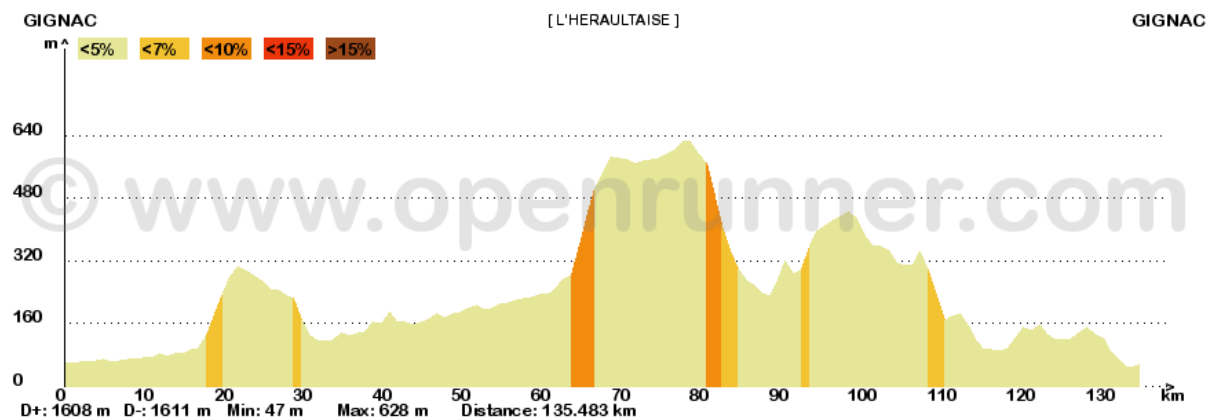


## Le TEAM CVC à L'Héraultaise 2015

Nous sommes cinq engagés sur le grand parcours de 138 kilomètres parmi un peu plus de quatre cent soixante autres participants : Didier, Gilles, Pascal, Phil et Jean-Marc.

En attendant le départ, on a pu rapidement évaluer les forces en présence. C'est une cyclo pour les coureurs. On sait qu'il va falloir rouler vite, la réputation de l'épreuve étant faite au fil des ans, les clubs se déplacent maintenant de très loin pour venir y participer. Le niveau est particulièrement relevé, cela nous promet une belle partie de manivelles.



La sortie de Gignac se fait sur des routes assez larges, direction Saint-Guilhem-le-Désert, le Causse-de-la-Selle (un peu plus de 300 mètres d'altitude) puis la source de l'Hérault en passant par Vis et les gorges du même nom. On touche le cirque de Navacelles puisqu'on traverse Saint-Maurice-de Navacelles, avant de se taper 10 kilomètres absolument rectilignes avec un vent trois quart face, un exercice excellent pour travailler les bordures, et mieux vaut ne pas se retrouver seul. On enfile ensuite une belle descente très rapide jusqu'à Soubès avant d'enchaîner avec une série de courtes montées qui jalonnent le retour vers Gignac. Cette fin de parcours est usante parce que la vitesse reste élevée en permanence et les difficultés se passent à l'injection.

A 9 heures 20, le départ est donné. Cette année, il a été un peu moins rapide que l'an passé, nous mettons 30 minutes pour arriver au pied de la première difficulté, alors que l'an dernier deux avions mis 27 minutes. En conséquence, le peloton n'est pas très étiré, ça frotte beaucoup pour trouver le bon placement et, inéluctablement, il se produit quelques chutes. La première montée de cinq kilomètres et demi avec des pourcentages qui oscillent entre 4% et 5% aurait dû faire une sélection et rendre la progression des pelotons moins dangereuse. Les prétendants au classement scratch imposent un tempo élevé mais en gardent encore sous la pédale ; il faut se à la planche pour rester avec la tête de course pour profiter du regroupement qui sera inéluctable dans la vallée. Pour le CVC, Jean-Marc passe la bosse en tête, Phil est à 30 secondes, Didier à 01:30 et Gilles à 01:50

Comme prévu, ceux qui ont basculé devant sont progressivement rejoints dans les gorges de la Vis. Un peloton d'une centaine d'unités se reconstitue en tête de course. Je suis dans ce peloton avec Phil qui a recollé dans la descente pendant que Didier et Gilles ont accroché le deuxième groupe.

