

Lyon Mont Blanc Lyon 2019

Encore un superbe Week-End que nous avons vécu en groupe ou l'entraide et la bonne humeur a été de mise mais aussi beaucoup de souffrance pour arriver au bout de l'épreuve.

Cette année le temps a encore été magnifique de bout en bout.

Le vendredi nous nous sommes retrouvés pour un repas en terrasse ou nous avons profité d'un buffet pour recharger nos batteries parce que les 2 jours devaient être très copieux en calories et dénivelés.



Une courte nuit et nous voilà partis les derniers comme il y a 1 an.



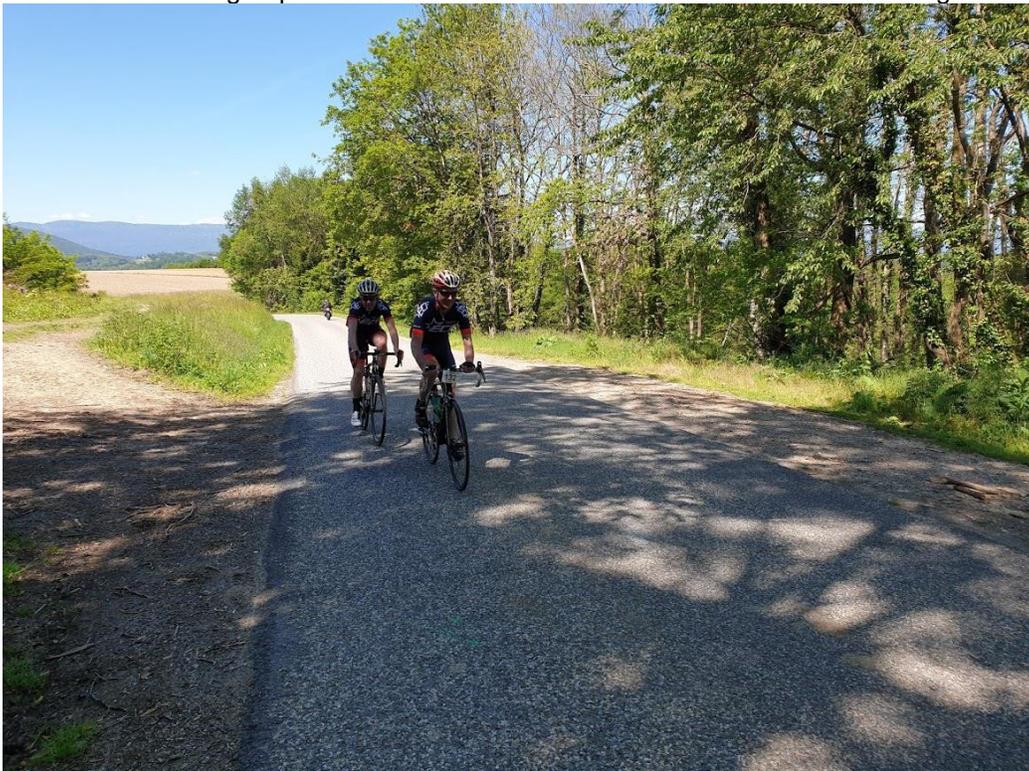
Cette année au programme se présentait à nous 80km de profil plat que nous avons principalement effectués à 3 avec José et Hubert. La température et le vent presque inexistant étaient vraiment agréable ce qui nous facilités la tâche.

La 1ère côte de Droisy sonne la fin de la portion plate et le début des hostilités et aussi une montée en température corporelle et environnementale. 2h50 d'effort déjà et un arrêt en haut de la côte pour que le regroupement se face.

Nous commençons à apercevoir le massif Alpin au loin. Magnifique.



Il est maintenant plus difficile de rester grouper tant la route fluctue en dénivellation. De vrais montagnes russes.



