

IRONBIKE 2015

Cette année, faute d'un binôme pour la Craft Bike Transalp, je me suis lancé le défi ultime de participer à la course VTT à étapes réputée comme la plus dure au monde. En 2015 ce sera la vingt-deuxième édition de l'IRONBIKE, ce qui veut dire qu'on est devant un monument datant des temps historiques du VTT.

La course se déroule comme un rallye automobile. Sur des longues étapes, plusieurs tronçons chronométrés sont placés par l'organisation. Sur ces tronçons, une seconde sur le temps le plus rapide pénalise d'un point ou plusieurs en fonction du coefficient établi. De la même façon, il existe un temps imposé et un temps maximum donné par l'organisation pour boucler la totalité de l'étape. Dix secondes sur le temps imposé rajoutent un point sur le classement. Finalement, si on dépasse le temps maximum, on prend 10000 points, on passe à la fin du classement et on est déclassé pour le statut de Finisher.

La course se déroule, pendant 8 jours en Italie, tout le long des Alpes Piémontaises, entre les villes de Limone Piemonte et Sauze d'Oulx. Pour le covoiturage, j'ai pu m'arranger avec deux coureurs espagnols très sympas: Asier et Samuel, basque et cantabre respectivement, qui ont bien voulu passer me chercher à Toulouse sur leur route.

L'organisation met à disposition des coureurs n'ayant pas d'assistance, un bus partant de Sauze d'Oulx, ville d'arrivée, jusqu'à Limone, lieu de départ, de façon à retrouver sa voiture à la fin de la course. On s'est aussi arrangé pour avoir une chambre à l'hôtel histoire de dormir dans un bon lit pour la dernière nuit. Les jours suivants, on remplacera la chambre quatre étoiles par un sac de couchage dans une tente de campagne, règlement oblige. On remarque que l'hôtel, réservé au hasard est pile sur la ligne d'arrivée de la dernière étape. Ça tombe bien. On n'aura pas trop envie de se balader à la fin de l'épreuve.

Prologue: Tende – Limone Piemonte.

Beaucoup d'excitation pour cette première journée. Une fois les bagages pesés (max 30 kg autorisés), dans le bus, on reçoit le premier briefing de l'organisation, la puce électronique, les plaquettes, le roadbook (je ne veux même pas le regarder) et on fait connaissance avec les premiers coureurs. L'ambiance est plutôt tendue face à ce qui nous attend, mais ça parle vélo et c'est toujours sympa.

Une fois arrivés à Limone, on passe retrouver le reste des participants sur le camp. Beaucoup d'italiens et d'espagnols (basques et catalans surtout), mais aussi des anglais, des français, des belges, des néerlandais, des allemands, des tchèques, même un américain du Colorado et une canadienne. On a juste le temps de retrouver nos bagages, monter la tente, s'habiller en cycliste et partir sans vélo chercher le train qui nous amènera à Tende, de l'autre côté de la frontière franco-italienne.

Cette année, ils ont remplacé l'habituelle spéciale urbaine à Limone par une vraie étape de 38 km et +1550m qui nous donnera une idée de ce qui nous attendra les jours suivants. On assiste à une drôle de scène: 95 bikers de plusieurs pays, sans vélo, envahissent un train ou les passagers nous regardent, comme s'il s'agissait d'extra-terrestres arrivés sur terre.



Arrivée du train à Tende

A l'arrivée à Tende (jolie ville, quand-même), nous retrouvons nos vélos et prenons le départ. Au départ, pas de rigolade, guère 200m dans la ville et on commence à monter fort sur la piste qui nous amène au col de Tende, à plus de 2000m. La montée est un peu trop raide à mon goût (autour de 10% en moyenne), mais il me semble qu'il va falloir s'y habituer pour les jours suivants. De toute façon, il s'agit d'une piste en bon état qui me va assez bien. Après ces premiers 15km, encore 15km de pistes montante et descendante, en passant par les ruines du Fort della Margheria, vestige du passé militaire entre l'Italie et la France. Sur ces pistes, je peux bien faire valoir ma puissance et je remonte quelques places. Je rattrape les deux premières filles et même je réussis à les distancer sur les faux-plats. Finalement, une descente vertigineuse nous mène à Limone. On voit que sur le plan technique on ne rigole pas. Les freins chauffent au rouge sur le chemin qui suit, en très forte pente, les pistes de ski de la station locale. Je remercie Jolly Cycles pour la paire de SRAM Guide RSC à double piston, qu'ils m'avaient prêté en urgence, le dernier jour avant mon départ, pour remplacer mes Magura MTS défectueux. Sans eux, je serais encore dans le fond d'un de ces ravins qui sait...