Rouler en peloton serré sur des routes étroites est nerveusement éprouvant. On alterne les accélérations et les ralentissements. Il faut rester devant pour éviter les à-coups, se replacer en permanence et, encore une fois, on observe quelques maladroites qui provoquent des accrochages et des chutes. Nous serons heureux de passer au travers. A l'approche de la

deuxième ascension, la course redevient nerveuse. Quitte à prendre un peu de vent, il est impératif d'aborder la montée dans les premières positions.

La montée sur le Causse, vers Saint Maurice de Navacelles opère la deuxième sélection sur les cinq kilomètres à 6%. La course se durcit à ce moment. Les costauds font le break et, derrière, des groupes de niveau se forment à la pédale. Il faut basculer impérativement dans un bon groupe pour aborder la ligne droite du plateau. Phil qui était encore avec Jean-Marc au pied lâche 2 minutes et 50 secondes dans cette montée, Gilles et Didier passent dans un groupe après 8 minutes. Le plateau avec le vent de trois quarts ne laisse aucun répit, il faut rouler ... rouler, s'abriter, relayer et surveiller son placement. Une seconde d'inattention et c'est la cassure. En plein milieu de la ligne droite, Gilles qui tente de se ravitailler laisse filer quelques mètres et se retrouve ipso facto éjecté de son peloton. Il le voit filer sans pouvoir rentrer malgré ses efforts. Il devra prendre le train suivant. Didier est resté dans le groupe précédent et va maintenant retrouver son terrain favori. A l'entame de la descente, les positions sont à présent consolidées : Pour le CVC, Jean-Marc est devant, Phil est à 5 minutes, Didier à 9 minutes, Gilles à 10 minutes. Après une descente plus que rapide vers Soubès, mon groupe reprend une vingtaine de coureurs qui s'étaient détachés dans la montée. Sur le Causse, nous les avons gardés à portée de fusil sans pouvoir faire la jonction. C'est chose faite après avoir négocié la descente tambour battant. Nous sommes dorénavant une quarantaine pour aborder la dernière partie du parcours.

Il reste un peu plus de 45 kilomètres ponctués d'une montée qui peut encore faire du ménage et un final vent dans le dos qui offrira peu d'abri dans les roues.

Dans les montées, je ne suis pas au mieux, J'ai du mal à oxygéner et les pulsations plafonnent. Sans assez d'oxygène, les jambes ne répondent pas comme cela serait nécessaire, pourtant le rythme du groupe reste abordable. J'avais bien senti une gêne respiratoire en grim pant vers Navacelles mais sans conséquence. Peut-être les pollens, ça m'arrive parfois ?? Dans une montée un peu plus longue, je coince et je dois laisser filer. Je retrouverai les bonnes sensations sur les bosses courtes qui ne nécessitent pas d'hyper ventiler de manière prolongée. J'ai de nouveau des bonnes jambes et de la vitesse mais il est impossible de reprendre le groupe qui ne m'a évidemment pas attendu. Quelques kilomètres en solo pendant lesquels je limite la casse grâce au vent maintenant favorable et je raccroche un train de cinq coureurs pour rejoindre l'arrivée en mode TGV. Je passe la ligne après 3 heures 57 minutes de course, Phil 9 minutes après, Didier 11 minutes, Gilles 20 minutes et Pascal 34 minutes. Gilles a payé cash son bref moment d'inattention. Pour Pascal, il m'est difficile de commenter sa course, je ne le vois pas sur mes radars. Il fait de toute manière un beau parcours à plus de 30 de moyenne.

Le grand parcours de l'Héraultaise est inscrit au Trophée label l'or. Nous avons engrangé des points pour la suite de la saison, pas suffisamment à notre goût, mais la concurrence est particulièrement forte sur cette course. La saison est longue, on va ajuster le tir.

Scratch	Prénom	Nom	Temps	Vit/ moy	cat	Place Cat
62	Jean-Marc	ROLLAND	03:57:43	34,83	E	7
115	Philip	TREADWELL	04:07:09	33,50	C	42
120	Didier	PLET	04:08:36	33,30	D	20
170	Gilles	PUECH	04:17:58	32,10	E	18
237	Pascal	MARTY	04:31:54	30,45	C	86