

MON PREMIER VENTOUX

A l'assaut du Géant de Provence

SOPHIE ADELAIN

Vivre le Mont Ventoux, sous toutes ses formes, dans tous ses états et de toutes ses couleurs du lever au coucher du soleil... Cinglée, moi ..?

C'est exactement le 16 août 2013 que tout a commencé! Patrick, mon mari, avait repris le vélo avec quelques amis et culpabilisait de me laisser seule à la maison... Donc il m'a dit "essaie" et peut-être, n'aurait-il pas dû ??!

Car j'y ai pris goût... et pas un peu, ni beaucoup, ni passionnément mais.....à la FOLIE !!!!



Sommet du mythique Mont Ventoux

En effet, j'ai d'abord enfourché mon vieux vélo Décathlon avec la grosse sonnette ☺ pour faire 16 km en 1h le long du RAVEL puis comme ça me plaisait pas mal, j'ai fait l'acquisition d'un vélo sport électrique qui m'a permis, non seulement, de suivre le petit groupe d'hommes qui roulait avec mon mari et surtout de me constituer une condition physique meilleure de jour en jour... ainsi, j'ai pu au fur et à mesure diminuer l'assistance électrique jusqu'au jour où je suis passée sur mon premier vrai vélo de course!!

Et là, les vrais entraînements ont commencé! J'ai souffert pour suivre les hommes mais j'ai tenu bon! Au début, je dormais deux heures en rentrant après avoir fait 40 km "à fond"... Puis, petit à petit, les distances ont augmenté... jusqu'à 200 km sur du plat.

J'ai fait quasi toutes les Picardes de la saison 2014, un très chouette challenge avec de très belles rencontres!

Ensuite mes entraînements se sont focalisés sur le dénivelée. Il est donc avantageux d'habiter dans le Pays des Collines... mais je n'hésitais pas à me déplacer dans les Ardennes comme à Aywaille pour des organisations BAD de la FFBC. Sans oublier les challenges du Cycling Tour avec, entre autres, La Grinta.

Et, quelques longs week-ends dans les Vosges m'ont fait découvrir le bonheur de monter les cols!

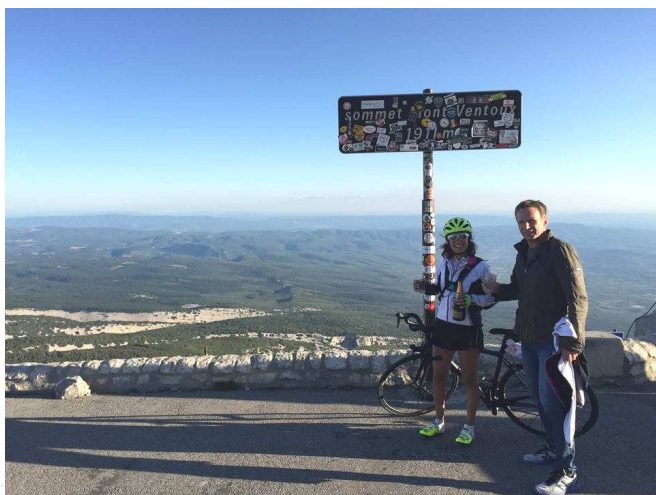
J'ai alors acheté un super vélo de montagne très léger en full carbone!

Bref, super équipée, super entraînée, super coachée (par mon petit mari) et surtout super motivée, me voilà au pied du fameux Mont Ventoux que je vais découvrir pour la première fois!

6h15 du matin : Bédoin. Il fait encore noir, boule au ventre, je ne sais pas à quoi m'attendre... Vais-je y arriver...? Le premier cachet à la boulangerie, une petite photo devant le km 0. Je démarre, j'oublie mes craintes, je roule... je ne pense plus à rien... Le jour se lève quand j'attaque le bois : 9 à 10% pendant près de 7 km... mmmhh... j'adore... je gère mes pulsmaximum 160 (coach oblige !)



