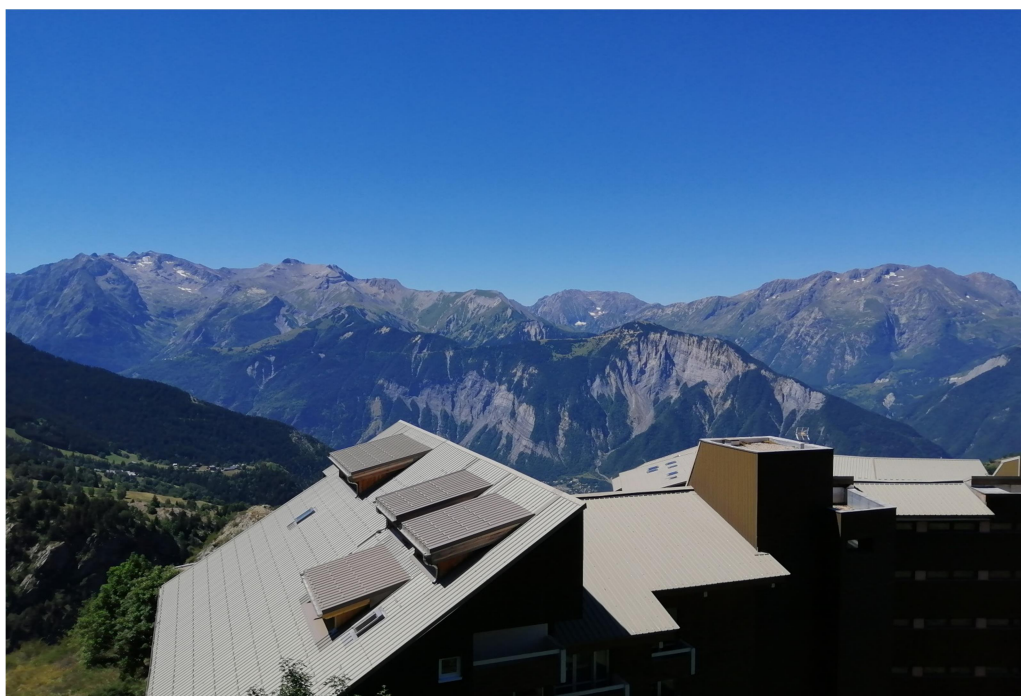


Thibaut Pinot, Pierre Rolland, ou encore Marco Pantani, Gianni Bugno, ou pour les vieux, Bernard Hinault, ou Fausto Coppi (pour les grabataires).

Je réalise que l'ascension ne va pas être une partie de plaisir, surtout après 150 km dans les jambes (on en reparlera ...). Nous sommes bloqués derrière un semi-remorque qui monte aussi (sûrement pas pour les mêmes raisons), ce qui nous laisse le temps d'observer chaque virage numéroté dans l'ordre décroissant et surtout les relances immédiates après chaque demi-tour. Même la voiture souffre !

Nous trouvons sans souci le petit studio loué grâce aux indications précises de la propriétaire et du GPS. Il est situé un peu à l'écart du centre-ville, dans une impasse bien accessible. Nous trouvons une place de parking juste à côté de l'escalier d'entrée et arrivons devant la porte du studio. Il faut tourner les molettes d'un petit boîtier pour aligner le code secret puis actionner une petite manette qui ouvre une petite porte coulissante dévoilant les clés du studio. Epreuve réussie dans les délais avant que la capsule n'explose. Ouf !

Le studio est petit (18 m²) mais très bien agencé avec une kitchenette, un canapé-lit, une salle de douche, une petite cabine avec lits superposés, des rangements bien ordonnés, et surtout une magnifique vue sur les montagnes !



Après avoir déchargé la valise, les sacs et le vélo, nous cherchons une aire de pique-nique pour déguster des sandwiches bien mérités après la longue matinée de route. Adossés à des rochers, face à la station et aux montagnes immenses, nous contemplons le paysage sous un soleil radieux. Timaé profite du toboggan voisin pour digérer puis nous retournons au studio pour une sieste devant la télé qui diffuse ... le Tour de France bien sûr !

Après ce petit repos, nous allons explorer la station et la fin du parcours de l'étape de dimanche. Petit détour par l'office de tourisme où nous récupérons le plan de la station, puis nous parcourons à pied (ou en poussette) les 2 derniers kilomètres du parcours dans le centre de la station. Les barrières sont déjà en place, la ligne d'arrivée matérialisée en haut d'un léger replat qui sera sûrement salvateur. A côté de l'arrivée, la liste des vainqueurs d'étape de l'Alpe d'Huez depuis la première arrivée en altitude en 1952 est affichée. Il y a même la

place pour y graver mon nom. Malheureusement, je n'ai pas récupéré la plaquette à l'office de tourisme... J'attendrai dimanche pour l'apposer.



Un détour par Carrefour Market pour quelques courses (de nourriture, pas de vélo) plus tard, nous faisons un détour vers le parking des Bergers où la navette devrait m'attendre dimanche matin (très tôt) pour m'emmener vers le départ.

La soirée se passe au calme, avec installation et dégustation de pâtes à la napolitaine puis coucher à la tombée de la nuit.

Samedi 9 juillet – Le but de la journée est d'aller récupérer le dossard, parce que sinon, ça servirait à rien de se présenter au départ. Je vérifie mon vélo, normalement pas de problème, je l'ai déjà réglé avant de partir. Mais, catastrophe ! La dernière vitesse ne veut pas passer. Et ce n'est pas comme si je n'allais pas en avoir besoin. Panique dans le couloir : je sors mon ustensile multi-clés avec un petit tournevis cruciforme, et grâce à mon expertise de réparateur de vélo, je tourne légèrement la vis haute du dérailleur pour le réglage. Ouf, ça marche (mais qui en aurait douté ?). Nous voilà prêts à partir.

La route Alpe d'Huez / Briançon n'est pas des plus roulantes, il faut monter les 30 km du Lautaret (le versant opposé à celui que je ferai le lendemain) puis redescendre vers la ville de départ. Le nombre de cyclistes est impressionnant et certains ont déjà leur plaque de cadre (ils font une petite reconnaissance, ou une grande, ou une inconsciente). L'arrivée à Briançon est chaotique, un bouchon s'est formé pour atteindre le village départ qui va accueillir près de 16 000 personnes (plus les familles) en 2 jours. Nous trouvons une place dans le centre-ville et nous dirigeons à pied vers l'entrée en suivant un flot conséquent de sportifs épilés tout maigres. Peut-être vont-ils au même endroit ?

Après une fouille visuelle et sommaire des sacs, nous nous dirigeons vers les barnums de retrait de dossard. Un bénévole anglais (supposé à l'écoute de son accent) me remet une enveloppe contenant le sésame : dossard et plaque, étiquette de consigne, descriptif du parcours et autocollant à disposer sur le cadre du vélo. Quelques barnums plus loin, je retire mon bidon souvenir à pois rouges (symbole du meilleur grimpeur, pour les ignares). Nous nous faufileons rapidement au milieu de la multitude de stands ayant tous un rapport plus ou moins lointain avec le vélo ou la montagne (cadres, roues, vêtements, région Rhône-Alpes, gels et produits dopants, chaussures, câbles de frein...). Je repère mon nom sur le mur des inscrits pour être bien sûr qu'ils ont bien inscrit le nom du futur vainqueur ; étrangement il y a un Dominique qui a mon patronyme, je le cherche du regard, mais il n'est pas dans les environs, peut-être un cousin lointain.



