



Cyclotourisme Pyrénéen

REINE D'ACIER REINE DES COLS

A l'assaut des cimes en vélo

Par André BACH

Nous avons eu la bonne surprise de trouver dans "La Petite Gironde" – l'un des plus grands quotidiens régionaux – un très bon article de son rédacteur correspondant à Pau, notre abonné M. André Bach, sur le cyclotourisme en montagne, en particulier dans les Pyrénées. Cet article, largement illustré notamment par des dessins de notre ami Paul Salvaire, tenait toute une page du journal.

Nous pensons être agréables à nos lecteurs en le reproduisant. Il combattra sûrement dans l'esprit de nombreuses personnes du Sud-ouest l'idée tout à fait fausse qu'elles se font de ce qu'est le cyclotourisme tel que nous le pratiquons. Et nos abonnés, tous purs cyclos, tireront leur casquette à M. Bach qui, après trente ans de cyclisme est toujours plein d'une juvénile ardeur et qui, malgré que la guerre lui ait donné un lourd et glorieux handicap en le privant d'un de ses bras, se permet de si belles sorties dans les grands cols pyrénéens. Cyclo-magazine lui adresse ses cordiales félicitations et ses remerciements pour la belle propagande qu'il fait ainsi, par la plume et par l'exemple, à notre sport tant aimé.

N.D.L.D

Il ya quelque temps, un sympathique avocat palois, plaidant pour un quidam qui avait cambriolé un chalet en montagne, adjoignit à sa plaidoirie, en guise d'excuse à son client, cet argument que celui-ci "avait fait le pari stupide de monter le Col d'Aubisque à bicyclette".

Si le fait de tenter la montée d'un col "à vélocipède" est un signe de dérèglement cérébral, c'est à mon tour de plaider la cause des amateurs de ce magnifique sport qu'est le cyclisme ou, plus précisément, le cyclotourisme en montagne.

Je dis bien : un sport magnifique que par les satisfactions de toutes sortes qu'il procure, satisfactions touristiques et physiques qui valent bien la peine de passer pour fou.

Et puisque ce modeste essai va être forcément basé sur mes expériences personnelles je clame ici que si j'aime beaucoup le tourisme pédestre en montagne, j'aime à titre égal le tourisme cycliste et que je connais peu de jouissances équivalant à celles de monter un col, de s'insinuer à travers la montagne qui se défend par le pourcentage, à lutter contre ce pourcentage, à résister à toutes les tentations – celle de la gourde tendue par le copain et l'appel de la source qui murmure – à se refuser à faire à la montagne "les honneurs du pied" et, finalement, quand c'est possible – car ça ne l'est pas toujours – à vaincre et arriver au sommet avec toute la satisfaction du devoir accompli et du paysage gagné à la force des muscles et de la volonté.

EXPLICATION AVEC LA FACULTE

Mais il est d'aucuns qui prétendent que ces satisfactions nous ne les obtenons qu'en mettant notre santé en danger par des efforts excessifs et, notamment, des médecins m'ont dit ou ont dit à d'autres que nous accélérions notre marche vers le tombeau en grim pant des cols et que notre cœur, sans compter le foie et d'autres viscères, s'y claquerait promptement.

Je me garderais bien d'entrer en discussion avec ces médecins et d'autres médecins – surtout ceux qui font du vélo en montagne – ne m'avaient pas dit exactement le contraire, à savoir que ma santé ne pouvait bien se trouver de la pratique de ce sport.

L'accord n'étant pas fait sur ce point au sein de la Faculté, je puis donc, moi, profane, donner mon opinion basée sur mes expériences.

Et bien, arrivé au sommet de cols "coriaces", comme l'Aubisque et le Tourmalet montés intégralement à bicyclette, il suffit de 2 ou 3 minutes pour que mon cœur revienne à une cadence normale et, au lendemain de ces performances et dans les jours qui suivent, je me sens dans un état d'euphorie évidemment dû à l'expulsion des toxines, mon cœur bat largement et régulièrement. Quant au foie, à la rate, à l'estomac et aux poumons, je rassure les "toubibs" inquiets : il n'y a rien à signaler dans le secteur.

Peut-être ces médecins, fréquentant trop les malades, confondent-ils le fameux cœur "forcé, dilaté, et hypertrophié" avec le cœur "athlétisé" par l'exercice ? On m'a appris que le cœur était un muscle. Pourquoi ce muscle ne se développerait-il pas comme le biceps ou le grand droit de l'abdomen ?

Autre argument : comment se fait-il – et tous les cyclistes montagnards l'ont expérimenté – qu'après avoir monté un ou deux cols dans la journée et avec cent kilomètres "dans les jambes", on marche encore magnifiquement pour peu que l'on soit en forme ?

