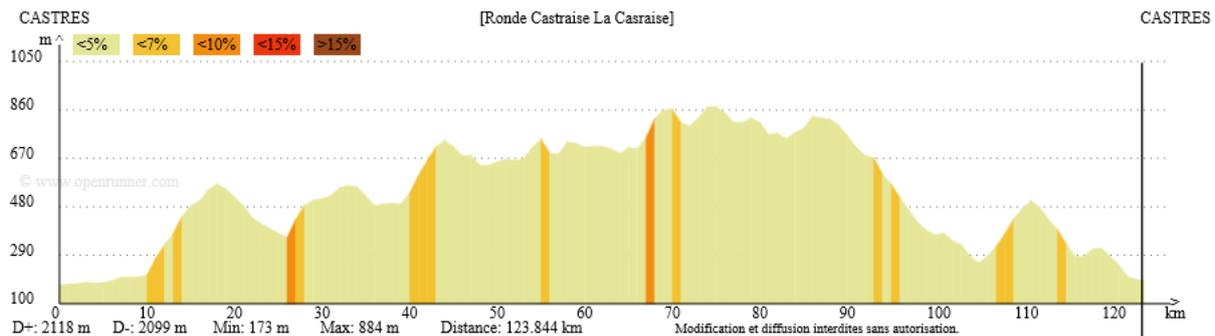


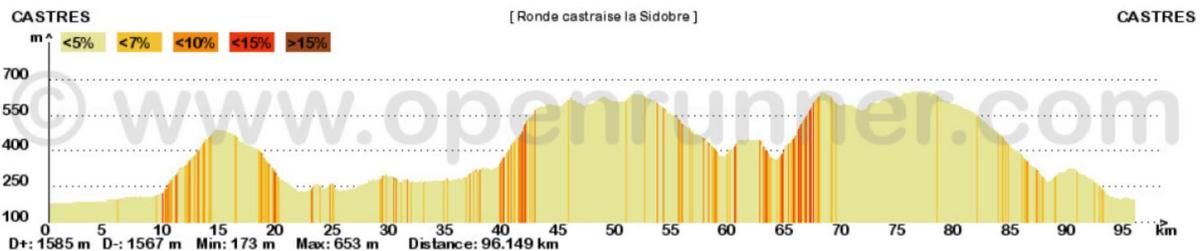
Le TEAM CVC à La ronde Castraise 2015

Pour cette quinzième édition, cinq engagés sur le grand parcours de 127 kilomètres : Didier, Gilles, Phil, Jean-Louis et Jean-Marc.

Le parcours traditionnel traverse toujours le Sidobre et le Parc Naturel Régional du Haut Languedoc. Un bel équilibre entre les ascensions et les courtes bosses dont la répétition use lentement mais sûrement. Un dénivelé qui au final est de 2118 mètres.



Sur le moyen parcours, 97 kilomètres pour 1600 mètres de dénivelé : Adolphe Alésina et Pascal Marty.



Dans la semaine précédant la course, on a surveillé de près les bulletins météo qui nous promettaient les pires conditions. Jusque au samedi nous ne savions pas si, derrière la selle, il faudrait accrocher une bouée, un radeau pneumatique ou bien s'il fallait y placer l'habituel boyau. Le samedi soir nous étions à moitié rassurés. La pluie était annoncée pour l'après-midi. Avec un départ à 9h00 le challenge serait d'aller suffisamment vite pour passer avant l'arrivée des gros orages ; le type de stratégie que l'on peut toujours décider, bien calé dans le canapé. Sur le vélo c'est peu plus compliqué et plus aléatoire à réaliser : ce sont les jambes qui commandent pour l'essentiel et non plus la tête qui décide seule.

Dimanche matin, un léger crachin nous accompagne au départ de Carcassonne. Il s'estompe quand on bascule vers Mazamet et, le ciel se dégagant, ce sont même des rayons de soleil qui nous attendent à castres. La température clémente permet d'enfiler un maillot sans manches et un cuissard court.

Après un bon échauffement, nous voilà dans « le parc coureurs » à attendre le départ avec le petit pincement d'angoisse qui se manifeste toujours à ce moment-là. Les premiers kilomètres en peloton sont ceux qui nécessitent le plus de sang-froid et de vigilance. Ce

dimanche, sur le parcours de 127 kilomètres, nous sommes un peu plus de 360.

Il y a 10 kilomètres à parcourir jusqu'au pied de la première bosse, la montée de La Crouzette. Didier a choisi de se simplifier la vie au maximum : il prend la tête du peloton et emmène les 360 autres participants dans sa roue. Je pense qu'il a été frustré pendant l'échauffement, a priori, il a encore besoin de faire monter la température moteur. Cela ne semble contrarier personne, il roule assez fort pour garder tout le monde derrière lui.

Pour ce compte rendu, je vais utiliser une nouvelle fonctionnalité de Strava qui permet de positionner sur le parcours les coureurs enregistrés sur leur appli. Nous avons la chance de pouvoir suivre la progression du vainqueur, Camille Sola de Montagnac, et des coureurs du Team CVC équipés de GPS.

Nous passons Burlats et nous sommes au pied de la première montée jusqu'à La Crouzette. Les plus costauds font le choix de se dégager dès les premiers lacets. Les groupes de niveau se forment à la pédale. Au kilomètre 18, ils sont un peu plus d'une vingtaine à basculer en tête. Je passe avec le deuxième groupe, à 1' de la tête. Phil fait une belle ascension, il est à 2'10", Gilles et Didier sont à 3'. La partie de montagnes russes est engagée, chaque bosse va désormais creuser un peu plus ou réduire les écarts.

