# Cyclo Club Castanet

# Bilan des cyclosportives 2019

**Résumé :**

* + **Bon taux de participation CCC, avec 32 licenciés différents présents sur 16 épreuves**
  + **On note au niveau individuel 1 podium de caté et 4 top10 de caté ( bravo à Michel et Georges ! )**
  + **Découverte de nouvelles épreuves pour certains : la Strade Bianche ( + séjour touristique ), la Copains Cyfac, la Cycl’Roquefort ( 1ère édition ), 2ème participation à la Campilaro et toujours grosse affluence CCC (23) sur l’ Ariégeoise avec les conditions particulières que l’ on sait pour cette édition sous la sous la canicule**
  + **Présence CCC sur les grandes classiques montagnardes ( Time Megève Mont Blanc, Etape du tour, Marmotte Pyrénées )**
  + **Plus globalement, le nombre de concurrents est en baisse sur beaucoup d’épreuves qui peinent peut être à se renouveler**

**Résultats complets :**

1. **10 mars : la « Strade Bianche » (Sienne-Sienne, Italie, 176 km ) : 4 participants**

Fred Rousseau, Daniel Barbaro, Alain Soula ( compétiteur et chauffeur ! ) se sont alignés sur ce parcours mythique le 10 mars ( la veille julian Alaphilippe remportait l’ épreuve pro ) et sur 5 jours d’ un séjour préparé par Yves Peremans, qui nous a transmis ce CR complet :

**Vendredi 8 mars :**

C'est à 7h40 que le Renault Trafic d'Alain (parfois comparé au bus de la Once) équipé d'une remorque magnifiquement aménagée par un maitre forgeron, nous amène sur les routes de Ligurie et de Toscane.

Très rapidement, le ciel gris toulousain cède la place au ciel bleu méditerranéen. Sur la route, nous pouvons voir le fameux pont de Gênes qui s'est effondré récemment. Impressionnant !

Arrivé à Impéria, petite ville balnéaire derrière San Remo, nous laissons le véhicule et enfourchons les vélos. Au programme :

**Cipressa** : monté tranquillement pour remettre les vertèbres en place.

**Poggio dans le sens normal** : monté à fond pour tout le monde !

Quelques chiffres :

   mon temps de juin 2016 après 285 kms de Milan San Remo : 12min17

   mon temps de ce 8 mars : 9mn55,

   le temps de Jean Lou : 7min58 (à du 27,3 de moyenne)   51ème/1826 cette année

   le KOM de  Michal Kwiatowski  : 5min 47

**Poggio dans le sens inverse** en mode récup

**Retour le long de la mer** à Laleiglia. Nous avons 80kms au compteur.  C’est là que nous attend une villa bourgeoise rien que pour nous ! (Attention… : 80 marches pour arriver à la porte d’entrée…. )

Le soir, le resto est excellent, surtout le Tiramisu !

**Samedi 9 mars :**

Lever de soleil magique depuis notre villa. Petit déjeuner aux petits oignons.

Nous poursuivons notre périple et arrivons à Sienne pour l'arrivée des pros. Une ambiance à l'italienne dans la dernière côte à l'intérieur des remparts de Sienne (au moins du 16 % quand même). C'est Fulsang qui passe en tête avec Alaphilippe dans la roue. Julian débordera Fulsang sur la petite place juste après la côte.  Ensuite, nous récupérons les dossards et nous rendons dans notre appartement à la campagne à 5 kms du départ où nous passerons 2 nuits.  Certains font les courses et ramènent..... le caddie ! oui oui le coffre du trafic est très grand !

Piment pour Fred qui a oublié son dossier sur la table du gars qui essayait de lui fourguer pour 10 euros la puce de chronométrage.

**Dimanche 10 mars :**

**Jour J pour notre Strade Bianche**. Fred se rattrape en récupérant un dossard et en se positionnant discrètement dans le sas des 300 premiers. Les autres sont presque en fond de peloton. Départ

rapide : 36 kms/h après 30 bornes, et toujours 29 km/h au bout de 100

bornes. Laaas... Jean-Lou casse sa patte de dérailleur au km 43 et finit la course dans la voiture d'assistance.

Après le dernier ravito du km 110, le profil devient diabolique avec des pourcentages de ouf sur les routes poussiéreuses.

Voici la réponse à la question que vous vous posez tous : ca fait quoi de rouler sur de la strade bianche ? Eh ben…. Ca peut rouler très vite. Il faut faire attention de ne pas glisser à cause de la poussière et d’amas de sable assez épais à quelques endroits.  A certains endroits, surtout sur la fin, il y a des pourcentages qui peuvent aller jusque 18%. Il faut donc rester sur la selle sinon on patine… Mais dans l’ensemble, c’est nettement moins dur que de rouler sur des pavés.