C'est donc que les montées n'ont pas été mortelles !

Et il y aura tantôt trente ans que je monte des cols.

Mais il faut être bien portant et entraîné

Ceci dit et mes modestes arguments fournis au corps médical, je m'empresse d'ajouter que, là, comme en toutes choses, il s'agit de s'entendre.

Nous ne prétendons pas que le cyclisme en montagne soit à la portée du premier venu et il est bien certain qu'un individu faible du cœur ou insuffisant de capacité pulmonaire aggraverait son état en se livrant à ces escalades.

Comme je l'écris plus haut, le cyclisme en montagne est un sport réservé aux individus bien portants et entraînés.

Si certains d'entre nous ayant largement dépassé la cinquantaine peuvent encore le pratiquer avec quelque succès, ce n'est que parce qu'ils se conservent en bonne santé par un exercice régulier, pratiquent la culture physique et fréquentent assidument les routes;

Pour se préparer à monter des cols, il n'est d'ailleurs point nécessaire de s'entraîner en montagne et, à ce propos, on peut toujours citer les cas des coureurs belges qui, s'entraînant sur des routes plates, sont généralement de très bons grimpeurs. Au point de vue de l'endurcissement, ils disposent d'un excellent adversaire : le vent !

Toujours en m'excusant, je citerai une expérience récente et personnelle : l'été dernier, pour des raisons qui importent peu ici, j'ai dû, pendant six semaines, rouler presque tous les jours sur quatre-vingts kilomètres d'un parcours dont la platitude n'était coupée que par deux petites buttes.

Je puis dire qu'après quinze jours de ce régime, j'étais dans une forme resplendissante et que, pour employer le langage cycliste, je tournais "très rond" et qu'ayant perdu quelques livres de poids inutile, je pus livrer des assauts victorieux à tous les cols. Notamment, je réussis pour la première fois, à monter le Tourmalet intégralement à bicyclette.

On peut donc conseiller aux candidats grimpeurs de rouler très souvent sur des parcours de 40 à 80 kilomètres en employant un assez grand développement, même contre le vent. Par exemple, pour les palois aller de Pau à Soumoulou ou revenir d'Artix à Pau par vent contraire avec un "six mètres" représente un effort et une cadence qui s'apparente à une échelle réduite à la montée d'un col.

Soignez le style !

Conseillons-leur aussi d'apprendre à pédaler et d'acquérir un bon style.

Les vieux cyclistes à l'œil exercé ne me contrediront pas si j'écris cette phrase en apparence paradoxale que 80% des cyclistes ne savent pas monter à bicyclette et que ce pourcentage a beaucoup augmenté depuis qu'une multitude de nouvelles recrues – privées de leur voiture – est venue augmenter l'armée de la "gent pédalante".

On se figure que lorsque l'on a une bicyclette et qu'on la fait avancer, on sait monter. Quelle erreur ! La plupart des cyclistes – et, surtout les dames – ont monté sur leur vélo tel qu'on leur a vendu et s'en vont "va

comme je te pousse" avec un énorme gaspillage de force. En fait, ils n'utilisent guère que les deux tiers du secteur du pédalier avec d'énormes points morts et poussent uniquement de bas en haut. La fréquente absence de cale-pieds aggrave encore ce gaspillage de force.

Or il existe un style cycliste que le langage populaire a rendu très bien par l'expression "tourner rond" qui veut dire que le pied doit intégralement accompagner la pédale dans toute sa rotation en utilisant la souplesse de l'articulation de la cheville pour supprimer le point mort. C'est la fameux "ankle play" que l'on connaissait mieux il y a quarante ans que maintenant, car l'on n'utilisait pas encore la roue libre.

Et, à la remontée de la pédale, il importe de faciliter cette remontée en évitant de peser sur la pédale. Mais, là encore, il faut des cale-pieds.

En cyclisme montagnard, le style est un aide précieux, car il s'agit d'allier la souplesse à la force.

Je sais bien que certains me diront qu'ils montent des cols sans se soucier de tout cela, mais rien ne prouve qu'ils ne monteraient pas mieux en apprenant à pédaler.

LE MATERIEL ET LES "BRAQUETS"

C'est un terrain sur lequel je ne m'aventure qu'avec circonspection, car il est semé d'embûches et l'évolution constante de la fabrication des cycles peut rendre faux demain ce qui est admis comme vrai aujourd'hui.

Le "slogan", "le poids c'est l'ennemi !" a été, à mon humble avis, un peu trop exagéré dans son application. Qui ne rêvait d'avoir un vélo de sept kilos ? Je sais qu'il y a eu des mécomptes, surtout quand, à la légèreté de la machine, on ajoutait la réalisation de modèles courts et ramassés avec une "chasse de fourche" – je parle ici pour les initiés – très petits.

