



LEVALLOIS SPORTING CLUB
1983
SPORTING CLUB

27.07.2021



Nos athlètes aiment le vélo et l'ultra distance. Après le légendaire Paris-Brest-Paris réalisée il y a presque 2 ans par nos cyclotouristes, c'est au tour de Laurène de se lancer. Elle est triathlète depuis 2018 avec son premier enchaînement des trois disciplines sur un format S (750m de nage - 20km de vélo et 5 de course à pieds). Elle est plus à l'aise sur un format longue distance (2000m de natation - 90km de vélo et 21km de course à pieds)

Elle vient de boucler la Race Accross France, course d'ultra cyclisme allant de 330 à 2600 kilomètres dans le Sud, sans assistance, en une seule étape, avec une interdiction de rouler en peloton et avec une limite de temps. Laurène s'est élancée le vendredi 23 juillet sur le format de 330km à réaliser en 24h maximum.

Compte-rendu de course par notre triathlète.

Avût 2020, je découvre l'existence de la Race Accross France et m'en émerveille. Autant admirative du courage des participants que du choix de parcours réalisé par l'organisation. Cette course me fait de l'œil. Novembre 2020 c'est l'ouverture des dossards : je signe à mon tour !

La RAF300 c'est plus de 330kms avec plus de 6 000m de dénivelé positif reliant Mandelieu-la-Napoule au Sommet du Mont Ventoux. Impossible de chômer ! Il va falloir s'offrir la meilleure des préparations pour pouvoir apprécier au maximum la beauté ainsi que la difficulté de cette course.

LA préparation

L'hiver arrive, pas facile de sortir en vélo de route. A moi les séances de home-trainer post boulot à faire chauffer les cuisses et travailler le cardio ! Chaque séance est un plaisir, l'objectif est là, il me séduit davantage de jour en jour et je m'y accroche de plus en plus au fil des heures d'entraînement.

Le printemps arrive avec les premières sorties en extérieur qui pointent le bout de leur nez. On commence tout doux, puis elles se rallongent, seule ou avec les supers copains du LSC triathlon. De la vallée de Chevreuse à la Normandie, en passant par la Bourgogne et un Paris/Chartres/Paris, les kilomètres viennent gonfler mon compteur annuel. Mais il me manque une chose, du dénivelé ! Ici ce n'est pas « le nord » mais niveau grimette on est un peu juste. Bien heureusement ma belle bande de copains est encore motivée pour une semaine de vélo bonheur en montagne. Début juillet, direction les Hautes-Alpes où nous commençons à avoir nos petites habitudes. Nous y effectuerons une semaine bien chargée en sillonnant les plus célèbrissimes cols et hautes vallées du coin dont on ne se lassera jamais. Les kilomètres continuent de s'accumuler et surtout les ascensions vont bon train. A 15 jours de ma course, je veux repartir en sachant que mes jambes et ma tête seront tout à fait prêtes pour tenir mon objectif. Le job est fait, je repars confiante et encore plus boostée pour y arriver !

l'avant-course

J-1, arrivée au retrait des dossards, mais quelle est cette ambiance si singulière ?

Nous ne sommes pas nombreux, encore moins chez les féminines où nous sommes moins de 30 participantes sur mon format. Tout le monde vient passer son vélo au contrôle sécurité afin d'obtenir sa plaque, c'est à chacun son setup, cela allant du plus léger au plus chargé, ainsi que du plus technique au plus sentimental (poke à celui qui a emporté avec lui son oursin en peluche accroché à son cintre). L'ambiance est tendue par le challenge que chacun s'impose mais détendue entre les participants. On se parle, on échange, on plaisante, et surtout, même si on ne se connaît pas, on se tutoie !

la course

D-day, j'avais prévu d'être submergée d'émotion et ce fut le cas ! 1h d'attente avant de m'élancer. Pendant cette heure pas questions de gaspiller mon énergie en me stressant davantage, je dois capitaliser au maximum de force, je m'hydrate, je me protège du soleil, je lis les messages d'encouragement de mes extraordinaires proches qui croient plus que moi en ma réussite et qui me soutiendront avec brio tout le long du parcours, je m'allonge, je fais abstraction des autres participants et me relaxe.

