

## Corima 2016, 110km c'est long...



Ça y est la Corima est passée !

Ce dimanche 20 mars 2016, je suis au rendez-vous de la cyclosportive de début de saison pour la première fois. Le matin ma femme me laisse à l'entrée de Montélimar et je rejoins le départ en vélo. Un peu moins de 5km pas de quoi s'échauffer mais ça me permet d'aller chercher le maillot que je n'avais pas eu la possibilité de recevoir le samedi au retrait du dossard. Le truc pas sympa dans la chose c'est que je vais devoir le mettre dans une poche avec le sac Corima. Peu de poids mais du volume. Je signale au passage que l'ambiance parmi les volontaires pour encadrer la course est bien plus agréable que la veille. Ça ne peut augurer que du bon ;-) !

Je me rends dans le SAS de départ et j'ai un dossard prioritaire (je sais toujours pas comment j'ai pu l'avoir -;) ).

Là je discute avec un signaleur bien sympa qui m'informe que certains coureurs sont des coureurs UCI. Je me pose encore la question de savoir ce qu'ils font là sur une épreuve amateur. Oui, ça roule vite (bien trop vite pour que je puisse espérer finir dans les 100) mais de là à trouver des professionnels UCI, je crois qu'il y a erreur sur le casting. La renommée des épreuves passe-t-elle obligatoirement par là ?

Quoi qu'il arrive, je pense que même s'il pédale avec une seule jambe il me mettra au minimum une heure. Alors quel est l'intérêt ?

Dans le SAS de départ j'ai un gros échange avec Fabrice du club d'Istres. C'est avec lui que j'avais déjà échangé via Strava pour trouver un club. C'est cool de voir en vrai les gens avec qui on échange sur les divers réseaux sociaux. Si Fabrice accepte de partager un bout de route avec moi ce sera avec plaisir.

Le départ est donné à l'heure : 9h30.

Là je découvre la joie des départs dans de petites rues. Même si c'est un départ fictif, les coureurs de l'arrière remontent comme des balles et sont parfois bien dangereux. Je ne suis pas là pour me

fracasser contre la planète alors je freine. Bref, je perds pas mal de places au profit de mecs dangereux sur un vélo.

La balade se termine au bout de 5km après le départ réel et la montée éternelle commence ;) )

Simplement sur cette partie de la course je suis déjà à 90% de ma FCmax. La tête me dit de ralentir un peu sous peine d'exploser au milieu de la course mais la sécurité me dit de continuer. Même là ça passe de tous les côtés et ça passe prêt. Je reste donc entre 90 et 97% de ma FCmax pendant encore 10, 15km. Je suis conscient que ça fait beaucoup et qu'il faut que je régule ça et surtout que j'arrive à faire descendre le rythme cardiaque. J'arrive à faire baisser un peu les puls mais pas comme je le souhaite mais j'arrive à le faire un peu après le 30ème kilomètre.

J'arrive à maintenir le rythme jusqu'au kilomètre 92. Là, dans la montée sur Marsanne, je suis pris de crampes aux deux jambes. D'abord la jambe en flexion (la gauche) puis au moment où je veux poser le pied droit par terre, la jambe droite se raidit au point de me faire vaciller. J'arrive péniblement à descendre du vélo, le mettre proprement dans le fossé et m'asseoir. Là j'ai les deux jambes raides à l'équerre et une douleur énorme dans les deux jambes. Je masse et j'arrive enfin à me mettre debout après qu'un gars dans un véhicule de club m'ait jeté une bouteille d'eau. Je remonte péniblement à pied vers le signaleur au carrefour 50m plus loin. Je lui expose mon malheur (tout relatif) et lui me dit qu'il pensait que j'avais un problème mécanique. Je prends un peu de temps et remonte sur le vélo.

Je roule encore un peu et je m'arrête auprès de deux dames qui protègent un carrefour. La petite fille qui est avec elles me fait penser aux miennes. Les dames m'offrent un TUC. Ça peut paraître futile mais c'est énorme pour un cycliste dans une mauvaise passe. J'en profite aussi pour prendre un gel. Avec ça, j'arrive à rallier l'arrivée tant bien que mal. A chaque côte je suis à la limite des crampes alors que je suis tout à gauche et que je n'avance pas.

Dès l'entrée dans Montélimar je remercie tous les signaleurs sans exception mais aussi la police municipale. Si je trouve que certains carrefours manquaient cruellement de signaleurs pour notre sécurité, l'arrivée à Montélimar est entièrement sécurisée. Je tiens encore à les remercier ici. Ensuite, je passe le portillon d'arrivée et c'est la délivrance.

J'ai vécu tout et son contraire sur cette Corima. Le mauvais comme le meilleur en course comme à côté. Difficile pour moi de donner mon sentiment sur la course à chaud mais j'ai apprécié le jour de course. Malgré de gros problème et une performance moyenne, je suis assez content de ma première partie de course. Il reste toutefois pas mal de travail à effectuer pour être au top cet été mais je sens que j'ai un peu progressé malgré une modification profonde de mon mode d'entraînement. C'est encourageant pour la suite de la saison.