

Après son Paris-Brest-Paris en 2015, Nicolas Durand se cherche un nouvel objectif pour 2016. A sa demande, voici le récit de mon Défi Bugiste (voir site de la Confrérie des Fêlés du Grand Colombier : <http://www.felesducolombier.fr/>) réalisé en 2006.

24 juin 2006 : Le Défi Bugiste du Quinqua nouveau !

Après 3 mois de préparation en sorties longues et variées...

Mardi 20/06/2006 : J-4. Repos. Le vélo est propre et graissé, la roue libre tourne impeccablement. Je viens d'acheter des patins de frein neufs (j'ai quand même près de 3h00 de descente !). Je figole ma liste de matériel pour ne rien laisser au hasard. C'est fou le nombre de trucs auxquels il faut penser. Voir tableau en pièce jointe.

Mercredi 21 : J-3. Sortie récup avec le club. Druillat, grimpee à Gravelle en 50x17, puis Rignat en 34x19, Revonnas, Tossiat, Certines où je laisse le groupe filer sur Lent pour rentrer direct en tournant les pattes. 71 km et 503m+.

La préparation est finie. En trois mois j'ai parcouru 4170 km (j'en ferais donc 30 vendredi) et 44805m de dénivelé. La tête et les jambes devraient tenir...J'espère qu'il en sera de même du dos, car cette année ce n'est pas top.

Réponse samedi à partir de 5h00, heure à laquelle je pense démarrer du sommet du Grand Colombier pour descendre sur Culoz avant d'attaquer la 1ère ascension.

Samedi 24 juin 2006 : Défi Bugiste : 208 km et 7053m+

Couché le vendredi à 23h15 pour cause de match France-Togo regardé avec mes fils. J'ai mis mon réveil à 2h30. De toutes les façons je n'aurais pas beaucoup dormi. Pendant le match au moins je n'ai pas cogité sur ce qui m'attend. Je fini par m'endormir vers 1h00.

2h30 ! Je me lève au premier frémissement du réveil. Je me prépare un café dont je mets la moitié dans une bouteille thermos, et remplis ma glacière de tout ce que j'ai mis hier au frigo. Je déjeune d'1/4 de Gatosport Overstims aux amandes.

Comme prévu je quitte la maison à 3h30. Je me sens détendu, je pense avoir bien préparé mon affaire. Cependant mon assurance en prend un coup quand à Virieu le Petit je prends le raidard pour monter au col. Les phares de ma voiture qui grimpe en seconde éclairent les lacets et cette rampe qui n'en finit pas. Au replat, mon estomac est comme noué. Dire que je vais monter par ici la 4ème fois et qu'ensuite il me faudra grimper la Biche par Gigniez. Terrible !

4h35 : Je me gare au Gd Colombier. Je suis seul. Il fait encore nuit noire et très doux (18°). Je sors mon vélo et m'équipe pour descendre sur Culoz. Jambières, manchettes, sous-vêtement sous le maillot, et imper par-dessus le tout. Un grand bidon de VitaSport suffira.

5h02 : J'entame prudemment la descente alors que les premières lueurs du jour apparaissent. Je m'arrête prendre une photo de Culoz qui ressemble à une cité lacustre au milieu des champs couverts de brume. Superbe !

5h37 : Après avoir quitté mon imper et poinçonné ma carte de route, j'attaque la montée. Aujourd'hui je ne regarderai pas la vitesse sur mon compteur, mais resterai attentif au rythme cardiaque que je vais m'efforcer de conserver en dessous d'un plafond de 160 p/mn (pour une fréquence maxi constatée cette année à 188) et à ma cadence de pédalage (ça fait 3 mois que je m'exerce à grimper à 80-90 coups/mn). Pas de problème dans la montée que je passe en 34x23-25. Il faisait 15° à Culoz, mais déjà la chaleur se manifeste aux premiers rayons de soleil. J'ai descendu les manchettes mais gardé les jambières. Mon grand bidon sera vide au sommet.

6h56 : Je suis au col, où je retrouve Spader, Jean et Laurent qui sont venus grimper les quatre faces, ainsi que Pascal C. qui a bien envie d'en tenter trois. Je change de sous-vêtement et de maillot, et déjeune d'un café et d'un autre quart de Gatosport. J'enfile mon coupe-vent et laisse l'imper. Sur mon vélo je prends un grand bidon d'Overstims Hydrixir (sachet rapporté du Challenge du Dauphiné, mais je n'en apprécie pas beaucoup le goût), un petit bidon d'eau pour me rafraîchir et mon Camelback d'1,2 litre rempli de Vitasport Boisson effort longue durée.

7h15 : Nous attaquons ensemble la descente sur Lochieu où je laisse les autres continuer sur Artemare tandis que je tourne sur Champagne en Valromey.

