

24 septembre 2012

Rédigé par :

<http://enviedetrail.canalblog.com/>

VETATHLON DE GANS

UN VRAI COUP DE COEUR.



Ce samedi 22 septembre, je me rends au vétathlon de Gans, épreuve que j'avais prévu de courir au mois d'août et qui a été repoussé en raison des risques d'incendie. J'avais décidé d'essayer de m'y rendre quelque soit la date de repli tellement j'avais été surpris que le Maire en personne prenne le temps de me rappeler le jour de l'annulation de l'épreuve pour confirmer celle-ci. Il devait avoir d'autres chats à fouetter et j'avais apprécié la démarche et le contact.

Je décide donc de me rendre à Gans malgré la forme encore précaire, pour clôturer le premier cycle d'entraînement de 3 semaines. Depuis le 2 septembre, date de la reprise, 3 semaines difficiles pour retrouver du rythme et le chemin de l'entraînement. Tout est encore loin d'être parfait au niveau condition physique, il y a encore quelques kilos à éliminer et des sensations à retrouver mais le rythme de l'entraînement est repris et cette épreuve tombe finalement assez bien comme dernière séance avant une semaine d'assimilation.

Même si je me doute que si mon niveau en course à pied n'est pas optimal, mon niveau en VTT est encore pire. Mais bon, ça va être ludique et ça va changer.

J'arrive donc à Gans petite bourgade sud-girondine dans l'après midi pour m'inscrire et reconnaître le parcours. J'ai le plaisir de retrouver Stéph Dupouy que je n'avais pas vu de puis un moment qui va faire l'épreuve avec Jean Bernard, un sacré cycliste.

Je vais m'inscrire : l'accueil est chaleureux, les bénévoles nombreux. Je paie 5 euros d'inscription pour l'épreuve individuelle, récupère le t-shirt, le dossard, la plaque de cadre et un ticket de tombola. Un bénévole me prend en charge, m'explique les parcours à pied et à vélo et me montre mon emplacement au parc à vélo. Je me rends vite compte que les relais vont être nombreux et seul bémol de cette organisation, il n'y a pas de différenciation entre les solos et les duos sur les dossards.

Je pars reconnaître la boucle de 6km à VTT puisque nous utiliserons en partie le même parcours à pied. Le départ est sinueux avec un passage sur une passerelle d'entrée et un virage serré derrière. Une grande partie du parcours est tracé à travers les champs avec un sol sec et herbeux en tôles ondulées. Une bonne succession de faux plats montants et descendants sur cette première partie. La deuxième partie est plus technique avec une descente piègeuse avec de grosses pierres sur un côté de la chaussée (très bien signalées) une bonne montée, une grosse descente à travers champ à fond, puis une montée en escaliers à travers les peupliers suivie par une grosse descente à 10% avec un freinage sec en bas qui oblige de

prendre la grosse côte du parcours à l'arrêt.

Par contre les chemins sont larges, aucun soucis pour doubler, rien de très technique au niveau pilotage à part des bons choix de trajectoire et aucun portage. Il est clair qu'à VTT, c'est un parcours sur lequel on peut emmener du braquet si on est costaud. Et visiblement des cyclistes costauds il y en a.

Il est vrai que la formule est plus adaptée aux cyclistes avec 7km en course à pied (1km dans le village puis la boucle de 6km) suivis de 18km à VTT (3 tours de +6km). Le final à vélo est quand même plus abordable pour eux.

Je m'attends donc à me faire ramasser par les spécialistes sur le vélo.

Le départ est donné, nous sommes une soixantaine à peu près. Ça part assez vite avec des coureurs du relais mais je me retrouve finalement aux avants postes sans trop m'employer. Je sais que le coureur qui mène ne fait que la course à pied. Je vois David Jay qui fait le solo comme moi à quelques mètres devant moi, c'est un bon repère, je sais qu'il sort de sa saison de vélo et qu'il est meilleur que moi dans cet exercice. Je me contente donc de gérer cet effort là sans trop m'employer en me disant que j'ai presque une heure de VTT derrière. Je me place avec Stéphane Dupouy et Rémi Dufourc qui font tous les deux le relais puis j'accélère un peu pour étirer le peloton. Ces 7km passent assez vite même si le temps est très chaud et que je n'ai pas de grosses sensations. Je suis un peu cuit de la semaine et je cherche juste à gérer les 1h30 d'effort envisagés correctement.

Je rentre un parc à vélo en 3 ou 4ème position derrière David et un triathlète de Carbon Blanc mais avec la meute des coureurs du relais derrière moi. Je suis un peu lent sur la transition mais j'enchaîne avec le vélo sur la boucle sans trop de soucis, je prends le temps de bien boire car j'ai eu bien chaud sur la fin de la course à pied.

Je fais la première boucle vélo un peu en dedans, j'ai un peu de mal à trouver mon rythme et j'ai besoin de récupérer un peu de l'effort à pied. Guilhem qui fait le VTT me rejoint assez rapidement et je ne prends pas la roue ayant encore besoin de souffler un peu. Je suis un peu surgonflé pour ce parcours et j'ai le vélo qui tape pas mal.

J'ai pas mal de cyclistes qui rentrent vite sur moi et me déposent sur la fin de ce premier tour où je vais quelques erreurs de braquet et de trajectoires. Quand on est pas vététiste, on est pas vététiste...



Je me dis que j'en garde peut-être un peu trop sous la semelle mais je ne suis pas dans la démarche de me mettre à la mine dès le mois de septembre. Je suis venu surtout me faire plaisir sur une épreuve inhabituelle pour moi.

Je passe néanmoins ce premier tour sur la plaque même la dernière côte, moi qui suis venu travailler la force à vélo, ça me fait du bien et je commence à aller mieux, je gère le deuxième tour et gérant la place et commence à relancer dans le dernier tour. Je reprends des cyclistes qui m'avaient doubler sur le début du vélo. Preuve que je pouvais sans doute m'accrocher un peu plus et qu'avec un peu plus de pratique, ça pourrait être pas mal à vélo car il n'y a là que des spécialistes.

Je reviens sur un coureur dans un faux plat montant qui me prend la roue dans la descente et se cale derrière moi. Merde je vais avoir un sprint à faire à VTT, pas vraiment habitué. Vu sa tenue de cycliste, c'est un coureur qui ne fait que le vélo. On est à 3km de l'arrivée et je décide de le sortir de la roue, je sors un peu large d'une descente et comme prévu, il me met une mine à l'intérieur dans la descente et me prend une vingtaine de mètres. Parfait, il reste deux côtes dont la dernière qui est sévère. Je rentre un petit peu dans l'avant dernière côte, il repart dans la descente et au freinage j'ai 40 mètres de retard, je garde la plaque et fait l'effort dans la côte, je le reprends au sommet et insiste sur la faux plat menant à l'arrivée, il ne s'accroche pas. Je me suis bien fait monté les puls dans ce dernier kilo. Ca fait du bien.

Je termine 11ème au scratch en 1h23'et 4ème en individuel (au pied de la cagette !!!) mais j'aurais la chance de gagner un lot à la tombola.

Remise des récompenses rapides avec photo façon tour de France, une belle surprise que cette épreuve de Gans où pour 5 euros, ils vous proposent : un t-shirt, un repas d'après course avec feux d'artifices et animation musicale par les Fifres de Gans, une tombola avec une trentaine de lot, si vous rajouter les nombreuses équipes récompensées, presque tout le monde est reparti avec un petit quelque chose de Gans. Un super petit parcours physique mais abordable.

Bref une expérience à renouveler avec les Caminotayres en nombre.