

Kilomètre Vertical de FULLY - 20 octobre 2012

En cette fin de saison, je ne résiste pas à l'envie de vous faire découvrir un format de course très atypique, qui porte bien son nom de course « hors-stade », et en tout cas à mille lieues des courses sur route en zone industrielle ! Je veux parler du kilomètre vertical de FULLY, dans le Valais suisse.

La recette est on ne peut plus simple : vous prenez la plus courte distance possible, si possible en ligne droite, et vous la parcourez en départ contre-la-montre... A FULLY, cela revient à dire que les quelques 600 inscrits s'alignent sur 1920m linéaires, avec départ toutes les 20". Plutôt facile a priori, non ? Mais attention ! Respect je vous prie... Cette année, les pointures de la discipline étaient présentes, et les meilleures performances mondiales de la spécialité ont été pulvérisées : 30'26" pour les hommes et 36'48" chez les femmes... 30'26" pour à peine deux bornes ? Vous parlez d'une moyenne... Et ce sont les meilleurs mondiaux ? MDR comme diraient mes enfants !

Ah au fait... Aurais-je omis de vous préciser que le but du jeu est bien de parcourir la plus courte distance possible, mais avec un dénivelé positif de 1000m ? C'est vrai, cela change quelque peu la donne, pistard et routiers s'abstenir ! Si vous êtes fortiches en calcul mental, vous allez vite vous rendre compte que cela fait du 50% de pente moyenne, avec des rampes maximum de 80% ! Bref, ça grimpe, et c'est même le but ... D'ailleurs, on a beau parler de course, à Fully on marche, les bâtons sont indispensables, et on entre dans le royaume des skieurs-alpinistes.

Après avoir découvert l'épreuve l'année dernière, j'avoue qu'on devient vite accroc. Il faut reconnaître que c'est un effort violent, qui s'apparente beaucoup à un 10km, les temps correspondent d'ailleurs (sauf que vous enlevez un zéro à vos repères habituels : si vous couriez en 4'30" au km, vous risquez fort de monter en 4'30" ... aux 100m de dénivelé !). L'ambiance est formidable, car au fil des arrivées, les coureurs restent en haut pour encourager, et vous finissez comme au sommet des grands cols du tour de France (il faut dire qu'à l'allure à laquelle on monte, le speaker a le temps de nommer chaque concurrent !). Par conte, inutile de vous dire qu'il faut aimer les fortes côtes, et à défaut de courir la tête dans le guidon, on monte la tête entre les bâtons, entièrement sur la pointe des pieds (il est de toute façon impossible de poser le talon, la pente étant trop raide !). Pas besoin de lever les yeux d'ailleurs : on grimpe sur les rails d'un ancien funiculaire, d'abord dans les vignes, puis en forêt. C'est une affaire de gainage et de palpitant, à chacun sa stratégie : puissance ou fréquence...

Bref, c'est clair, l'année prochaine, j'y retourne, et je pense même ne pas avoir trop de mal à motiver quelques collègues du groupe, et d'autres si le cœur vous en dit. D'ici-là, je vous invite à faire un petit tour sur le site internet de la course : <http://www.teamlatrace.ch/km/> (et n'oubliez pas, c'est comme à la télé pour le vélo : les photos et les vidéos ne rendent pas vraiment la pleine mesure de la pente !)

Entrenez-vous bien !

Pierre MICHEL, running loisir – 207° au scratch sur 626 inscrits, 42° V1 – 44'40''92