

A l'heure des braves, après 4 mois de préparation intensive à cette mythique cycloportive dans les traces des coureurs du Tour de France, me voici dans le sas numéro 12 : celui de ceux qui ont des poils aux pattes, la bedaine qui sort du cuissard, des kilos en trop. Ici on ne joue pas la gagne, on a tous le même objectif : être finisher. L'attente est longue mais la vue est magnifique sur la promenade des anglais. La journée va être longue avec les 138 km et les 4600 m de dénivelé entre Nice et le col de la Couillole qu'il faudra avaler avec mes 16000 compagnons.

Le départ est enfin donné à 8h30. Les 10 premiers kilomètres sont tranquilles avec un faux plat montant. Ce sera le seul répit de la journée. On commence par la première surprise du jour avec le col de Nice non répertorié sur le road book mais avec ses 4 km à 7 %, il donne le ton.

Vient ensuite le col de Braus (10 km à 6,6 %) : je commets là probablement une erreur en maintenant une puissance à 180 watts depuis le départ. Cela a fonctionné au cours du dernier entraînement à l'Aubisque mais avec 10 degrés de moins au thermomètre. Il va falloir ralentir le rythme. La descente est très sinueuse et il faut être vigilant pour ne pas partir à la faute. On enchaîne sans transition par le col du Turini avec ces 21 km à 5,7 % très trompeurs. Les 7 premiers km sont à 6 %, suivis de 4 longs km de faux plat montant pour enfin dévoiler 10 km à 8,5 %. Arrivé au sommet, je prends un coup au moral en voyant un panneau « Arrivée à 75 km ». La descente est dangereuse avec une chaussée dégradée, des ravins, des virages serrés et de très nombreuses chutes.

La deuxième surprise arrive : la transition vers le col de la Colmiane avec ses 7,5 km à 7,5 % n'en ait pas une. L'approche du col longue de 10 km est en fait une montée constante à 6 % qui use les organismes. Avec un début de crampe et usé par 7 heures d'efforts, j'hésite au milieu du col à abandonner quand j'entends sur le téléphone de mon voisin d'infortune une voix lui dire : Réfléchis, l'abandon est définitif, la douleur est provisoire. Cette phrase me restera en tête jusqu'à la ligne d'arrivée.

Une grosse frayeur dans la descente en utilisant un ralentisseur non signalé comme tremplin aurait pu ruiner ma journée. Le col de la Couillole avec ses 16 km à 7 % se fait dans la douleur. Je regrette de ne pas avoir fait de renforcement musculaire et mon dos exige des arrêts trop fréquents pour aller au bout.

Enfin, après 10h20 d'efforts, je franchis la ligne dans un ultime effort et les nerfs craquent après la remise de la médaille de finisher.

Mon objectif de l'année est atteint. Je suis fier d'être allé au bout avec le maillot du club sur les épaules.

Philippe, coureur LSN de l'Etape du tour 2024