Outre le problème technique de Jean-Lou, j’ai également un autre petit regret : le ciel gris pendant toute l’épreuve n’a pas mis en valeur les paysages toscans, dommage, même si j’avais la plupart du temps les yeux rivés sur la roue arrière de celui qui me précédait.

Les classements :

**Fred** :  pas de puce, environ 4h40 ~ 600/2727  en s’arrêtant à tous les ravitos et en discutant avec le patron de Castelli…  Facile quoi, surtout sans entrainement !

**Yves** : 5h04min : ~ 1200/2727 La puce marcha plu…

**Alain** :  5h29min : ~1780/2727 La puce marcha plu….

**Daniel** (seul vrai classé des nôtres) : 5h56min38 , 2227/2727

**Jean-Lou** : Abandon au km 43

Comme pour Milan-SanRemo, l'organisation est assez moyenne : pas mal de queue pour récupérer les dossards, un repas d'après course vraiment médiocre, des puces payantes qui ne marchent pas bien, et un classement final qui n'est pas ordonné sur le temps de course réel mais sur l'ordre d'arrivée sur la ligne, alors que le départ complet a pris plus de 10 minutes .... Seul point positif, nous avons reçu un maillot et une veste sans manche de très bonne qualité.

Le soir, nous avons suffisamment d’énergie pour aller au resto et jeter un œil au Duomo di Siena, magnifique cathédrale disposant d’une façade en marbre blanc.

**Lundi 11 mars :**

Nous commençons par visiter la célèbre Tour de Pise et nous rendons ensuite sur la côte au village de Lerici, juste avant la ville de La Spézia.  Nous sommes 3 à vouloir en découdre avec les pentes de Cinque Terre : Jean-Lou , Fred et moi. Daniel prête son vélo à Jean-Lou et Alain s’occupe de la conduite du Trafic.   Dès la sortie de La Spezia, on doit faire face à 1,5 kms à du 10,5% de moyenne…   Mon vélo couine comme jamais. Promis, dès mon retour, il fera un séjour chez le marchand de vélo. Les paysages sont à couper le souffle. On fera finalement 90 bornes, pour 1800m de deniv, sous le soleil, mais pas très chaud.

Hôtel en bord de mer, avec coucher de soleil… ( il faut regarder la carte pour comprendre pourquoi on a eu droit à un lever de soleil et un coucher de soleil… ) . Partie réconfort : Resto La Bitta, pizzas , bière à la châtaigne.. et bien sûr Tiramisu pour changer !

**Mardi 12 mars :**Retour à Toulouse, 950 kms assurés par Alain avec une facilité déconcertante. Merci Alain.

1. **7 avril : l’ Auscitaine**, 75 km : **1 participant**

**Michel Gril** termine 56ème au scratch sur 69 classés en 2h41 à 27,9 de moyenne **( 6ème de catégorie ).**

Petite participation ( 72 classés sur le grand parcours  ) peut être due aux conditions météo pas folichonnes.

1. **7 avril : l’ Héraultaise** ( 88 km, D+ 1563 ) : **1 participant**

**Jean Luc Rames** 165ème sur 455 classés en 3h08 , moyenne 28,1   ( 14ème de catégorie )

1. **28 avril: la Ronde Castraise (** Castres, 95 ou 134 km ) : **4 participants**

* Sur la **Castraise ( 134 km, D+ 2050 m , 222 classés )** :

**Emilien Verdie** termine 98ème en 4h37 à 28,1 de moyenne , 11ème catégorie D

**Yves Peremans**              168ème     5h09     25,3                           44ème        «          G

**Daniel Barbaro**              182ème     5h25     24                               47ème      «          G

* Sur la **Sidobre  ( 95 km, D+ 1400 m, 312 classés )** :

**Michel Gril**                      292ème     3h37     26,5                          **6ème       cat I**

la Castraise, cyclo bien connue se déroulant parfois dans des conditions météo quasi dantesques … cette édition a été épargnée sans toutefois bénéficier d’ une météo extra, ce qui a peut être limité le nombre de participants, inférieur aux années précédentes.

1. **19 mai : l’ Octogonale Aveyron** ( 12-La Primaube , 104 ou 137 km ) : **1 participant**

* **sur le parcours « Alexandre Geniez »** ( 137 km, D+ 2200 m ), et sur 97 classés,

**Sami Jaber** termine 48ème en 4h38 à 29,5 de moyenne ( 12ème de caté )

Nombre de participants en baisse…

1. **30 mai : l’ Audoise JP Ollivier** (Villeneuve Minervois, 70 ou 120 km) : **1 participant**

* **Sur la 70 km, « Victor Koretzky »** ( dénivelé 925m, 116 classés ) : **Michel Gril**   83ème en 2h34 , moyenne 26  et  **7ème de catégorie**

Moins de concurrents qu’en 2018, une situation qui devient récurrente …

1. **8 juin : la Marion Clignet** ( L’ Isle Jourdain, 84 ou 125 km ) : **2 participants**