Nous continuons notre pérégrination vers le stand de remise de lots où je récupère un sac à dos Trek gris, un gel hydro alcoolique transparent, un gel de fruits orange, une crème apaisante pour les fessiers blanche et blancs. Je laisse Céline et Timaé et pars à toute vitesse en me faufilant au milieu de la foule d'ennemis qui circulent tous dans le même sens, en les poussant, leur faisant des croche-pieds... pour récupérer mon vélo resté dans le coffre de la voiture (car on ne peut pas circuler avec son vélo dans le village-départ !). Quelques secondes (ou minutes) plus tard, je monte sur mon vélo et pédale gauchement (je ne suis pas en tenue et je n'ai pas les bonnes chaussures, donc je perds toute mon aisance naturelle) jusqu'à l'entrée du parc à vélos où m'attendent mes coaches qui ont pris le temps de visiter tous les stands (pas sûr...). J'accroche ma plaque de cadre avec 2 petites languettes en plastique sans bloquer mes câbles de frein (on ne sait jamais, ça pourrait servir) ; je colle mon autocollant (logique !) sur le haut de mon cadre pour qu'il soit bien visible pendant la course (si j'ai le temps de le regarder). Je rentre dans le court de tennis couvert qui sert de hangar à vélos pour la nuit. Un bénévole m'indique une barrière sur laquelle j'accroche, par la selle mon bolide et le laisse, sur le côté droit de l'allée C (à retenir pour le lendemain), en compagnie de ses congénères plus ou moins affutés. Nous sortons du village-départ pour trouver un point de restauration dans le centre-ville. Cachée entre un restaurant chinois et une agence d'assurances, une pizzeria nous tend les bras, miam ! Bien installés sur une terrasse ombragée, nous dégustons une Calzone, une Milanaise (des pizzas bien sûr), un menu enfant avec un

steak haché-frites (enfin surtout des frites) puis des boules de glace et un tiramisu. Un bon repas frugal de préparation !

Nous reprenons la voiture en direction de la vieille ville protégée par Vauban avec ses ruelles escarpées et pavées, sa basilique, ses points de vue remarquables, son pont antique, ses magasins de souvenirs, ses touristes qui ne savent pas payer à un parcmètre (je suis obligé de payer par carte le stationnement d'une italienne non francophone car le parcmètre n'accepte pas les espèces ; en fait je m'aperçois que je comprends parfaitement l'italien et le parle avec une aisance remarquable : « Qué ? Payare per la voitura ? Si, Tre euro veinte per dua horas. »)...

Cette visite touristique achevée, nous achetons 1 baguette et des suisses (les viennoiseries, pas les autochtones voisins) puis reprenons la voiture direction l'Alpe d'Huez. Retour par les 21 lacets, toujours aussi impressionnants. Il y a encore plus d'énergumènes installés sur les bas-côtés dans des tentes, des camping-cars, des camionnettes, des fourgons, sur des chaises pliantes, sous des auvents, sur des parapets... Ils vont pouvoir encore attendre 5 jours avant le passage des pros (les vrais) sur le bord de la route. Quelles belles vacances !

Arrivé au studio, la pression monte. Je prépare ma tenue, décide de ne prendre qu'un maillot, fait rentrer tout le matériel nécessaire dans les 3 poches arrière de mon maillot bordeaux : téléphone, gants contre le froid, cache-cou, veste coupe-vent, gels multiples, barres glucidiques, sachets de poudre de sels minéraux pour la boisson. Les poches sont bien remplies et forment 3 excroissances dans mon dos. Céline accroche mon dossard sans me piquer avec 4 épingles à nourrice. En fait, je prends aussi des chaussettes bleues, un cuissard noir moulant, et un caleçon (je ne vous dis pas la couleur, c'est intime). Je prépare mes 2 bidons d'eau + sels minéraux, mon sac de consigne qui contiendra mes chaussures et un tee-shirt contre le froid. Puis nous dégustons un plat de coquillettes sauce bolognaise dans une ambiance tendue par le stress du lendemain. Coucher assez tôt, même si je sais que la nuit sera mouvementée. Réveil prévu à 2h00, préparé sur nos 2 téléphones ; il ne faudrait pas louper la navette, ce serait bête !

Jour du départ : Dimanche 10 juillet – La nuit a été effectivement très courte ; pas besoin du réveil, comme d'habitude, pour me lever. Il est 1h36 et je suis déjà réveillé. J'attends tout de même la sonnerie parce qu'il ne sert à rien de me préparer avant. Sans bruit, je me dirige (en 2 pas) vers la salle de bain où tous mes habits de compétition m'attendent. Je m'habille, rajoute le tee-shirt pour frileux, la veste, les manchettes, le cache-cou (pour frileux aussi). Je déguste un pain au chocolat à contrecœur (à 2h20 du matin, c'est pas top), mets mes lentilles pour mieux voir (sinon c'est dangereux) et me voilà fin prêt. Je cherche mon vélo, mais il m'attend déjà au départ. 2h40, il est temps de partir, j'enfile mes chaussures, prend mon sac à dos, enfille mes gants longs et dis au revoir à Céline qui va dormir encore 5 petites minutes (au moins)... Je sors dans le couloir et un doute m'assaille : je n'ai pas vu mes gants courts dans le sac. Je vide mon sac sur le palier et effectivement, ils ne sont pas dedans ! Je tambourine (discrètement) à la porte, Céline m'ouvre (ouf, elle ne s'est pas encore rendormie), et fonce chercher mes gants qui sont restés sous le lavabo de la salle de bain. Je repars pour de bon, dernier petit au revoir, et je m'enfonce dans la nuit noire vers le parking des navettes. Silence total, troublé par quelques marches et conversations d'autres cyclistes qui sont aussi réveillés à cette heure étrange. Je rejoins un bus déjà stationné, je me place dans la file d'attente pour embarquer, mais flûte ! Il est complet. Après une attente de 2,4 secondes, un autre bus vient se garer. Je m'assois à la 2^{ème} rangée, côté fenêtre, pour ne pas être malade. Le bus démarre rempli (je ne suis pas le seul dans la même galère) ; devant moi 2 Vosgiens racontent leur vie de cyclistes, mon voisin est muet. Je somnole pendant le trajet bercé par les conversations de mes voisins de devant, sans trop fermer les yeux car les virages titillent mon estomac.

