

**À la Pernes
J'ai eu de la Pernes
Ça fait Pernes à voir...
(choisissez votre titre!)**

Longo à Pernes de vue...

Le dimanche 3 mai 2009, Jeannie Longo gagne le Trophée des grimpeurs pour la énième fois. Elle a cinquante ans, quatre de plus que moi, je me sens jeune.. Les adversaires "d'éternelle Longo" doivent se dire que pour Jeannie, le temps s'est arrêté, un jour, il y a bien longtemps.. Mais elle est "à Pernes" plus vieille qu'Edwige Pitel qui la suit souvent dans les classements, bigre!

Une Pernes de conseils.

Le lundi 4 mai 2009 je livre ces quelques conseils à mes amis de Véloroc – Lapierre" :

Bonjour à tou(te)s,

Je suppose que, en tant que "locaux", vous connaissez maintenant bien le circuit de Pernes. Vous avez repéré chaque trajectoire, fait du fractionné dans les bosses, des chronos au tour, vous avez appris à rouler dégonflé et que sais-je encore.

Maintenant la course est dans 5 jours (masters, dames...) ou 6 jours (élites, cadets, juniors...). A ce stade, il devient inutile de trop traîner sur le circuit (dans la mesure où vous l'avez déjà bien repéré je re-précise), il vaut mieux faire sa semaine de récupération active en "oubliant" relativement le circuit (rassurez-vous, il est imprimé en vous) puis faire sa reconnaissance de veille de course comme lors d'une autre coupe de France.

Il s'agit d'éviter une erreur fréquemment commise par les locaux sur une course : faire et refaire le circuit sans arrêt au point de se présenter cramé le jour J, sans plus avoir envie de rouler dessus.

Au contraire, il vaut mieux faire comme pour l'entraînement : on repère bien avant, puis on laisse quelques jours "sans circuit" pour retrouver toute l'envie de rouler dessus le jour J.

Faites "le plein de manque de circuit", vous vous viderez le jour J !

À bientôt !

Jean-Paul.

Entraînement à Pernes remis...

Le mardi 05 mai, je fais 1h45 de vtt sur mon "Evo2 de compète".. toujours être adapté à sa monture avant un objectif. Je fais "force en côtes" et intensité cardiaque faible, je monte en force 4 côtes d'environ 6 minutes en tournant très peu les jambes, plus quelques raidards explosifs dont un que je réussis sur la plaque.. content! Les jambes commencent à revenir mais la hanche droite est toujours en mauvais état, le sang de mes plaies passe à travers le collant et mes nuits sont peuplées de nombreux réveils...

Le mercredi 06 mai, je fais 2h un peu opposées à la sortie de la veille : 6 côtes gravies en vélocité vers le seuil anaérobie, plus 20 essais sans récupération dans un "talus" de 5m que je réussis 5 fois (durée des essais : environ 8 minutes), une forme de fractionné intense ultra-typé vtt. Je souffle bien, les jambes sont à nouveau bonnes, la hanche est encore bien "gore", j'ai fait sortir du pus...

Le jeudi 7 mai 2009, pas de vélo, que du boulot.

Résumons-nous : j'ai fait un "bloc" assez dur sur trois sorties (efforts violents, brefs et répétés sur route le mercredi 29 avril – course sur route avec chute le vendredi 1^{er} mai – rando avec final à bloc ou presque le dimanche 03 mai), puis du "qualitatif vtt" les mardi 05 mai (force en côtes) et mercredi 06 mai (vélocité en côtes et "montées impossibles"). Et ma blessure à la hanche me fait encore bien mal, ça "croûte" !

Reste à aller voir du côté de Pernes ce que ça donne.

À Pernes deux tours de reco.

Le vendredi 09 mai, après six heures de voiture on fait une bonne heure et deux tours de reconnaissance du circuit avec Séb Hansen et Sabrina Enaux, mes compagnons de voyage.

Le premier tour me saoule presque de virages! Je me dis qu'il en faudrait au moins quatre pour mémoriser correctement tous les changements de direction, mais je me sens déjà fatigué car je n'ai guère le courage de descendre de mon vtt pour refaire certains passages, chose que je fais habituellement et qui est efficace pour entrer le circuit en mémoire.

