

La Corima Drome Provençale.

Pour son premier déplacement et sa première cycloportive de l'année, le Team CVC a choisi Montélimar. Les nougats y ont acquis une belle réputation mais la Corima également. C'est « Le » rendez-vous de début de saison. L'organisation limite la participation à 1500 dossards répartis sur le 141 km et le 110km. Ils étaient tous distribués une semaine avant la course. Le niveau général est relevé et il faut s'attendre à une belle partie de manivelles pour accrocher un bon Wagon.

Nous étions quatre de Carcassonne à faire le déplacement : Didier, Eric, Gilles et Jean-Marc. On est inscrits sur le grand parcours, 141 kilomètres pour 2100 mètres de dénivelé.

La course commence généralement la veille par des occupations et des rituels pour faire un peu tomber le stress :

- aller retirer les dossards et faire la visite des stands ;
- s'installer à l'hôtel ;
- faire une rapide sortie de déblocage pour rappeler aux jambes et au cœur qu'ils vont être fortement sollicités le lendemain ;
- scruter la météo et gamberger sur la manière dont on va s'équiper pour la course.

La course commence ensuite dès le repas du samedi soir où il faut déjà faire les bons choix stratégiques. Le marquage entre les quatre compères a commencé à la Pizzéria. Le plus prompt a commandé des tagliatelles au jambon de Pays suivi d'une tarte Tatin, les trois autres ont fait la même chose. Comme boisson, château la pompe, cuvée du robinet à volonté.

Pour ce qui est de la météo, si le samedi s'est montré clément, la pluie était bien présente le dimanche. J'ai eu la mauvaise idée de jeter un coup d'œil par la fenêtre de la chambre au milieu de la nuit. Je n'ai eu qu'une envie : que le réveil ne se presse pas de sonner. Au pied du lampadaire qui éclairait le parking, une immense flaque d'eau alimentée par une averse bien drue.

Au matin, la flaque était toujours là et la pluie aussi, même si elle avait un peu diminué en intensité. Après quelques échanges, c'est décidé, jambières, sur chaussures et veste de pluie pour tout le monde. Si la pluie s'arrête on sera encombrés mais pour l'instant, cet équipement semble incontournable.

C'est parti pour un échauffement d'une trentaine de minutes avant d'aller se mettre en place dans le sas de départ. La température est fraîche et le restera pendant toute la course. Mon compteur enregistrera une température moyenne de 8 degrés et 12 degrés maxi.

La pluie ne cessera de toute la course, pas très forte mais suffisamment pour être trempés en continu et rouler dans un film d'eau pour l'essentiel du parcours. Finalement, la tenue pluie sans concession était probablement le bon choix.

A 9 heures 30, les coureurs sont lâchés. Le départ est fictif jusqu'à la sortie de la ville où la neutralisation s'arrête. Dans ces situations, on traverse généralement la ville derrière un véhicule qui roule lentement. Cette fois ci, les organisateurs ont choisi une autre stratégie. Les jeunes coureurs du club local emmènent la meute au sprint, à plus de 40 km/h dans les rues de la ville, malgré les ronds points, les ralentisseurs et le mobilier urbain. Ils s'écartent et laisseront la course continuer une fois leur boulot fait. Résultat, tout le monde est à bloc mais personne ne peut essayer à remonter en tête en prenant les trottoirs ou en forçant le passage. Après 5 kilomètres, le peloton s'est étiré et il y a même des cassures qui ont commencé à s'opérer.

C'est la première fois que je vois un départ aussi rapide. En deux minutes, le cœur a franchi la barre des 85% de fréquence cardiaque maximum. Il ne redescendra pratiquement plus en dessous. La course continue à ce rythme jusqu'au douzième kilomètre où nous attend la première difficulté, 3km à 6,5%. C'est le moment de faire l'effort pour basculer dans un bon groupe. Je suis frais et bien en jambes dans cette première montée. Je passe le sommet dans le deuxième groupe, on est monté à 18 km/h. Les tenors se sont déjà envolés et on ne

risque pas de les revoir avant le repas. Gilles suit un peu plus loin, talonné par Eric qui fait une belle montée. Didier qui a besoin de plus de kilomètres pour grimper dans les tours a temporisé dans cette première montée.

Je suis dans un groupe particulièrement costaud sur le plat et les faux plats. Je souffre pour rester au contact. Il n'y a que lorsque la route s'élève que je reprends quelques couleurs et me recale un peu vers la tête du groupe. Sur un faux plat légèrement descendant, on est tout de même restés près de cinq minutes à 60km/h, sans aucune récupération.

Evidemment, les descentes sont négociées avec la plus extrême prudence. Il faut rester vigilant, bien anticiper les freinages et éviter les prises d'angle. Le revêtement des routes est plutôt rugueux, c'est un avantage dans cette situation. D'ailleurs, je n'ai pas vu de chute.

La deuxième difficulté est passée au kilomètre 55. Eric a fait la jonction avec Gilles mais ce dernier a la malchance de crever juste après la descente, au kilomètre 66. Il sera aidé pour changer son boyau mais la course est terminée pour lui. Il rejoindra l'arrivée par le parcours de 110 km. Il est hors course mais il aura tout de même fait 131 km.

Didier est maintenant monté en température mais il ne pourra pas refaire le retard pris dans la première ascension.

La troisième est franchie au km 75. Après la descente, on rejoint un groupe d'attardés de la 110 km. Il faut les doubler mais on a du mal à bien rester ensemble. Je me fais piéger avec quatre autres. On a laissé filer notre groupe dans les dépassements et on s'en aperçoit trop tard. Maintenant que l'on y voit plus clair, il faut se mettre à la planche pour refaire les 200mètres de la cassure. On s'y colle à trois mais, peine perdue, on n'arrivera pas à rentrer sur le groupe. On est au kilomètre 82, il en reste 60 jusqu'à l'arrivée. On roule à trois jusqu'à l'ascension suivante, 4 kilomètres à 6,5 %. Je monte au train mais mes compagnons ne m'ont pas suivi et je bascule seul au sommet. Je pensais les revoir plus loin mais ils ne sont pas revenus, ni eux ni un groupe revenant de l'arrière. Il reste une dernière montée à 110 kilomètres de l'arrivée puis des faux plats globalement descendants jusqu'à Montélimar. Une surprise nous y attend à 2 kilomètres de la ligne, un raidard de 300mètres à 24 %. Après ce dernier passage à l'injection, c'est la ligne et la délivrance.

Derrière, Eric qui a de bonnes jambes fait le Maximum pour réduire l'écart et Didier finit fort. On est trempés, le vélo lessivé et nous un peu aussi, mais contents. Seule déception, Gilles qui a du abandonner mais il a tout de même bouclé son parcours mixte (moitié 141 moitié 110) à près de 30km/h de moyenne

## **RESULTATS**

### **La CORIMA 141km et 2100m de D+**

	<b>scratch</b>	<b>Chrono</b>	<b>moy</b>	<b>Catégorie</b>
<b>Jean-Marc ROLLAND</b>	<b>89</b>	<b>04:29:32</b>	<b>31,39</b>	<b>16</b>
<b>Eric FAVIER</b>	<b>140</b>	<b>04:43:42</b>	<b>29,82</b>	<b>48</b>
<b>Didier PLET</b>	<b>188</b>	<b>04:56:52</b>	<b>28,50</b>	<b>64</b>

Gilles boucle 131 kilomètre en 4 :23 :35, à 29, 82 km/h de moyenne mais ne sera pas classé.