Jusqu'au pied du col des Glières nous serons principalement groupés mais il est maintenant temps de gérer à sa main parce que cette montée s'annonçait la plus difficile de l'épreuve avec ses 9% de moyenne sur les 7km les plus pentus avec des passages à 13%... A ce petit jeu c'est Hubert qui a été le plus costaud et de très loin au-dessus des autres. Rapport poids puissance il a le profil idéal pour exprimer son potentiel. Fini Hubernatus, place à Super Mario sec. Le plus veineux d'entre nous !

Le plateau des Glières est magnifique et c'est aussi un haut lieu de la résistance Française magnifié par un temps somptueux.



La montée a été très éprouvante parce que la chaleur c'est bien installée et aussi parce que nous avons déjà 148km dans les jambes.

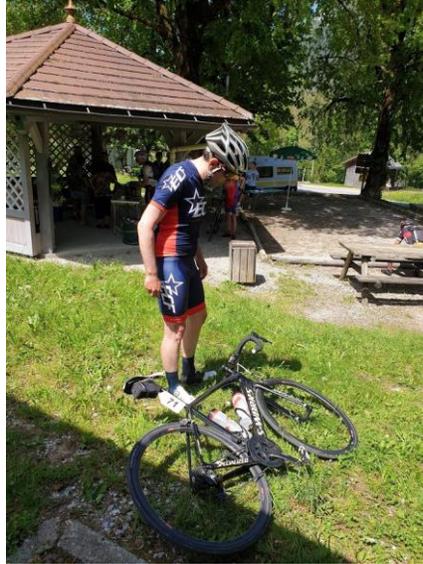
Un passage obligé par la route descendante rapide en terre blanche, gravillonneuse et je retrouve Hubert en train de changer sa chambre à air. 1^{ère} crevaison. Il y avait beaucoup de trous. Pas d'inquiétude, le reste de la troupe n'est pas encore arrivé. Sacrée portion que cette route blanche ou on apprendra plus tard que Ivan aura achevé sa roue avant par écrasement en tapant dans un trou sans doute...

Tous passent hormis Pascalou et Fifi qui gèrent à leurs mains les derniers cols.

La descente par ce versant est très sinueuse limite dangereuse si l'on ne fait pas attention. On comprend pourquoi le TDF l'année dernière avait monté les Glières par ce versant... Mais il est aussi encore plus dur de ce côté...

Dernier ravitaillement avant le dernier col de la journée, les Aravis par La Clusaz.

Et Ivan qui se rend compte que sa roue avant a souffert sur le plateau des Glières... Dépité mais pas rédhibitoire pour finir l'épreuve.



La montée des Aravis se fera dans le même ordre qu'auparavant. Il y fait très chaud même si quelques nuages viennent parfois bloquer le rayonnement solaire... Très cours répités mais qui fait du bien.

Je retrouve Super Mario Hub au sommet pour quelques photos.



Une fois Yannick arrivé nous décidons de rentrer sur Combloux pour ne pas attraper froid car le profil est maintenant descendant... Il s'avérera que non, pas totalement, avec un coup de cul de 1km qui finira de nous achever...

L'arrivée au Lycée Horticole se fera par grappes mais nous sommes tous repus de cette difficile 1^{ère} journée de 203km et 3800m de dénivelé.



Le bilan de cette journée se fera autour d'un bon repas et aussi l'arrivée un peu plus tardive de Pascalou qui a dû gérer cette journée au mieux étant donné que 3 jours avant il était hospitalisé pour des calculs rénaux... Chapeau l'artiste !



Après une bonne nuit récupératrice et un petit déjeuner bienvenu, nous repartons pour un retour simple vers Bourgoin Jallieu et aussi pour une journée dantesque temps la chaleur est annoncée élevée en vallée du Rhône...Objectif de la journée, rester grouper.

Le départ à froid par une côte de 3,8km fait très mal aux jambes mais le moral reste bon d'autant qu'à ce moment-là la température est excellente !



Le temps et le paysage est juste sublime.