Après la reconnaissance je retrouve la sympathique tente Véloroc – Lapierre où Yvon Miquel, constatant l'état de ma hanche droite, me refait des pansements...Merci Yvon!

Très à la Pernes...

Le départ de la course masters est en légère descente et peut provoquer des chutes avec empilement de coureurs. Je décide de tenter de partir en tête pour minimiser les risques. J'y parviens mais je baisse assez vite de régime. Après un premier tour correct, je coule..Il n'y a pas de miracle. Pendant le second et le troisième tour je pense à l'abandon mais j'avance quand même. Je me retrouve vers la 15^{ème} place. Dans la 4^{ème} et dernier tour un coureur de VTT Rando 04 (les organisateurs du Raid des Terres Noires, "la plus belle course du monde") me double, je m'accroche car je ne suis pas capable de me motiver par moi-même! On double quelques coureurs et j'arrive dans sa roue, 12^{ème} et 3^{ème} master 2. J'ai minimisé la casse.



À Pernes j'étais en travers...

C'est alors qu'un commissaire UCI vient me dire que mon maillot n'est pas conforme, que je ne marquerai pas de points sur cette manche et que commence une discussion surréaliste où il changera plusieurs fois de version tout en voulant toujours me sanctionner...avant de venir s'excuser le soir en avouant s'être trompé sur mon cas...mais qu'est-ce que c'est que ce chantier? Voyez le paragraphe "Une Pernes de propositions" à la fin du compte rendu pour plus de précisions.
Cet épisode m'a pourri le week-end alors que je n'avais rien à me reprocher!

Sabrina Eaux à Pernes gonflée c'est gonflé!

Juste après ma course les dames embrayent! Cécile Ravanel "reine du start" (et reine de bout en bout à Saint-Raphaël) domine la situation pendant deux tours et tout le monde pense que l'affaire est pliée puisque l'épreuve ne compte que trois tours et sera courue en 1h24. Du "bref et violent" donc, pourtant dans le tour final Sabrina Eaux revient comme une balle pour terminer avec 47 secondes d'avance sur Cécile, qui conserve néanmoins la tête de la coupe de France dames. Julie Bresset est troisième, un peu comme si les hiérarchies en coupe du monde et en coupe de France avaient chacune leur spécificité.

Sur ce circuit Sabrina Eaux a roulé très peu gonflée. À St-Raphaël, sous la pluie, elle avait tout juste 1 bar dans ses pneus. Et guère plus à Pernes (mais un pneu arrière de gros volume), à tel point que certains lui conseillaient d'en rajouter un peu. Mais avec ses 49kg et sa maîtrise technique elle sait rouler comme ça.

Par ailleurs, récemment fatiguée, elle était venue sans pression et ça lui réussit en général!
Pas de pression psychologique, peu de pression dans les pneus... Sabrina a envoyé de l'air!

Une bonne Pernes de lunettes

À Pernes les Fontaines, le team Véloroc – Lapierre et moi-même étrennions de Jlies lunettes Shimano Equinox, "rien que pour nos yeux"...bien vu!

Ces lunettes m'aident à trouver mon chemin le dimanche matin avec Hélène Marcouyre et son ami! On va rouler deux heures un peu au hasard dans les sentiers environnant Pernes et on peut dire que dans la région ils sont gâtés! Moi je suis gâté de rouler avec des gens aussi sympas qu'Hélène et son ami.

Les deux font la Pernes.

La course élite est pleine de surprises : J-Christophe Péraud crève, roule à distance de la tête puis laisse tomber. Alexis Vuillermoz semble moins explosif qu'en début de saison (ça commence à peser?) puis crève lui aussi et finit par arrêter les frais. Fabien Canal fait une superbe course, en tête avec Cédric Ravel pendant deux tours avant de lâcher peu de lest pour terminer 4^{ème} et vainqueur espoir, c'est la victoire Lapierre du week-end!

Cédric Ravel passe près de la victoire scratch mais sur la fin il trouve un Marc Colom survolté qui le relègue à la seconde place pour quelques secondes. Cédric et Cécile sont donc unis dans la seconde place, cela ne suffit certainement pas à leur bonheur mais on ne peut pas dire non plus que c'est une contre-performance! Cédric, Cécile : les deux font la Pernes.

