

2013 devait être une année tranquille, je voulais recharger un peu les batteries, après une année bien chargée en trail (2012) puis une année pas très chargée mais intense (transV + GR20) je n'avais pas envie de me refaire de gros trucs... jusqu'à ce que j'apprenne la création de l'Epic, une épreuve annoncée pour 4000 de D+ avec un format enduro.

Je commençais à me dire que je testerais bien l'enduro, l'épreuve a été annoncée et les inscriptions ouvraient quelques jours plus tard... Un petit repas avec Cyril à la pause déjeuné... et hop on décide de se lancer ! Première étape franchi avec succès : l'inscription ! Et oui en quelques heures les 500 places (même 540) étaient parties... exceptionnel pour une première organisation, de quoi mettre un peu de pression aux organisateurs !

N'ayant pas fait de VTT, ni de sport, depuis plusieurs mois il était temps de s'y remettre... surtout que l'épreuve en plus d'être costaud sur le papier, était annoncée très technique ! J'en profite aussi pour m'inscrire au winter training camp organisé à Bruniquel/Saint Antonin par Greg Noce, un des gentils organisateurs, afin de peaufiner un peu mon bagage technique ! Les organisateurs ont eu la bonne idée de mettre un programme d'entraînement en ligne, j'achète un vélo de route pour rouler l'hiver, un home traineur pour rouler au chaud (et surtout souffrir avec des exos spécifiques) et c'est parti pour 15-16 semaines d'entraînement structurés et intenses (une première pour moi en vélo) avec une reprise progressive du VTT...

Le temps passe, la pression monte, quelques évolutions du matériel (la fourche en 130 va être remplacée par une pike en 150), optimisation de l'amorto chez Novyparts, préparation des phares, révision du vélo, un gros bloc de 3 jours dans les PO, 2 recos à Mons, quelques sorties nocturnes et sans s'en rendre compte on est prêt à partir.



J-1, Direction le camping des gorges d'Heric avec Cyril et son fourgon aménagé, ce sera notre camp de base pour ce weekend de course. Sur place préparation du matos, du ravitaillement, dernière révision du vélo, un dernier repas et direction le dodo... David et Sylvain sont là pour faire l'assistance de la Band Of Rider team, on leur laissera donc notre ravito et pas mal de pièces de rechange pour le

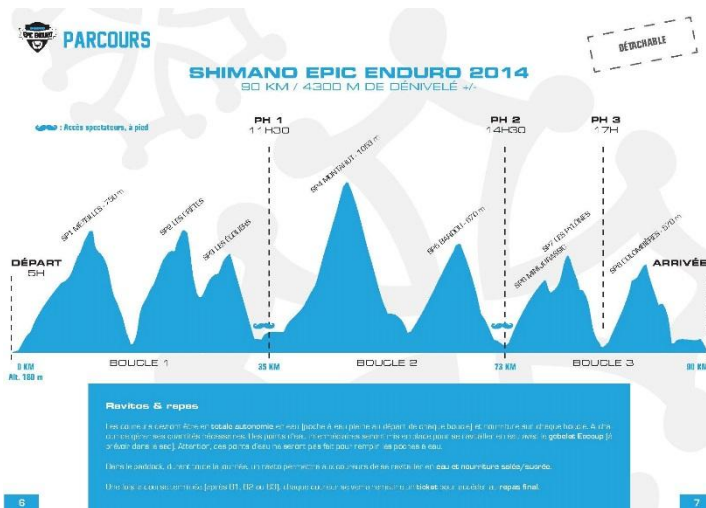
paddock. Merci à eux, c'est super cool de savoir que l'on aura quelqu'un pour nous soutenir dans la douleur.



Jour J, 3h, le réveil sonne, 2h avant d'attaquer la première montée du Naudech. On se prépare, la tension est palpable mais on reste détendu. Le caca de la peur ne pointera même pas son nez...



h-2, on part rejoindre les copains et récupérer nos montures qui devront nous supporter et nous accompagner sur les 90km, 4400m de D+ et 8 spéciales chronométrés puis direction la ligne de départ. Cool on est les premiers (ou presque), on sera donc bien placé sur la grille, la gestion de la première montée sera donc plus facile.



5h, top départ ! On est tous groupé juste derrière les tops pilotes, ça part cool c'est parfait.



