

La Lapébie 151km et 3400m de D+

	scratch	Chrono	moy	Catégorie
Jean-Marc Rolland	21	05:24:26	27,92	1er
Philip Treadwell	47	05:50:57	25,82	18
Didier PLET	55	05:57:48	25,32	6
Gilles Puech	61	06:01:28	25,06	8
Jean-Louis Brunet	107	06:35:29	22,91	29

Nous étions cinq à Luchon le 7 septembre pour la Lapébie. Un beau mais solide parcours de 151 km et 3400m de dénivelée.



Au programme :

- Le col de Menté par Saint Béat (9,5 km à 9% de moyenne)
- Le col de Larriou (5 km à 5 %)
- le col des Ares (6km à 5%)
- La côte de Siradan (3,5km à 4,5%)
- Le port de Bales par Mauléon Barousse (19 km dont 12km à 8% de moyenne)

Dès 7 heures, nous sommes à l'échauffement pour un départ à 07:45. Malgré les 11 degrés et le jour qui se fait attendre, il faut faire monter la température et les pulsations. Les 22 premiers kilomètres seront rapides, il faut encaisser le départ et arriver bien débloqués à Saint Béat. Les pentes du col de Menté sont la clé de la course. Celui qui coince dans cette montée se retrouve inexorablement condamné à chasser pour revenir dans un bon groupe avec peu de chances de

réussir. Le parcours de transition entre Le Menté et le Port de Balès est parsemé de côtes ou de cols plus ou moins longs mais dédiés aux rouleurs, la pente y dépasse rarement les 6,5%. Dans ces conditions, il faut être dans un groupe rapide et savoir s'abriter dans les roues pour arriver au pied du Balès sans avoir laissé trop d'énergie en route. Ensuite, l'ascension de Balès sera une affaire de grimpeurs et chacun pour soi.

Comme chaque année, le départ est rapide. Les 22 kilomètres jusqu'à saint Béat sont bouclés en 33 minutes (37,5 km/h). Je suis calé dans les premières positions avec Didier. On voit mieux les obstacles et les quelques passages délicats qu'il vaut mieux éviter d'aborder à 10 de front, à plus de 60 km/h à quelques endroits, avec des gars devant et derrière et les bidons qui se font la malle sur les passages à niveau.

Il faut être concentré et vigilant et relancer pour préserver sa position dès qu'un gars essaye de remonter. A ce petit jeu, avec Didier, on ne s'en est pas trop mal sorti et on arrive à Saint Béat dans les toutes premières positions. Gilles, Phil et Jean Louis sont aussi dans ce Premier peloton mais un peu plus en arrière. Ils franchissent le pont qui marque le début du col de Menté avec 26 secondes de retard, 26 petites secondes qui vont compter pour la suite de la course. Dans des pentes à 9% ou plus, tenter de reprendre une centaine de mètres a vite fait de vous mettre dans le rouge.

Le premier kilomètre est passé à l'injection, tout le monde tente de s'accrocher jusqu'au moment où chaque moteur trouve ses limites en fonction de la cylindrée du moment. Il n'y a plus de peloton mais des petits groupes qui tentent de trouver le rythme qui leur permettra d'arriver en haut sans avoir explosé ou pété un joint de culasse en surchauffe. La première ascension est toujours abordée à un train ultra rapide, tout le monde est frais et même ceux qui manquent d'endurance et souffriront dans le port de Balès sont en mesure de se mettre à la planche.

Après 41 minutes d'ascension, je bascule dans la descente avec 5 autres coureurs. Mes principaux adversaires sont derrière, à quelques centaines de mètres. Ils n'ont pas pu suivre le train, il y a un bon coup à jouer. Si mon groupe roule bien, je dois arriver au pied de Balès en bonne position. Pour Le CVC, Phil franchit le sommet un peu devant Didier qui passe avec 8 minutes de retard sur mon temps de passage. Gilles est 1 minute et 16 secondes derrière Didier. Voilà pourquoi les 26 secondes de retard à Saint Béat ont probablement été décisives pour lui. Il ne profitera pas de l'aide de Didier sur la suite du parcours, rapide et roulant. Il va même se trouver seul entre le col des Ares et Mauléon parce que son groupe était insuffisamment efficace.

Comme je l'espérais, je suis dans un bon groupe. Les 80 kilomètres jusqu'à Mauléon Barousse avec les quelques bosses et cols pour 2200 mètres de dénivelé sont franchis en 2 heures et 28 minutes, soit une moyenne d'un peu plus de 32 km/h. Personne n'est revenu de l'arrière, par contre, on a récupéré deux concurrents décrochés des groupes à l'avant de la course.

Phil et Didier ont maintenant 19 minutes de retard sur moi et Gilles qui a dû rouler seul entre le col des Ares et Mauléon a maintenant 5 minutes de retard sur Phil et Didier. Cela reste somme toute assez peu au regard de la difficulté qui se dresse et il se sent plutôt bien pour attaquer le morceau de bravoure qui arrive maintenant.

A partir de Mauléon, le port de Balès, c'est 19 kilomètres : un premier kilomètre difficile puis une partie assez roulante (3 à 5%) de six kilomètres jusqu'aux granges de Crouhens. La véritable difficulté du Balès, la montée qui fait mal aux jambes commence alors, après avoir franchi le pont qui mène sur la route forestière. Il reste 11, 5 kilomètres jusqu'au sommet, avec des rampes à 10%, et 13%. L'irrégularité de la pente est un point positif pour les uns, négatif pour les autres. Pour ce qui me concerne, les gros pourcentages me conviennent et me permettent de creuser des écarts sans me mettre dans le rouge. Dès que l'on a abordé les pentes les plus raides, j'ai compris que

j'étais bien et je me suis détaché du groupe qui m'accompagnait depuis le sommet du Menté. Les 11,5 kilomètres sont franchis en 54 minutes et il ne reste plus que les 20 km de descente vers Luchon.

Phil qui a abordé le Menté avec Didier profite de son poids plume pour faire une belle ascension. Il arrive au sommet 27 minutes après moi et Didier est 7 minutes derrière Phil. Sur cette dernière montée, Gilles qui a de bonnes jambes comble presque la totalité de son retard sur Didier. Il était 5 minutes derrière lui à Mauléon Barousse, il en reprend un peu plus de 3 dans la montée qu'il termine 1 minute 49 secondes après.

Didier pouvait l'apercevoir à 350mètres. Il l'aurait bien attendu pour franchir la ligne mais, une fois lancé dans la descente avec des pointes à 85 km/h, freiner ne fait pas partie de son manuel et il passe la borne de chronométrage d'arrivée 23 minutes plus tard.

Quant à Jean-Louis, il l'a joué « avion furtif » puisqu'il est sorti des radars depuis le Menté ; il est allergique aux puces, surtout si elles sont GPS. Il termine à Luchon après 6 heures et 35 minutes d'un bel effort pour hisser sa carcasse au sommet de toutes ces « bosses ».