La sensation du jour c'est peut-être Ludovic Dubau qui vient prendre la 3^{ème} place scratch après avoir filé les roues de Tempier (5^{ème}) et Canal dans le dernier tour.

François Bailly-Maître, très régulier, complète le top five tandis que Pierre-Geo "Lapierre" Plantet, 7^{ème}, est tout près de ce beau monde.

Véloroc – Lapierre : ça fait de la Pernes et ça fait plaisir!

Pernes les Fontaines c'était un peu un "derby" pour le team Lapierre – Véloroc qui jouait à domicile. Cette situation n'est pas facile à gérer d'une part, d'autre part certains coureurs n'ont pas été épargnés par la poisse, la palme revenant à Thibault Bellanger qui subit une crise d'urticaire géante le vendredi et chute violemment pendant sa récupération après le relais. Il courra et terminera 69^{ème} en élite malgré un visage tuméfié, des fils à la lèvre, le nez gonflé et douloureux et une crevaillon. Je dis bravo!!

D'autres ont crevé (les crevaillons furent très nombreuses, j'ai d'ailleurs conservé des pneus épais quand j'ai vu combien le circuit pouvait piéger les pneus à grande vitesse), Kevin Miquel se débat avec une anémie plus une crevaillon qui transforme une partie de sa course en trail...mais tout cela n'enlève rien à la formidable ambiance qui règne dans ce team où les mamans apportent des gâteaux et où les minots forment des rangées rouges et blanches pour encourager les coureurs! Spectateurs de la coupe de France, venez voir cette grande famille!

Une Pernes de propositions pour la coupe de France.

Dans ce compte rendu, je livre un des mails que je viens de livrer au groupe technique XC dont je fais partie depuis peu avec d'autres personnes impliquées dans le milieu du vtt, et qui travaille en collaboration étroite avec les membres de la CNVTT. Ce mail est loin d'évoquer tous les problèmes que nous abordons.

Les objectifs de sa communication de ce mail sont les suivants:

- ☞ Informer plus complètement ceux qui ont été témoins de mes démêlés avec un commissaire UCI (Bernard Fantinato) sur la ligne d'arrivée et qui ont eu du mal à comprendre ce qui se passait.

Tout a commencé quand M. Fantinato m'a dit que j'allais perdre mes points marqués à Pernes pour "maillot non-conforme" (or il se trompait).

- ☞ Susciter des réactions, des contre-propositions, des affinements de propositions. à condition de bien peser les choses avant de les émettre car dans un évènement comme une coupe de France beaucoup de paramètres différents entrent en jeu et rendent l'ensemble complexe.
- ☞ Comprendre combien l'évolution d'un circuit comme la coupe de France est difficile à mener, cela peut éviter les "y'a qu'à" un peu vite proposés par certains.
- ☞ Sensibiliser encore et toujours les gens au respect de l'environnement mais aussi de l'éthique sportive (certains masters, à Pernes, n'ont pas à être fiers d'eux).

Voici ce mail:

"En ce qui concerne les déchets, malgré les efforts réalisés ce week-end, notamment les poubelles déposées dans les zones (ce qui a été plébiscité par de nombreuses personnes), il reste encore du travail à faire et ça me désole un peu. J'ai regardé la course élites le dimanche, un des 5 premiers a jeté juste devant moi (hors zone) un tube de "Pom pote", dans les broussailles...Je suis allé le ramasser, mais à la fin de la course il y avait une dizaine de topettes en 100m dans cette section. Deux hypothèses : soit les coureurs qui ont jeté là ont cru que la zone technique était ininterrompue (j'étais entre les deux zones techniques hyper proches suivant le départ), soit certains n'ont rien compris.

En ce qui concerne les masters "à part", Yvon (Vauchez) m'avait dit cela à St-Raph quand j'évoquais la possibilité de faire remonter les meilleurs en élite en fin de saison. Il ne cherchait pas à mal, il m'avait dit que cette règle de remontée en élite n'était pas envisagée pour les masters parce qu'au sein de la fédé, ils étaient considérés comme une catégorie à part du reste. Argument que j'ai déjà entendu à plusieurs reprises et qui peut d'ailleurs se concevoir (une catégorie où l'on courrait plus pour le fun, pour rester actif, en forme, etc.).