On attaque la première montée en compagnie de Damien Oton, sur un rythme très cool. Certains sont déjà bien énervés, ils tentent le scrach à la montée, tentent de doubler quitte à prendre des risques...ils vont le payer cher, la course est encore longue ! Au milieu de la montée on hausse un peu le rythme, je vais croiser Baptiste (un des manouch'...adversaire des moissonneuses batteuses aux 24h de Buthier ;) pour taper un peu la cosette. 1h de montée on est déjà en haut. 10 minutes d'attente et on attaque la première spéciale chronométrée. Cyril est juste derrière, Fred et l'indien pas loin devant. Il fait nuit noire et on plonge dans la forêt, la pluie des derniers jours a rendu le terrain un peu glissant et au bout de 200m je vais déjà finir par terre. Rien de grave, je laisse passer Cyril, ce n'est pas ça qui va me mettre des doutes mais au contraire me réveiller. Je redouble Cyril dès que c'est plus roulant et j'attaque la partie la plus rapide à pleine balle, je vais doubler Fred puis rattraper l'indien...il vient de se mettre 3 boites et a l'épaule douloureuse. On se retrouve tous à la fin de la SP1, on a la banane ! Trop bon de rouler à bloc de nuit !

Petite pause, les copains attendent un peu, avec Cyril on préfère gérer et ne pas trop perdre de temps du coup on repart tranquillement. Cyril n'est pas en grande forme, moi malgré la grosse fatigue des deux dernières semaines je me sens bien. Je gère tranquillement la montée au cardio, un petit portage puis en reprend la piste pour aller cette fois au sommet du Naudech et on en profite pour regarder le soleil se lever à l'horizon... On attaque la SP2, les Crêtes, assez sinueuse du coup Cyril passe devant. On se fait rapidement bouchonner, première grosse difficulté on est ralenti, ça passe, c'est chaud mais c'est bon on continue. Arrivé dans la partie très raide est très glissante beaucoup de monde est à pied. Deuxième grosse difficulté, pas besoin de se poser de questions trop de monde à pied pour la tenter. On essaie de doubler, mais dès que c'est technique le trafic nous oblige à poser régulièrement le pied, on perd le rythme, le champ se libère mais Cyril chute... quelques roulés boulés, à priori il va bien donc je file, je reprends un bon rythme il y a moins de monde et hop je boucle la SP2. Je commence à me dire qu'il faudrait peut-être gérer un peu plus dans les spéciales il y a encore pas mal de chemin et j'ai bien ouvert pour le moment.

Cyril semble avoir un peu mal au doigt mais ça ne le gênera pas, par contre dès que l'on réattaque la montée, toujours vers le Naudech, on a tous les deux des crampes. Les ischios ne sont visiblement pas très contents, moi qui n'ai jamais de crampes je ne comprends pas ce qu'il m'arrive. Bon ce n'est pas ça qui va m'arrêter mais le problème est que l'on roule sur un petit single c'est donc plus dur de mouliner pour gérer. Mais bon on rejoindra le sommet sans trop de difficulté, même si Cyril va décrocher un peu malgré mes tentatives pour le remotiver. La petite pause habituelle en arrivant en haut pour se décontracter avant la descente, je croise Fabien, Mr Altira et hop on plonge une nouvelle fois dans la forêt pour attaquer la SP3 par un single très sinueux et avec pas mal de pente. C'est beau, ça glisse, ça change il n'y a pas de cailloux mais de la bonne tourbe. Je me fais rattraper mais glisse un peu trop en cherchant à me serrer et hop, deuxième chute ! Tiens c'est Jarno qui me double ! Un petit coup de cul, une petite portion sur piste pour récupérer à mach 12 et là les choses sérieuses vont commencer. Après les Trotтинettes réaménagées (à cause des coupes d'arbre), on attaque les écoliers. La tourbe laisse progressivement place à de grosses dalles rendues très glissantes.