* **Sur le circuit 84 km** ( D+ 840 m ) **Michel Gril** finit 55ème sur 181 classés en 2h47 à 30,2 de moyenne, et **2ème de catégorie F.**

Félicitations à Michel, à qui on souhaite par ailleurs un bon et rapide rétablissement après la chute dont il a été victime ce matin près de Nailloux lors de la sortie club …

* **Sur le circuit 125 km** ( D+ 1442 m) **Sami Jaber** finit 30ème au scratch ( selon son propre relevé, car comme pas mal d’ autres concurrents malheureusement, un bug informatique ne l’ a pas fait apparaître dans le classement officiel …  ) en 3h46 à 33,1 de moyenne. Félicitations à Sami également !

1. **9 juin : la** **Time Megève Mont Blanc** « Mediofundo » ( 100 km, D+ 2650 m, par les cols de cols Colombière, Croix Fry, Aravis ) : **1 participant**

**Jean Luc Rames** s’ est élancé sous une météo exécrable ( dixit l’ intéressé ) , pour terminer 216ème en 4h43 ( 50ème de catégorie ) . 273 classés , autour de 200 abandons ou non partants , et donc un grand bravo, il fallait le faire !

1. 29 **juin : l’ Ariégeoise** (Tarascon, 130 ou 83 km ) :  **23participants**

Comme nous le pensions, compte tenu des circonstances,  l organisation de l’ Ariégeoise n’ a pas publié de classements de l’ épreuve cette année après la suppression des circuits XXL le tragique décès d’ un concurrent et l’ annulation de la course suite à de nombreux malaises de concurrents dus à la chaleur ( NB : annulation antérieure au décès constaté en course )

Quelques temps et moyennes officieuses sont apparus brièvement sur le site du chronométreur ATS , dans une liste par ordre alphabétique, puis ont été effacés.

Dans le même esprit nous ne pensons pas utile de publier les infos chrono que nous avons pu recueillir, chacun des participants connait sa performance lorsqu’ il a pu terminer sans souci physique ou mécanique. Ce fut heureusement le cas concernant le physique pour tous les CCC boys. Et en plus des différents échanges post épreuve entre les participants,  Francis (Emery) nous a donné une vision personnelle mais très complète et représentative des difficultés du jour.

Malgré tout, nous pouvons citer  tous les courageux du CCC qui s’étaient, malgré les difficultés météo potentielles, alignés au départ de :

* L’Ariégeoise 130 km :

|  |  |
| --- | --- |
| Barbaro | Daniel |
| Barrié | Hervé |
| Brondino | Georges |
| Colitti | Valérien |
| Combes | Maxence |
| Emery | Francis |
| Hebrard | Emmanuel |
| Julia | Bruno |
| Labouille | Stéphane |
| Palmade | Arthur |
| Peschoud | Clément |
| Peytavy | Bernard |
| Picot | Denis |
| Soula | Alain |

* La Mountagnole 83 km :

|  |  |
| --- | --- |
| Bernou | Serge |
| Coquelle | Thierry |
| Delage | Pierre Eric |
| Deplancq | Xavier |
| Massat | Jean M. |
| Rames J L  Nony | Franck |
| SaintMacary | Stephane |
| Scorcione | Philippe |

1. **7 juillet : la Copains Cyfac** ( Ambert, plusieurs formules) : **1 participant**

**Franck Nony** y était et résume :

« Comme je te l'avais dit dernièrement, j'ai fait la cyclo/rando les copains la Cyfac avec 2 copains Tigers. C'est une très belle cyclo (non chronométrée) du style de l'Ardèchoise. Nous avons fait la formule 3 jours, 515kms et 9000m de D+. Tout est organisé, hébergement et suivie des bagages pendant les 3 jours. Ça a été un peu difficile avec la chaleur, et j'ai dû écourter la dernière etape à 140kms au lieu des 180 prévus.

Un vrai régal, à refaire l'année prochaine »

1. **21 juillet: Etape du Tour** (Albertville->val Thorens, 130 km, D+ 4563  
    m) : **1 participant**

**Francis Emery** obtient un très beau résultat puisqu'il finit 803ème en 6h22 à 21,1 de moyenne, 89ème de catégorie ( 14 ou 15000 inscrits, 11734 "finishers" ).

Grand bravo Francis, un meilleur classement qu’ en 2018, et tu as fait mieux , au moins en distance parcourue , que les pros dont l’ étape a été raccourcie à 60 km après les intempéries de la veille !

A noter ( l'oeil de JiCé ! ) que le garçon vainqueur en catégorie 1-2 de "notre" Grand Prix de Castanet à Noueilles  ( Robin  CHRISTOPHE ) finit 5ème au scratch en 4h51 à 7 mn du 1er...