A l'arrivée je finis 62e, juste devant les deux filles: la canadienne et une américaine. Je suis déjà assez fatigué pour une première journée avec seulement 2h40 de course mais très chargée avec les déplacements et la prise de contact. Nous sommes samedi et à Limone on est reçu par une foule de familiers et des touristes qui sont venus pour le marché. On se sent important. Le soir au dîner, des pâtes, évidemment, ils les préparent bien ces italiens, c'est bon.

1ère étape: Limone – Vinadio.



C'est sur la première étape où je prends conscience de ce qu'est l'Iron Bike. Après la 1ère nuit dans la tente (ça faisait longtemps!) le corps ne s'est pas reposé comme il faut. Après le Col di Prarosso, monté très raide sur goudron, et une rapide descente, passage dans un chemin rural après un village et je prends un clou de 8 cm dans ma roue arrière. Ça commence mal. J'essaie de faire réparer par le préventif, mais je dois mettre une chambre à air car le clou est trop long et il a percé le fond de jante. Désormais, il faudra faire attention aux cailloux. Avec tout ce temps perdu, je suis le dernier. Je dois même me faire attendre par les motos.

Une fois la roue réparée, je repars à fond la caisse pour essayer de rattraper les autres. Je passe dans un village où il y a le mécanicien qui me donne une nouvelle chambre à air. J'ai failli partir sans manger mais quelqu'un de l'organisation me rappelle providentiellement.

On affronte le Col di Valscura, le premier monstre alpin. Sur la première partie, sur asphalté, je me donne à fond pour rattraper du monde. Le but c'est de rentrer dans les délais. Une erreur que je vais payer cher sur la dernière partie de l'ascension. Les chiffres sur le parcours de l'Ironbike sont terrifiants. Sur n'importe quelle autre route, le premier col de la journée, le Prarosso, avec son dénivelé de presque 600m serait un faux plat, mais à côté du Valscura, ce n'est qu'une petite colline. Une montée de presque 25 km et 1800m de D+ c'est presque une vie. Une route et après une piste de terre nous ramènent au refuge de Valasco où commence la spéciale de la journée ainsi que mon calvaire. Un peu avant les spectateurs se baignent dans la rivière et se reposent au frais sur les rochers, mais j'ai chaud à tourner les jambes. Je prends le ravito et je repars. La vallée est fermée et il ne semble pas y avoir d'issue. Je lève ma tête et je découvre les autres

coureurs en train de grimper dans la paroi en portant leurs vélos. Ils ne vont pas nous faire grimper la-haut! Mais si... Ils sont fous ces romains. En fait, ce ne sont pas des romains, mais des piémontais, ce ne sera pas la dernière fois que je dirais cette phrase dans ma tête durant toute la semaine.

Pour ce qui est de la descente, elle n'est pas mieux que la montée. Surdose de cailloux au menu. Pour moi, il est impossible de passer en restant sur le vélo. Après j'apprendrai qu'il y en a eu seulement quelques-uns qui l'ont presque tout fait sur le vélo et qui ont même pris du plaisir. Parmi ceux-ci, un couple de finlandais sur des vélos verts ayant pulvérisé le record des éditions précédentes. Moi j'en ai déjà assez en essayant de ne pas me casser la figure, même à pied sur les cailloux.

Mais ce n'est pas fini. S'il y a deux choses qu'on apprend à l'Iron Bike c'est qu'il n'y a pas d'étape facile et qu'il y a toujours une surprise à la fin. Effectivement, les profils des étapes donnés par l'organisation sont composés de seulement de quelques points et ils négligent souvent des côtes au milieu. C'est ce qu'ils appellent, une « altimétrie Iron Bike » et ils en sont très fiers.

J'arrive finalement à Vinadio après 7h30 de course pour seulement 77 km. Je finis 75ème de l'étape et je tombe à la 73ème au général. Mais je m'en fiche du CG: je suis surtout crevé et maintenant je ne pense qu'à finir chaque étape. Heureusement on dort dans un fort au pied de la ville, ce qui facilite les choses. Je dois avoir une sale gueule car une accompagnatrice québécoise vient m'aider à monter ma tente: merci Stéphanie.

