

Mémoires d'un néophyte

...Ou comment un cycliste dilettante devient un cyclotouriste mordu...

Saint-Félicien 2005, forum des associations. Poussé par mes proches (« bouge-toi, fais du vélo, tu t'encroûtes, adhère à un club, vois du monde etc. ») je me rends auprès des deux permanents du club, plus tout jeunes mais sympas et accueillants (vous aurez sans doute reconnu Armand et Daniel) et leur demande ce qu'ils font comme sorties hebdomadaires et plus particulièrement en semaine :

<< on fait des sorties toutes les semaines, le jeudi et le dimanche, 50, 60 ou 80 km. On a en général 2 groupes un plus rapide et un plus lent, mais ne vous inquiétez pas on attend >>

Hou la la, moi qui ne faisais que mon petit tour de 30km en Beauce, cela me paraît énorme. En retraite de fraîche date, je pratiquais dans mon jeune temps plutôt le tennis, le basket et je n'aimais pas les sports d'endurance qui d'ailleurs me le rendaient fort bien.

Bon, je ne vais pas renoncer sans avoir essayé. Le jeudi d'après, je me rends au point de rendez vous, non sans avoir fait l'avant veille mon tour habituel à bonne allure, histoire de ne pas faire trop pâle figure. Accueil très sympa et c'est parti. Plutôt doucement au début. On fait connaissance dans le peloton, l'automne est agréable. Après 40km c'est moins facile, lassitude ou l'allure s'accélère-t-elle ? Les deux certainement, Joseph me confie que c'est après 40km que les gens se mettent en train. Bon d'accord...

Il reste encore 20 bons km avant de rentrer, les faux plats font mal et à un moment **je décroche. Aussitôt Armand m'attend et les autres aussi**, je récupère et nous arrivons à bon port. Pour un début, c'est bien me dit-on, je suis d'accord, finalement, ce n'était pas si dur que ça. La nuit, sommeil de bébé. La semaine d'après c'est 80km avec un petit passage à vide vite oublié. Ca y est je commence à y prendre goût, j'attends avec impatience le jeudi.

Cela vaut le coup de s'équiper sérieusement. On me dit qu'un vélo moderne et léger c'est bien agréable. Alors je passe à l'acte et un jeudi j'arrive avec un beau vélo léger, bien équipé pas trop trop cher et c'est parti pour l'année entière. Pas question de se laisser arrêter par le froid ou la pluie (dans des limites raisonnables), **les copains sont là fidèles au rendez vous**, de quoi aurais-je l'air si je me laissais arrêter par des conditions adverses ?

Les km s'accumulent, je sors aussi le mardi, histoire d'être en forme le jeudi. **Ces efforts longs et répétés m'ont font maigrir**. Je roule maintenant assez facile. Les sorties officielles du dimanche ne me tentent pas, je ne suis pas assez mordu. Je suis en admiration envers le copain qui a passé son brevet alpin, il me décrit les agréments de l'épreuve. Les autres me disent que moi aussi je suis capable de le faire. Bon on verra. Ce que je vois bientôt dans une revue, c'est le tour des Vosges en 2 jours, comme un brevet alpin, début juin, avec étape à Xonrupt, précisément où j'ai un chalet. Après quelques hésitations, j'en parle aux copains qui se montrent très intéressés. 220km et 3700m de dénivelé annoncés (en fait 4500 mesurés), ce n'est pas rien, surtout la deuxième journée avec 145km et 2500m. Sur ce Michel me vante les agréments des trophées Audax où on roule très régulièrement en peloton à 22,5km/h de moyenne

pendant 200km avec une pose repas à midi et des arrêts ravitaillements. Il me dit que c'est tout à fait à ma portée. Bon, pourquoi pas, d'autant que ce sera un excellent entraînement pour les Vosges.

Je fais quelques suppléments aux sorties du jeudi histoire d'allonger la distance (comme Jean-Marc) et arrive ce fameux samedi 20 mai. 7H nous sommes une bonne quarantaine dont Michel au départ d'Itteville. Il pleut, il vente, **le vélo est un sport d'extérieur**. La vallée de l'Essonne est abritée, c'est agréable, l'allure est tranquille. A l'arrivée sur le plateau de la Beauce, nous ressentons les effets d'un fort vent de face. Après un stop je ne recolle pas immédiatement, je suis lâché, je ne suis pas tout seul, maigre consolation. Le peloton finit par attendre. A Vitry Aux Loges, changement de direction le vent est favorable on fait du 30 sans un coup de pédale, premières crampes. Repas bien agréable au km 100. Maintenant c'est le retour, le vent est latéral et il a encore forcé, des rafales à 80 ont été relevées sur Paris. Le peloton roule penché. Les bosses sont avalées à toute allure par les capitaines de route sans doute impatients de rentrer. Je suis à nouveau lâché, mais le peloton m'attend. Dans les bosses suivantes des bonnes âmes me poussent, je leur en serai éternellement reconnaissants. Dernier arrêt, plus que 40km. Les crampes deviennent insistantes, heureusement que nous avons de l'avance et que nous retrouvons la vallée de l'Essonne. Un arrêt pour crevaison vient fort opportunément me donner un répit, j'en profite pour me ravitailler. Enfin c'est l'arrivée, j'étais très satisfait d'avoir pu terminer.

Colmar 13H, il fait 28° en ce samedi 10 juin. Notre président m'avait une poudre blanche dans mon bidon que j'ai acceptée de mon plein gré. Il fait chaud, les plantes de mes pieds me brûlent, Germain me sauve de l'abandon prématuré en me versant de l'eau dans mes chaussures, j'ai fait du 3 litres au 100. JE me ménage pour arriver, et surtout repartir le lendemain. Le cardio est un excellent instrument pour se réguler. A la fin du col du Calvaire nous doublons de nombreux concurrents à pied souffrant de crampes. Beaucoup boire et manger m'avaient conseillé les vieux briscards. Merci à Armand pour ses ravitaillements supplémentaires qu'il nous prodiguait au détour d'un chemin dans son camping car. Finalement journée assez facile même si la carburation n'était pas à son mieux. Qu'il était bon le demi bien frais bu au Col du Calvaire. Le lendemain le programme était fort copieux (145km, 2500m de dénivelé), les pourcentages acceptables (sauf pour monter au premier ravitaillement). Je suis surpris de monter sans (trop) fatiguer. Le dernier col ne m'a pas apparu insurmontable et fort heureusement nous étions trois avec Michel et Jean Paul pour lutter contre le vent du nord au retour vers Colmar. Ce furent deux très belles journées, plus faciles que l'Audax d'Itteville.

« De cette première année je retiens **le plaisir de grimper un col à un rythme contrôlé**, l'absence d'appréhension devant des distances relativement importantes toute en gardant mon admiration pour ceux qui firent des Paris Brest de forçats. **J'ai perdu des kilos et ma tension est redevenue normale**. Je remercie tous mes copains du club qui m'ont prodigué leur conseils et roulé avec moi ainsi que tous ceux grâce à qui le club est ce qu'il est aujourd'hui. **Le vélo est un sport individuel qu'il est beaucoup plus agréable de pratiquer en groupe**.

Alain