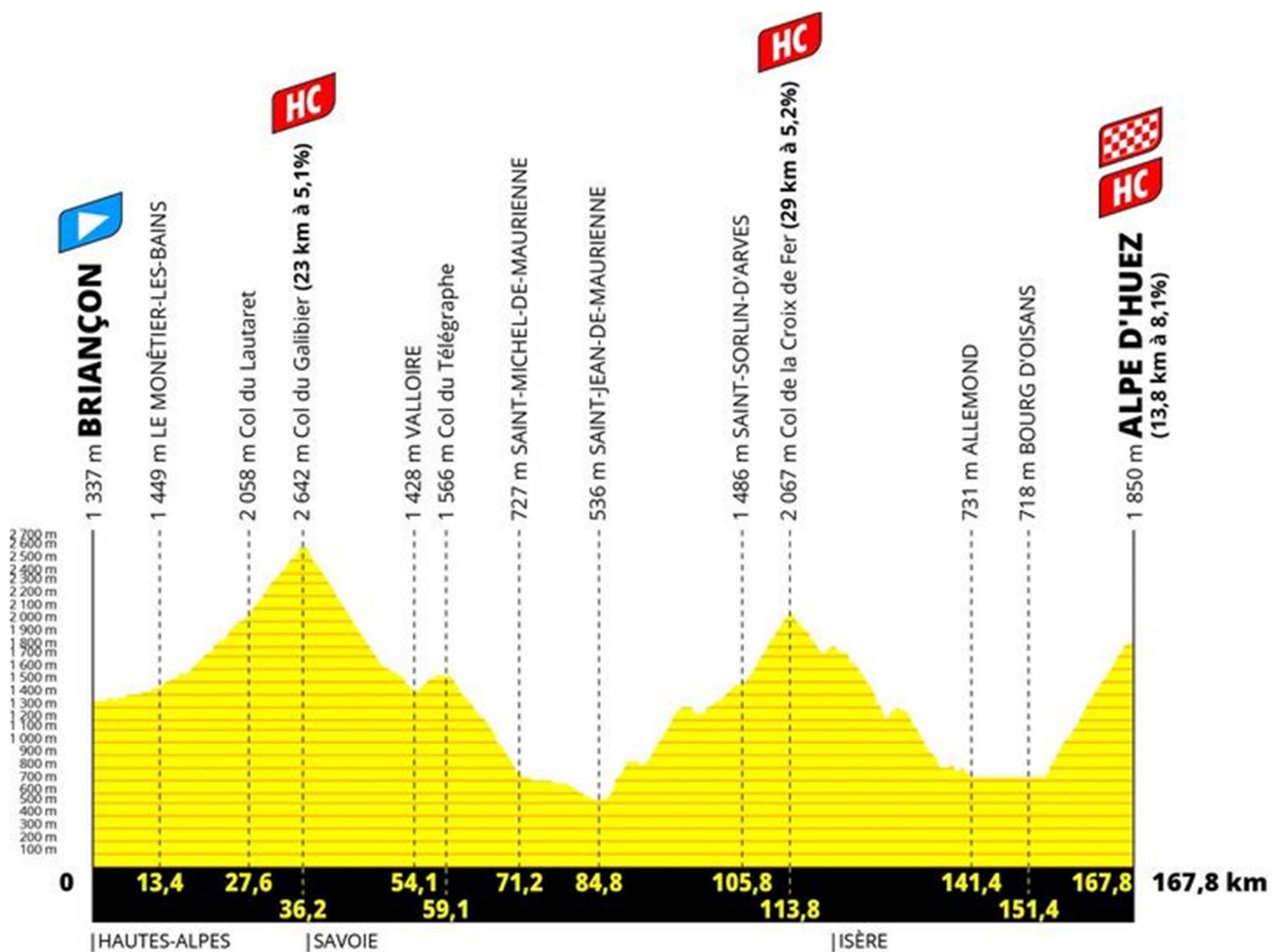
Après environ 2 heures de route sinueuse, le bus nous dépose à une centaine de mètres du village départ. Dans un silence montagnard, les athlètes se dirigent vers des barnums sous lesquels est servi un petit déjeuner. Je pioche un petit pain, une banane et demande de l'eau chaude agrémentée d'un sachet de thé et de sucre (parce que l'eau chaude seule, ce n'est pas terrible). Il est à peine 5 heures, un petit vent frais m'oblige à

m'abriter sous un autre barnum où quelques ennemis sont aussi réfugiés, devisant sur l'étape à venir. J'écoute, garde mon influx pour cette rude journée. Vers 5h30, je reprends un petit pain, une banane, une eau tiède (avec les mêmes ingrédients) puis me dirige vers le terrain de tennis couvert sous lequel mon vélo a passé une nuit à l'abri. Je le retrouve serein, toujours accroché à la barrière de l'allée C (côté droit). Il est encore un peu tôt, je m'assois face à mon bolide, prépare tranquillement ma tenue et mon sac de consigne en regardant les cyclistes arriver petit à petit.

6h10 : J'enfile mes chaussures, range mon sac de consigne et enfourne mon vélo à la sortie du terrain couvert. L'aube pointe des lueurs flamboyantes, un soleil timide effleure chaleureusement les montagnes alentour, je fais une pause pipi (vous aurez remarqué l'opposition de style dans cette phrase). Je me dirige vers le sas 2 (pour les dossards compris entre 2000 et 2999, comme le mien !) en suivant les petits panneaux astucieusement placés par les organisateurs. La consigne est située juste à côté du sas, sur une place encombrée où se croisent des multiples cyclistes bariolés. J'enlève mon tee-shirt de protection et donne mon sac à une bénévole qui le place dans un box n°2 (qui correspond au dernier chiffre de mon dossard, détail intéressant tout de même). Il est 6h30, j'entre dans le sas, pose mon vélo contre un parapet et me mets à patienter au milieu de cyclistes (encore, c'est fou le nombre de vélos dans ce coin) : mon départ est à 7h15. J'envoie quelques messages à Céline et à la famille et un selfie pourri.

Les 2 speakers (français et anglaise) nous font patienter en décrivant le parcours, en annonçant les participants VIP : Erik Zabel (6 fois maillot vert du Tour), Frank Schleck (2 victoires d'étape), Oscar Pereiro (vainqueur du Tour 2006), l'équipe française de biathlon dont le vice-champion olympique Emilien Jacquelin... Bref, du beau monde pour m'accompagner !

A 6h55, la musique du départ et le discours officiel sont lancés dans les haut-parleurs. Les cadors (pas moi, je suis dans le sas 2) s'élancent et notre sas peut avancer doucement vers la ligne de départ. J'enlève ma veste, mange la banane que j'avais précieusement gardée dans une poche arrière. A 7h12, c'est notre tour de recevoir les honneurs de la cérémonie, j'enlève mon cache-cou (en enlevant aussi mon casque car sinon, ça ne passe pas). A 7h15, c'est le grand départ : j'ai remis mon casque (pas bête), j'enclenche mes cales sur les pédales et c'est parti !



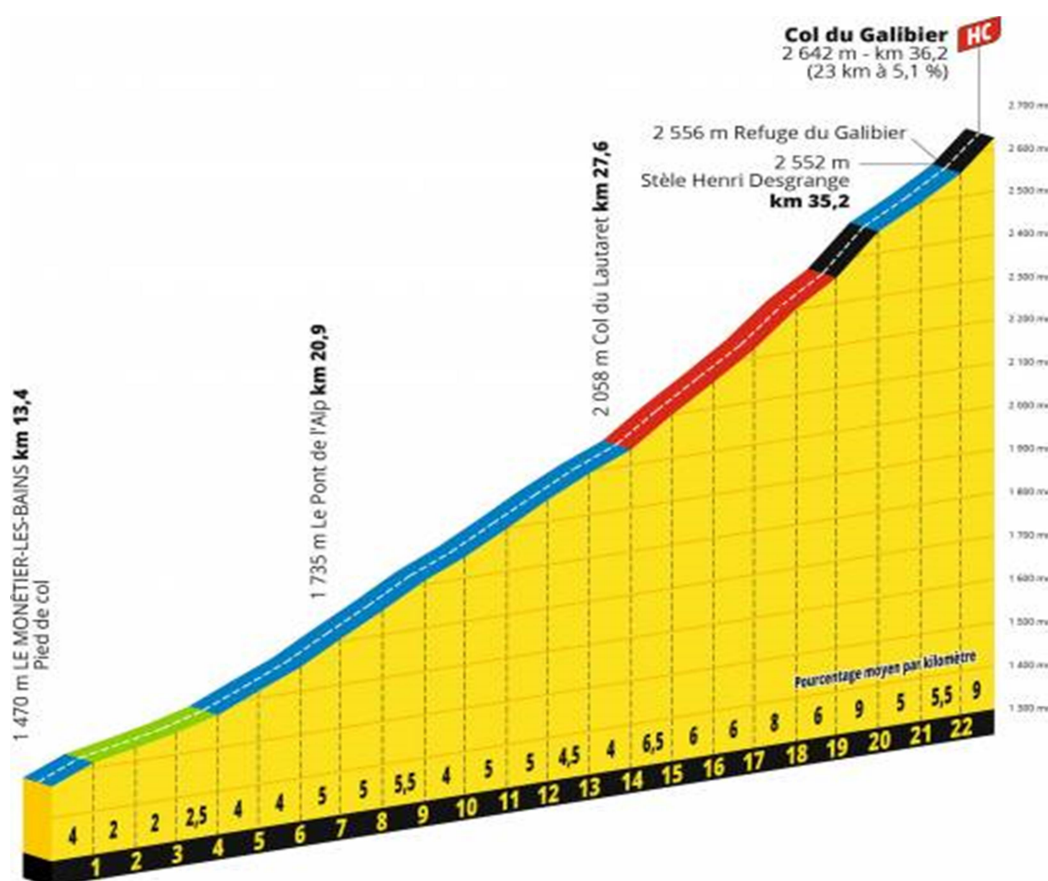
Je démarre tranquillement dans les rues de Briançon, la foule des accompagnateurs nous acclame, j'entends des « Allez Papa ! » qui ne me concernent pas (je n'ai pas autant d'enfants). La route monte dès le 1^{er} kilomètre pour sortir de la ville en direction des stations de Serre-Chevalier. J'abaisse mes manchettes, il ne fait pas froid et m'abrite dans le peloton des 1000 coureurs qui partent en même temps que moi. Certains sont déjà partis à fond, je reste tranquille.

