques fois dans la section qui nous ramène, par du plat, des mini-descentes et des mini-montées raides, à la grande montée finale. Son visage ne trahit pas de souffrance. Mais je sais par expérience que ça ne signifie rien.

Dans la grande montée, je roule bon rythme et soudain Peter perd mètre par mètre. J'appuie un peu plus et il explose (donc *"Peter Pan"*, ah, ah!).

Me voilà parti à la fin du premier tour. C'en est fini pour Peter qui m'expliquera après la course qu'il était en surrégime dans ma roue. Il finit le premier tour à une minute de moi et terminera la course septième, victime de son départ trop rapide.

Pour moi il ne reste plus qu'à effectuer trois tours en contre-la-montre en roulant propre et concentré. Je suis très encouragé, les spectateurs se souviennent de mon combat épique et perdu contre le suédois Ulf Johansson en 40-44 ans en 2007!

Durant toute la course je ne fais quasiment aucune faute, hormis une petite ripade de l'arrière dans la grande montée aux pierres humides au troisième tour. Dans cette montée un groupe de jeunes m'encourage à tue-tête, lors du dernier tour une mère leur dit *"Arrêtez vous le saoulez!"*. Après l'arrivée on se revoit et je leur dis qu'ils ne me saoulaient pas du tout! C'est bon les encouragements quand on est à bloc!

Mon avance ne cesse de croître au fil de tours, je conserve les mêmes braquets et environ le même rythme. Verdict du Polar tour par tour : 21'55, 22'25, 23'09 et 23'27 dans le dernier tour après avoir fait un peu le zizou au passage du dernier fossé et terminé les vingt derniers mètres en wheeling.



Arrivée en wheeling...Je suis plus frais qu'en 2007!

Champion du monde.

Je passe la ligne heureux et peut-être surtout soulagé. Le speaker me parle de "revanche" par rapport à 2007, ce n'est pas mon état d'esprit, je préfère parler de "corriger mes erreurs". J'ai peu parlé de ce championnat à l'avance mais j'y pensais énormément depuis que je m'étais fait battre l'année dernière. J'ai vraiment fait les choses sérieusement depuis fin juillet et sur la fin j'avais un peu la hantise de l'incident mécanique contre lequel on ne peut rien. Quand on s'est préparé minutieusement, c'est souvent la seule "peur" qui reste car j'avais une assez grande confiance en mon niveau.

Mais le vélo n'a pas bronché! Ou plutôt si, il réagissait à merveille. Comme d'habitude la transmission Shimano XTR Dual Control s'est montrée d'une douceur et d'une rapidité exceptionnelle (la qualité de fonctionnement de ce groupe m'a toujours impressionnée, surtout dans la boue), la fourche Fox a parfaitement fonctionné, d'ailleurs sur ce parcours peu technique mais toujours un peu cassant je n'ai jamais utilisé le blocage ni de la fourche ni la fonction ProPedal de l'amortisseur arrière. Il est vrai que d'une part je roule beaucoup assis et que d'autre part le système FPS2 de Lapierre ne pompe quasiment pas même en mode ouvert, alors pourquoi se priver de son amortissement, surtout dans les chemins où on

roule à bonne vitesse? Sinon autant rouler sur un semi-rigide. En gros, je n'utilise le ProPedal et le blocage de fourche que sur le goudron.

Les pneumatiques tubetype montés sans chambre et au latex ont bien tenu.

À l'arrivée je brandis mon vtt dans la main gauche et montre au public qu'on était deux pour cette victoire...En fait on était un peu plus : je remercie du fond du cœur ma femme et mon petit Jules qui me supportent aux deux sens du terme, mes parents qui ont souvent gardé Jules en août quand je partais m'entraîner le matin, et tous les spectateurs qui m'ont "porté" durant mes 1h31 de course.

Je n'oublie pas non plus l'encadrement Lapiere : Yvon Miquel qui n'a pu être présent cette année mais qui m'a soutenu régulièrement comme il le fait pour tous les membres du team, Baptiste Provoost, Manu Antonot, Pierre-Geoffroy Plantet, Monir Gozlan, Nicolas Padovani qui m'ont tous épaulé au niveau de la préparation du vélo, ainsi que Thomas Hartstern qui a sacrifié du temps pour remonter une transmission et un freinage aux petits oignons. Merci à tous!

Et puis tous ces gens qui m'ont souhaité bonne chance avant l'épreuve, m'ont encouragé pendant, m'ont félicité ensuite...Dans ces moments-là on se sent privilégié et on voudrait qu'eux aussi puissent vivre de grandes satisfactions.

Après une demi-heure dans la zone d'arrivée à bavarder avec plein de monde, les commissaires me rappellent à l'ordre : je dois quitter la zone d'arrivée, la course des 40-44 ans démarre dans cinq minutes! J'avais complètement zappé...

Il se passe au moins une heure avant que j'envisage de prendre ma douche. Il fait beau, je savoure la fin de l'effort, avant de savourer une salade, une entrecôte – frites et un Magnum en famille...et en pointillé car toutes les deux minutes je me lève pour voir passer des copains de la course 40-44 ans et les encourager. À ce jeu Jules ne manque pas de voix!



La récompense...

L'après-midi passe ainsi sans soucis, à encourager, discuter... Avec l'irlandais Peter Buggle et son amie Karen English (mais elle est irlandaise...), on discute longuement de mon livre "VTT Rouler plus vite". Comme d'autres concurrents il est intéressé par une traduction! À voir...



Peter Buggle, "le coureur aux yeux de cinéma", avait explosé dans ma roue puis s'éclate à regarder "VTT Rouler plus vite"!

Il ne reste plus qu'à attendre les podiums où je fais retentir la Marseillaise... Il reste finalement pas mal de monde pour les podiums malgré l'imminence de la rentrée scolaire, de la reprise du travail...



Mes amis italiens Perini et Berlusconi m'ont enfin rejoint...sur le podium!

Ensuite, eh bien...il faut bien que ça s'arrête un jour. On reprend la voiture à 18h, on est à la maison à 1h30 du matin, à 7h30 je suis en train de taper un article pour VTT Mag, à 9h30 je pars au collège...Une autre vie, professionnelle, reprend, elle est un peu la contrainte qui fait que celle de cycliste paraît si sympathique parfois. Comme beaucoup, j'ai déjà Pra-Loup 2009 dans un petit coin de ma tête. Certains points de l'organisation peuvent être nettement améliorés, j'en ferai part aux responsables de la station.