Le CR de Francis :

« Et c’est le départ. Comme d’habitude, deux attitudes cohabitent. Certains bourrinent. D’autres gèrent déjà. Je suis entre les deux. Incapable de choisir. Je m’accroche à des bourrins, puis les laisse aller dès que mon cœur s’emballe. Et puis je suis ma ligne de goudron lisse.

De toute façon dès la sortie d’Albertville, premier coup de cul. Sévère. Certains ouvrent déjà le parachute. Un jour, il faudra vraiment que je comprenne cette attitude. Je pédale toujours carré. Mes jambes sont en bois (toutes ces heures debout…). Je me mets en mode routine pour ne pas réfléchir. Avance, on verra bien après. Replat vers Beaufort. Un groupe se forme, se décompose puis se reforme au grès des quelques p’tit coup de cul. Inutile de dire que je reste dans les roues. L’avantage à l’Etape du Tour c’est qu’il y en a toujours un qui pense que tout donner pour reprendre le groupe devant est « indispensable ». Je pédale toujours carré. Je subis. Je n’aime pas ce sentiment.

Beaufort. Traversée ambiance Tour de France. Des centaines (si, si) de personnes nous encouragent. On se prend au jeu bien entendu. Même si les passages protégés du village sont…pavés. Et c’est le début du premier col : Cormet de Roselend, par le col du Méraillet. 12 km régulier à 7/8% dans la forêt. C’est très joli. Mais j’ai toujours des cuisses en bois et puis il y a ces deux allemands qui discutent comme au bar. Je me fais violence plusieurs fois pour les mettre à distance, mais ils finissent toujours par revenir et me collent aux basques. Grrr ! Par moment, certains sas 1 puis 2 nous dépassent. Je n’ai même pas l’idée d’essayer de les suivre.

Je fais passer le Méraillet comme cela. Sans grand plaisir. Sans grand enthousiasme. Je me promets de revenir en meilleur état. Le lieu le mérite. Sommet du Méraillet. Le paysage change du tout au tout. Le barrage et le lac de Roselend nous offrent un répit apprécié. On prend même de la vitesse à la faveur d’une légère descente. C’est ce moment qui me débloque les jambes. Mon Etape du Tour commence là !

Au bout du lac, l’ascension du Cormet reprend. Je me sens bien mieux. En passant devant le stand Trek Travel, je reconnais Penny, qui m’encourage. Mais je ne m’arrête pas, j’ai encore de l’eau dans les bidons et les poches pleines. Je commence à doubler des gens, dont quelques un des sas 1 et 2 qui paient leurs efforts. Alors que je dépasse tout doucement un jeune fan de Trek Ségafredo (tenue + vélo) dans l’idée de « faire équipe », il se dresse sur les pédales en me voyant et me largue. ?????? Je le reverrai. Arrive le sommet du Cormet. L’endroit est magnifique, les montagnes ont des formes spectaculaires, les spectateurs sont nombreux à nous encourager. #plaisir Mr Jaber. Et ça continue dans la descente. Faite de longues lignes droites. La vitesse est impressionnante. Je me souviens avoir croisé l’équipe AG2R à cet endroit en 2015 alors que je montais depuis Bourg St Maurice. De vrais avions. Je me fais peu doubler, je dépasse même un bon grimpeur qui n’a pas la même facilité en descente. Coudes écartés, on dirait qu’il essaye de faire parachute. J’ai peine pour lui. Et puis dans la deuxième partie de la descente c’est une succession de virages en épingle. C’est le moment que choisit mon disque avant pour chanter. #déconcentration. Arrivée à Bourg. Il paraît que cela va être la seule partie plane de la journée. Je sors les barres et commence à manger. Enfin, j’essaye. C’est mal plat. Faux plats descendants avec une multitude de légers virages, de dos d’ânes, de plaques d’égouts etc… J’en perds une demi-banane à cause d’un soubresaut. Et abandonne l’idée d’une barre de plus avant le deuxième col. Pas vraiment reposante la transition.

Pied de la côte de Longefoy. Col du Tra pour les lecteurs du Cycle. Le Tour de France ne passera finalement pas par là. Je doute que cela aurait été un passage clé (sauf peut-être la descente). La côte en elle-même, n’est pas plus dure en elle-même qu’un Col de Montségur par exemple. Ce qui est plus gênant, c’est le deuxième effet kiss-cool. Arrivé en haut au village, c’est parti pour une transition douce. Le rythme augmente. On se prend à penser que Le Cycle exagère un petit peu. Ce km qui remonte n’est pas si dur. Sauf qu’il n’avait pas encore commencé. C’est presque un deuxième qui commence (un genre Roquefixade depuis Montgaillard pour reprendre une comparaison ariégeoise). Je ne vole pas dans ce col mais je me sens à ma place. La descente est très technique. Certains se font plaisir. Je me fais atomiser par quelques cadors es-descente. L’un d’entre eux me regardera avec des yeux de chien battu deux km plus loin avec sa roue en morceaux (et seulement la roue). Un type ressort de la forêt au moment où je passe en trainant quelque chose derrière lui. Pas le temps de vérifier que c’est son vélo. Et puis le bouquet final. Derrière moi depuis une dizaine de virages un sifflement bien connu signale un utilisateur de jantes carbones. Tout d’un coup le sifflement se termine en explosion, bruit de glissade sur le bitume et choc brutal. Impossible de me retourner, je suis moi-même à la limite. D’autres après moi le prendront en charge en cas d’urgence (on est jamais seul sur l’Etape). J’ai un peu honte de continuer, mais remonter la file est inutile et dangereux. Fin de la descente et surprise…2 km à 7/8 % non prévus pour rejoindre la route de Moutiers. Dur dur pour les jambes. Il est 11h l’endroit est bien exposé au soleil, premiers coups de chaleur.