Km 13 – Col du Lautaret et du Galibier (2642m – 23km à 5,1% de moyenne)

Le Lautaret est un col assez roulant mais long qui précède le col du Galibier ; les 2 cols sont donc considérés comme une seule ascension. Le début du col est peu pentu (entre 2 et 4%), ce qui me permet de rouler à une bonne allure en restant à l'abri de pelotons qui avancent à une vitesse pas trop élevée. Il faut essayer de rouler sans faire d'effort sans ressentir le vent et c'est ce que je réussis à faire à peu près régulièrement en laissant partir les énervés qui ont un rythme trop rapide : la route est encore longue... Le paysage est grandiose, seul le bruit des pédaliers et des roues vient troubler la quiétude des montagnes verdoyantes. La route est large, lisse ; elle traverse les différents villages qui constituent la station de Serre-Chevalier. En sortie des agglomérations, la pente s'élève légèrement entre 4 et 6 %, l'intensité augmente en même temps que l'altitude. Déjà, certaines grappes des coureurs du sas suivant passent en trombe (peut-être ont-ils un rendez-vous ?). Nous passons sous un tunnel ouvert sur les côtés avant d'apercevoir au détour des quelques lacets restants, la foule amassée au col du Lautaret. Si je redescends sur la gauche, c'est la direction raccourcie vers l'Alpe d'Huez (comme empruntée la veille en voiture), mais ça serait un peu tricher je crois... Personne ne s'arrête au 1^{er} ravitaillement (uniquement des boissons) ; pour ma part, mes gourdes ne sont pas encore vides, j'attendrai le prochain.

Alors, je tourne à droite, comme tous les autres et c'est parti pour les 8 km d'ascension vers le Galibier, entre 6 et 9% de moyenne. Dès ce virage, la vitesse des concurrents diminue, les braquets changent. Un regard vers le contrebas permet d'apercevoir la file ininterrompue de nos poursuivants au milieu des prairies qui s'illuminent. Malgré l'altitude, la chaleur corporelle augmente, quelques gouttes de transpiration commencent à embuer pour la première fois mes lunettes de soleil. Je ne ressens pas le passage théoriquement difficile des 2000 mètres d'altitude (ça doit être grâce à ma préparation spécifique adaptée, l'altitude des 17 tournants est presque comparable...) et grimpe à mon rythme de sénateur les derniers kilomètres plus costauds vers le sommet du massif. Quelques touristes sont placés au bord de la route, un peu plus nombreux au passage du col. Je franchis, encore à l'aise la stèle Henri Desgranges (créateur du Tour, en haut du col) et m'arrête quelques mètres plus loin pour replacer mes manchettes et enfiler (en emmêlant un peu les manches retroussées et emberlificotées) ma veste coupe-vent. Il fait un peu frais, le 1^{er} col est passé, c'est la plongée vers la vallée de la Maurienne.

Temps d'ascension : 1h33'04'' – 14,3 km/h (2995^e/8573)



La descente se déroule en 2 parties. La 1^{ère} portion sur une route sinueuse bien étroite et pentue (heureusement que j'avais vérifié mes freins) nous emmène vers Valloire. Je ne prends pas de risques, je fais attention à mes trajectoires, les mains en bas du guidon pour abaisser mon centre de gravité et profiter d'une position plus aérodynamique (remarquez le langage professionnel et technique utilisé). Quelques fous du guidon me doublent mais chacun fait preuve de sûreté et il n'y a pas de comportement inconscient. Le paysage défile à grande vitesse, je n'ai pas trop le temps de l'admirer. La traversée de Valloire se fait en dépassant largement les limites de vitesse autorisées en agglomération, quelques acclamations fusent puis il faut légèrement remonter pour passer le col du Télégraphe (140m de dénivelé sur 5 km, c'est raisonnable) ; mes jambes ne répondent pas très bien après la descente vertigineuse sans pédaler, mais l'enchaînement se passe correctement. Le 2^{ème} ravitaillement me tend les bras, je bifurque dans le parking gravillonné, accroche mon

vélo par la selle à une barre de fer horizontale, puis vais remplir mes bidons, mes poches et mon estomac d'eau énergisante, de bananes, de biscuits apéritifs et d'amandes. Après un soulagement urinaire, je reprends mon vélo pour la suite de l'aventure.

La 2^{ème} portion redémarre avec une pente descendante abrupte au milieu de la forêt avec des virages serrés qui s'enchaînent rapidement. A l'entrée d'un long tournant, j'entends un crissement de freins et un bruit sourd : le virage s'est resserré fortement et un cycliste s'est encastré contre la rambarde de sécurité. Il est à terre mais se relève au moment de mon passage. Je lui glisse un « Ça va ? » bien approprié, et avec une éloquence surprenante, il me répond « Oui ». Je continue ma descente, rassuré mais un peu plus attentif encore au tracé de la route pour ne pas me retrouver dans la même situation. Les patins de frein et les jantes chauffent mais j'arrive à bon port en bas de la descente après avoir aperçu furtivement un panneau annonçant l'arrivée à 100 km (une broutille) !

A Saint-Michel-de-Maurienne (km 71), une vallée descendante commence. Un cycliste est à terre dans une ligne droite, il est pris en charge par un véhicule d'assistance. Je me demande comment il a pu chuter à ce moment, mais je ne m'arrête pas pour pousser plus loin des investigations inutiles. A la sortie de Saint-Michel, il faut descendre en léger faux plat, par une large route nationale, vent dans le dos. Je m'immisce dans un peloton qui s'agrandit petit à petit pour profiter de l'abri et de l'aspiration de mes partenaires de route. Il faut de temps en temps donner un coup d'accélérateur (avec les pédales, bien sûr) pour ne pas se laisser distancer, et nous arrivons à Saint-Jean de Maurienne pour un 3^{ème} ravitaillement nécessaire avant la 2^{ème} ascension. Je reprends le même genre d'aliments, la fatigue ne se fait sentir qu'un petit peu, le moral est bon, mais le plus gros morceau de l'étape va démarrer.