Un bain dans une plage fluviale très sympa m'aide à récupérer. Le soir, pendant le dîner je m'assieds à côté des gars de la Croix Rouge. Le médecin, avec une forte expérience sur l'épreuve, me raconte que le pire est à venir. En plus, un changement de temps est annoncé pour Jeudi. Jusqu'à présent, le temps a été parfait, mais si cela change, avec la pluie et la boue, passer ces montagnes ne sera pas fun. Pour la première fois je crains pour mes chances de finir à Sauze. Je dors peu cette nuit.

2ème étape: Vinadio-Cavour.

Lundi c'est l'étape reine. Réveil à 4h30 pour partir à 6h. Au menu 135 km avec le Passo Gardetta à plus de 2500m, le Col del Prete à 1700m et surtout l'un de deux géants de l'Ironbike avec le Chaverton: la cime Bellino à 3000m. Petit déj, remise des bagages rapidement et on est parti. On doit rouler avec l'éclairage car bien qu'il fasse jour, on à quelques tunnels à traverser.

Aujourd'hui, la direction de course va tester un nouveau concept de départ. Pour éviter d'avoir trop d'écart entre les premiers et les derniers, on partira un par un, toutes les cinq minutes comme s'il s'agissait d'un contre la montre. Ceci permet un meilleur contrôle de la course pour la direction, et bien que ce soit très motivant de doubler ceux qui sont devant toi, se faire doubler à mi-course par les premiers du général qui passent comme des balles, ce n'est pas facile à encaisser.

On part sur une route, d'abord en descente mais qui monte aussitôt, doucement d'abord, et plus fortement après. Passé Sambuco, on attaque le Col Salsas Blancias qui donnera accès au Gardetta. Après la journée d'hier, j'ai changé complètement ma stratégie: le but c'est d'y arriver dans les délais, donc on s'en fiche des spéciales. Je monte avec une allure constante, mais sans trop en faire. Il faut dire que, sur l'Ironbike, on s'habitue très vite aux

montées de plus de 20 km et 1500 de D+ mais quand on analyse individuellement chacune, ce sont des géants qui feraient peur à n'importe quel cycliste. Sur la montée je rattrape Nuria, une catalane dont son but est le même que le mien: être « finisher ».. Je reste avec elle pendant tout le col et on s'arrêtera même quelques minutes sur le sommet, pour prendre des photos.

Descente jusqu'au refuge Viviere qui, en plus d'être la fin de la spéciale, abrite un petit paradis dans la montagne et on attaque le Bellino. Si le Gardetta se fait long, le Bellino est une éternité. Sur la montée je rencontre Ivan, encore un catalan avec lequel je partagerais beaucoup de moments sur cette course. Le vent souffle très fort et la pente est très raide, donc on peut à peine garder l'équilibre sur les vélos. On est amené plusieurs fois à pousser les vélos entre les cailloux et en discutant on se rend compte qu'on s'était déjà rencontrés sur un forum espagnol. Grâce à la compagnie, l'ascension se fait un peu moins longue, mais on mettra quand-même plus de trois heures pour y arriver. Une fois la piste finie, après le ravitaillement au col, il restera encore les 300 derniers mètres de dénivelé qui se feront péniblement à pied pour arriver au pic. D'ici, le paysage est époustouflant avec les 3800m du Monviso au fond.



L'arrivée au sommet du Bellino, à 3000m, avec le Monviso au fond.

Au sommet, le compteur affiche 63 km. On n'est même pas à la moitié de l'étape et on a mis 8h! Heureusement, même avec le col del Prete au milieu, le plus difficile est fait. La descente du Bellino est très technique sur le premier tronçon, je le ferai presque dans sa totalité à pied, mais rapidement j'arrive à remonter sur le vélo et gagner de la vitesse. Après la descente, j'ai pu récupérer et je commence à me sentir bien. Dès lors dans la troisième spéciale du jour je décide d'ouvrir les gaz et de penser un peu à remonter des positions dans le classement.