On retrouve la grande route lisse. Faux plat descendant jusqu’à Moutiers, j’en profite pour me détendre le dos, couché sur mon vélo avec les bras façon prolongateurs. Arrivée à Moutiers, demi-tour et transition en fond de vallée. Je retrouve Claire au stand Trek Travel. Cette jeune Ingénieure américano-franco-hollandaise en bio-mécanique a traversé plusieurs fois la France en vélo pendant ses vacances avant de laisser son boulot pour se consacrer au vélo en tant que guide. En plus d’être terriblement jolie, elle est hyper positive et toujours de bonne humeur. Si j’avais eu 20 ans de moins, je serai peut-être resté là !-). Un coca quelques mini-sandwichs, le plein des bidons, le plein de bonne humeur.

Me voilà plein d’énergie pour le dernier col. Euh, en fait pour ne pas être écrasé par le monstre, j’ai décidé de le couper en trois sections. Et il s’y prête. Deux replats (voire 1 petite descente) permettent de valider l’idée. La première section se passe sur une route minuscule mal goudronnée et avec des vues saisissantes sur les à-pics. Pour faire simple je gère mes efforts.

Dans la deuxième partie, on retrouve une route plus large qui nous conduit aux Ménuires. Je me sens bien mieux et double régulièrement du monde. A un moment, mon petit « coéquipier » est étendu sur le bas-côté les bras en croix avec un « officiel » à ses côtés en train de décrire son état. Pas sûr qu’il ait pu repartir. J’te jure, jeunesse insolente ! (Tais-toi Papy, pour un que t’as repris combien t’ont largués pour de bon ?). Je fais une pause remplissage de Bidons, la chaleur augmente. Les ravitaillements sont…énormes !!! Certains diront qu’il n’y avait pas assez, mais on ne peut pas douter de leur taille. Au bord de la route, des tas de supporters ont presque une semaine d’avance. Alors ils font comme si nous étions le tour de France. C’est idiot mais cela aide beaucoup.

Les Ménuires. Petite descente et c’est la dernière montée. On est sur la lune. Monde minéral ! Cela monte régulièrement à 7/8%. Le dénivelé fait son effet. La fatigue est là et je suis en mode résistance. Mais je double toujours du monde. C’est bon pour le moral. Je ne devrai pas avoir de mal à rallier l’arrivée en moins de 7h (mon objectif) et je me prends même à penser de nouveau à une place dans les 1000 (peu de dossards élevés m’ont doublés depuis le Cormet de Roselend). Les tunnels et cette route en S qui annonce l’arrivée dans la station de Val Thorens. 2km. J’y suis presque ! Une foule compacte ambiance la traversée de la station comme si on était à l’arrivée du Tour. Je me laisse aller à l’euphorie et accélère. Pourtant j’ai bien étudié l’arrivée et ces 500 derniers mètres à 9,5%. La « route » (qui n’existait pas en 2015), traverse le stade de neige de Val Thorens, descend légèrement et va buter contre une de pistes de ski. Aïe Aïe Aïe. Comme au Tour les panneaux se succèdent 500m, 400m, 300m, 200m, 100m. Avec cette pente chaque section est longue comme un km. C’est dur. Du coup j’exulte en franchissant la ligne. 6h22min 30s. Dans les 600 au moment où je termine. Finalement 803eme (arrivés après moi mais partis après ils m’ont « doublé »). Je me dis que j’aurai pu mieux faire. Mais avec les jours qui passent je suis de plus en plus content de l’avoir fait. Je resterai longtemps à profiter de l’ambiance de l’arrivée. De la joie légitime de tous ceux qui finissent leur défi. Je gagnerai Albertville à 20h00 après 206 km et 9h30 de vélo. Le chalet vers 21h. Une longue journée. Ceux qui ont pris la camionnette sont arrivés à 2h du matin… »

Le vainqueur en 4h44. Certains ont mis pas loin de 12h30, et Edwige Pitel ( pro ) 5h25

1. **26 au 28 juillet : la Campilaro** ( Foix, 330 km, D+ 7400m ) : **6 participants**

Ils étaient trois l’ année dernière à avoir effectué la Campilaro, et ils en ont convaincu trois autres cette année , sur de nouveaux parcours.