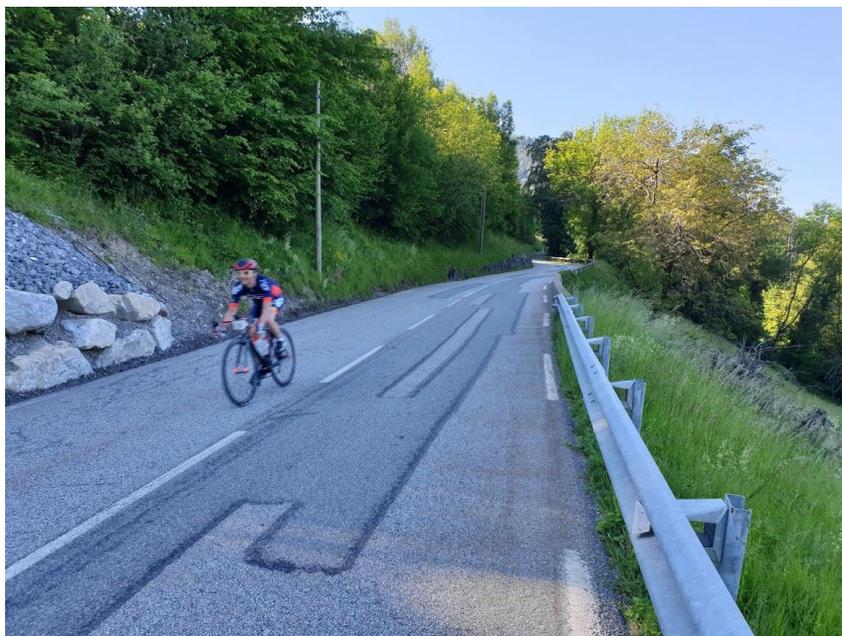


Courte bosse de 3km à 8% au bout de 20km pour éviter des travaux sur la route principale. Le moral reste bon hormis celui de Fifi qui n'est pas dans son assiette.



Mention très décevante concernant les automobilistes et motards qui sont très agressifs et insultants alors que la plupart du temps il n'y a pas lieu de l'être. Incompréhensible dans une région qui est normalement la Mecque du vélo... La cohabitation entre véhicules et cycliste se dégrade fortement. Inquiétant...

Dans la descente vers Albertville l'ECF fuse. Mais une défaillance d'un étriller de frein contraindra Pascalou à mettre ses pieds à terre pour freiner. Un vrai cascadeur !



Et l'arrivée au 1^{er} ravitaillement de la journée est la bienvenue pour Fifi qui décide de s'arrêter là pour l'instant et attendre le camion balai.



Nous avons maintenant très chaud alors que nous roulons uniquement depuis un peu plus de 2 heures... Les 60 prochains kilomètres vont regrouper la plupart des grosses difficultés de la journée.

Col de Frène 8km à 7% de dénivelé moyen au km65. Bien plus accessible et humain pour moi.



Col du Goléron au km105 puis le second ravitaillement de la journée ou FX râle tant il a mal à son fessier...

Enfin le dernier col, La Chambotte usant tant la chaleur est excessive. Le temps d'attendre l'ensemble de la troupe au sommet à l'ombre et au début de la descente une vue imprenable sur le lac du Bourget. Exceptionnel de beauté.



S'ensuivra une route plate et usante par une chaleur étouffante et écrasante... Un léger vent défavorable complique notre avancé et nous sommes peu à nous relayer principalement avec José, Hubert et parfois Yannick et...

Dernier ravitaillement au km146 sous une chape de plomb. Insupportable cette chaleur. Certains on le feu aux pieds, le fessier douloureux et chacun dégouline de sueur... Bref, il nous tarde d'en terminer.

Nous retrouvons Fifi à ce dernier arrêt qui est décidé à poursuivre l'aventure. Il part devant pour prendre de l'avance.