Sur la partie plate, très longue de Paesana jusqu'à Cavour, je me permets de rouler à bonne allure pour finir en 12h44min, plus de deux heures donc avant le délai. Même si je

suis crevé, je commence à prendre du plaisir. A l'arrivée l'organisation nous a préparé une spéciale dans la ville de Cavour. A peine le temps de manger qu'il faut tourner trois fois autour du rocher avec un passage en ville à chaque fois et une descente des marches, la Scala Santa, assez spectaculaire. Les coureurs n'ont pas trop envie et on s'accorde une trêve.

C'est dans ce bain de foule, hélicoptère inclus, qu'on se sent important. Pour la ville de Cavour, qui reste le sponsor principal, c'est l'évènement de l'année. On est applaudi comme s'il s'agissait du Tour d'Italie. C'est ici pour la première fois dans ma vie que je signe un autographe aux gamins! La tête du peloton roule tranquille, mais sur l'étroite piste cyclable les coups de fouet se ressentent fort à l'arrière et on prend encore un coup de chaud.

Ce sera encore quelques cartouches brûlées mais je suis content car comme l'avait dit Fabrizio Bruno, le directeur de course, à la fin de l'étape on a déjà mis une main sur le maillot de « Finisher ».

Aujourd'hui, 9 participants n'ont pas fini dans les délais.

<https://youtu.be/5tgWfL1PNU0>

3ème étape: Cavour-Bobbio Pellice.

A priori, la troisième étape semble la plus facile. On part à 9h30 (on peut dormir, youhou!) pour 67km et « seulement » 2500 m de dénivelé. Une longue montée jusqu'au Colletto Valenza en passant par un sommet intermédiaire à la carrière de Rucas. La veille on a été prévenu que des camions ne pouvaient pas s'arrêter en descente sur une piste assez cassante mais finalement le passage se déroule sans aucun problème.

Après le premier passage par Bobbio, on commence la seule spéciale du jour. Une première montée et une descente en plus de la traversée de la Pellice à Malpertus. Un village perdu où le temps semble s'être arrêté aux années 30 ou 40. Au passage, pas de jolis chalets ou des gîtes pour touristes, mais plutôt de vieilles maisons en pierre et des étables remplies d'animaux qui dénotent qu'ici, on vit encore de la montagne et pas des touristes. Après, la montée à Serre Cruel fait honneur à son nom mais on tient le coup. Je profite de mes sensations et commence à m'intéresser pour le classement général. Je gaze pour récupérer quelques places. Au final, 56ème dans la spéciale et 62ème au général: ça roule! Pour une fois, l'arrivée à 16h nous permet de profiter d'une fin d'après-midi calme: baignade dans les eaux glaciales de la rivière, parfaites pour une récupération Cryo thérapeutique et un passage dans la pharmacie du village pour acheter de la crème pour « il pannolino » (couche de bébé) car les frottements du cuissard commencent à se sentir un peu trop.

4ème étape: Bobbio Pellice – Pramollo.

Au fil des jours je commence à remarquer que les étapes paires sont spécialement « stimulantes ». Sur la quatrième étape on a plus de 3000m de dénivelé positif sur 85 km. Sur le GPS ça fera plutôt 3600 sans compter la remontée mécanique). Au menu, deux monstres de 2400, le Barant et le Giulian.

Mais le pire est à venir. Ce matin, en pliant la tente, mon dos m'a lâché. J'ai à

peine pu remonter les bagages au camion et je me suis couché sur le sol de la place du village ou on donnait le départ pour essayer de calmer un peu la douleur. Mon hernie discale et moi nous nous connaissons depuis longtemps, et je sais que c'est le changement de temps qui arrive qui me fait mal. Heureusement, en roulant elle ne me fait pas mal. L'idée est de mouliner avec des petits braquets, sans pousser trop fort, pour ne pas surcharger les lombaires et essayer de passer l'étape le mieux possible.

Un fois arrivé aux premières rampes du Barant je comprends que ce ne sera possible. Mon dieu, quel col. Rampes soutenues du 15-20% sur 5 km pour une pente moyenne de 12% me font faire «l'âne» sur la route goudronnée. Je n'ai rien vu de pareil. Heureusement il y a deux pauses qui permettent de récupérer. La dernière, d'à peu près un kilomètre, à la fin de l'asphalte au refuge Barbara où on peut se ravitailler tranquillement avant le départ de la grande spéciale du jour. Encore cinq bornes à faire sur une piste en bon état mais pas moins pentue que la route. Une fois en haut, descente rapide sur piste de terre puis sur route où on trouve le premier ravitaillement neutralisé. Il s'agit d'un ravitaillement où on dispose d'un maximum de 15 min avant la reprise. Si on part avant il n'y a pas de gain donc je profite pleinement de mon quart d'heure. Sur le coup, Asier et Samuel arrivent séparés. Samuel a oublié son sac-à-dos sur le Barant. Il a du bol: il a sa gourde sur le vélo et l'organisation prévient les motards pour qu'ils le lui ramènent.