1, 2, 3... top pilotes, dont Florian Golay sur son superbe BMC trailfox vont me doubler, plus ou moins réglos, quand ils arrivent il faut rapidement « dégager » pour les laisser passer... sinon ça râle ! Problème, le single est très étroit et assez technique... Mélangé à ça des mecs qui sont à pied ou ne roulent pas très vite, et c'est dur de garder le rythme quand c'est sa première course d'enduro et que l'on n'a pas l'habitude des dépassements un peu rugueux ! Je rejoindrais l'arrivé sans trop de difficulté mais je n'ai pas pris beaucoup de plaisir dans une portion que j'avais pourtant bien aimé

lors des recos. La liaison vers la fin de la B1 et le paddock va être difficile, je suis de nouveau pris par les crampes mais cette fois je n'arrive pas à m'en débarrasser. Les mains commencent aussi à tirer...ça tombe bien il reste encore 3000m de D- et 5 spéciales !

Je suis le premier du groupe à en finir, je rejoins David et Sylvain qui sont déjà là pour nous accueillir.



Le temps de me ravitailler et de me reposer un peu sur un fauteuil et les autres arrivent progressivement. Sylvain récupère les feuilles de temps et nous annonce que l'on se tient dans un mouchoir de poche (3 en 13sec)... Aïe aïe ça va être chaud !!!

EPIC Enduro (05/04/14)		
Boucle 1		
SOUQUET Vincent		
TOAC CYCLISME		
Dossard	321	
Nr Puce	4000807	
Catégorie	Homme	
Circuit	Boucle 1	
	36,0 km 4 P	
Départ	6 12 52	
Arrivée	8 59 44	
Temps	35:36	
Class. provisoire HOM à 09:00	Place 51^{ème}	
	(75/366)	
les 5 premiers / catg.		
1 MAURIN Trocillo	26:21	0:00
2 ARNOULD Jérémie	26:28	+0:07
3 DEKEYSER Maxime	26:38	+0:17
4 ROISSARD Julien	27:24	+1:03
5 FILIPPI Nicolas	27:27	+1:06
51 SOUQUET Vincent	35:36	+9:15
Temps intermédiaires		
Nr(code)	tps interm.	tps cumulés
SP	11:45	11:45
LIA	1:14:22	1:26:07
SP	7:55	1:34:02
LIA	56:54	2:30:56
SP	15:56	2:46:52
1(31)		
2(32)		
3(33)		

Je ne veux pas repartir seul donc je vais attendre un peu... j'en profite pour m'alléger, graisser un peu le vélo, recharger en flotte, recharger en barres/gels... puis 40 minutes après je repartirais finalement...tout seul pour attaquer la grosse montée du jour.

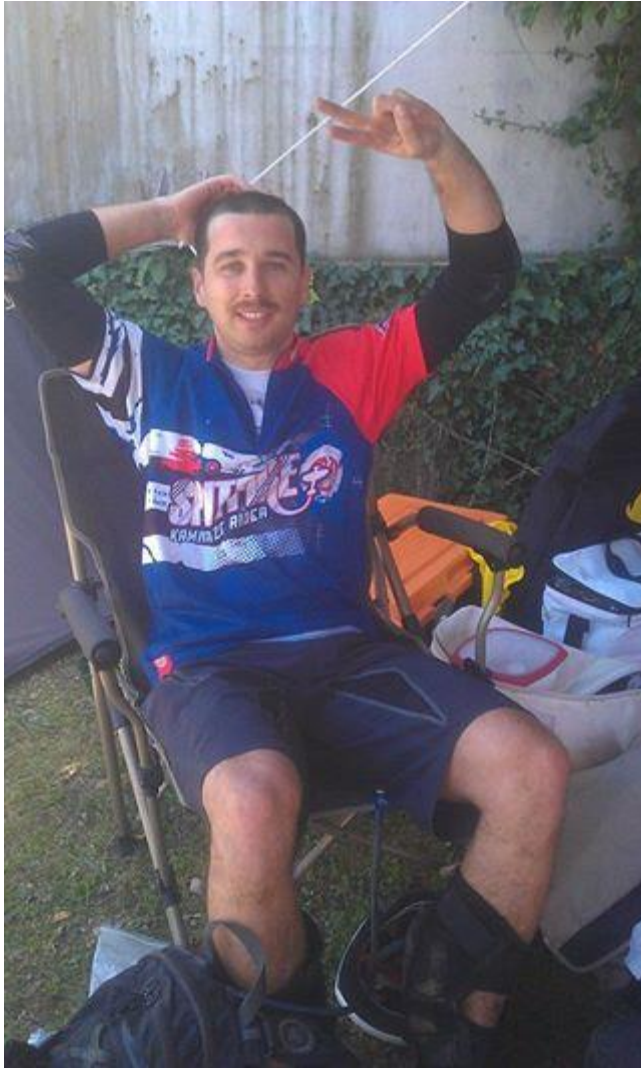
Au programme 1000m de D+, dont 1h de portage (au final j'alternerais portage/poussage/pédalage pour détendre un peu les muscles. Je commence à doubler du monde, certains sont déjà bien marqués, je tape un peu la cosette avec certains top pilotes (dont Laurent Meunier) je double Baptiste un peu décomposé (pourtant jusqu'à présent il m'a doublé dans chaque montée), moi à la fin je me régale, on grimpe droit dans la pente au milieu des rochers avec le vélo sur le dos ! Le vent souffle, souffle fort, ce n'est pas très agréable mais on ne peut pas lui en vouloir il est là pour nous sécher les cailloux !