Km 84 – Col de la Croix de Fer (2067m – 29 km à 5,2% de moyenne)

Dès la sortie du village, la pente démarre de façon accentuée. Je sens que mes jambes vont souffrir. Le panneau indique « Sommet à 29 km », aïe, aïe aïe ! La première partie est à découvert, 4 kilomètres entre 6 et 10%. Je prends un rythme de croisière qui est malgré tout un peu plus lent que mes camarades. Je me fais doubler assez souvent mais mes jambes me disent de ne pas tenter de les suivre. Cela fait environ 4 heures que je suis parti, je vais passer la montée sous un soleil à son zénith (entre midi et 14 heures). Mon casque dégouline, peut-être que c'est plutôt ma tête, il faut que je pense à boire régulièrement, pas facile quand on recherche son souffle dans les montées. Je longe les parapets à la recherche d'ombre, les portions ensoleillées sont suffocantes. Au sol, des publicités pour Les Sybelles rappellent que nous sommes dans un domaine skiable, la route vers la Toussuire laisse espérer un peu de fraîcheur, mais cela reste onirique.

Les premiers kilomètres passés, une petite descente vient soulager les esprits, les cœurs et les jambes. 2 km de gagnés ! Mais, au détour d'un virage la pente reprend de plus belle. Cette fois la chaussée est étroite, ombragée ; elle traverse une forêt de conifères. Mais c'est un enchaînement ininterrompu de 7 km compris entre 7 et 10 % avec des passages à plus de 12 %. Je laisse couler une rivière de sueur derrière mon sillage, tant pis pour mes poursuivants. Les virages s'enchaînent, la route tournicote, interminable. Je me mets en danseuse pour soulager mon dos qui s'est réveillé d'un coup ; la douleur est présente maintenant à chaque coup de pédale dès que je tire un peu sur mon guidon. Malheureusement, je me vois mal le lâcher et continuer à rouler les mains derrière le dos, ça serait désobligeant pour mes partenaires de souffrance. Alors je serre les dents, tente de boire encore et encore quand c'est possible au détour d'un virage et continue tête baissée, les yeux rivés sur l'asphalte.

Au 13^{ème} km de montée, de nouveau un léger replat. Nous traversons le viaduc des Sallanches en roue libre, puis une vallée en faux plat montant m'emmène vers la 3^{ème} portion de montée, la plus ardue. Une famille propose de l'eau au bord de leur chalet de montagne, j'hésite à m'arrêter mais une file d'une dizaine de coureurs s'étire déjà. Je continue à regret. Nous longeons un grand lac ; étonnamment, j'aurais presque envie de plonger dedans, mais mon vélo me rappelle qu'il ne sait pas nager, et (surtout) que l'eau doit être un peu fraîche... La pente est plus raisonnable, entre 3 et 5%, ce sont une dizaine de kilomètres qui s'égrainent plus

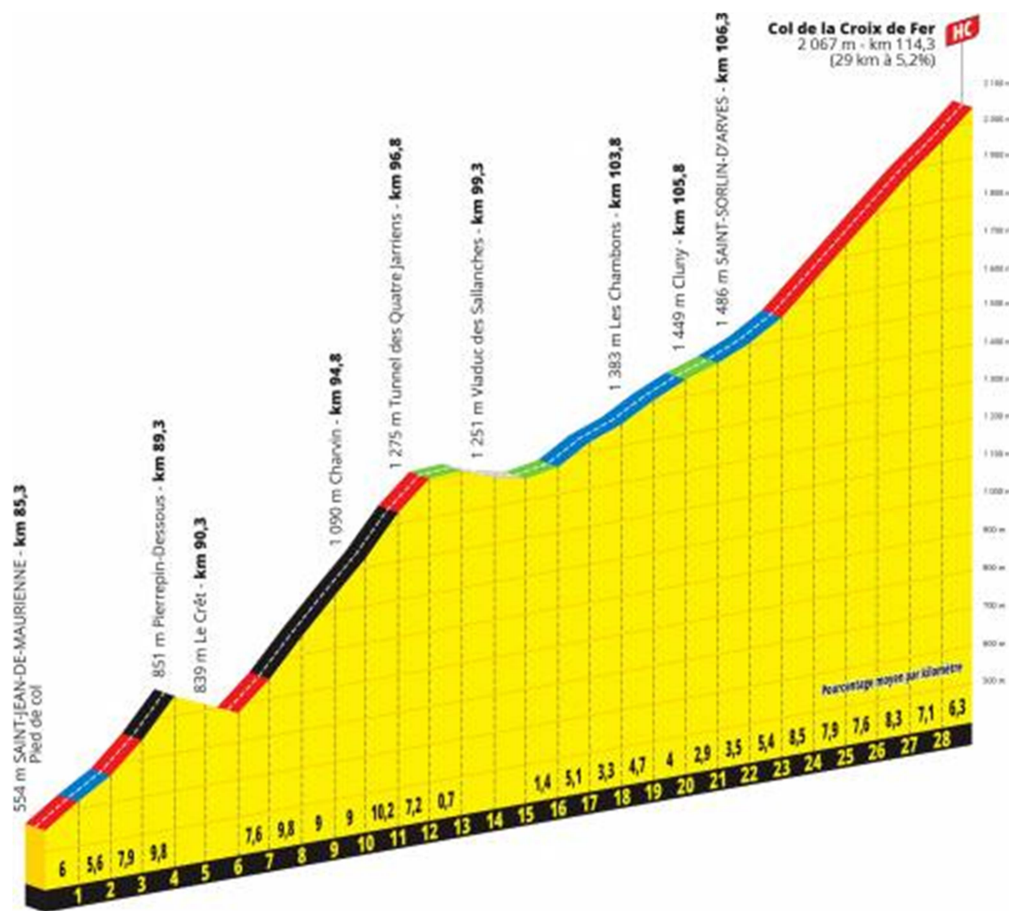
facilement. Le paysage est sûrement grandiose, mais mon cerveau n'est plus apte à recevoir les informations envoyées par mon nerf optique. Il s'est focalisé sur la fin de l'ascension qui pointe son nez.

A l'entrée de Saint-Sorlin-d'Arves, je perçois sur la gauche, le long d'un chalet, un attroupement de cyclistes et percute que c'est une fontaine... UNE FONTAINE !!! Je zigzague jusqu'au rebord, aperçois un panneau bleu foncé « Eau potable » et dépose mon vélo contre le mur. Péniblement, je me traîne jusqu'au robinet poussoir, bouscule tous les autres (en faisant la queue) et remplis mon bidon « étape du Tour – 1^{ère} édition » d'eau fraîche. Je me désaltère et rejoins mon vélo en regardant le défilé des coureurs qui transpirent. Je repars dans le village sous les acclamations du public (peut-être pas toutes pour moi) en affrontant la pente et le soleil.

En sortie du village, 3^{ème} ravitaillement ; « J'ai bien fait de remplir ma gourde 500 mètres avant », me crie ma lucidité. J'accroche toujours mon vélo à une barre horizontale, saisis mon autre bidon et vais le remplir d'eau au sirop de grenadine. Je m'empiffre d'amandes, de biscuits apéro (marre du sucré !), je prends quand même une banane et emprunte 2 gels (que je ne rendrai pas, bien fait pour eux !). Je jette mes déchets dans une poubelle que me tend une bénévoles au visage trouble. J'aurais pu les jeter par terre, mais je risque la disqualification, alors ça ne vaudrait pas le coup d'avoir fait tous ces efforts... En vrai, c'est parce que je suis respectueux de cette belle nature accueillante mais harassante !