En revanche, Bernard Fantinato m'a dit textuellement à l'arrivée de Pernes (cf triste épisode quand il croyait que mon maillot était non conforme...) : "Tu sais je m'occupe de cette course parce que je suis obligé parce que moi les masters j'en ai rien à foutre". Il avait déjà dit cela (en termes plus choisis peut-être) lors de la réunion des teams le matin en expliquant que seules les catégories "UCI" l'intéressaient. Quand il a dit cela, j'ai répondu à Bernard Fantinato : "Tu n'es pas obligé de t'exprimer comme ça, tes propos ne t'honorent pas".

Je remarque que j'ai eu droit à une demande pour tenue incorrecte sur le podium, mais un commissaire UCI n'aura jamais un blâme pour s'être exprimé comme il l'a fait devant moi sur la ligne.

Par ailleurs, Bernard Fantinato est venu s'excuser auprès de moi le samedi soir (c'est bien) pour s'être trompé sur cette histoire de maillot et à ce moment-là il m'a dit "Je ferai mettre un communiqué demain pour dire que je me suis trompé et que je m'excuse". Il a ajouté "mais tu auras une petite amende pour tenue incorrecte sur le podium" (je me suis mis torse nu sur le podium pour protester contre la menace de déclassement par suppression de points de Bernard Fantinato).

Le lendemain, il y avait un communiqué annonçant l'amende, mais aucune excuse de Bernard Fantinato. Je lui ai demandé pourquoi. Réponse : "En fait je n'ai pas le droit de le faire".

Conclusions:

- Bernard Fantinato m'a posé de gros problèmes sur la ligne d'arrivée pour rien, il se trompait.
- Je récolte une amende à cause d'un geste qui n'a existé que pour protester contre son erreur!
- Bernard Fantinato annonce qu'il s'excusera publiquement de son erreur et ne le fait pas parce qu'il apprend qu'il n'a pas le droit de le faire = 2^{ème} erreur!
- Bernard Fantinato dit clairement qu'il n'en a "rien à foutre des masters".

Alors Franck (Filbien, président de la CNVTT), tu as raison de dire que les masters ne sont pas à part et cela t'honore. Mais tout le monde ne pense pas comme toi, notamment le président du collège des commissaires, ça fait désordre!

De mon côté, malgré l'écoeurement lié à ce triste épisode où je me suis débattu et défendu comme j'ai pu et dans l'urgence (heureusement sinon j'étais déclassé!), j'ai essayé de rester constructif.

Voici donc quelques propositions issues de ce que j'ai pu observer ce week-end:

- Rubalisage beaucoup plus solide et dissuasif + présence d'un commissaire dans le premier kilomètre de la course quand une coupe est possible. En effet de nombreux masters ont coupé 800m de course juste après le virage à 180° du départ (il y a eu une chute, bouchon...Ils ont pris à droite dans la pente et retrouvé le parcours plus loin!). Là il faudrait sanctionner et sévèrement (mise hors course).

- De la pédagogie dans les zones techniques : à 2 minutes du départ, quand tout le monde est prêt à officier, le commissaire de la zone rappelle courtoisement à tous quelques règles essentielles (ne pas courir dans la zone, ne pas traverser la zone de manière intempestive, mettre les déchets dans les poubelles, ne rien jeter entre les zones...), on peut aussi mettre une grande pancarte bien visible dans la zone qui rappelle ces règles et la nécessité de rester courtois.

- Les commissaires UCI ne doivent pas oublier certaines spécificités inhérentes à la coupe de France. Ils officient parfois avec exactement les mêmes règles qu'en coupe du monde. Un exemple : M. Fantinato croyait qu'en coupe de France le ravitaillement liquide et solide était interdit en dehors des zones (discussion le dimanche avec lui).