Un fois au sommet de Montahut la vue est magnifique, c'est le point culminant du parcours à 1050m, c'est bien plus calme que sur la boucle 1 donc on a le temps de se décontracter un peu... et il va y en avoir besoin, il s'agit de la spéciale la plus longue... Le départ, très exposé au vent et avec pas mal de pente, va être assez délicat, va donc falloir gérer. Une petite portion de répit puis on attaque les fameuses épingles, avec un petit muret en sortie. Je suis bien, propre, l'adhérence est parfaite (ni trop dur ni trop humide) et ça passe nickel. Puis les cailloux refont leur apparition avec quelques épingles bien tendues, au milieu des rochers et avec des marches au milieu ! Mon pilotage est étonnamment propre et je passe quasiment tout, je me régale ! Puis vient une portion un peu plus rapide...et qui devient marteau piqueur, les bras commencent à souffrir mais il faut tenir la spéciale est encore longue ! Petit passage bien tendu, je préfère passer à pied et ne pas prendre de risque. On arrive alors sur un piste...mais ce n'est pas fini, on va juste la traverser, il reste encore une portion. Là vaut mieux arriver avec de la vitesse pour ne pas planter dans les rochers, je suis bien dans le rythme c'est cool ! Puis la fin sur une voie romaine va être dure...surtout qu'il ne faut pas trop relâcher la concentration, le muret n'est pas loin, mais les bras ne suivent plus donc je baisse un peu le rythme et suis bien content d'en finir ! En bas, tout le monde est bien marqué, le portage plus la longueur de la descente a laissé des traces dans les organismes.

C'est reparti en direction de Bardou avec un début de liaison en single et bien costaud ! Je fais quasiment tout à pied pour ne pas prendre de risque et ne pas y laisser trop de jus, puis il y aura une longue portion de route avant de finir sur un single. Les crampes sont toujours là, mais elles commencent à comprendre que je n'en veux pas, et me laisse quelques bleus en souvenir avant de me laisser tranquille ! Après un long moment tout seul, je vais doubler du monde sur la fin...le rythme commence à baisser dans les montées ! Dans le groupe je ferais la connaissance de JeanPhi, une bonne connaissance Parisienne de mon pote Alex...c'est dingue le nombre de personnes connues que je croise sur les chemins de l'Hérault (après la rencontre d'un groupe d'ancien collègue VTTiste de mon épopée Parisienne lors des recos) ! La petite pause réglementaire au sommet et c'est parti pour la SP6, « Bardou », l'ultime SP de la boucle 2, c'est cool je suis bien et le gros du D+ a déjà été avalé. Au passage je récupère la moustache d'argent... et oui j'ai répondu présent à l'appel de Greg Noce, « Pas de Bardou sans Stachemou » ! Il s'agit d'une descente sur voie romaine, assez fun, pas de grosses difficultés mais du bon marteau piqueur ! Là aussi ça va être dur pour les bras et je serais content d'en finir... d'autant plus que c'est le retour au paddock et j'ai une bonne heure d'avance sur la porte horaire !



J'en profite donc pour faire une petite pause (~20min) en essayant de garder un peu de marge sur la dernière porte horaire. Remplissage du camel, plein de barre/gel, un peu de quinoa dans l'estomac, quelques mots d'échangés avec nos supers mécanos, un peu de détente sur le fauteuil et je suis prêt à repartir. Les autres commencent à arriver... c'est cool tout le monde a l'air l'aller bien !