7h52 : Après avoir quitté mon coupe-vent, mon sous-vêtement, mes jambières et mes manchettes que je fixe sur mon Camelback, je pointe ma carte et démarre en direction de Brénaz, où m'attend ma première grimpe du Col de la Biche qui comporte 5 km très durs. Pas de panique, je grimpe en 34x25-27. Exceptionnellement aujourd'hui en raison de la chaleur, j'enlèverai mon casque dans les montées, que je fixerai sur mon Camelback, et ne garderai sur la tête qu'un bandana que je mouilleraï quelques fois. Je passe au col à 8h50, mais après 1 km de descente il y a encore un raidard d'un 1km en 34x27 qui me hisse à Sur-Lyand. Une photo souvenir au sommet, j'enfile mon coupe-vent, entame une pochette de Maxims Energy Gel, et me laisse glisser sur 10 km à 10% de moyenne. En bas 6 km me séparent d'Anglefort où je n'oublie pas de poinçonner ma carte.

9h33 : J'attaque la montée sous le soleil. Ma montre affiche déjà 30° ! Après le carrefour avec la route de Culoz, la forêt apporte un peu de fraîcheur, mais déjà les 2 km à 14% ! Je passe en 34x27 assis et 34x23-25 debout.

Je suis au sommet à 10h55, où je fais ma pause casse-croute. Toute ma salade de pâtes y passe, tandis que je bois 1/2 litre de St-Yorre Energy (eau minérale-gingembre-ginsengguarana. Super le goût !). Je prends mes précautions en avalant une topette d'Overstims Antioxydant.

11h25 : je repars pour Artemare sans avoir revu mes compères qui sont en train de grimper la face de Culoz. L'itinéraire me fait passer au-dessus de Lochieu, puis Virieu le Petit, Chavorney et Talissieu où je me fais piquer au flan par une guêpe en quittant mon coupe-vent.

12h08 : Je poinçonne à Artemare. Jusqu'à Virieu le Petit tout baigne. Ensuite ça se corse. Je ne regrette pas mon pignon de 29 qui me permettra de passer sans encombre (à 6 km/h) la

rampe à 16% et ses passages à 22. En haut j'ai le sourire et espère ne pas y avoir laissé trop de plumes. J'ai réussi à garder un rythme cardiaque inférieur à la limite que je m'étais fixée. A 13h35 je suis de retour au Col. Il m'aura donc fallu 1h27 (contre 1h13 l'année dernière en 1ère grimpe).

Au sommet je retrouve Pascal C. qui a laissé les trois autres descendre sur Anglefort pour leur 3è face, tandis qu'il va se consacrer à une bonne sieste réparatrice pour effacer les crampes qui ont surgi dans la face de Culoz. Il espère ainsi pouvoir repartir ensuite avec eux pour la dernière grimpe.

Tandis qu'on discute, je me lave avant d'enfiler un cuissard propre et de m'enduire les plis de l'aine de crème anti-frottement. Je refais le plein de mon Camelback qui était vide, ainsi que d'un nouveau grand bidon avec du VitaSport Longue Durée, car je ne repasserai plus ici. Je mange un Gel Powerbar et bois 1/2 litre de Badoit puis un verre de Coca.

14h00 : Je m'élanche direction d'Anglefort. Les descentes que je redoutais pour mes problèmes de dos et d'arthrose cervicale se passent pour le moment très bien. J'avais pris la précaution mercredi de redresser mon cintre afin de donner une position plus haute à mes cocottes, ce qui me permet de freiner efficacement tout en conservant une position plus relevée qui soulage la nuque et les épaules. Vers le bas je croise Spader et Jean, tout va bien pour eux, puis un peu plus loin Laurent qui m'apparaît bien entamé.

A Anglefort, le soleil s'est caché. Le ciel est bien couvert, et l'air est étouffant. Il fait encore 29° mais c'est irrespirable.

14h27 : Je prends la route en faux plat direction Corbonod. A Gigniez, à gauche toute ! La sortie du village est terrible. 34x29 d'entrée et il n'y a rien de trop. C'est quand même ma 5è montée. L'air est vraiment irrespirable, je ruisselle abondamment. Je trempe mon bandana et m'essuie le visage, ça va pas être coton. Au moins je ne souffre pas du soleil ! Il me faut monter calmement en alternant le 34x25 en danseuse et le 34x27-29 assis. L'allure n'est pas extra mais c'est à ce prix que je garde le cœur aux environs de 150 p/m. Je mange une 2ème topette d'Overstims antioxydant. La pluie fait son apparition, mais rien de terrible. Arrivé à Sur-Lyand l'averse cesse et je retrouve de l'air frais. C'est ce qu'il me fallait pour repartir d'un bon pied. Je passe le col de la Biche à 15h56 avec une amorce de crampe à la cuisse gauche durant les 50 derniers mètres.

J'attaque fort dans la descente pour rejoindre Champagne où j'espère rejoindre mes 4 mousquetaires pour que nous fassions la dernière ensemble.