C'est dans les nuages que j'atteins la 1^{ère} fois le sommet du Mont Ventoux



Victoire rime également avec champagne

Arrivée au Chalet Reynard, la pente s'adoucit... mais par contre, c'est là que je fais réellement connaissance avec le fameux mistral. Tantôt déséquilibrée, tantôt emportée mais toujours concentrée sur l'objectif et plus, je progresse vers le sommet, plus je suis fascinée par la beauté magique que m'offre cette ascension !! C'est dans les nuages que j'atteins pour la toute première fois le sommet ! Le Géant de Provence dans toute sa splendeur ! QUEL BONHEUR !!

Il fait froid, 6°C, je m'habille pour descendre vers Malaucène.



Première ascension et le soleil m'illumine de ses premiers rayons. Plus que deux et ça sera dans la poche

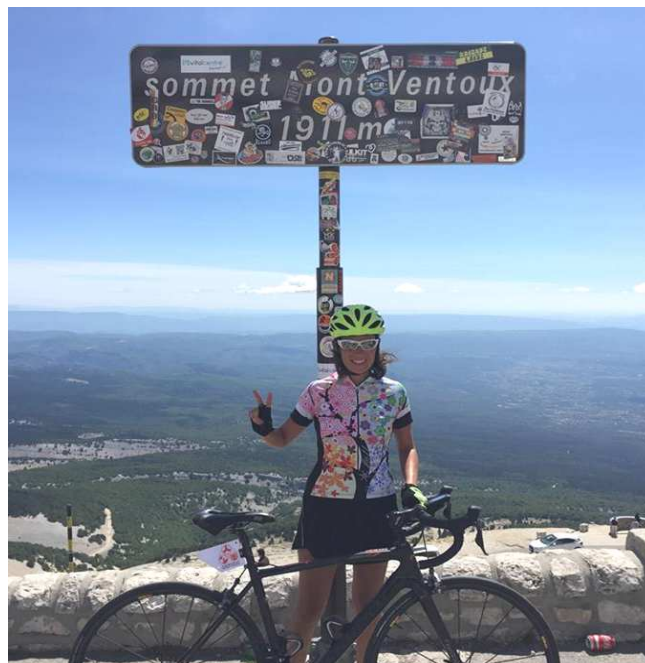
Cette deuxième ascension me paraît plus difficile car la fatigue se fait ressentir et certains passages sont difficiles... Il y a plus de monde sur le parcours, je me sens donc un peu moins seule dans l'effort... Il fait plus chaud qu'en matinée.

Deuxième arrivée au sommet : toujours autant de sensations nouvelles!! Un curieux mélange d'extase et de fatigue... Mais, ce n'est pas maintenant qu'on abandonne, plus qu'une fois !!

Descente vers Sault avec, énormément de vent jusqu'au chalet Reynard, ce qui était assez dangereux...

Cette remontée, plus longue (26km) mais avec une pente moyenne de moins de 5%, m'a paru tellement facile que j'ai retrouvé plein de courage... J'étais en pleine forme ! C'était génial, un vrai plaisir après déjà tant d'effort, j'avais presque oublié les deux précédentes ascensions!!

Arrivée au Chalet Reynard (à partir de là, six km jusqu'au sommet sont communs aux montées par Sault et par Bédoin), ce fut par contre beaucoup plus difficile car non seulement la pente s'accroît mais surtout toujours ces foutues rafales de vent !! Et là, il n'y a plus que le MENTAL qui compte... je me suis surprise à me parler à moi-même (hum... hé oui...) !! " On n'abandonne pas si près du but !! Allez allez !! Pousser-tirer sur mes pédales, respirer... plus que 5 km avant le sommet, après ce n'est plus que de la descente..."



"V" comme victoire, "V" comme Ventoux

Cette fois, je ne pense pas avoir admiré le paysage...

Et puis, ça y est, la plaque " Sommet Mont Ventoux 1911m " !! Clic photo et Surprise, Champagne (merci Chéri)!!! Je bois juste une gorgée avant d'entamer ma dernière descente un grand sourire aux lèvres. Le soir commençait déjà à tomber... Une journée n'était jamais passée aussi vite...

20h30 Me revoilà à Bédoin, quatorze heures plus tard, après 10h30 de selle, 137 km et 4443 m de dénivelé... Je n'en reviens pas... ça y est...je l'ai fait !!!Je suis folle... non plutôt.... CINGLEE !!! 😊

Et, croyez-moi si vous voulez, je reviendrai !!

A suivre...