

Le TEAM CVC à la Jalabert 2015

Le dimanche 23 août, Mazamet honore ses champions Charismatiques avec une épreuve cycloportive dont ils sont les parrains. Il y a toujours beaucoup de participants sur les deux courses, c'est un rendez-vous incontournable pour beaucoup de cyclistes du Languedoc-Roussillon et de Midi-Pyrénées : 362 sur la Laurent et 354 sur la Nicolas

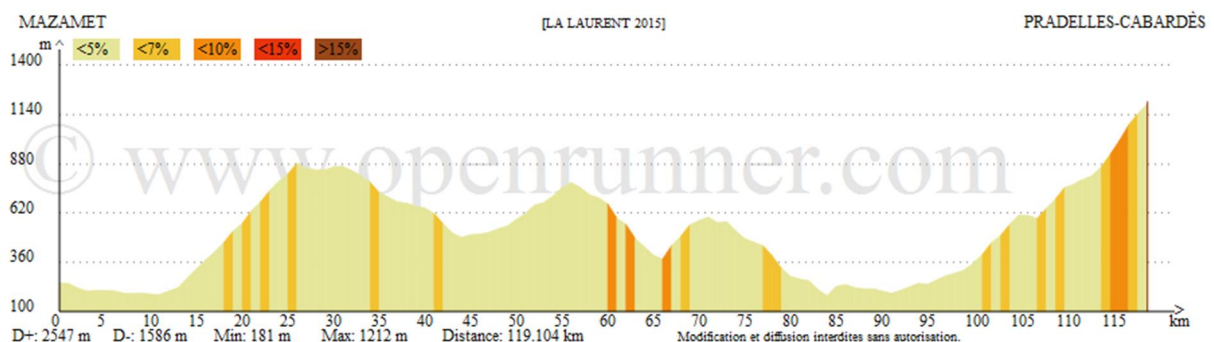
Cette année, les parcours ont retrouvé en grande partie les tracés des premières épreuves avec la montée de Fontbruno comme première difficulté et le Pic de Nore pour final. Depuis Cabrespine, la montée vers Nore avait pour originalité de faire un petit détour aux portes de Castans afin de casser la monotonie de l'ascension très régulière du col de la Prade. Je ne sais pas si tout le monde a apprécié mais je trouve que cela a permis des variations d'allure assez sympathiques avant d'aborder les 6 derniers kilomètres de Nore.

Malgré des prévisions météorologiques qui nous promettaient un copieux arrosage, nous sommes nombreux à nous présenter sur les lignes de départ. Les quelques-uns qui ont renoncé pour ne pas se faire doucher ont fait le mauvais choix puisque la pluie nous a accordé un répit le temps de la course. Dès notre entrée dans le département de l'Aude, ce sont même des rayons de soleil qui nous ont accueillis. Certes, les routes étaient humides pour les premiers kilomètres mais ensuite, les routes de l'Aude nous ont essentiellement offert leur traditionnel cortège de graviers et de nids-de-poule. Fort heureusement pas de patageoires dans lesquelles aller se vautrer.

Un gros nid-de-Poule a tout de même eu raison d'Adolphe au début de la descente vers Miraval. Il a fait un beau vol plané par-dessus les guidons et il a terminé le parcours dans l'ambulance des pompiers de l'Aude, direction l'Hopital de Carcassonne pour quelques examens. Fort heureusement il a été reçu à ses examens avec la mention « bon pour rentrer à la maison » avec tout de même quelques pansements. Au même endroit, Gilles verra son bidon s'éjecter du vélo avec l'obligation de s'arrêter pour remettre la main sur sa gourde et son précieux contenu.