Hop direction la boucle 3, déjà prêt de 9h que l'on est parti, il reste 3 spéciales et 27km. Ca grimpe sur une piste...mais assez raide ! Au milieu de la montée, une mini spéciale de 3min pour changer de versant. Ca tournicote dans les bois, c'est sympa... par contre lors d'un passage un peu trop près d'un arbre j'accroche la veste qui se trouvait dans le sac... obligé de descendre du vélo et faire marche arrière pour la récupérer ! Et hop on repart dans la montée, les choses se compliquent avec un passage droit dans la pente et vachement raide, mais bon je suis encore bien en canne, la préparation a été efficace !

Au sommet il reste deux spéciales, les deux plus délicates avec pour commencer les pylônes. Le début ne présente pas de grosses difficultés, puis un passage avec pas mal de relance...et là je vais éteindre la lumière, arrêt buffet, je n'ai plus de jus ! Jusque-là je me prenais 2 barres/gel par montée (environ 1h chacune) mais là elle a été entrecoupé par une mini descente et après coup je me suis dit que j'ai dû en oublier une et je l'ai payé cash : fringale ! Bon je vais finir la descente tant bien que mal, je ne suis plus lucide, fait pas mal de faute et ne prend donc pas trop de risques. Il y a des passages très tendu avec des rochers, de la pente, des épingles bien serrées...du très très technique ! Cependant, la descente n'étant pas rapide, il n'y a pas de gros danger.

Je m'alimente en bas sans trop comprendre ce qu'il m'arrive. Bon je viens de passer la dernière porte horaire avec 1h20 d'avance...je peux donc gérer tranquillement la dernière grimpette et faire une bonne pose en haut ! Un gel à la caféine histoire de me booster et je repars...pour la dernière SP, la SP 8, la Colombière. Surtout, ne pas se faire mal, la fin est proche ! Encore pas mal de pédalage, mais

le jus n'est pas de retour, et en plus le dérailleur commence à faire des siennes, je vais bien lutter je ne joue plus avec le chrono et prends mon temps...même en descente je lutte, je n'arrive plus à doser les freins (surtout l'arrière qui déconne parfois) dans le très raide. Puis dans le dernier tronçon, assez délicat la forme reviens, le gel commence à me booster, ça sent le retour à l'écurie, je peux relâcher les freins ! Trop cool ! Je vais donc me régaler en enchaîner les dernières difficultés, marches, épingles, tounicotis, il y a du monde pour nous encourager, j'en profite à fond ! Et voilà la délivrance, le dernier contrôle, le dernier bip et voilà c'est fait ! L'Epic d'or me tend les bras...je ne réalise pas encore et prends le chemin du retour, la dernière liaison sur la voie verte, une ancienne voie ferrée pour rejoindre le bercail et savourer.

12h 18 après le départ, après 10h10 d'effort, de souffrance, de plaisir, 92km, 4450m de D+ et surtout de D-... je franchi la ligne d'arrivée pour récupérer mon Epic d'Or, ma dernière feuille de temps et dire le premier Epic...je l'ai eu ! Malheureusement Cyril est déjà là, il a pétié une pédale dans l'ultime liaison, mais tous les autres arriveront derrière moi ! Well done les gars !



Petit bonus, je suis dans le top 100, avec une belle 97^{ème} place (au milieu d'un beau tir groupé de la Band Of Rider team) et finalement 202 pilotes auront bouclés les 3 boucles sur les 500 au départ.

Je me suis bien régalié sur cette épreuve dont j'ai adoré le format, le parcours, l'ambiance... et je voudrais remercier Mathilde, qui m'a supporté durant ces longues semaines d'entraînement, David et Sylvain pour nous avoir accompagné, attendu, encouragé... Cyril mon Partner et pilote de camping car, les copains de la band of rider team pour les bons moments passés ensemble... et tous les autres avec qui j'ai parcouru des bouts de chemin pour en arriver là !

Maintenant un peu de repos...et rendez-vous en 2015 pour un Epic encore plus épique !

Le portfolio...avec pas mal de belles photos : <http://www.endurotribe.com/2014/04/portfolio-shimano-epic-enduro-2014-au-dela-des-limites/#toparticle>

La video officielle : <http://vimeo.com/91511907>

Une autre video : <http://youtu.be/vBQ5W9ikj2k>