Montée au Col Julian

Si le Barant est dur, on ne parle pas du Julien. C'est à peu près la même chose mais sur terre. Juste quelques mètres de descente après le ravito, déviation à gauche vers une piste en montée très raide. Après un km infernal, et un petit répit, une piste en zigzag monte sur le versant presque vertical de la montagne. Une série interminable de virages en épingle et la vue sur la file de fourmis multi-couleurs est une des images de cette épreuve que je garderais dans ma tête pour toujours.

Même pour les montées les plus longues, il y a toujours une fin, après le sommet il y a une descente assez technique mais faisable et on arrive à la station de Prali ou la spéciale finit. Même si j'ai fait des belles montées, je perds beaucoup sur les descentes et sur cette spéciale, Milton Ramos, le premier du général, m'a mis presque 2h.

A Prali, une petite surprise agréable. Après le ravito, on part dans le télésiège pour monter jusqu'au sommet de la station pour après une spéciale en descente dans la piste du Bike Park. C'est une descente très préparée, avec des dévers bien marqués et une surface assez propre. On se fait plaisir mais je ne suis pas dans les plus rapides.



Le camp à Pramollo

Après la récré, on continue en descente sur la route jusqu'à Chiotti ou on aura la dernière montée du jour. Sur la route neutralisée j'attrape un groupe d'italiens du même club qui d'habitude roulent devant moi. Ils montent doucement pour récupérer avant l'épreuve spéciale qui démarre avec la fin du goudron au hameau de Barneo. Je reste avec eux mais dès qu'on démarre on « se tire la bourre » sur la montée. Sur la fin de la montée, je prends quelques mètres et ce n'est que sur la dernière partie de la descente que je me fais doubler par l'un d'eux. Je fini juste derrière lui. On se félicite l'un à l'autre avec le sourire car j'ai des bonnes jambes et mon dos ne peut que s'améliorer.

Le soir, comme d'habitude, un super repas organisé par les bénévoles, cette fois-ci du village de Pramollo. On ne peut que remercier tous ces gens qui donnent de leur temps et font des efforts pour nous aider dans notre aventure.

5ème étape: Pramollo – Rifugio Sellaries.

Jeudi, au programme une étape à priori moins dure qui devrait permettre la récupération pour la grosse étape de demain. Et je dis bien à priori car au milieu nous avons le fameux Colle Albergian. D'après Fabrizio Bruno, c'est une montée inédite pour l'Ironbike et c'est les motards qui ont voulu la rajouter au circuit. Enfin nous arriverons au refuge Sellaries ou nous allons passer la nuit en altitude (2000 m) en espérant que les organismes encaissent bien le coup car pour l'instant on a toujours dormi dans la vallée.

Après avoir fait la montée et la descente du Col Azzara de la veille, nous faisons quelques kilomètres de liaison sur route, en montée bien sûr. Je profite encore de ma bonne condition physique pour gagner un peu, ou plutôt ne pas trop perdre sur les concurrents plus techniques mais moins forts en montée, et on arrive à Balsiglia où nous quittons la route et le chemin change complètement.

Je n'ai jamais porté autant mon vélo dans ma vie. A mon avis, c'est la montée la plus dure de tout l'Ironbike. On franchit plus de 1300m sur 9,5 km. Quand on regarde en haut, on se dit – C'est la haut qu'il faut monter?, ils sont encore fous ces romains!!. C'est un endroit impressionnant, avec la superbe « Cascata del Pis » sur la gauche de la paroi qu'on monte, mais l'énergie utilisée pour le portage des vélos sur les rochers (même en rando à pied on aurait du mal à les franchir) nous fait apprécier un peu moins cette beauté. Rarement on arrive à monter sur le vélo et une fois passé au-delà de la falaise on arrive sur une construction militaire en ruines, c'est la caserne de Moremut, témoin de la frontière entre deux pays, actuellement en bonne entente, mais cela n'a pas toujours pas été le cas. On passe le col (2723m) entre le Bric Rosso et l'Albergian, tous les deux à plus de 3000m.