Km 107 – 3^{ème} partie de l'ascension de la Croix de Fer, la plus pentue : entre 7 et 9% à découvert, sans ombre, sans abri, sans parasol, sans jacuzzi, ... Rien que le soleil pour m'accompagner et mon cerveau qui regarde le compteur osciller entre 8 et 10 km/h selon la motivation. Je continue de me faire doubler régulièrement, mon dos me tiraille. Quelques-uns sont dans le même état que moi voire plus défaillants, je leur ris au nez en les doublant à 0,005 km/h de plus. Je gravis cet Everest coûte que coûte en observant le haut de la montagne, puis au dernier virage en épingle, mon compteur m'indique enfin qu'il reste moins d'1 kilomètre avant le sommet. Tout mon courage revient, je me dresse en danseuse sur les pédales pendant au moins 3 secondes et parviens au détour d'un dernier rocher à la bannière annonçant le sommet tant espéré. Je dépasse de quelques mètres le col, et me gare sur le côté gauche pour remettre mes manchettes (pas la veste, c'est inutile, il fait trop chaud) et je contemple le paysage grandiose en contrebas ; le 2^{ème} gros morceau est fait, une longue descente m'attend maintenant.

Temps d'ascension : 2h 33'41'' – 11,32 km/h (4123^e / 8597)



La descente vers la vallée a le même profil que la montée : 3 portions entrecoupées de 2 remontées casse-pattes.

Km 114 - Au début, la descente est périlleuse et je prends rapidement de la vitesse, enchainant les virages, les mains en bas du guidon. Tout le monde roule à peu près à la même allure en laissant une distance de sécurité raisonnable. La trajectoire est indiquée par le cycliste qui précède, tout se déroule sans encombre. Le compteur oscille entre 70 et 90 km/h en ligne droite, et j’use mes freins lors des virages. Des gendarmes avertissent de la dangerosité de certains tournants vicieux avec leurs sifflets stridents. Tout est très sécurisé. Je détends mes jambes mais le premier replat apparait en bordure du lac de Grand Maison : nouvelles pentes de 3-5 % qui cassent bien le rythme sur 2-3 kilomètres (distance estimée car je suis bien incapable de m’en souvenir). J’ai retiré mes manchettes, elles ne me serviront plus jusqu’au sac de linge sale.

Après ce ralentissement intempestif, la descente reprend au milieu de la forêt, en suivant le torrent quasiment à sec. Cela va tellement vite que la 2^{ème} partie remontante apparait presque instantanément au détour d’un virage en épingle. Et là, surprise du chef ! Le tournant à 180° empêche de prendre de l’élan et la pente remonte direct entre 9 et 10 %. Tout le monde est stoppé net, il faut un petit temps d’adaptation pour que les cerveaux envoient un signal aux jambes étonnamment devenues sourdes à toute injonction. Pas le choix, il faut se remettre en danseuse pour relancer le rythme sous une chaleur toujours intense.

Finalement, cela ne passe plutôt pas si mal, et je redescends de nouveau vers l’Oisans, laissant mon vélo faire tout le travail, pas un coup de pédale, seule l’attention et la concentration sont à leur paroxysme. Un nouveau cycliste est à terre, pris en charge par une voiture soigneuse, je file en prenant bien garde dans les derniers lacets de la descente.

En bas, nous longeons le lac du Verney et empruntons son barrage. Je trouve quelques cyclistes pas trop énervés (ou plus trop en forme) pour m'abriter derrière leur sillage ; le vent est léger mais je n'ai pas le courage de lutter contre lui. La dernière ligne droite et plate nous emmène vers Le Bourg d'Oisans. Je me demande comment (et si) je vais terminer l'étape vu le profil qui m'attend encore. Des grappes de coureurs me dépassent de temps en temps mais je reste raisonnable en suivant un petit groupe qui avance à un rythme qui permet de récupérer un peu de jus, il va en falloir !

Le Bourg d'Oisans, je bifurque (après une très longue hésitation) vers le dernier ravitaillement. Comme d'habitude, je suspends mon vélo à une barre horizontale, je ne sais pas quand je vais le reprendre... Les 2 gourdes se remplissent, je ne sais même pas quoi manger ; je me force à prendre toujours les mêmes aliments, je rajoute un gel dans mes poches. Une bénévoles me souhaite bon courage ; je crois que c'est approprié... Je m'affale au pied d'un sapin qui m'offre un peu d'ombre. Plusieurs cyclistes font une sieste bucolique, allongés dans l'herbe. Il est 14h45, dans mes objectifs, j'aurais dû arriver incessamment sous peu. Il me reste les 14 km de montée vers l'Alpe d'Huez ; j'estime mon temps d'escalade à 2 heures au mieux ! Je sors péniblement mon téléphone de ma poche arrière gauche et appelle Céline qui doit être en train de se placer sur la ligne d'arrivée. Je lui annonce tout transpirant et la force au fond des chaussettes que je ne serai pas là-haut avant 2 heures. Elle m'annonce que mon temps d'arrivée est estimé à 16h30 : impossible ! Céline me dit de prendre mon temps, me donne le maximum de courage pour l'épreuve qu'il me reste. Je raccroche et me relève en direction de ma fidèle monture. Je marche un peu en poussant mon vélo pour sortir des gravillons ; un coureur plaisante : « Tu vas y aller comme ça ? », il n'a pas complètement tort, ça risque de se dérouler ainsi à un moment donné.

Je repars en suivant 2 cyclistes motivés, je m'accroche à eux jusqu'à la sortie du rond-point de sortie du Bourg d'Oisans... dernier replat, l'arche Strava indique le temps de montée record (c'est sûr, je vais l'exploser) ... le virage après le camping et là, les portes de l'enfer, le panneau indiquant le début de la montée !

Km 154 – Montée de l'Alpe d'Huez (1850m – 13,8km à 8,1% de moyenne)

Et c'est parti ! Quelle joie !!! Vive le vélo !!!!!

Dès les premiers mètres, on passe à 10%, sans intermède. Tout le monde décale ses braquets, tout à gauche, comme on dit dans le jargon cycliste. Pour ma part, j'aimerais passer à l'extrême gauche, mais ma manette ne veut pas réaliser ce désir. Tout de suite, je me place à gauche (aussi) de la route pour rechercher l'ombre des quelques arbres qui s'accrochent à flanc de montagne. La chaleur est suffocante. Je sais qu'il va y avoir les 21 virages à dépasser, déjà j'attends le n°21 avec impatience. Chacun prend son rythme, en espérant pouvoir le maintenir. Quelques minutes, et je passe le 1^{er} virage avec soulagement. Plus que 20 ! A chaque demi-tour, c'est un petit replat d'une dizaine de mètres qui permet de tourner les jambes normalement, de se détendre quelques fractions d'heure (au vu de ma vitesse) et de boire un coup d'eau sucrée. Et c'est la même vue qui réapparaît : une pente verticale qui reprend, le flot des coureurs qui repart en soufflant, voire en pestant. Je continue en débranchant mon cerveau, mes cuisses font tout le boulot. Malheureusement, mes temps de position de danseuse ne peuvent être que courts car le petit muscle en haut des cuisses, à l'intérieur, près du genou, me dit de ne pas forcer sinon il va déclencher une crampe.

Je passe un peu plus vite dans mon récit (pas sur mon vélo) car à vrai dire, peu de souvenirs précis me reviennent. Virage 20 : je bois un coup. Je repars en transpirant et en changeant de côté car l'ombre, elle reste au même endroit c'est-à-dire du côté en contrebas. Virage 19 : Je bois un coup. Je repars en transpirant et ... Je l'ai déjà dit je crois ? Mais c'est la même galère. Virage 18 : Je bois un coup. Je repars ... Déjà, certains marchent à côté de leur vélo, sûrement perclus de crampes. Virage 17 : Je bois un coup. Je rep... A chaque sortie de virage, la pente me paraît inexpugnable (je ne savais même pas qu'un tel mot existait...). Virage 16 : Je bois un coup. Je suffoque dans les portions de route ensoleillées. Mon casque a mis son thermostat sur 58 degrés. Mes gouttes de transpiration tombent une à une sur le cadre du vélo et glissent vers la tige de selle avant de dégringoler sur l'asphalte qui les absorbe en un rien de temps en créant un nuage de vapeur. Virage 15 : Je bois

un coup. Je suis en surchauffe, mon corps me dit qu'il est au bord de craquer. Le virage 14 est à l'ombre, je décide de m'arrêter pour ma survie. Je descends de vélo péniblement, mais même debout accoudé à mon cadre, je ne récupère pas. Je fais quelques pas pour m'asseoir sur un petit trottoir, le dos à la falaise protégée par un filet en ferraille. J'espère qu'un rocher ne va pas me tomber dessus en plus ! Je suis entouré par 4-5 coureurs dans le même état que moi, certains font une mini-pause, d'autres s'assoient. Quand l'un d'entre eux repart, un autre prend sa place. J'ai bu un coup (normal, je suis dans le virage 14). Ma pause dure entre 5 et 10 minutes, je suis incapable de l'estimer (en tout cas pas une heure...). Et le courage, et l'espérance de voir Céline à l'arrivée me repoussent sur mon vélo.