A **Pierre Eric Delage, Frédéric Rousseau et Alain Soula** se sont donc ajoutés  **Steve Boubée, Christian Croux et Jean Luc Parrou**, qui ont parcouru 330 bornes en Ariège sur 3 jours , en 3 étapes : Foix-Prat d’ Albis via Col de port et Péguère le 1er jour, puis Foix- Pailhères avant Ax-Foix via le Chioula et Montségur ( entre autres gentillesses ! )

Tous très contents de leur périple malgré un temps pluvieux et froid  le 2ème jour ( montée Pailhères annulée… ), beaucoup de convivialité et bonne organisation.

Comme l’ année dernière il y avait des « spéciales » chronométrées et un classement à la fin de l’ épreuve . Alors pour mémoire :

Fred termine 50ème en 8h09, Steve 72ème (8h34), Jean Luc 99ème ( 9h05) juste devant « Cricri » 100ème (9h05), Pierre Eric 105ème (9h10) et Alain 139ème (10h14) . Pour 190 inscrits et 164 classés.

Bravo à eux et d’ autres seront peu être tentés l’ année prochaine !

Les CR’s d’ Alain et Fred :

«  La météo a été capricieuse cette année (1ère étape ok, 2nd mode tuba, 3ème très beau temps).

Par exemple, le col de Pailhères a été annulé du fait des conditions météo. Dommage.

Pour la 1ère fois des secteurs "plats" étaient chronométrés ce qui a permis à des non montagnards de faire un hold-up au niveau du classement général.

Logistique impeccable (masseurs, bagages, ravitaillements, accueil, etc...). Seul point à mon avis perfectible l'hébergement… Enfin en Ariège y a de la marge de progression !!!

Très bonne ambiance dans le peloton. Enfin pour ceux qui ne joue pas dans les 10 premières places. Mais là il y a des comportements que je ne comprendrais jamais...

Mon regret mais très personnel, ne pas avoir pu passer assez de temps avec les copains. Rarement ensemble sur le vélo et puis après on enchaîne massage, récup, repas, avec des hôtels pas toujours au même endroit.

Fred

Bonjour "Bradley", Merci pour ce compte-rendu succinct mais véridique, sauf pour l'hébergement qui pour moi fût très convenable ( je ne sais pas ce qu'en pensent mes coéquipiers). Pour tout le reste, comme à l'édition précédente, l'organisation a très bien fait les choses !

Alain

1. **18 août : la Jalabert** (Mazamet, 88 ou 133 km) : **3 participants**

Participation globale moyenne (377 classés et 3 abandons sur la Nicolas, 242 classés sur la Laurent

* **Sur la Nicolas** (88km , D+ 1886m ) : **Georges Brondino**: 107ème en  3h33,  moy 24,8 et  **8ème de caté, Alain Soula** : 214ème en  3h57,  moy  22,3  et 44ème de caté, **René Faure**  : 289ème en  4h17, moy  20,7  et  23ème de caté

On les félicite !

1. **25 août : la Marmotte Pyrénées Granfondo** ( 163 km, D+ 5500 m) : **1 participant**

**Arthur Palmade** a brillamment représenté le CCC sur cette épreuve au menu très copieux :

163 km de Luz St sauveur à Hautacam via le Tourmalet (une 1ère fois), la Hourquette, Aspin, Tourmalet ( 2ème fois par l’ autre versant histoire de changer un peu ) et donc Hautacam, une carte propice à  l’ indigestion pour pas mal d’ entre nous ( non, je plaisante, bien sûr, on a tous la chaussette légère en altitude ! )

Au total un D+ de 5500m, conforme aux habitudes desMarmottes, Alpines ou Pyrénéennes …

845 concurrents ont été classés, le premier a mis 6h, le dernier 13h…

Et au final on trouve notre ami Arthur à une remarquable 128ème place en 7h59 ( # 20,5 de moyenne ) , 30ème de caté.

Extraits du CR d’ Arthur :

«  C’était pour moi ma troisième participation à la Marmotte Pyrénées (je dois en tirer un certain plaisir visiblement). Pour les non-initiés, il faut savoir que le parcours est le même un an sur deux :

-          Année impaire, départ de Luz et arrivée à Hautacam,

-          Année paire, départ d’Argeles et arrivée à Luz-Ardiden.

Je trouve le parcours légèrement plus dur lorsqu’il se termine à Hautacam, les pourcentages sont difficiles pour terminer et le départ direct dans le Tourmalet est piégeur !

En 2017, sur le même parcours que cette année donc, j’avais mis environ 8h30, j’avais éteint la lumière dans le second passage du Tourmalet un peu avant la Mongie pour reprendre un second souffle !