Les parcours sont courts mais affichent un joli dénivelé :

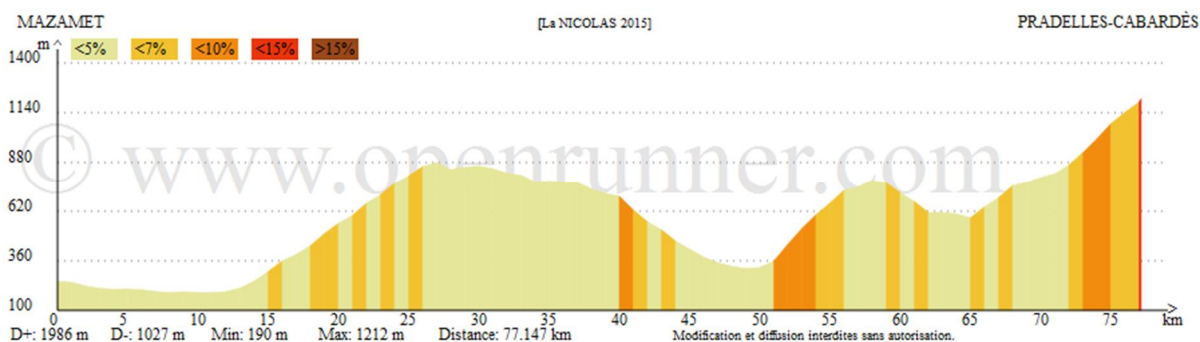
La Laurent : 118 km et 2550 m de D+



Les difficultés :

- Fontbruno : 12km à 5%
- Les Martyrs par Caudebronde : 5,8 km à 4%
- La Tourette : 2 km à 7% + 1,7 km à 4,5 %
- Nore par Cabrespine via Castans : 5,3km à 5,2% + 8,2 km à 2,8% + 6 km à 6,5%

La Nicolas : 76 km et 1990 m de D+



Les difficultés :

- Fontbruno : 12km à 5%
- Col de La Prade par Roquefère : 5,5 km à 7,5% + 3,5 km à 2,5%
- Nore par carrefour de Castans : 8,2 km à 2,8% + 6 km à 6,5%

A 8 heures, les concurrents de la Laurent s'élancent. Après une neutralisation d'un kilomètre pour sortir de Mazamet, nous empruntons la petite route d'Aigufonde qui est étroite et vallonnée à Souhait. Il y a 15 kilomètres avant d'atteindre la montée vers Fontbruno qui fera la première sélection. Ces premiers kilomètres sont réalisés à 37km/h de moyenne mais sur la route encore détrempée, le peloton a roulé avec prudence et il n'a pas été nécessaire de frotter pour garder sa position. De toute manière, La montée de Fontbruno se chargera de repositionner les concurrents en fonction de leur forme du jour.

Kilomètre 26 : Fontbruno, une heure de course exactement. Je suis dans le deuxième paquet avec 9 autres ; devant il y a un groupe de 35 coureurs qui ont fait le break avec 02:30 d'avance. Didier, Gilles et Phil basculent un peu plus de 6 minutes derrière moi.

La physionomie du classement final est dès à présent dessinée et inéluctablement, les écarts vont continuer à se creuser jusqu'à l'arrivée. Avec bien sûr quelques défaillances et des faits de course qui feront un peu bouger les lignes.

Kilomètre 55 : Les martyrs avant de plonger vers Miraval. 1 heure 54 de course pour mon groupe.

- Les premiers ont 4 minutes 30 d'avance
- Didier me suit à 9 minutes
- Gilles et Phil à 10 minutes.

C'est à ce moment que Gilles perd son bidon et 40 secondes pour le récupérer et repartir. Phil est passé, il est dans la descente intercalé entre Didier et Gilles.

Kilomètre 72 : le carrefour vers Salsigne après la montée de La Tourette franchi après 2 heures et 25 minutes.

- La tête de course continue sa progression, maintenant avec 6 minutes d'avance
- Didier est à 11 minutes derrière mon groupe, Phil à 13 minutes et Gilles à 15 minutes

Didier maintient pour l'instant son avance sur Phil, il a même grignoté une minute.

Kilomètre 96,5 : Cabrespine après 3 heures et 08 minutes. C'est le moment de vérité, celui de vérifier s'il y a encore du carburant pour faire tourner les Jambes.