11h36, sur la rampe de lancement où nous partons un par un, je ne réalise pas bien ce que je vais faire. Le décompte est lancé, 3-2-1 go ! A l'assaut du Ventoux ! Me voilà glissant sur le tapis rouge du départ encouragée par des proches, des participants ainsi que ma si chère amie venue m'encourager avec brio pour ces 24h de cavalcade. Je ne profite pas des premiers kilomètres, mon souffle est coupé d'émotion mais je sais que je vais me détendre rapidement. Quelques minutes passent et je rentre dans ma course, la sympathie des autres participants ainsi que les échanges avec eux me rassurent, nous sommes tous au pied d'une aventure qui marquera nos vies de sportifs.



Les kilomètres défilent, le plaisir est là, mon amour pour le vélo se confirme et grandit au fil des kilomètres. Ma panique du départ s'envole, je me sens ici à ma place et me dis que pour rien au monde il aurait fallu se refuser un tel moment. Les paysages somptueux s'enchaînent, des cols et vallées sauvages des pré-Alpes, à cette vue majestueuse au-dessus du lac de Castellane, en passant par la traversée des Gorges du Verdon avec son incroyable Lac de Sainte-Croix. Je pensais avoir vu le plus beau de cette course après tout cela mais l'organisation en avait encore gardé sous le pied en guise de bouquet final. Il est 21h, la nuit commence à tomber et me voilà roulant face à un des plus beaux couchés de soleil de ma vie. Je suis au milieu de la Provence et de ses champs de lavande au parfum si marqué et délicat. Les yeux émerveillés de ce camaïeu de couleurs que m'offre la nature, je ne cesse de me répéter à haute voix « mais qu'est-ce que c'est beau ! ».



Remplie de bonheur, toujours avec le sourire je continue à voir défilier les kilomètres, puis voilà enfin la nuit ! Il s'agissait d'une première pour moi, seuls quelques essais de matériel avaient été effectués à l'entraînement mais en dehors de cela je ne connaissais pas le bonheur de rouler aux sons nocturnes de la nature avec pour seul éclairage un phare avant mis à l'économie pour être certaine de ne pas tomber en rade de batterie. Encore un moment exaltant, à part avancer plus rien ne compte, peu importe l'heure, je vérifie juste le chrono

car je dois tenir ma feuille de route sur laquelle bien heureusement j'avais pris une belle heure d'avance sur la première partie de course. La nuit passe en un rien de temps, la bienveillance règne entre participants, chacun se lance un petit mot en se croisant pour s'assurer que tout va bien.

4h30, je fais une pause sommaire pour un petit somme de 20 minutes à peine à la seule base de vie rudimentaire offerte par l'organisation puis je repars. J'ai peur, car la prochaine difficulté est le Ventoux par Bédoin. Je connais cette ascension et la déteste par-dessus tout ! Mais je me fais une raison et ravise tout ma râlerie car pas le choix, la finishline est tout en haut ! Un verre d'eau bien chaude pour me réchauffer de ce petit somme à la belle étoile qui m'a frigorifié, puis je repars un peu moins souriante mais concentrée comme jamais.

7h du matin, kilomètre 317, arrivée au pied du Ventoux, les traits sont tirés de devoir défier le géant de Provence après ces 20h de course environ. Je m'accroche, je monte, doucement, tout doucement même, je n'oublie pas de rester concentrée notamment sur mon alimentation et mon hydratation. Ce n'est pas du tout le moment de flancher. L'émotion monte au rythme du dénivelé, plus j'aperçois le sommet et plus mon souffle se remet à se couper comme au départ. Avouons-le les larmes de joie sont même là ! Je vais mettre fin à cette expérience unique en passant la ligne d'arrivée que j'aperçois de très loin en haut du mont chauve. Tout se mélange, je suis d'un côté fatiguée et de l'autre je n'ai pas envie que cela s'arrête ! J'ai conscience que les sensations ressenties sur cette course resteront uniques étant donné qu'il s'agissait de mon premier ultra et que je ne savais pas du tout comment j'allais gérer.

10h33 je passe la ligne d'arrivée après un peu moins de 23h passées sur mon vélo et 339kms parcourus, l'organisateur de la course me remet ma médaille en prenant le temps de me féliciter et en me souhaitant la bienvenue dans le monde de l'ultra-cyclisme. En effet il est possible que je sois piquée. Je ne réalise pas vraiment ce qui vient d'être accompli, je suis tout de même heureuse, pour moi certes mais également pour mes acolytes de courses qui avec chacun leur histoire (racontée pour certains au fil des kilomètres) avaient une détermination folle pour arriver au bout de cette épopée difficile mais fantastique.



le mot de la fin

Le dicton de la Race Accross France ? « Are you ready to ride ? », après cette aventure je crois que je suis encore plus ready que jamais !

Retour