

« Gruyere Cycling Tour » _ 30 août 2009



Date : dimanche 30 août 2009

Lieu : Bulle (CH)

Organisateur : Sports Evénements

Parcours : 125 km _ +2000m _

Résumé :

En toute franchise, si je me suis inscrit à cette épreuve, c'est juste pour « consommer » enfin un bon d'achat datasport et recevoir en cadeau le maillot et le cuissard du Gruyere Cycling Tour. Que des raisons basement matérielles parce que les 40 derniers kilomètres descendants du parcours ne me conviennent pas du tout. Donc, l'idée, c'est de faire une bonne séance d'entraînement, de bien monter les cols et de profiter des paysages suisses.

La veille, séance à jeun pas tout à fait habituelle en rajoutant quelques montées de talus au taquet (comme la veille du Tour de l'Ain) puis régime hyperglucidique en allant passer l'après-midi dans le Beaufortain avec Wanda (le col du Pré a l'air d'un monstre).

Dimanche, réveil vers 4h15 pour prendre la route vers 5h10. Deux heures de trajet jusqu'à Bulle. Parking derrière l'Espace Gruyère au milieu d'un entrepôt de bois et retrait des dossards. L'organisation et les infrastructures de la ligne d'arrivée n'ont rien à voir avec le bricolage d'une cyclosportive française moyenne. 1800 coureurs annoncés sur le départ commun des deux parcours à 8h30. Je suis dans le paquet. Un hélicoptère de l'organisation tourne au dessus de nous...

Le départ est assez tranquille car les premiers kilomètres en ville se font derrière la voiture du directeur de course. Le peloton est très gros mais il n'y a pas trop de tension et je profite des premières pentes à la sortie de Broc pour me réchauffer et remonter dans le paquet puis rouler carrément en tête pendant quelques hectomètres après Charmey.

Ensuite, je commets une grosse erreur en ne faisant pas l'effort pour rester dans les vingt premières positions et en me laissant m'enfermer dans le peloton par manque de vigilance. A l'inverse, ceux qui ont déjà couru l'épreuve remontent en tête car ils savent que, bien avant les pentes raides du Mittelberg, la route devient très étroite dès la sortie du village de Jaun. Quand je me réveille, c'est trop tard : la route est à peine plus large que la piste cyclable du lac d'Annecy et je suis piégé dans le paquet, à une bonne centaine de mètres des coureurs de tête.

Col du Mittelberg (km 35 du GCT ; Altitude : 1618m ; Longueur : 5km ; Dénivelé : 388m ; moyenne 7.8%)

Quand la pente se raidit vraiment, à 5km du sommet, les ouvertures se créent enfin et je peux commencer à doubler. Je me mets dans le dur, à près de 170, pour remonter au plus vite. Mais les premiers sont déjà loin et je ne parviens pas à raccrocher. Je bascule avec 5 ou 6 gars dans un deuxième groupe à une trentaine de secondes.



Sur une chaussée aussi étroite que celle de la montée, parfois déformée, et avec des enfilades d'épingles puis de virages serrés, la descente est flippante et je suis immédiatement décroché puis rattrapé et laissé sur place par d'autres coureurs venus de l'arrière.

Je parviens tout juste à me raccrocher à un groupe d'une douzaine de coureurs en arrivant à Saanen. Parmi ceux-ci, une vieille connaissance : Gaël Brandy ;-). Sur le plat avant Gstaad et sur les dix kilomètres suivants avant le col du Pillon, nous reprenons quelques coureurs isolés. En plus, un autre groupe venu de l'arrière recolle si bien qu'un petit peloton d'une quarantaine de coureurs se reconstitue. Je profite du paysage et aperçois un glacier à +3000m d'altitude, au-dessus de Gstaad.

Col du Pillon (km 65 du GCT ; Altitude : 1546m ; Longueur : 7km ; Dénivelé : 3626m ; moyenne 5.2%)

A ce moment de la course, je n'ai aucune idée de notre position dans le classement alors je décide de m'amuser sans en garder sous la pédale. Aussi, dès les premières pentes du col du Pillon, à sept kilomètres du sommet, je remonte en tête et imprime un rythme soutenu (ma FC monte à 168). Pendant toute la montée, je ne laisse à personne le soin de me relayer et je relance même sur le gros plateau sur le petit kilomètre de plat à mi-pente. Au sommet, au pied du téléphérique pour monter au glacier, le groupe a explosé. Seuls une vingtaine de coureurs reviendront (facilement) dans la descente.

Col des Mosses -5 derniers kilomètres- (km 84 du GCT ; Altitude : 1445m)

Dans le col des Mosses, rebelote. Cette fois, je peine plus pour atteindre les 168 et je ne fais pas tout en tête. Les jambes commencent à être fatiguées...

Au sommet, nous ne sommes plus que trois et de gros écarts sont faits car on ne voit personne en se retournant. Mais, rapidement, je me fais distancer dans la descente. Elle n'est pas technique mais mon 50 est trop juste, à moins que ce ne soit tout simplement qu'un manque de puissance.



Alors je n'insiste pas. Je me dis que « ma » course est finie et je descends à ma main, en essayant de profiter des paysages toujours magnifiques avant d'être repris par les autres. C'est chose faite à Château d'Oex, à une trentaine de kilomètres de l'arrivée (les deux autres « fuyards » seront repris à cinq kilomètres de l'arrivée).

Ensuite, jusqu'à l'arrivée, ça roule vite. Mais c'est assez chiant. Nous quittons le cœur des montagnes pour retourner à Bulle le long d'une vallée descendante. Nous sommes une grosse quinzaine dans le groupe dont une dizaine à bien relayer.

A trois kilomètres de l'arrivée, en rentrant dans l'agglomération de Bulle, Gaël Brandy place une attaque. Je réagis immédiatement et, tous les deux, nous prenons rapidement une cinquantaine de mètres d'avance... avant qu'une barrière de chemin de fer abaissée nous stoppe net dans notre offensive ! Grrrrrrr !!! Sur le moment, en regardant passer la loco, on en sourit quand même.

Ensuite, c'est à fond en ville. J'essaie de repartir avec Gaël et un autre mais mes cuisses sont pleines de toxines et je dois me rasseoir. J'aborde la dernière ligne droite presque au fond du groupe des rescapés mais je remonte quand même du monde dans un sprint bien décousu.

125 km en 3h46' (23e sur 882 classés)



Bilan :

Points négatifs :

- Pas assez concentré au moment d'aborder le col du Mittelberg. Mieux placé, j'aurais pu basculer avec la tête de course.
- Décidément, médiocre descendeur.
- Sensation de manque de puissance et de mauvais positionnement sur le vélo dans les portions roulantes.
- Tendon rotulien droit sensible. Vraiment pas assez bu (à peine plus de 1.5 bidon).
- Pas de ravitaillement ni de repas à l'arrivée.
- Feuilles de lierre encore une fois oubliées.

Points positifs :

- Bonnes séquences au seuil dans chaque col (en vue de la semaine prochaine ?)
- Organisation de la course au top : infrastructures, sécurité, balisage, spectateurs pour encourager. Rien à redire.
- Paysages et villages suisses très typiques et magnifiques.
- Bon classement malgré tout et bien amusé.