A vrai dire, j'ai un trou de mémoire et je ne me souviens plus de toute la descente. C'est probablement la fatigue ou cet étrange mécanisme du cerveau qui nous fait oublier les plus grosses souffrances. Je n'ai pas en mémoire une descente trop compliquée, mais il est vrai qu'à ce stade de la course, rien ne me fait peur. Si j'avais eu mon diplôme de VTT sur l'Andalucia Bike Race, ici je passe mon doctorat. 71^e de l'étape pas assez pour se vanter: ma condition physique m'a trop pénalisé sur les portions de portage.

On arrive à Usseaux et il faut encore monter jusqu'au refuge dans les délais. J'ai pris trop de retard sur l'Albergian et on a à peine une heure pour arriver. Il s'agit d'une zone protégée et le vigile du parc sur la piste nous annonce 7 km au sommet. Il ne faut pas traîner, surtout si on trouve l'habituel piège final. Effectivement, à mi-montée on quitte la piste pour passer par des sentiers qui vont faire souffrir ceux qui sont à bout de forces. La pente n'est pas trop forte et je me trouve bien de la fin d'étape. On aperçoit au fond, plus bas comme un rideau sur la vallée, le Fort Fenestrelle et ses 4000 marches en descente nous attendent pour le lendemain. Avec un anglais très sympa, Dave, on se hâte pour finir seulement une demi-heure avant la moto balai. Aujourd'hui, il y aura encore un paquet de coureurs qui vont perdre le maillot de « finisher ».



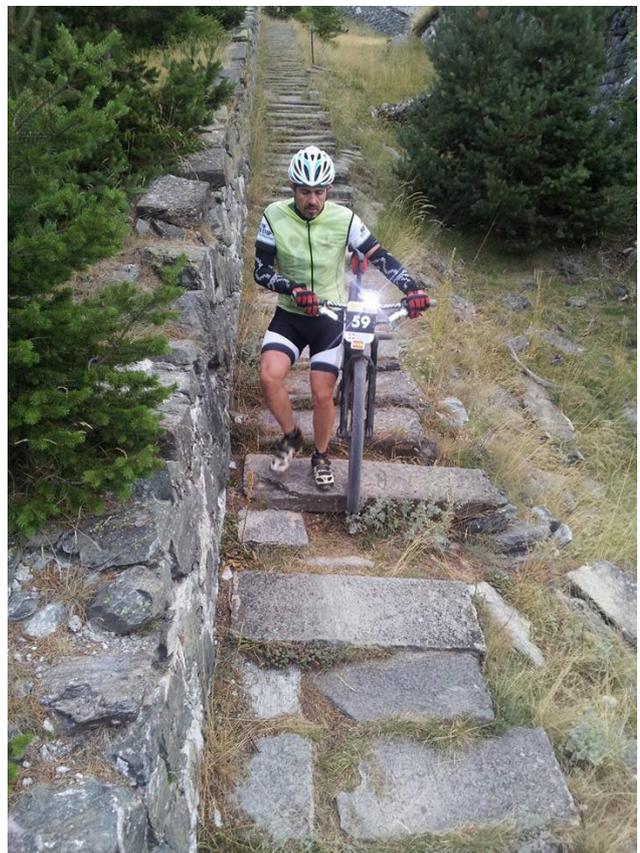
Le camping au refuge Sellaries

La nuit au refuge est moins pénible que ce que j'avais imaginé au début. On a le wi-fi donc je peux parler avec la famille et le dîner au chaud dans le réfectoire fait du bien.

6ème étape: Rifugio Sellaries – Sestriere.

Aujourd'hui c'est le grand rendez-vous de l'Ironbike, l'étape mythique qui rassemble tous les plus grands icônes de cette course de légende: l'effrayant escalier du Fort Fenestrelle et le formidable Mont Chaberton. En fait, cette étape est un peu tout ce qu'on peut faire en une semaine de vacances dans la Vallée du Chisone mais concentré sur une journée. Et c'est vraiment l'impression que j'ai eu le soir après l'étape. C'était comme si j'étais parti de Sellaries il y a une semaine.