L’objectif de cette année était de faire moins de 8h et d’essayer de repasser le Tourmalet en bon état : objectif atteint, d’un poil de fesse pour le temps avec 7h59 et pour ce qui est du bon état dans le Tourmalet, ça reste très relatif, mais on va dire que c’était moins pire qu’avant !

Voilà pour les grandes lignes !

Sinon j’ai planté ma tente dans un camping à Prechac (au pied d’Hautacam) le samedi soir, après avoir récupéré mon dossard à Luz : le calme avant la tempête ! Dimanche matin, réveil 5h, je mange et je bois du café (café qui s’avère être un bon allié pour perdre du poids si vous voyez ce que je veux dire), je range la tente, etc. En route à 6h pour me garer vers Pierrefite-Nestalas : de là il y a 11km pour rejoindre le départ à Luz. Je fais ces 11km avec un gars garé au même endroit. Il est bien sympa mais quand il m’a raconté son programme vélo dans les Alpes juste avant la Marmotte, je me suis dit qu’il allait passer une sale journée :D

Arrivé dans le sas de départ, je suis entouré d’espagnol, de néerlandais (1 /5ème des inscrits !) et des danois sympas. 7h30 ! C’est parti, à fond comme dans la plupart des cyclos, mais je ne prends pas le risque de frotter, le parcours se chargera de frotter. L’ascension du Tourmalet1 [*NDLR : Tourmalet1= côté Barège et Tourmalet2=côté La Mongie*] se passe bien, je fais attention à ne pas m’emballer et à laisser partir ceux qui en ont les moyens (ou pas pour la plupart), parce qu’il faut en garder sous la pédale. La montée est vraiment magnifique, de bon matin, je profite bien à ce moment-là ! Tourmalet1 fini, ça bascule, à fond vers St-Marie-de-Campan, descente top, presque pas de voiture, trop bien ! Une fois à Sainte-Marie, je suis dans un petit groupe de 6, ce qui permet d’arriver à Payolle relativement vite, pour ensuite attaquer la Hourquette d’Ancizan. J’adore ce col, il est vraiment magnifique, après 2-3km dans la forêt, on se prend une claque de belles montagnes dans les yeux ! Et puis je suis encore assez frais, même si dans les parties raides, je sens que je ne dois pas trop en mettre. La montée passe vite, puis descente, toujours à fond vers mon premier ravito à Cadéac, où je fais ma première pause et recharge de bidons/nourriture puis en avant pour l’Aspin !

L’Aspin ne me fait pas particulièrement peur, par contre le panneau qui indique « Tourmalet 41km » au pied de l’Aspin me rappelle que je n’ai pas encore fait la moitié. En plus, il commence à faire de plus en plus chaud, ce qui n’aide en rien ! En tout cas l’Aspin passe bien, re-remplissage de bidon en haut et à fond vers St-Marie.

Une fois à St-Marie, je commence à avoir les miquettes, les deux années précédentes, j’en avais vraiment bavé dans le Tourmalet2. Donc je fais gaffe, j’y vais tranquille (bien que la marge entre à fond et tranquille devient de plus en plus mince à ce stade de la course), je laisse partir, j’y vais à mon rythme. Au final c’est dur, mais je rattrape, à partir de la Mongie, petit à petit ceux que j’avais laissé partir : c’est excellent pour le moral et ça me permet de commencer à penser à la suite…

En haut du Tourmalet pour la deuxième fois de la journée, un dernier remplissage de bidon, un peu de salé (beaucoup en fait, la bouche pleine pour la descente) et à fond jusqu’au pied d’Hautacam. Je croise entre temps ma voiture, à qui je dis « à très bientôt j’espère ! » : elle ne m’a pas répondu…

Bon et bien maintenant il ne reste plus qu’Hautacam… J’ai très chaud et bizarrement j’en ai déjà eu largement assez pour la journée. Mais bon, il faut bien terminer. Environ 13km de montée avec des passages bien raides comme on les aime. Dans cette ultime montée, si je devais avoir un animal totem, ce serait une méduse déshydratée (malgré le nombre important de « pattes », les méduses n’ont jamais brillées en cyclisme à ma connaissance). Bref, un sale moment, je me refais un peu le moral quand je dépasse des bonhommes, quand je vois les panneaux kilométriques qui me rapproche inexorablement de mon repas, mais je prends aussi des coups au moral quand je me fais dépasser par des bonhommes, quand le panneau annonce 9% mais que ça commence par du plat…

Il ne reste plus que 2 kilomètres, je vois l’heure et essaye de tenir mon objectif de moins de 8h : c’est tendu ! Au final ça le fait, j’arrive sur les rotules, complétement carbo, avec un mélange d’envie de pleurer dès que je dois parler et aussi une envie de vomir, complétement écœuré par les gels et boissons isotonique. Je vais chercher mon repas, il me faut bien 30 minutes avant de pouvoir manger (non pas que ce soit trop chaud), 30 minutes durant lesquelles je reprends un peu vie !