- Maillots de team, de club, au choix... Les interventions liées aux maillots non conformes ont au moins eu le mérite de poser un problème spécifique aux masters : souvent ces coureurs ont obligés de trouver des solutions pour courir dans des conditions financières acceptables. Quelques-uns trouvent des teams mais pas tout le monde, y compris parce qu'ils ne peuvent pas être dans certains teams (ex : teams UCI). J'ai une idée, permettre aux masters de courir avec un maillot de son choix à deux conditions : qu'il ait l'accord écrit de son club et qu'il dépose une somme modique (50 euros? Cela me semble cohérent par rapport à la somme que dépose un team) à la fédération avant le début de la coupe de France ou de la manche s'il trouve une aide en cours de saison. Cela serait juste par rapport aux teams qui doivent payer pour être teams, cela serait relativement équitable (50 euros pour un port de maillot mais ne donnant pas droit à espace team...mais peut être pris en charge par la marque qui propose son aide aux coureur). Et cela permettrait de sanctionner avec de bonnes raisons ceux qui ne jouent pas le jeu.

Une autre idée a été émise pendant le week-end, qui consisterait à ajouter le nom du club sur un maillot de marque. Cela ne me semble pas approprié car ça serait toujours porter un maillot de marque sans faire d'effort financier, donc les teams auraient des raisons de se plaindre.

- Espace team "hors ambiance" : depuis l'espace team on n'entendait pas la sono, personne ou presque ne venait se promener sur l'espace team car il était décentré du point de départ – arrivée. Attention, cette sensation de mise à l'écart, si elle venait à se répéter, pourrait décourager des teams qui, en toute logique, attendent un retour sur investissement."

Maillot de team – maillot de club, complexité et pédagogie.

À Pernes, pendant que j'étais ennuyée pour le faux problème de mon maillot, d'autres masters l'étaient parce qu'ils portaient un maillot autre que celui de leur club alors qu'ils n'appartenaient pas à un team déclaré à la FFC. Ce fut le cas, par exemple, de Thibault Vassal qui portait un maillot noir avec un minuscule sigle "S" de Specialized sur une anche. Ce fut aussi le cas de Julien Gaulandau qui portait un maillot Merrell Oxygen, etc. Par ailleurs, de nombreux masters ne portant pas leur maillot de club n'ont pas été "pris" car comment peut-on voir ce problème pour tout le monde??

Voici quelques réflexions à ce sujet.

La réglementation dit qu'un coureur qui n'appartient pas à un team déclaré auprès de la fédération doit courir avec son maillot de club. Seulement voilà:

- ☞ Il est possible de prendre une licence à la FFC sur Internet sans passer par un club (c'est le cas dans de plus en plus de fédérations, en la matière la FFC ne fait que s'adapter à une tendance lourde à l'individualisme, certains veulent être assurés mais pas s'impliquer dans une association).
- ☞ Il est possible de prendre une licence à la journée pour courir en coupe de France, dans ce cas je ne vois pas comment on peut avoir un maillot de club pour la courir.
- ☞ Certains clubs n'ont pas de maillot. Ils doivent déposer des couleurs dans leurs statuts, mais ça ne signifie pas obligatoirement qu'ils fassent faire un maillot. Ainsi le CB52, club haut-marnais, a vécu plusieurs années sans maillot de club.
- ☞ Dans certains clubs les maillots sont payants. Comment dans ces conditions peut-on obliger leurs adhérents à les porter?
- ☞ Certains clubs trop traditionalistes octroient des maillots à leurs coureurs routiers mais pas aux vététistes.

Que conclure?

Dans la *fond*, la réglementation est sensée...et censée protéger ceux qui ont payé pour affilier un team à la FFC en leur octroyant des droits (maillot de team, espace team, publication des résultats dans les organes officiels de la fédération, etc.).

Sur la *forme*, l'application de ladite réglementation pose des problèmes. Ainsi, Tibo Vassal a été réprimandé à Pernes parce qu'il était dans les premiers, tandis que de nombreux masters anonymes ont roulé avec des maillots de leur choix sans être inquiétés. Par ailleurs se posent (au moins) tous les problèmes listés ci-dessus.

Que faire? Être un peu plus pédagogue!