Au départ du refuge, rapide descente jusqu'à l'entrée du fort. C'est le moment dont on a tous parlé durant la semaine. Certains avait hâte, d'autres redoutaient ce passage. Je ne m'affole pas. Je sais très bien que ce n'est pas le moment où je suis le plus à l'aise. Le but est de ne pas se casser les dents à un jour de l'arrivée donc, à part les premières marches pas trop raides et la fin, déjà hors du fort, je fais tout le tunnel et la majeure partie des



Qui va piano, va lontano

marches extérieures à pied. Je ne peux pas dire avoir fait un bon temps glorieux: 22 min par 8 min du premier, mais je suis entier quand-même.



De Fenestrelle à Laux

Depuis l'entrée du fort, une montée légère qui suit la vallée nous emmène à Pattemouche. On nous a annoncé qu'une remontée mécanique était en panne, donc il faudra faire une partie de l'ascension sur le vélo. A ce propos, l'organisation a rajouté une heure sur les horaires maxi. Petit tour de manège, petite descente, encore une télécabine au Fraiteve et grande descente jusqu'à Fenils ou commence la spéciale du Chaberton.

On part de 1238m pour arriver à 3131m, ce qui représente mon plus gros dénivelé positif jamais monté. Tout ça, sur 13,8 km de montée, dont la pente moyenne est du 13,7%. Par contre, le sentier n'est pas trop caillouteux et j'arrive à faire une grande partie de la montée sur le vélo avec le petit plateau et grand pignon. Ceux qui sont en mono-plateau et qui ne sont pas des superman doivent souffrir et pousser le vélo. En plus il y a l'altitude et à mesure qu'on dépasse les 2000m, je vois des rictus de fatigue sur ceux que je double. Je dépasse la canadienne première au classement des femmes et elle a l'air de ne pas trop s'amuser. J'arrive au col du Chaberton vers 15h15, ce qui veut dire que je vais très bien par rapport à l'horaire de fermeture de la porte prévu à 17h15. Le brouillard arrive autour du sommet mais la visibilité reste acceptable. En conséquence on pourra arriver jusqu'au fort. L'année passée la spéciale avait été annulé suite au mauvais temps, quand les premiers étaient presque arrivés, donc ils avaient fait quasiment toute la montée pour rien.



Au sommet du Chaberton

Au sommet, c'est le grand calme. A cause du brouillard, on ne voit rien mise à part l'arche, le stand du ravitaillement et les murs du fort en ruines. C'est incroyable l'effort que ces militaires italiens au XIX siècle ont dû faire pour construire le fort, et qu'il ait servi aussi peu. Je vous invite à faire une petite recherche sur la formidable histoire du Chaberton, désormais Français.

<http://www.agoravox.fr/tribune-libre/article/juin-1940-l-histoire-du-mont-168290>

Je ressens une grande joie. C'est probablement le plus gros effort qui restait à faire, et à partir de là, je me sens « finisher ». Malgré la fatigue, j'encaisse bien l'altitude, un de mes plus gros doutes au départ, qui ne semble pas me toucher énormément. Contrairement à d'autres, comme un motard couché derrière le monument, qui ne semble pas tenir le coup.

Sur le Chaberton j'ai fait ma meilleure place sur une spéciale de l'Ironbike, 39, ce qui me permettra de gagner pas mal de places sur le général.

Après toute grande montée, il y a toujours une grande descente et celle-ci n'est pas des moindres. La première partie se fait bien sur le vélo mais un fois sur la vallée, des énormes rochers et des pentes très raides me font passer en mode « push ».

Une fois à Claviere, on rentre à nouveau en Italie et on trouve une petite surprise sur notre chemin: les gorges de San Gervasio. C'est un très joli endroit pour faire une excursion en famille, mais pas pour rouler en vélo après tout ce qu'on a déjà fait. On ne fera pas le pont Tibétain comme lors des années précédentes, mais franchement, je ne le

regrette pas. Tout ce que je veux c'est rentrer et me reposer.

On aura droit encore à un tour dans un télésiège et nous finirons l'étape en altitude, sur la ville olympique de Sestriere. Le mauvais temps est attendu, mais on dormira très confortablement à l'intérieur de la salle de sports, à l'abri du gros orage qui tombera plus tard en soirée. Je n'ai jamais eu autant de chance avec le temps. Ce soir-là, malgré la fatigue, il y aura une ambiance festive car la fin est très proche.