Pour les poids loirs ou mi-lourds, dont je suis, si cela facilitait la montée, la descente – car il faut tout de même descendre – devenait scabreuse, le centre de gravité ayant tendance à précéder la roue avant !

Pour mon compte, je ne regarde pas à un kilo ou deux près sur le poids de la machine, sauf en ce qui concerne les roues, car le poids à la jante joue un plus grand rôle que le poids au cadre.

Quant aux développements, quand on n'est pas un cycliste professionnel et, surtout, lorsqu'on n'est plus très jeune, il faut pouvoir disposer de très petits développements allant jusqu'aux environ de 2 mètres 50 et d'un très grand jusqu'au delà de six mètres pour le terrain plat et pour profiter du vent.

Une gamme de six vitesses (6 m 30, 5 m 30, 4 m 30, 3 m 30, 3 m, 2 m 50) semble l'idéal auquel il faut aspirer autant que le permettent les combinaisons de dentures.

Quelques-uns sourient quand on leur parle d'un 2 m 50 et disent : "Autant aller à pied !" Taratata ! Avec un 2 m 50, on peut encore rouler à 8 à l'heure, c'est à dire presque deux fois plus vite qu'à pied.

Quant à la position, qui est aussi un élément essentiel pour bien monter, il serait trop long de traiter la question ici et je me bornerai à ce conseil : si vous n'êtes pas certain de votre position, demandez conseil à un cycliste expérimenté.

Il importe d'avoir une bonne position et de n'être ni trop en arrière, ni trop perché sur son cadre comme un épingle à linge sur un fil de fer !

Ici, je veux parler d'une invention que la guerre a empêché de se répandre sur le marché et qui doit intéresser tous les cyclotouristes montagnards.

Ces derniers savent par expérience que, pour bien pousser en côte, on a tendance à s'avancer sur sa selle pour peser de tout le poids de la cuisse et d'une partie du corps sur la pédale descendante. C'est ce qu'on réalise avec la position "en danseuse", qui n'est qu'un expédient.

Or, mon bon ami, le docteur Ruffier, grand cyclotouriste depuis toujours, a conçu, réalisé et mis au point une tige de selle "à position variable" dont je possède un des rares exemplaires et que j'ai utilisé durant toute cette année.

C'est très simple : en quelques secondes, on débloque le chariot de selle, on le fait coulisser sur une tige pour l'avancer de quelques centimètres – sept ou huit – et on "rebloque". Ainsi on se trouve dans la position "en danseuse" tout en restant assis sur la selle, les cuisses peuvent agir sur les pédales avec toute leur puissance, encore augmentée par un léger balancement du corps.

En plus d'une excellente forme, c'est certainement à cette invention que je dois d'avoir réussi d'assez bonnes performances.

L'ALIMENTATION

On a pu écrire sans exagération que le cyclisme est un sport "stomacal" et que "le Tour de France se gagne autant avec l'estomac qu'avec les jambes".

Or, la montée d'un col à bicyclette exige une formidable dépense de calories et il importe d'alimenter la machine.

Voici encore un terrain sur lequel je ne m'aventure qu'avec prudence, car différentes écoles sont en présence. Il y a ceux qui s'alimentent abondamment avant de partir et ceux qui, à l'aide de sucre ou d'aliments concentrés spéciaux, alimentent leur moteur petit à petit et au fur et à mesure de la montée. Je m'empresse de dire que je fais partie de la première école et que la digestion d'un solide repas ne m'a jamais empêché de monter, à condition, bien entendu, de ne pas prendre ce solide repas au pied même du col. Il s'agit de faire le gros de la digestion avant l'obstacle, et, ensuite, cela va tout seul.

Une telle pratique peut faire lever les cheveux sur la tête d'excellents cyclotouristes : "végétaliens", "végétariens" ou "herbivores", mais le principal, est d'atteindre le but, et ce qui réussit à l'un peut être nuisible à l'autre.

Si tout le monde agissait de la même façon, la vie deviendrait trop monotone.

TECHNIQUE ET TACTIQUE DE LA MONTEE

Tout ceci dit, j'ajouterai qu'il ne suffit pas d'être bien portant, "costaud", entraîné, bien alimenté et proprement outillé pour monter les grands cols comme l'Aubisque et le Tourmalet, pour ne parler que des plus "coriaces" de nos Pyrénées.

Ces derniers sont des grands seigneurs qui ne se laissent pas taper sur le ventre et il faut les aborder avec respect.

