
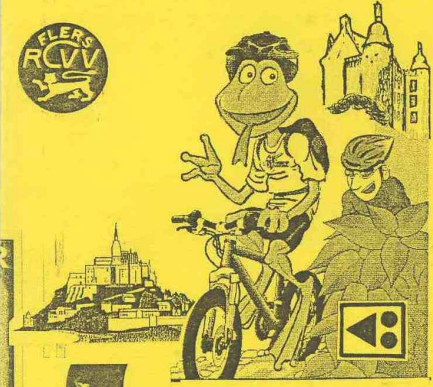




Vendredi 15 mai à 14 heures. Partir pour une belle épreuve printanière à cinq dans la voiture du président Jacquot avec 4 vélos sur le porte vélos et 1 vélo dans le coffre posé sur les sacs et les bouteilles de vin, voilà un beau projet surtout quand les 5 protagonistes sont reçus à leur arrivée par un couple d'amis, les Legrain, dans la belle maison normande qu'ils ont restaurée avec goût. Anciens dourdannais et membres du DCT, les Legrain ont régalié ces courageux avec de fins produits du terroir copieusement arrosés de Muscadet, de rosé, de Saint-Estèphe. Le week-end sur les chemins du Mont St Michel commence donc bien, même si cette entrée en matière laisse déjà dans les organismes des traces, que n'effacera pas totalement la nuit passée dans un gîte normand lui aussi et chauffé par un énorme poêle à bois au milieu d'une vaste cheminée du début du 18^{ème} siècle.

<p><i>Les chemins du Mont</i> 20^{ème} Randonnée V.T.T FLERS-Le Mt St MICHEL 16 et 17 Mai 2009</p>   <p>Label fédéral FFCT « VERTES TOUT TERRAIN »</p> <p><i>Bas-Normandie</i> CONSEIL RÉGIONAL</p>	<p>Flers - Sourdeval. Une étape dantesque</p> <p>En ce samedi 16 mai, il est 8 heures, le ciel est gris, bas, chargé de menaces après une nuit pluvieuse qui a dû inonder les paisibles chemins en creux de la Haute Normandie. La petite ville de Flers est en effervescence, sillonnée par des VTTistes qui se rendent au départ de l'épreuve près du stade aquatique Capfl'o. Les Legrain seront avec nous tout au long de ces deux longues journées. Les nombreux organisateurs bénévoles sont à leur poste depuis longtemps. Près de 310 passionnés ont répondu présents pour cette épreuve, le samedi ou le dimanche, les deux jours pour la plupart. Après les discours d'usage, le départ pour cette première étape Flers-Sourdeval de 45 km et de 750 m de dénivelé est donné à 8 heures 30 dans la bonne humeur qui avec la convivialité sont les maîtres mots des cyclosporatives.</p>
--	--

Quand les VTTistes s'élancent, les routes sont plates et goudronnées, mais il va leur falloir vite déchanter car la Haute Normandie n'est pas réputée pour être un terrain plat même si l'épreuve s'achève au niveau de la mer. Le peloton s'étire dès les premiers chemins boueux ... l'eau a rempli les ornières, les chaussures sont rapidement trempées et la boue commence à s'immiscer dans les pignons, le dérailleur, les freins. Les premières côtes de la matinée vont clairsemer les participants qui se regroupent le plus souvent par petits groupes, espérant vaincre ainsi les difficultés qui leur paraissent difficiles à surmonter. Les 5 DCT dourdannais drivés par Jacquot n'ont pas failli à cette stratégie, Pascal et Gilles prenant les devants et assurant en embuscade les fonctions de reporters sportifs, respectivement caméraman et photographe, quand Alain, Jacquot et Jean-Claude restaient plantés au milieu des bourbiers. Il faut trouver son rythme, s'accrocher assez loin de ses camarades pour éviter un obstacle imprévu. Si devant, quelques costauds jouent le chrono, pour une grande majorité l'objectif est d'admirer les paysages variés, de se faire plaisir et surtout de rallier le Mont St Michel, ce qui nécessite une certaine prudence et d'en garder sous la pédale. Au bord des chemins, les vaches ne montrent aucun étonnement devant ces VTTistes exténués. Dans les villages et dans les fermes, les gens du cru semblent s'interroger, certains paraissent plutôt dérangés dans leurs habitudes.

Le premier ravitaillement au 16^{ème} kilomètre est le bienvenu mais après quelques impressions échangées avec les organisateurs, il faut repartir pour une nouvelle tranche de 15 kilomètres. Elle va conduire les courageux dourdannais à un second ravitaillement, dont les organisateurs ne les laisseront repartir que par la route. Dommage, le temps paraît même s'éclaircir mais les suiveurs à moto doivent rendre les chemins à la nature et enlever les balises. La route semble plus facile mais l'allure est vive et gare à la dernière côte de la matinée qui les conduit au centre de la ville de Sourdeval. Contrôle sur la place et repas au restaurant scolaire. Avachis sur leur chaise, certains sont incapables de parler.