Nous sommes tous groupés et pensons reprendre Fifi parti 10-15min avant nous. Il n'en sera rien. Nous apprendrons plus tard qu'il se sera trompé de direction et finalement engagé pour faire cette dernière portion en solo... Dommage.

Nous attendons les 2 dernières bosses avec impatience et il s'avérera qu'elles seront destructrices pour la plupart. D'abord au km174 la côte de Veyrins à enchaîner avec le coup de cul de Dolomieu. A ce petit jeu c'est FX et Yannick qui sont les plus rapides... Moi et Hub on peste parce qu'à les voir partir on regrette qu'ils ne nous aient pas plus aidé dans les relais... Nous nous sommes cuits de chez cuits... En haut de la bosse regroupement.

Nous ne voyons plus la fin et pensons que la dernière petite côte est finalement passée mais au km194 se dresse devant nous un mini col avec des épingles mais heureusement des portions à l'ombre... Cette fois Hub prend sa revanche. Moi je gère parce que je suis liquéfié par cette chaleur insupportable.

La toute fin se fera sur du plat pendant 4km et on peut lâcher le reste des forces qu'il nous reste et enfin la délivrance...

Cette dernière étape aura été plus délicate à gérer que celle de l'année dernière mais aussi plus difficile.

Conclusion :

Tout d'abord il faut expliquer que ces 2 jours sont très difficiles et sans préparation adéquate ce n'est vraiment pas gérable et il ne peut pas y avoir de plaisir.

Je voudrai exprimer tous mon respect à Fifi qui, il y a 1 an, était encore dans un lit d'hôpital et même s'il lui manque 55km au compteur je pense que personne n'aurait pu imaginer le voir avec nous sur cette épreuve si rapidement. La reconstruction physique est une chose mais la reconstruction morale en est une autres et c'est tout autant voire plus difficile à surmonter. Nous avons tous un respect infini pour ce que tu as fait.

Et puis Pascalou qui nous inquiétait beaucoup de prendre part à ce périple alors qu'il sortait tout juste d'une infection des reins sans savoir comment il pourrait gérer cette épreuve avec cette forte chaleur... Il l'a fait et sans trembler... Respect.

Peter, notre plus ancien, fidèle à lui-même et patient de retrouver un rythme de feu en deuxième journée... Il finit en excellente forme.

Ivan, qui a su gérer chaque jour avec perspicacité pour rester optimal sur ses indices glycémiques. Rien que ça c'est du sport ! Et aussi finir l'épreuve avec une roue avant écrasée en essayant de garder le moral... Pas facile.

José notre président l'incredible de la troupe et notre étalon national. Notre porte drapeau aussi à laisse sur le plat qu'en bosse.

FX Monsieur râleur qui va au bout et termine en excellent condition... Pour quelqu'un qui n'aime pas la chaleur il a été épatant sur chaque terrain de jeu grim pant. D'autant que dans 1 semaine il remet le couvert pour 1 semaine de cols Alps... Teigneux, tu peux être fier de terminer dans cette forme exceptionnelle.

Yannick le Breton Montagnard toujours aussi félin sur son vélo lorsque la route s'élève. Le poids des âges n'a pas d'influence sur sa résistance à grimper de long col. Juste magnifique à regarder. Une leçon pour nous.

Et enfin notre Super Mario national qui a été exceptionnel ce Week-End au four et au charbon et surtout omni présent devant de bout en bout. Le futur, l'avenir du club c'est lui. En montagne c'est une tuerie ! J'ai finalement l'impression que LBL a été une bonne base.

Bon, moi j'ai fait du JC. Fidèle à moi-même, mon leitmotiv : participer à l'avancer du groupe, tracer sa route et faire du mieux que je pouvais avec cette satanée chaleur qui m'insupporte à un point... Mais aussi grâce à ce soleil que la montagne est belle !

Un excellent Week-End de camaraderie et de bonne humeur avant, pendant et après l'épreuve !

A renouveler sans modération.

JC