Il s’en suit le retour à la voiture, ça commençait à me manquer de ne plus faire de vélo pendant le repas ! Puis le retour à Toulouse, une épreuve différente !

Pour finir, merci et bravo si vous avez lu jusqu’ici. Heureux d’avoir fait ça, même si sur le vélo, je me demandais pourquoi j’avais encore payé pour faire ce genre de chose. Visiblement je ne retiens que le positif puisque c’était la troisième fois ! J’ai surement quelque chose à me prouver, je ne sais pas trop quoi, mais pour la psychanalyse ce sera plus tard !

1. **8 septembre : la Casartelli** ( CLM, 99, 127 km ) : **2 participants**

- **sur le circuit de 99 km** ( D+ 2387m, 321 classés) **Alain Soula** finit 150ème en 4h30 à 22 de moyenne, 35ème de catégorie et **Serge Bernou** 181ème en 4h37 à 21,4 de moyenne, 42ème de catégorie.

1. **8 septembre : la Cycl’Roquefort** ( Roquefort, 95,145 km ) : **1 participant**

* **Sur le parcours 95 km** ( D+ 1500m, 110 classés ), **Jean Luc Rames** finit 46ème.

C’était la 1ère édition de cette épreuve remplaçant la Cyclassic , et que Jean Luc recommande à tous pour l’ année prochaine !

1. **Divers :**

En cette année de Paris Brest Paris, et en habitué régulier de ce challenge, notre ancien président **Joël Bertrand** s’est élancé le 18 août en direction de Brest, qu’ il ne ralliera pas tout à fait, ayant malheureusement du abandonner à Carhaix suite à souci physique et surtout sans doute suite à un deuil familial quelques jours avant le départ. Comme à notre secrétaire **François Goas** insuffisamment remis d’une chute et non participant cette année, nous lui donnons rendez vous dans 4 ans !

Côté Triathlon, 3 représentants du CCC31 participaient au championnat du monde 70.3 à Nice, 3500 partants dont de nombreux " pro " de la discipline ainsi que d'anciens coureurs cyclistes des grands tours. Félicitations à Sylvain Debray qui boucle sa course en 4h 36, **Jérôme Bernou** en 4h 51 et Nicolas Litchman en 5h 26. Au delà du temps, nos athlètes " Finisher" ont vécu quelques jours formidables, superbe organisation, du beau monde autour d'eux, du public et de nombreux encouragements.

PS: Alexandre Vinokourov termine en 4h 28 , Laurent Jalabert en 4h 34 et le vainqueur Gustav Iden en **3h 52**

*C’était la récap annuelle , certainement non exhaustive, de Gilles, qui félicite tous les compétiteurs et les encourage à reprendre du plaisir ( mais oui, c’en est toujours même après des moments parfois difficiles… ) sur les circuits des cyclosportives l’ année prochaine.*

**Liste des 32 participants, par nombre décroissant de cyclos courues en 2019:**

**5 cyclos** : Alain Soula

**4 cyclos** : Michel Gril, Jean Luc Rames

**3 cyclos** : Daniel Barbaro

**2 cyclos** : Serge Bernou, Georges Brondino, Pierre Eric Delage, Francis Emery, Sami Jaber, Franck Nony, Arthur Palmade, Yves Peremans, Frederic Rousseau

**1 cyclo** : Hervé Barrié, Steve Boubée, Valérien Colitti , Maxence Combes, Thierry Coquelle, Christian Croux, Xavier Deplancq, rené Faure, Emmanuel Hebrard, Bruno Julia, Stéphane Labouille, Jean Michel Massat, Jean Luc Parrou, Clément Peschoud, Bernard Peytavy, Denis Picot, Stéphane Saint Macary , Philippe Scorcione, Emilien Verdier

Avec la contribution de nos amis d’ Airbus Defence & Space

**Cyclosportives : le podium des participations 2019**

**  **

**Alain : 5 cyclos**

**Michel : 4 cyclos Jean Luc : 4 cyclos**

**bilans des participations CCC31 par années :**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Année** | **nbre épreuves** | **nbre inscriptions** | **nbre licenciés** |
| 2006 | 12 | 38 | 19 |
| 2007 | 12 | 42 | 21 |
| 2008 | 14 | 44 | 20 |
| 2009 | 12 | 41 | 18 |
| 2010 | 14 | 39 | 15 |
| 2011 | 16 | 53 | 22 |
| 2012 | 20 | 83 | 24 |
| 2013 | 15 | 69 | 26 |
| 2014 | 23 | 85 | 31 |
| 2015 | 15 | 53 | 23 |
| 2016 | 17 | 58 | 26 |
| 2017 | 20 | 88 | 40 |
| 2018 | 17 | 60 | 34 |
| 2019 | 16 | 53 | 32 |