7ème étape: Sestriere – Sauze d'Oulx.

La dernière journée de l'Ironbike 2015 sera humide et froide. Il a plu toute la nuit et il n'arrêtera pas de la journée. Heureusement, la chambre de l'hôtel et la douche chaude nous attendent au bout. Je ne veux pas imaginer ce que cela aurait été de monter la tente et nettoyer le vélo pour un éventuel départ le lendemain.

C'est une journée light par rapport aux autres déjà vécues. Sur le road book, à peine 56 km et 2050m de d+, la montée d'un des cols, Madonna di Catalovier est annulée à cause du mauvais temps. Mais c'est justement ce mauvais temps qui ne rendra pas facile l'étape.

Une première montée au Fraiteve par télécabine (c'est royal!) emmène à la seule spéciale de la journée. Une belle descente sur le Bike Park assez cassant, sur laquelle je prends trop de risques pour une dernière journée, mais je suis emporté par l'excitation de finir, et j'en profite pour m'amuser comme un enfant. Sur le plan technique, cet Ironbike a été comme un stage intensif de pilotage et je me sens beaucoup plus en confiance sur les descentes par rapport au début de la semaine.

Ensuite, la montée à la Cima Bosco, à presque 2400m d'altitude. Elle est longue pour la dernière, mais ce n'est qu'un tronçon neutralisé et les gens font la montée en mode randonnée, sachant que le classement général est déjà décidé. Moi, personnellement, je n'ai pas envie de passer ma journée sous la pluie, donc je fonce vers l'arrivée comme s'il s'agissait d'une spéciale.

Après la descente par piste et routes secondaires, à Fenils on ne prend pas vers Madonna di Catalovier, mais on continue sur la route principale. Je pense aux épingles sur la montée de Sauze d'Oulx qu'on avait repéré le jour d'arrivée en voiture. Bon, la montée n'était pas trop longue et ça devrait se faire. Erreur, en pleine descente rapide, déviation à droite sur un sentier à peine visible entre les arbres.



Descente du Fraiteve

Ça sent le guet-apens habituel de fin étape. Et effectivement, une montée extrêmement raide nous emmène aux premières maisons de Sauze, faisant craquer les plus fatigués. L'avant dernier kilomètre est infernal. Il n'y a pas trop de public à cause du mauvais temps mais quelques familiers et amis courageux nous poussent vers la fin. Ça y est, je traverse l'arche gonflable sur la place du Troisième Régiment Alpin. De suite, je ressens un grand vide. L'arrivée est un moment auquel j'avais pensé plusieurs fois pendant la semaine. Je me disais que j'allais rire, pleurer, sauter, embrasser tout le monde, mais je ne fais rien de tout ça. Je reprends mon vélo et je repars à la douche.

Après la bonne organisation durant toute la semaine, on s'attendait à un peu plus. On a même du mal à trouver les vestiaires. Les douches sont encore plus froides que l'accueil, mais il n'est pas question de rentrer à l'hôtel dans cette tenue. Après l'arrivée de tout le monde, un repas et une cérémonie émouvante de remise des récompenses nous fait revenir au chaud à nouveau. On est tous un peu déçus par « le maillot de Finisher » qui n'est qu'un simple t-shirt assez démodé et d'une qualité douteuse.

Conclusion.

Ça serait inutile de faire un bilan de tout ce qui s'est passé durant la semaine. J'ai finalement terminé à la 54^e position que j'ai curieusement conservée depuis la quatrième étape. Mais le plus important est ce que j'ai vécu durant toute cette semaine. Une formidable aventure qui met au défi l'endurance physique et psychologique des coureurs, mais qui montre et donne aussi beaucoup à tous ceux qui sont prêts à accepter le défi.

Alors, est-ce que c'est vraiment la course VTT la plus dure au monde? Eh bien, si ça ne l'est pas, je ne peux imaginer comment on peut faire plus dur encore, sans tirer sur les coureurs ou les faire courir devant les fauves. Même si quelques mois se sont déjà écoulés depuis, et que je pense déjà à des nouveaux défis pour l'année prochaine, pour retourner sur l'Ironbike, honnêtement, il me faut encore un peu plus de temps pour retrouver l'envie.

JNM