16h20 : Je suis à Champagne. Je viens d'appeler Jean. Ils sont encore en haut. Laurent a eu un coup de vraiment moins bien dans la montée d'Anglefort, ils l'ont attendu longtemps. Le risque de pluie paraissant écarté, je les averti que je les attends. J'en profite pour manger une barre de céréale et un autre gel Powerbar. 16h55 les voilà !

17h00 : Après avoir tous poinçonné nos cartes, nous prenons la direction de Lochieu. Jean, Spader et moi formons un 1er groupe tandis que Laurent et Pascal C. chemineront ensemble. Les portions raides se succèdent, entrecoupées de replats. C'est vraiment la route la plus facile. A 2,5 km du sommet, encouragé par Spader qui m'en donne l'idée, j'accélèrerai non pas pour finir seul, ce n'était pas le but, mais pour boucler ma dernière montée en moins d'une heure trente.

18h28 : je passe la ligne, suivi 2mn30 plus tard par Spader et Jean. Pascal C. (cramé par des problèmes d'estomac) apparaîtra à 19h00 et Laurent 5mn après.

Nous avons tous les cinq réussi notre challenge ! Deux bières fraîches viendront arroser le coup, avant que nous repartions sur le coup de 20h00. En voilà un Quinquheureux !

Au bilan : Je finis relativement frais, sans crampe, capable d'accélérer dans le final de la dernière ascension et c'est d'ailleurs la seule fois de la journée où mon cardio dépassera les 160 p/m, 167 exactement.

J'étais sur un tempo raisonnable légèrement inférieur à 2h00 pour un ensemble d'1 montée + pause ravito-changement de maillot + 1 descente.

Je termine 13h28' après être parti. Si l'on retire la pause repas de 30', la pause douche de 25' et les 40' d'attente à Champagne, j'ai passé en gros 11h50 sur mon vélo. C'est la première fois que je dépasse les 9h00 de selle. Je ne pensais pas que mon dos le supporterait.

J'ai mangé : 1/2 gâteau Gatosport, 1 barre de céréale, 1 flasque de 100 ml de Maxim EnergyGel, 2 doses de Gel Powerbar (avec caféine), 2 topettes Overstims antioxydant, et.... une méga salade de pâtes bien sûr ! (facile à récapituler car je n'ai bien sûr jeté aucun emballage).

J'ai bu : Un gobelet de café, 1 bidon de 600 ml d'Overstims Hydrixir (que décidément je n'aime pas), 2 Camelback d'1,2 l + 3 bidons de 600 ml de Vitasport Effort de Longue Durée, 1/2 litre de St Yorre Energie, 1/2 litre de Badoit (+ 1/2 litre à l'arrivée) et 20 cl de Coca. Soit en tout 6 litres de boisson.

Dimanche 25 : Après avoir fait de la mécanique ce matin, puis lavé vélo et voiture, et remis un plateau de 36 à la place du 34 et une roue libre plus passe-partout en 12-23, je fais une sortie récup en début d'après-midi. 58 km en 2h06 qui me mèneront par Longeville, Pont d'Ain, Druillat, Turgon, Gravelle, Tossiat, Certines, La Tranclière et retour. Le dessus des cuisses est dur, ainsi que les mollets, mais tout tourne rond. Mercredi tout devrait être ok pour la sortie club.

Trois mois que je ne pensais qu'à mon Défi. Vers quoi vais-je pédaler maintenant ?

Dans huit jours les vacances en Bretagne. Après les grimpees en montagne, les coups de culs des falaises côtières...

Matériel utilisé :

Vêtements		
	cuissards	2
	maillots	2
	sous-maillots	2

	manchettes	1p
	Jambières	1p
	chaussettes	2p
	gants	2p
	lunettes	1jaune +1
	coupe vent	1
	gilet	1
	imper !	1
	Bandana à mouiller	1
	Chaussures vélo	1p
	gant de toilette	1
	savon	1
	serviette	1
	Bidon d'eau pour douche	1
	nu-pieds	1p
	short	1
	tee-shirt	1
	gilet	1
Soins	crème cuissard	
	Musclor Vert pour massage nuque et reins	
	Percutalgine	
	crème pieds anti-échauffements	
	Synthol	
	crème solaire	
	eau pour rinçage	1 bidon
	Isostar Sodium (pastilles)	
	genouillère	1
	Doliprane	
	Décontracturant	
Alimentation	glacière	
	Perrier	1 btle
	Badoit	1 btle
	coca	1 btle
	Camel-back	1
	eau pour remplir le camel-back	6 litres
	bidons	5
	Vitasport longue durée	1 boîte
	Vitasport courte durée	1 boîte
	Gatosport	

	salade de pates	
	cantal + pain	
	yaourt	1
	bananes	2
	barres énergétiques	10
	Flacons de gel énergétique	2
	Topettes énergétiques	6
	Bière pour l'arrivée !	
Outillage	mallette vélo	
	fouets + clé roue libre	
	clé de 15	
	pneu de secours	1
	chambres	2
	roues de secours	2
	Pompe à pied	
	fauteuil de camping	
	appareil photo	