Je repars, virevoltant, ou en tout cas en ayant retrouvé mon souffle et un rythme cardiaque raisonnable. Il ne faut pas longtemps pour ressentir à nouveau la chaleur et l'onde de transpiration qui reviennent. Mais le champion est motivé ! Tel un Pantani endiablé, je me dresse sur mes pédales... 2 secondes puis reprend mon rythme de croisière qui avoisine les 8 km/h. Virage 13 : Je bois un coup. Le long du muret, coule un petit filet d'eau. Une femme se dirige vers moi avec une bouteille et me propose de me rafraichir. Au point où j'en suis, j'accepte... Elle verse le liquide glacé le long de mon cou : c'est la douche froide, le choc thermique est violent mais c'est finalement un grand rafraichissement de mon corps qui s'ensuit. Je frissonne une milliseconde et continue mon chemin de croix. Finalement, Jésus n'avait que 14 virages à faire... Mais il n'avait pas de vélo. Virage 12 : Je bois un coup. Pas de souvenir. Virage 11 : Je bois un coup. Au moins ça m'occupe. Virage 10 : Je bois un coup. J'ai fait la moitié de la montée, il doit me rester une heure de calvaire. Virage 9 : Je bois un coup. La végétation est plus rare, il est plus dur de trouver de l'ombre. Je ne m'occupe que de la vue qui m'emmène vers le prochain virage. Virage 8 : celui des danois. Ils ont accroché plein de drapeaux, la musique électronique donne un rythme que je suis bien incapable de suivre. Un blondinet prépare une affiche au sol pour le passage des professionnels dans 5 jours. J'espère qu'ils vont en baver... Au fait, je bois un coup. Virage 8 : virage des hollandais. Je m'arrête, en face du cimetière parce que ma tombe m'y attend. Mais surtout pas loin d'un camping-cariste qui tend son tuyau d'arrosage vers les coureurs. Sa bruine fine rafraichit l'atmosphère. Je souffle un peu en regardant le spectacle et en profitant de cette atmosphère humide. Et surtout, je bois un coup. J'ai fini mon premier bidon.

Je suis reparti, la route est longue jusqu'au virage 6 (j'ai cru qu'il l'avait annulé) où je bois un coup. C'est l'entrée du village d'Huez. Quelques spectateurs nous encouragent en criant nos prénoms inscrits sur les plaques de cadre. Un jeune adulte m'interpelle et, voyant mon attitude, se met à me pousser sur une dizaine de mètres en criant « Olivier ! Olivier ! ... ». C'est inattendu mais cela fait un bien fou d'avoir gagné quelques coups de pédale. Virage 5 : Je bois un coup. On est maintenant au milieu des prairies. Les immeubles de l'Alpe d'Huez apparaissent au loin à une altitude inatteignable. Cela fait un point de mire. Mon téléphone se met à sonner dans ma poche, c'est la sonnerie dédiée à Thiéfaïne. Je suis étonné qu'il m'appelle, ou alors il s'inquiète car il ne me voit pas arriver sur l'application de suivi des résultats ? Je ne m'arrête pas pour décrocher, c'est pas le moment, je continue. Il s'avérera que c'était une hallucination : Thiéfaïne ne m'a jamais appelé, et mon portable n'a aucune trace de cet appel manqué ! Mon cerveau a apparemment inventé cet appel, peut-être pour me motiver davantage...



Virage 4 : Je bois un coup. Mauvaise surprise : vent de face ! C'est la nouvelle qui fait vaciller tout mon courage. La route se sépare vers la droite vers notre studio, mais le parcours continue tout droit. Un écran géant diffuse des messages d'encouragement enregistrés. Pour trouver un peu d'ombre, je prends la gauche de la route. Mais je me retrouve quasiment seul, les autres sont restés sur la droite. Une barrière en bois sépare l'allée. Impossible de rejoindre l'autre côté de la chaussée. Le vent a raison de mes forces. Un rondin de bois à l'ombre m'accueille. Je m'assois, le souffle coupé, à côté de 2 autres cyclistes qui ont pris la même option. Je leur dirais bien de dégager de là, que c'est une place réservée, mais toutes les forces m'ont abandonné. J'ai du mal à respirer, j'ai envie de vomir. Je pense avoir une mini insolation. Je n'arrive pas à m'empêcher de bâiller (j'ai dû bâiller 10 fois de suite). Les minutes défilent, je n'arrive pas à retrouver un regain de force. La station est là qui me tend les bras, Céline est à l'arrivée, à espionner ma progression sur Google Maps. Il faut que je reparte ! Et c'est reparti (oui !) Je traverse la chaussée pour m'accrocher à un groupe de cyclistes et m'abriter du vent.

Virage 3 : Rien ! Aucun souvenir... Virage 2 : Je crois que je ne bois plus. Le vent est de dos. Et cela fait un bien fou, en plus de la pause. C'est la dernière rampe avant l'entrée dans la station. Il y a de plus en plus de monde. Cela fait du bien. Virage 1 : Entrée dans la station. C'est une bonne nouvelle, mais l'arrivée est en haut de la station. C'est la dernière rampe ! On traverse les rues commerçantes, les barrières de sécurité nous entourent, les spectateurs crient. Le cerveau est bloqué sur cette ligne d'arrivée qui n'a jamais été aussi proche. Il y a un virage 0 dans la station et la pente s'adoucit vers la flamme rouge.



C'est bientôt la fin. Un rond-point sur la droite et ça redescend même légèrement. Au rond-point suivant, c'est le faux-plat vers la mythique ligne d'arrivée. Je cherche Céline et Timaé. Je me plaque vers les barrières de droite, frôlant les mains des spectateurs qui crient mon nom en tapant sur les rambardes. Je ne vois pas mes coaches (ils étaient malheureusement au début de la dernière ligne droite, je ne les ai pas aperçus ; eux si ! Et ils ont lancé la ola avec les ovations de mon prénom). Je progresse lentement, le diable me salue et je passe l'arche d'arrivée le cœur serré, les larmes aux yeux, fier mais exténué d'avoir été au bout !

