

## **Ventoux - Parkinson, acte 4**

Le jour s'est levé et la descente s'effectue à bon rythme. Mon guide connaît bien la route et les virages s'enchaînent facilement. Je prends énormément de plaisir à enchaîner les virages, les freinages. Pas de relance pour moi en sortie de virage lorsque la vitesse a beaucoup réduit. Je pense à récupérer pour la suite car à ce moment j'envisage la réalisation d'une quatrième montée.

Au fur et à mesure de la descente deux choses me frappent. La chaleur devient de plus en plus présente et le nombre de cyclistes qui montent augmente au fur et à mesure de ma descente.

Finalement, j'arrive à Bédoin avec 30 minutes d'avance sur l'horaire prévu. Je prends la direction de l'hôtel, range de vélo et retour à la chambre pour prendre une douche, me changer et surtout manger un bon petit-déjeuner. Aux dires de ma femme, j'ai vraiment une sale tête en arrivant. Après la douche ça va un peu mieux...

Au petit-déjeuner, je pensais réellement manger comme un ogre. Ce ne fut pas le cas. J'ai bien mangé mais pas autant que ce que j'avais imaginé. Oeuf, lait, céréales, viennoiseries, thé, jus d'orange et pain beurré. Il ne m'a manqué que du jambon ou du bacon qui m'attendaient mais l'envie n'était pas là. Peut-être la masse d'efforts consentis ?

Nous rangeons les affaires dans la voiture afin de pouvoir libérer la chambre à l'heure puis nous nous équipons ma femme et moi. La chaleur commence à être très présente et nous partons en direction du sommet un peu avant 10h. Je vois les autres cyclistes fringuant et moi je suis à l'agonie dès les premières pentes. Je me mets dans leur tête un instant et je pense qu'ils n'imaginent pas que je réussisse à me hisser au sommet.

Arriver à l'épingle à cheveux de Saint Estève n'est pas facile. Je vous laisse donc imaginer ce qu'il se passe dans ma tête. Je connais bien, très bien la suite...

Je prends un rythme, mon rythme et essaie d'oublier la fatigue, le manque de sommeil et les douleurs, les raideurs qui m'assaillent. Je m'aperçois que j'ai pas mal géré l'hydratation car je n'ai aucune sensation annonciatrice de crampe.

La montée n'est pas rapide, entre 6 et 7km/h mais elle est régulière et les jambes tournent d'une manière que je juge normale. Dans la montée, nous sommes dépassés d'abord par mes parents qui montent au chalet Reynard puis par ma belle famille. Ceux-ci ont l'habitude de la région et profitent des quelques espaces où il est possible de garer les véhicules pour s'arrêter et nous encourager et prendre quelques photos.

Ma femme trouve la montée difficile mais tient. C'est la première fois qu'elle tente l'ascension !

Nous souffrons énormément. La pente, la chaleur mais la volonté est toujours présente pour moi et ma femme est sur-motivée. Nous arrivons finalement au chalet Reynard où tout le monde nous attend.

Nous faisons un arrêt pour rencontrer tout le monde, récupérer un peu et prendre la pose devant les affiches France Parkinson.



Petit pause devant la banderole France Parkinson

Nous en profitons pour reprendre quelques forces avant d'aller à l'assaut du sommet. Un cycliste

n'abandonne pas !!!!

Nous repartons en direction du sommet en essayant de faire bonne figure et surtout en ayant repris une bonne dose de motivation.

Cette partie de la montée est normalement plus facile que ce que nous venons de faire mais les kilomètres commencent à peser dans les jambes. Nous craquons physiquement à tour de rôle mais le mental et l'envie d'aller au sommet sont là, bien présents.

Nous passons devant les photographes qui ont pris leurs quartiers d'été depuis un bon moment pour réaliser la photo souvenir de tous ceux qui ont monté le mont chauve. A chaque passage devant les photographes, je fais bonne figure et indique le chiffre 4 avec mes doigts. Il y a même un gars qui me sors un "taré" (admiratif) lorsque j'annonce ce chiffre. Je souris et continue mon ascension.

Ma femme est bien mieux que moi et je m'accorde une pause au dernier virage avant le sommet juste après le dernier photographe. Elle en profite pour passer devant moi et finalement j'arrive avec environ 5 minutes de retard sur elle mais l'important n'est pas là.

A l'arrivée, pris entre fatigue (épuiement ?), joie et fierté je lâche quelques larmes dans mes mitaines. J'embrasse ma femme. C'est une très belle performance pour elle aussi. Une première fois au sommet du Ventoux via Bédoin, ça compte énormément.



Nous redescendons ensuite tranquillement au chalet Reynard pour manger. Une belle descente sans vent.

Nous prenons la pause devant la banderole France Parkinson pour marquer l'événement.

**Laurent Cyclo**

Tout le monde à vélo !

<http://velo.famille-guignard.org>

---

**J'ai réalisé ces quatre montées pour montrer mon soutien à l'[association France Parkinson](#), aux malades et ceux qui les aident au quotidien !**

**Le dépassement de soi, c'est tous les jours pour les malades !!!**

**Et maintenant place au repas !**