

Ventoux - Parkinson, acte 3

J'entame donc la descente sur Sault plein d'angoisse et d'appréhension même si je sais que cela réduit mon potentiel énergétique. Je n'y peut rien !!!

Dans la première partie de la descente (jusqu'au chalet Reynard), la visibilité est bonne et il fait assez clair. Cela me permet d'atteindre une vitesse honorable même si je continue à me restreindre pour pouvoir m'arrêter à n'importe quel moment. Après le chalet, la descente se fait beaucoup plus douce et parfois même il faut pédaler. Au fur et à mesure de la descente je m'enfonce dans la forêt. L'obscurité se fait de plus en plus présente autour de moi et m'oblige à réduire encore plus ma vitesse.

A un moment, les animaux (des biches je pense) me font une grosse frayeur. A mon passage, cela coure dans les bois à côté de moi, ils doivent être effrayés par le bruit du vent dans les rayons. Malgré mes cris, les bruits se dirigent vers la route un peu devant moi. Je redouble de cris et enfin les bruits s'éloignent de la route. Ouf, j'ai bien cru qu'ils allaient me boucher l'unique porte que sortie que j'ai dans un tel endroit : la descente.

Je finis ma descente tranquillement malgré le froid qui me saisit lorsque je sors de la forêt. Il fait encore bien nuit et une légère baisse des températures annonce une aube naissante.

Ceux qui sont déjà passés par là connaissent la petite montée à l'arrivée sur Sault. Et bien elle passe facilement alors que [j'ai le souvenir d'un grosse peine en 2013](#). Mon arrivée, Sault me laisse l'impression d'un village mort. Des bruits bizarres mais pas un mouvement, pas âme qui vive. Il faut dire qu'il est tôt.

Je m'installe sur un banc au milieu de la place pour me reposer un peu, manger, changer les piles de la lampe frontale. Le temps de faire tout ça me prend environ 10 minutes mais je resterai finalement 10 minutes de plus pour me reposer un peu. Je m'en veux car ce sont des minutes précieuses mais le repos l'est aussi. Je n'ai pas encore l'habitude de gérer de tels sorties et dans la tête il s'agit de "brider" un cerveau qui voudrait aller plus vite, plus loin car le corps demande du repos. Je n'avais encore jamais connu un tel sentiment. Je pense que là encore j'ai dépensé un peu d'énergie à maîtriser mes sentiments.

J'entame donc la montée avec peu d'énergie et une grosse fatigue. La nuit a été longue mais le mental est là. Au fur et à mesure de la montée je vois le jour se lever et sens la température descendre puis augmenter avec l'arrivée du soleil. Je suis extrêmement fatigué au point de devoir faire un arrêt avant le chalet Reynard.



J'en profite pour enlever la Gore Tex et manger un peu. A ce moment je m'aperçois que j'ai de l'eau au fond de l'estomac. Je connais cette sensation où il est impossible de boire, manger malgré la déshydratation. Pour faire passer ça je me force à avaler un gel énergétique de manière à changer le niveau d'acidité de l'eau dans l'estomac et manger un bout d'une barre de céréale.

Cela va mettre du temps à passer mais normalement ça devrait me permettre de faire passer cette mauvaise sensation.

J'arrive à me hisser au niveau du chalet Reynard. Je n'ai encore jamais trouvé cette montée aussi difficile et c'est à ce moment que je réalise qu'il me sera impossible de faire 6 montées. Pas grave, je continue au moral et la cause que je défends en vaut la peine. Après une petite pause, je m'arrache (c'est bien le terme) pendant environ 1 heure pour faire les derniers 6 kilomètres.

Avant d'arriver en haut, je suis doublé par un cycliste équipé entièrement Etixx-Quick Step. Le gars roule environ à 20km/h à cet endroit et facilement en plus. Nous échangeons quelques mots en français et en anglais puis il me dépose. Je ne sais pas qui était ce cycliste mais pour monter à cette vitesse en étant parti de Bédoin, il y a du niveau...

Au sommet je m'habille car il ne fait pas si chaud que ça et avec le vent relatif, ça va faire frais ;) !

Je pars juste derrière un autre cycliste qui sur la photo ci-dessous se prépare aussi à la descente. Il m'annonce une expérience de 40 montées du mont chauve. Je décide de le laisser passer devant et regarder à distance ses trajectoires et m'en inspirer.



Grace à lui je réalise une bonne descente et j'arrive à Bédoin avec 1/2 heure d'avance sur l'horaire prévu. Par contre le niveau de fatigue est grand et le manque de sommeil se fait sentir.