Temps d'ascension : 2h02'49'' – 6,74 km/h !!! (6568^e/8634)



Avant que j'ai pu poser un pied à terre, 2 bénévoles me prennent en charge et me poussent jusqu'à une déviation un peu plus haut. Il ne me fallait pas un mètre de plus de dénivelé... Une dame me félicite et me remet la médaille Finisher un peu méritée. Puis je me dirige vers un petit chemin en contournant l'arche d'arrivée. Je cherche des yeux Céline ou Timaé mais ne les aperçois pas. J'ai envie de pleurer, l'émotion me submerge. Je me place devant l'écran géant qui retransmet l'étape du tour, devant le panneau indiquant les anciens vainqueurs d'étape. Finalement, je n'y inscrirai pas mon nom cette année... Je scrute aux alentours pour trouver Céline mais ne la voit pas. Je l'appelle mais elle est redescendue, on s'est loupé de peu à la sortie du petit chemin. J'enfourme mon vélo (j'ai bien mal partout) et me dirige vers le stand du Dauphiné Libéré pour aller lire le journal, ou plutôt retrouver mes supporters personnels. Je les retrouve enfin, ravi mais épuisé. Céline m'aide à me changer, à enlever mes chaussures. Je récupère mon sac dans le box n°2 de la consigne puis nous repartons en marchant doucement vers le studio. Je m'appuie sur la poussette ou plutôt elle me retient, nous évitons la Pasta Party, pas envie de manger, juste envie de m'asseoir sur autre chose qu'une selle rigide. Retour au studio, je m'allonge ; j'ai des douleurs dans toutes les parties du corps, du cou aux orteils. Après une douche nécessaire et revigorante, le repas de pâtes du soir est réconfortant, j'ai dû perdre au moins 2 kilos (certains diront que c'est difficile à croire). Après un massage agréable mais douloureux, mes muscles m'autorisent à dormir après cette journée dantesque.



Moi, à l'arrivée !

Et voilà ! Je pensais avoir subi le pire à l'arrivée de Val Thorens en 2019, mais l'enfer se trouve à l'Alpe d'Huez. Loin de mes objectifs (plus de 2 heures d'écart), mais finir dans la moitié du classement de ceux qui ont passé la ligne. Sur 16 000 inscrits, seuls 8 685 ont franchi la ligne d'arrivée ! Finalement, je peux être content de mon exploit ! Pour info, je finis 20 minutes derrière Frank Schleck, 20 minutes devant Oscar Pereiro ! (Erik Zabel a abandonné, Emilien Jacquelin finit dans le top 100).

Evidemment, après une telle épreuve, mon cerveau m'a ordonné que ce serait la dernière, mais 3 jours plus tard, je me suis réinscrit pour recevoir en avance les informations de l'étape du Tour 2023 (comme l'avait prédit ma coach)... Cependant, la préparation a été trop légère. Les excuses de la chaleur, d'une hypothétique atteinte du Covid il y a 3 semaines, ne peuvent expliquer le grand manque de jus sur la longueur. L'hydratation et l'alimentation semblent avoir été correctes mais le manque de dénivelé et la longueur des ascensions sont à préparer absolument en amont. J'aurai ma revanche un jour sur l'Alpe d'Huez, j'ai battu mon record de lenteur sur une épreuve et dans une montée. Mais tout de même, finirer !!!! Rendez-vous j'espère l'année prochaine pour une 5^{ème} édition.

Temps réel : 167 km en 9h42'05'' – 4350^e / 8685 (600^e / 1283 dans la catégorie M45-49)



L'ÉTAPE
DU TOUR DE FRANCE

BRIANÇON > ALPE D'HUEZ
DIMANCHE 10 JUILLET 2022 / SUNDAY 10th JULY 2022

4 700 M D+
167 KM

RD211
ALPE D'HUEZ
Les 21 Lacets
14%
Altitude 1850 m

BRIANÇON

alpe d'huez

Briançon 1386

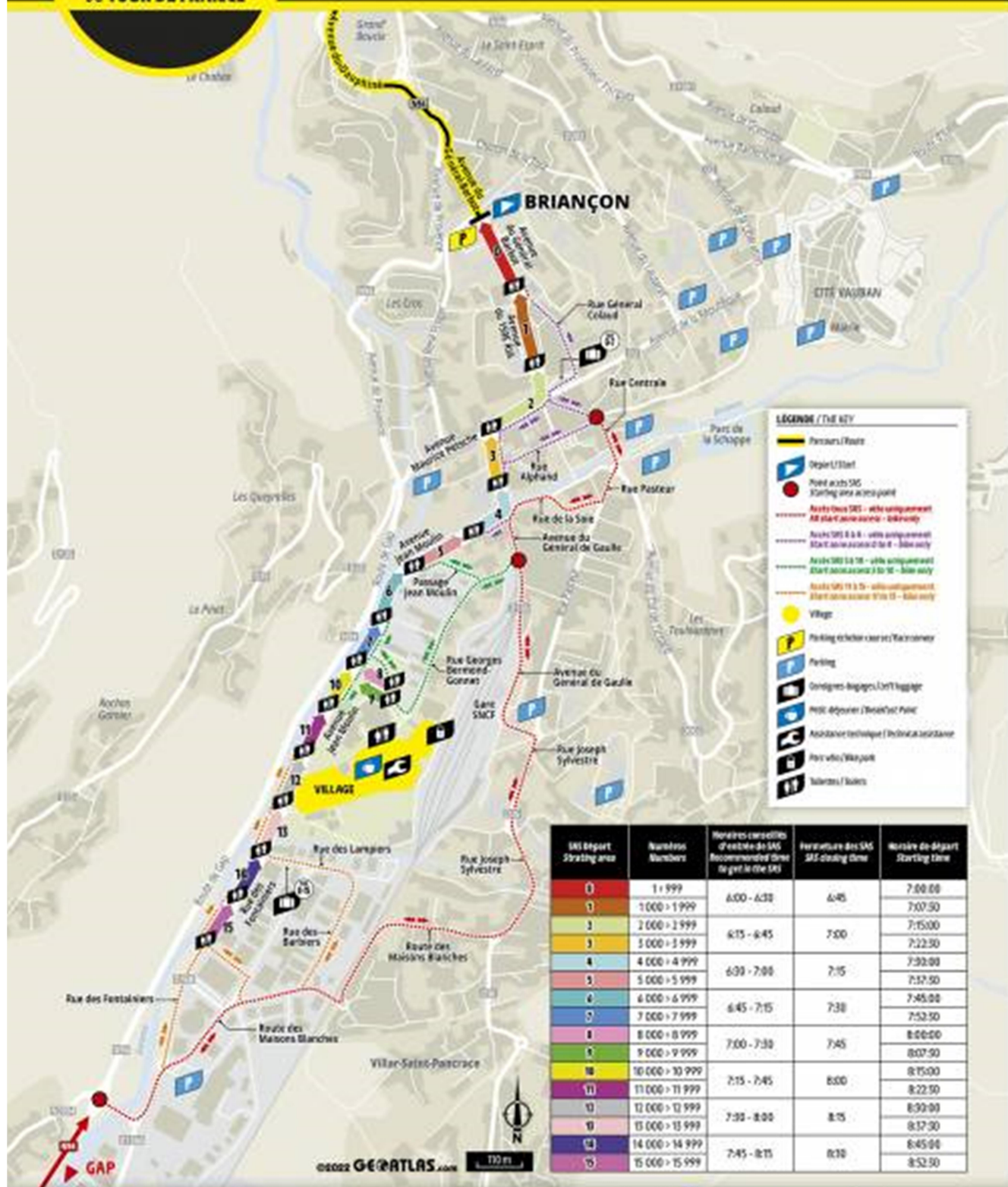
TREK **FRUCKS** **E.Leclerc** **lastminute.com** **LCL** **TRANSBORNEUR** **WEL** **alpe d'huez**

Santini **SHIMANO** **SKODA** **STRAVA** **TISSOT** **le Dauphiné** **BRIANÇON**



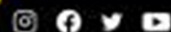
L'ÉTAPE
DU TOUR DE FRANCE

ZONE DE DÉPART / START AREA
DIMANCHE 10 JUILLET 2022
SUNDAY 10th JULY 2022



ENTREZ DANS LA LÉGENDE DU TOUR DE FRANCE

#L'ÉtapeDuTour



TIME to
UNE EXPÉRIENCE 4.0