Sourdeval - Saint Pois

14 heures. Il est temps de repartir pour une deuxième étape de 40 km et de 950 m de dénivelé qui les conduit à Saint Pois. Les côtes et les dangereuses descentes se succèdent, les organismes fatigués font douter les dourdannais, surtout au Val d'enfer. Pourtant, dans le vieux moulin blotti au fond du val, les organisateurs servent de crêpes savoureuses et un cidre succulent. Repartant qui en marchant, qui en pédalant mais à 4 km/h, il est 19 heures quand ils passent triomphalement sous la bannière d'arrivée plantée au milieu de la place centrale.

Saint Pois – Saint Senier s/s Avranches

En ce dimanche 17 mai à 8h30, les VTTistes prennent le départ sur le stade de Saint Pois pour une étape de 46 km et de 1000 m de dénivelé. Certains ont préféré différer leur départ au second ravitaillement à 11h00. Sage précaution pour rallier le Mont St Michel qui est encore loin. L'inquiétude est cependant à son comble quand le dérailleur de l'un d'entre eux pénètre au milieu des rayons pour la sixième fois et décide de n'en plus sortir. C'est donc en draisienne* que l'infortuné achève les 3 derniers kilomètres. Heureusement, les organisateurs ont tout prévu pour les nombreuses casses ; un habile mécanicien a tôt fait de redresser la patte du dérailleur, d'en installer un nouveau (un Altus !) puis un câble, redonnant au dourdannais l'espoir de voir le Mont St Michel.

* Draisienne : ancêtre de la bicyclette, instrument de locomotion à deux roues reliées par une pièce de bois sur laquelle on montait à califourchon, et muni d'une direction à pivot.

Saint Senier s/s Avranches – Le Mont St Michel

Cette dernière étape de 33 km est un peu l'arrivée du Tour de France sur les Champs Elysés. Le dénivelé de 175 m ne mérite même pas d'être signalé. Les prés salés et les moutons sont là à perte de vue avec un Mont St Michel que l'on ne finit pas de contourner. Au bout de ce dernier effort, un camion sur le parking et les organisateurs distribuent de réconfortantes bouteilles de bière. Au dessus du Mont, le soleil réchauffe nos heureux VTTistes. Après un dernier au revoir aux Legrain, ils repartent pour Dourdan, la tête chargée de souvenirs.

Epilogue...

Pas besoin d'être scientifique pour savoir que la puissance d'un moteur est exprimée en watts aussi bien pour un moteur à combustion que pour un moteur humain ! Pédalez sur les routes avec votre vélo tout rutilant ou dans les chemins couverts de boue avec votre VTT, vous faites un travail que vous pouvez exprimer en joules ou en calories (1 calorie = 4,18 joules) et vous développez une puissance exprimée en watts (1 watt c'est un joule par seconde). Vous pouvez apprécier ce travail à votre degré d'essoufflement, à la douleur de vos cuisses ... certains d'entre nous surveillent même leur fréquence cardiaque. Pour rouler à 40 km/h, des experts en physiologie sportive et en kinésiologie ont montré à l'aide de formules mathématiques que vous devez développer une puissance d'environ 240 watts. Si vous développez cette puissance pendant 1 heure, vous avez produit un travail de 240 joules/seconde x 3600 secondes/heure soit 864 kilojoules. Vous devez alors demander à votre corps de dépenser 5 fois plus d'énergie car il n'est efficace qu'à 20%. Il dépense le reste sous forme de chaleur ! Si vous pédalez pendant 4 heures avant et 4 heures après le repas de midi, c'est donc 4320 kilojoules/heure x 8 heures que votre corps va dépenser soit 34560 kilojoules. C'est aussi la quantité d'énergie qu'on puise dans 16 bouteilles de vin ou dans 800 grammes de graisse. Ne faites pas le choix, c'est juste un exemple.

Application : Pédalez dans les chemins du Mont, couverts de boue, de flaques d'eau, dans les ornières, montez les côtes à 10 ou 15% sur des dénivelés de 150 à 200 m, vous comprenez que la chaleur dégagée par votre corps a largement compensé la fraîcheur ambiante, que le travail fourni est surhumain, qu'il faut vous arrêter aux ravitaillements plus longtemps que vous ne le voudriez, qu'il aurait fallu vous entraîner plus sérieusement pour améliorer votre endurance, votre puissance aérobie maximale (PAM), la valeur maximale de votre consommation d'oxygène (VO_2 max) et ... votre puissance de pédalage. Voilà bien la résolution que nous vous proposons d'adopter après cette épreuve Flers – Mont St Michel, riche tout à la fois d'enseignements géographiques, cyclotouristiques et sportives.

Référence : Entraînement. Physique humaine. TOP Vélo. Septembre 2008, n° 138, 74-75.