Alors qu je dis : " Je vais faire le Pourtalet !" je ne dis jamais : " Je vais faire l'Aubisque !" mais bien : "Je vais essayer de faire l'Aubisque !" Peut-être est-ce superstition ou crainte de mécontenter à l'avance ce puissant et hautain seigneur !

Beaucoup de nos jeunes amis, dans l'ardeur de leur âge ne prennent pas tant de ménagements envers les cols. Ils disent : " Je vais faire ceci et cela !" et ils partent outillés comme Berrendero et Vervaecke, abordant les dures pentes en danseuse et sur 48x22, en laissant sur place les "rassis" qui en resteraient pantois s'ils ne savaient inverser le dicton en disant : " Qui veut voyager loin ménage le cavalier !".

Et il nous est souvent arrivé qu'après avoir vu fuir devant nous tout un essaim de danseuses, nous retrouvions à mi- col le corps de ballet très réduit en effectif et ses membres éparpillés au hasard des talus et des fontaines.

Il existe donc une technique et une tactique de la montée qui, toutes choses étant égales par ailleurs, permettent de bien monter et, surtout, de bien finir.

Je recommence à m'excuser pour me baser sur des expériences personnelles, et voici comment j'opère pour l'Aubisque :

Savoir doser son effort

Le tout étant de savoir doser son effort, il est évident que l'on monte mieux lorsque l'on connaît bien le parcours, que l'on peut ainsi doser son effort et garder des réserves !

Dans l'Aubisque, donc, la montée Laruns-Eaux-Bonnes n'étant qu'un hors-d'œuvre facile, 4 mètres font l'affaire jusqu'à l'entrée de la localité, mais là je n'hésite pas "à mettre tout petit", 2 m 50 environ, car il faut monter la rude pente dans la ville et se dire qu'on n'aura plus le droit de souffler jusqu'au pont de Goua, sauf sur quelques dizaines de mètres après le pont d'Isco. Entre ces deux ponts est, à mon avis le plus dur d'Aubisque et si j'arrive en bon état au pont de Goua, je commence à considérer l'affaire comme étant dans

les sac, mais je conserve le "petit" jusque bien au-delà de Gourette et quelquefois jusqu'en haut, car on ne peut se détendre que sur le petit bout de plat qui précède les pistes de Gourette.

... et faire donner la garde

Jusque vers Gourette, je monte "en dedans de mon action", sans fournir d'efforts inutiles – il y en a assez de fournir les utiles – et je fais ce que les coureurs appellent "monter à sa main", toute tentation pour forcer son talent étant punie à bref délai, ainsi que chacun le sait.

Après Gourette et plus généralement aux Crêtes Blanches, alors que la fin est en vue et que je sens l'écurie, si tout va bien, je mets "un peu plus grand" – dans les 3 mètres – et je fais donner la garde et toutes les réserves que le possède pour finir assez vite et ne pas attendre le copain, qui généralement, m'attend en haut.

E voilà ! C'est fort simple comme on le voit, mais depuis Laruns, cela a duré deux heures dont une heure et demie pour le trajet Eaux-Bonnes-Aubisque, soit à huit à l'heure de moyenne. Avec un développement de 2 m 50 cela fait une cadence moyenne de 55 tours-minute, que d'aucun pourront trouver trop lente, puisqu'ils préfèrent tourner à 65-70 tours-minute, avec de plus petits développements mais, étant plutôt puissant et ayant le souffle "long", cette cadence me convient parfaitement et ma respiration s'en accommode.

On m'excusera si, ayant traité longuement de la montée, je ne dis que deux mots de la descente qui, elle n'est plus qu'un sport qui s'apparente à la luge ou au bobsleigh.

Trouvant encore quelque charme à l'existence et ne voulant pas risquer de voir la mienne se terminer au fond d'un ravin ou contre une roche, je descends toujours doucement, je me laisse jamais "emballer" ... et je fais régler les freins chaque fois que je sors en montagne.

Ces trop longues lignes apprendront peut-être quelque chose aux néophytes que le beau sport qu'est le cyclisme en montagne tenterait.

D'autre part, j'espère qu'elles inciteront les profanes – et surtout les automobilistes – à ne plus considérer les cyclotouristes comme des martyrs ou des fous lorsqu'ils les voient peiner, suer et souffler dans un col et lorsque ces fanatiques de l'effort refusent d'un air digne la poignée de portière ou l'aile de garde-boue qu'on leur offre pour se faire remorquer;

Qu'ils pensent, ces profanes, que les "piqués" que nous paraissions être ne cherchent à épater personne, et, encore moins, à battre qui que ce soit, mais que pour nous les plus belles victoires sont celles que nous remportons sur nous-mêmes.