

PORTE BONHEUR

Ma 13e Marmotte

L'Audax Henri Labasse, n'est pas du genre à se vanter de ses exploits bien qu'il soit le « doyen » des lauréats de la Marmotte Cyclosportive terminée à 13 reprises, malgré l'adversité. Il préfère montrer que c'est possible, puisque lui-même...

En cette année 2007 je n'ai aucune excuse à avancer pour mon programme « Marmotte », via la Croix de Fer, le Galibier et l'Alpe d'Huez. Je n'ai rien cassé car je n'arrive plus à tomber...

Tout juste me suis-je « affalé » dans les bras de Muriel Cordier et de Sylvie Delzenne en déchaussant dans la montée du Saule Pendu, lors de la Tournaisienne. En fait ce fut mon premier bonheur.

En cette année 2007 (année 7), la Marmotte (mois 7) est logiquement à mon programme : 2^e bonheur ! Mais j'ai encore vieilli d'un an. Il me faudra donc faire avec mes 75 ans (vivement 77).

L'idéal est de ne pas y penser. Mais voilà que sur la route, des curieux me regardent d'un air interrogateur, se mettent à me vouvoyer et m'infligent même du « Monsieur ». Le (grand) âge a des privilèges douteux.

La recette du succès, tant pour la Marmotte cyclosportive que pour toute autre épreuve cycliste ou cyclotouriste ?

Se construire un mental d'acier ou, pour rester dans le jargon « cyclo » moderne, en « carbone monocoque ».

En clair, il faut se concentrer sur le sujet, faire le vide autour de soi et ignorer les réserves émises par ceux qui risquent : « **Est-ce bien prudent ... à ton âge ?** »



Le 1 Juillet 2007, dans la Vaujany, près du lac de Verney.

Ceux-la ont droit à une réponse cinglante : « *J'ai dépassé l'âge de raison, paraît-il ! Je préfère donc mourir dans le Galibier à 75 ans que dans un fauteuil d'invalidé d'ici quelques années.* »

Voilà pour le moral, qu'il ne faut pas me reprocher ! Mais il y a aussi la préparation physique.

C'est vrai qu'avec l'âge grandissant on ne peut se permettre une trêve hivernale. Il importe de rouler, de rouler tout le temps ... et par tous les temps.

Il me faut, au minimum, 5000 km dans les jambes avant le départ de la Marmotte, début juillet.

Et si les « Cyclo-Côteurs » dans les Ardennes sont un bon entraînement, tout cyclo aguerri sait qu'une grimpe ardennaise n'a rien à voir avec un col alpestre.

Dans la première on flirte avec le « rouge ». Dans le second une ascension de 20 km condamne à l'humilité ... sous peine de terminer à pied.

Idéalement, pour nous cyclos de la plaine, mieux vaut gagner la montagne une quinzaine de jours avant l'épreuve pour apprivoiser les cols tout en mesurant ses capacités physiques.



Le 7 juillet dans le Galibier.

Dernier point capital, il faut savoir gérer tant sa dépense d'énergie que la problématique des ravitaillements.

En montagne, mieux vaut rouler seul, à son rythme. « *En montagne, ne cherche pas à dépasser celui qui roule plus vite* », disait l'autre.



Le 7 Juillet 2007 dans l'ultime montée de la Marmotte : l'Alpe d'Huez.

En ce qui me concerne, j'entre dans une « bulle » au départ. Et je n'en sors qu'au-delà la ligne d'arrivée. J'ai mes points d'arrêt « ravito » identiques d'une année à l'autre ... depuis 13 ans.

La réussite de ma 13^e Marmotte fut le résultat de cette négociation entre tous les détails de mon projet.

Comme dans l'aventure humaine en général !