



Le Tour des Cimes

17 COLS, 17 000M DE DÉNIVELÉ !

FICHE TECHNIQUE

Les Hautes Cimes 2014
Dates : 8 au 13 juillet
Tarif : 960€ pension complète
Contact : Sport Azur
www.sportazur.com
contact@sportazur.com
6 32 18 79 45

LE GROUPE

22 cycloportifs dont 3 femmes.
De 29 à 66 ans.
Niveaux : élite triathlon à cyclotouriste sportif.
Braquets : de 39/25 à 30/28
Nationalités : 3 belges, 1 suisse, 18 français.

Fin août, 22 cycloportifs ont participé à un périple de cinq jours avec l'équipe de Sport Azur, plus connue pour ses stages à Hyères : une randonnée montagnarde exigeante et de toute beauté. En effet, rallier Thonon-les-Bains à Sault nécessite de franchir 17 cols et 17000 mètres de dénivelés.



Pour tous les goûts...

Tous les participants ont bouclé cette randonnée sportive montagnarde quel que soit leur niveau de préparation et leurs aptitudes. Comme quoi, le vélo en montagne est bien une affaire de rythme et de braquets. Si, dans sa première moitié, les routes empruntées sont celles de la Grande Route des Alpes, la seconde partie a permis de découvrir le Dévoluy et la Drôme Provençale. Les grands cols ont souvent connus ; aussi, en traçant son parcours, Dominique Deiber a souhaité mettre l'accent sur deux difficultés plus confidentielles qui méritent le détour : les cols du Pré et de Parquetout (voir encadrés). **Quels que soient les niveaux, les participants ont géré leur potentiel et pris du plaisir quotidiennement.** Ainsi, Christophe, coureur 1^e catégorie FFC travaillait dans chaque bosse : force, PMA, seuil... Hervé, chasseur de cols, en rajoutait au programme en grim pant au moins un col de plus par jour. Quand à Isabelle, ex-triatlète qui revient au vélo après quelques années de coupure, elle s'accrochait à boucler sans bâcher. Ce qu'elle réussira avec brio en terminant par le Ventoux !

Le vélo en montagne est bien une affaire de rythme et de braquets.

Une organisation sans faille

La logistique et l'organisation nous ont rendu la vie confortable. En haut de chaque col, le minibus d'assistance proposait tenue de rechange et ravitaillement. Le car qui transportait entre autres nos bagages assurait le pique-nique quotidien et un troisième véhicule allait d'un cycliste à l'autre pour éventuellement dépanner, aiguiller aux points stratégiques, et assurer le reportage photo. Sur le vélo, un « moniteur » réglait l'allure des groupes et assistait les moins rapides.

C'est Didier Caligari, coureur UFOLEP d'Annecy ici en compagnie de l'organisateur Dominique Deiber, qui l'a dit : « J'ai adoré cette convivialité et ces enchaînements de cols. Qui passe le Parquetout, passe partout ! »



Isabelle Penot, ex-triatlète revenue au vélo après quelques années de coupure, a réussi son parcours en terminant avec brio dans la montée du Ventoux.



Une logistique digne des pros était mise à la disposition des participants : un bus grand tourisme, une remorque 30 vélos, un minibus « ravitailleur », une voiture assistance et un accompagnateur sur le vélo.



DEUX COLS à découvrir

• Le col du Pré

A la sortie de Beaufort, prendre la direction de Arêches, puis tout à gauche pour 7 km d'effort ! Un total de 12 km, avec un pourcentage moyen de 8%. Mais ne nous y trompons pas, la pente est rude à la sortie d'Arêche... Le Garmin indique souvent 13% et ne descend jamais sous les 9% ! Constamment ombragée, la route s'élève et nous amène au sommet avec vue sur le lac de Roselend. Quelques lacets nous précipitent au pied du Cornet de Roselend qui s'avale fort en comparaison du col du Pré...

• Le col de Parquetout

A quelques longueurs de Bourg d'Oisans, dans la descente du col d'Ornon, cette route se trouve à la sortie d'Entraigues, direction Les Angelas par D526. 7,5 km de montée à 8,7% : c'est la pente la plus raide que nous ayons gravie. A partir du deuxième kilomètre, le compteur s'affole : de 12 à 18% ! Danseuse obligatoire et gestion du cardio impérative...

Trois niveaux différents avec des départs décalés matin nous permettaient de nous retrouver au ravement et d'être à l'hôtel à peu près en même temps. Les hébergements, de qualité et tous pourvus de locaux, nous ont permis de vivre d'excellents moments de convivialité en soirées.

Les difficultés rencontrées ont été principalement problèmes de selle. La chaleur, la sudation et les heures passées sur le vélo, associées à la fatigue, ne donnent pas pour ceux qui sont sensibles sur cette question de leur anatomie. Une crème protectrice de type N°1 ou un cuissard d'excellente qualité sont conseillés. Ici, nous avons eu la taille du cuissard est très importante (près du corps) et deux coursiers du groupe, en même temps l'un sur l'autre... Il est évident que le cuissard doit être lavé quotidiennement ou changé tous les jours. Voici une astuce pour sécher le linge rapidement lors de ce type de séjour : après l'avoir essoré à l'aide d'une serviette, le mettre dans la serviette de toilette et tirer bouillamment cette dernière en serrant fortement. Etendez ensuite sur votre Tancarville « maison » constitué d'un support tendeur.

La réalisation d'un défi tel que les « Hautes Cimes » un moment à vivre dans une vie de cycliste. A la fin de tout cyclo régulier, il convient simplement de décomplexer et se préparer avec cohérence. Pour participer au Tour des Cimes, il n'est vraiment pas besoin d'être un champion, il suffit de se laisser guider par votre passion.

TÉMOIN

> Martine Faure

Club : CCK. Alsace
Membre de Ecocyclo, cyclosportive expérimentée (10 à 15 cyclos par an).

« Je suis passionnée par la montagne et les rencontres, j'ai vécu les deux avec un immense plaisir. Nous avons prévu de nous retrouver dans un an sur Trieste-Thonon ! »