Sans qu'elle constitue une panacée, je pense que la *pédagogie* peut beaucoup nous aider. Ainsi plusieurs personnes m'ont dit à Pernes que Tibo était "dans le collimateur" depuis Saint-Raphaël mais personne ne l'avait prévenu de ce qu'il risquait! Comme si on voulait "pincer" les gens. On est dans le monde sportif, pas dans la répression de la délinquance! Qu'on cherche à "pincer" un dopé, d'accord, mais pas quelqu'un qui ne sait pas qu'il enfreint un alinéa règlement technique. Il aurait suffi qu'un officiel explique le problème à Tibo pour qu'il adapte sa tenue.

Même chose à propos des zones techniques : avant "d'engueuler" les gens qui s'y prennent mal, les commissaires peuvent les briefer poliment et créer ainsi une ambiance à la fois respectueuse et courtoise.

Il faut aussi que les commissaires UCI n'oublient pas que dans une coupe de France il y a des *adaptations nationales au règlement UCI*. Ça évitera qu'un commissaire UCI dise à un manager de team club ou à un individuel qu'ils n'ont pas droit à la zone technique parce qu'ils n'ont pas un badge de team UCI! Ça évitera aussi qu'un commissaire croie que le ravitaillement liquide et solide ne se fait que dans les zones techniques en coupe de France (règlement coupe de France vtt cross-country : "le ravitaillement liquide et solide est autorisé sur tout le parcours"...). De manière générale, il faut éviter d'arriver en terrain conquis ; il faut plutôt parler aux gens de manière préventive. Après, si quelqu'un triche sciemment, insulte... On doit sanctionner.

Et il faut continuer de réfléchir aux adaptations nationales à créer en coupe de France (la proposition des maillots individuels que j'ai faite s'inscrit dans cette optique).

Rien n'est simple, mais ça n'empêche pas de s'attaquer aux problèmes.

À Pernes fini que ça recommence...

Pendant la course élite je rencontre une famille : madame, monsieur et leur fils, cadet. On discute entraînement. Madame a de très bonnes réflexions, par exemple elle a remarqué que son fils descendait moins vite que les autres alors elle lui a conseillé de faire plein de technique. De même elle se demande comment faire quand les compétitions ont commencé car "*il faudrait ne faire que des semaines de récupération*". Je donne des pistes de réponse à cette sympathique famille qui repart d'ailleurs avec un exemplaire de *VTT Rouler plus vite*. Madame dit à son fils "*Il faudra le lire!*". Avec un cadet ça n'est pas toujours le plus facile, mais ça peut faire un bel objet à découvrir en famille.

À 17h nous repartons... et nous nous retrouvons englués dans les bouchons immédiatement ou presque! On perd près de deux heures et on finit par rater une sortie à Langres sud, on "gagne" une demi-heure gratuite! À 1h du matin j'arrête la voiture, complètement cuit car j'ai conduit tout le temps. Sébastien Hansen opte pour quatre heures de sommeil chez moi avant de repartir dans les Ardennes faire cours d'EPS. Dur, dur...

Le lundi est très difficile, le soir je mange trop, la nuit je ronfle, mais le mardi j'émerge un peu et je motive mes élèves de sixième lors d'une course au bénéfice d'Action Contre la Faim. Afin de motiver cette classe difficile je me suis proposé d'être parrain de tous les élèves. Voilà une course contre la faim qui va me coûter bonbon, ha, ha!

Le soir je fais un petit tour de vtt... avec Jules, à "intensité 0,5" mais convivialité niveau 10.

Mercredi je pense rouler plus sérieusement... Mais ce jour-là je me sens super fatigué! Et en rentrant du boulot je bouffe une glace en lisant un livre sur l'anorexie!!! Décidément rien n'est simple...

Des jeux de mots à Pernes de vue...

Terminons sur des notes plus légères. En matière de jeux de mots avec Pernes, il y avait encore fort à faire.

**Ne pas Pernes de temps.
Chiffres Pernes et impernes.**

**Qui Pernes gagne.
Gagner à Pernes.
Perdre à Pernes ça me fait de la Pernes.
Tu ne sais pas ce que tu Pernes.
À Pernes visible.
À Pernes fini, on voudrait que ça recommence...
Qui Pernes gagne...
Et quand tous les jeux de mots sont lâchés, j'espère qu'aucun ne manque à la Pernes!
Ce serait dommage, surtout si c'est une Pernes (une perle!).**

À la prochaine, préparons d'autres trésors pour les Orres!