Nous arrivons assez rapidement au lac de Raviège que nous longeons par le Nord pour aller chercher La Salvetat-sur-Agout qui fait office de marque de parcours pour engager le retour vers Castres. Nous sommes alors à la moitié du parcours, kilomètre 65. La tête de course passe en 2 heures ; mon groupe a alors 8 minutes de retard, Phil 12 minutes, Gilles et Didier sont ensemble à 14 minutes.

Cette première partie avec des côtes très sélectives aura creusé l'essentiel des écarts. Ils vont croître encore dans la deuxième partie mais somme toute très peu entre les groupes qui trustent les 50 premières places.

Il y a encore des difficultés sur ce retour mais nous aurons désormais le vent favorable et la possibilité de tenter de sortir sans prendre trop de vent. La montée vers Le Col de Verniole avec quelques passages qui affichent encore des jolis pourcentages sera décisive, puis succède l'enchaînement avec Le Col de Fauredon, pas difficile mais favorable aux rouleurs grimpeurs qui pourront pousser du braquet.

En haut de Verniole, mon groupe a stabilisé l'écart avec la tête de course à 8'30. Phil est à présent à 13 minutes de la tête de course, Didier bascule avec 16 minutes et Gilles qui a des crampes 10 secondes derrière Didier.

Jusqu'en haut du Col du Fauredon situé après Anglès, le vallonnement avec son alternance de faux plats montants et descendants est usant et annihile les velléités de ceux qui tentent de sortir, nous sommes deux à faire quelques tentatives mais ça rentre à chaque fois. A force d'essayer, ça finit par payer : à 800 mètres du sommet du Fauredon, deux coureurs déclenchent une attaque franche. Je suis bien placé puisque j'emmène le groupe dans la montée et je peux prendre les roues. On part à trois pour une solide partie de Manivelles.

A sommet du Fauredon, j'ai 9 minutes de retard sur les premiers et devant, à 3 minutes, il y a un groupe intercalé. Phil est désormais à 15 minutes, Didier 17 minutes et Gilles qui a dû lever le pied, gêné par les crampes est à 21 minutes.

A trois, on fait le break assez rapidement. Au prix d'une descente ultra rapide vers Boisredon et de relais appuyés sur les faux plats, on arrive au pied de la dernière difficulté en ayant repris une minute à la tête de course et les trois minutes au groupe intercalé que nous intégrons juste dans le virage en épingle qui marque le début de la côte de Fialessuch. Elle fait traditionnellement la dernière sélection. Il faut à présent gérer cette dernière ascension avec, dans les jambes, le gros effort réalisé pour revenir vers l'avant. Je suis de nouveau à 8' de la tête, Phil a lâché un peu de temps, pointé à 17', Didier a repris 1'15 à Phil, il est à 18' 45'' et il peut apercevoir Phil qui a engagé la montée. Gilles malgré les contractures, ne laisse que 2', ni plus ni moins que Phil et Didier pour passer à 23 minutes du premier.

Dans la montée, je ne concède finalement que 15'' aux premiers, En haut de Fialessuch je suis à 8'15''. Phil a temporisé, il laisse encore 3' et bascule à 21'15'', Didier n'est plus qu'à 30'' de Phil et à 21'45'' du premier. Gilles bascule à 27'30''.

Sentant le souffle de Didier se rapprocher, Phil fait une descente de malade et lui reprend 30'' sur les 6 kilomètres avant la dernière petite bosse. Quand on est déjà descendu dans la roue de Didier, on ne peut qu'apprécier la performance de Phil. Dix secondes de plus au sommet de la bosse, plus vingt secondes dans le dernier toboggan avant l'arrivée. Il conservera donc 1'33'' sur Didier.

J'arrive 8'38'' après le premier ; finalement, depuis La Salvetat, sur les soixante derniers kilomètres, je n'ai perdu que 38 secondes sur la tête de course. Je suis le premier papy, pas mécontent de débloquer le compteur pour cette saison 2015 : première victoire dans la catégorie

Phil est à 21'36'', Didier 23'09'', Gilles 29'02''. Gilles qui avait fait l'essentiel jusqu'à La Salvetat a perdu beaucoup de temps sur la fin en laissant filer un bon groupe mais c'est la dure loi de la course, un petit coup de moins bien et les minutes défilent.

Jean-Louis que je ne peux pas localiser sur le parcours arrive à 52'44''

Sur la Sidobre, Pascal et Adolphe ont fait chacun leur course avec le plaisir évident de figurer dans le classement final, Dans le premier tiers pour pascal, un peu plus loin pour Adolphe.

La Castraise 127 km 2100m de D+ 298 classés

Scratch	Prénom	Nom	Temps	Vit/ moy	cat	Place Cat
26	Jean-Marc	ROLLAND	03:46:19	33,66	E	1
64	Philip	TREADWELL	03:59:17	31,85	C	20
74	Didier	PLET	04:00:50	31,64	D	15
103	Gilles	PUECH	04:06:43	30,89	E	5
185	Jean-Louis	BRUNET	04:30:25	28,18	D	87

La Sidobre 97 km 1700m de D+ 510 classés

Scratch	Prénom	Nom	Temps	Vit/ moy	cat	Place Cat
182	Pascal	MARTY	03:27:51	28,00	C	57
447	Adolphe	ALESINA	04:20:54	22,31	E	77