- Le vainqueur est passé depuis 10 minutes et maintenant il va certainement lâcher les chevaux ; c'est un excellent grimpeur, vainqueur de la Pyrénéenne avec une belle avance sur le second. Le groupe de tête est maintenant éparpillé et quelques-uns vont craquer dans la montée finale ce qui permettra de grignoter quelques places.
- Didier me suit à présent à un peu plus de 12 minutes.
- Phil a perdu un peu de terrain à 15 minutes.
- Gilles se maintient à distance de Phil à 17 minutes.

Cabrespine-Nore, c'est nos routes d'entraînement. Je connais par cœur cette montée, je sais exactement quelles intensités je peux tenir sans me mettre dans le rouge et exploser.

J'accélère dans Cabrespine pendant 2 minutes à 270 watts puis je me cale exactement entre 240 et 250 watts. Je sais que je peux tenir ce train jusqu'en haut et les jambes ont l'air de répondre correctement. Dans mon groupe, il n'y a qu'un gars qui me suit et qui fera la montée avec moi en me relayant régulièrement. On se connaît bien pour avoir souvent roulé ensemble sur des cyclos dans les Pyrénées. On creuse rapidement et régulièrement un écart et on tiendra ainsi jusqu'en haut.

Au passage, on rattrape et on double 6 concurrents qui ont présumé de leur force et qui n'ont plus le bon carburant pour soutenir le rythme.

Kilomètre 110,3 : Pr, adelles-Cabardès – carrefour de Nore, la montée finale après 3 heures 45 minutes et 48 secondes.

- Le Vainqueur, Sébastien PILLON est déjà dans les deux derniers kilomètres. Il est passé en bas avec 12 minutes d'avance et va réaliser la montée en 18 minutes et 17 secondes.
- Dans la montée vers Pradelles, Phil se positionne derrière moi avec 20 minutes de retard. Il a bien géré son parcours et dispose de bonnes ressources pour finir.
- Didier qui est à présent sur le terrain des grimpeurs a dû laisser partir Phil, il est à 22 minutes
- Gilles attaque la dernière montée à 30 minutes.

Avec ce qui me reste d'énergie disponible, je fais la montée en 22 minutes et 26 secondes ce qui me permet de reprendre encore 3 places.

- Phil monte Nore en 24 minutes et 22 secondes
- Didier en 28 minutes et 37 secondes
- Gilles en 29 minutes et 50 secondes.

La ligne est franchie pour moi après 4 heures 08 minutes et 19 secondes, un peu moins de 17 minutes après le vainqueur scratch (il termine en 03:51:35) mais à une honorable 26ème place.

Phil, Didier et Gilles confortent leurs positions dans la montée.

Michel Cantalou n'était malheureusement pas sur mes radars mais il est bien à l'arrivée.

Pour Jean-Christophe Bel qui a fait la Nicolas, c'est une belle expérience qu'il faudra renouveler. On s'est rencontrés brièvement dans la descente de Miraval et nos parcours ont divergé : Vers La Tourette pour La Laurent et Roquefère pour La Nicolas

Quant à Adolphe, les nouvelles sont bonnes, il se remet et ce ne sera bientôt plus qu'un mauvais souvenir. C'est un costaud à la tête dure.

Les résultats du CVC

La Laurent

Scratch	Nom	Prénom	Temps	Vit/ moy	cat	Place Cat
26	ROLLAND	Jean-Marc	04:08:19	28,48	E	1
68	TREADWELL	Philip	04:29:55	26,20	C	14
92	PLET	Didier	04:36:06	25,61	D	14
122	PUECH	Gilles	04:45:21	24,78	E	4
258	CANTALOU	Michel	05:39:55	20,81	F	11

La Nicolas

Scratch	Nom	Prénom	Temps	Vit/ moy	cat	Place Cat
138	BEL	Jean-Christophe	03:39:15	20,79	D	26
Chute	ALESINA	Adolphe	-	-	F	-