

Everesting dans le Tourmalet

31 août 2023

Un Everesting, cela consiste à monter une côte de son choix autant de fois que nécessaire pour totaliser le dénivelé de l'Everest, soit 8848 m

Ils sont environ 26000 dans le monde à avoir fait cela mais ce n'est pas un challenge facile, loin s'en faut. Cela demande de la préparation, un peu de chance, et beaucoup, beaucoup de détermination !

Voici comment je m'y suis pris pour mon second Everesting, dans le Tourmalet cette fois (mon premier était dans St Fiacre en 2021 mais c'est une autre histoire...)

Début de saison

Cela commence dès le début de la saison. J'ai augmenté graduellement les km pour atteindre un rythme de l'ordre de 300 km / semaine. On augmente aussi graduellement les distances. Ce qui compte c'est la durée plus que la distance d'ailleurs car dans un Everesting on ne peut pas sprinter, on doit trouver son rythme et le garder longtemps, à la façon des randonneurs de longue distance. D'ailleurs j'ai enchaîné les brevets : 150, 200 et 300 km.

Le 300 km c'était la première fois que je le faisais et ce fut dur (le 22 avril, la forme était encore en chantier..). Parti un peu trop vite avec le 1^{er} groupe (car j'avais les jambes), j'ai attrapé des tendinites aux 2 genoux vers la mi-chemin et j'ai dû m'arrêter en pharmacie pour acheter des Ibuprofènes et aller au bout.. avec l'aide Marcos, qui préparait le PBP (et l'a fait), on s'est retrouvé ensemble pour les 100 derniers km et on ne s'est plus quittés...

Du dénivelé

Ensuite il me fallait aussi du dénivelé pour ma préparation. Je l'ai obtenu de deux façons.

Le travail dans des côtes locales d'abord ; Pont Cafino, Le Cellier. J'ai effectué des quarts Everesting (2212 m) dans ces côtes au cours de ma préparation. Ce n'est pas le même exercice que les montées du Tourmalet, mais cela m'entraîne à trouver un rythme tenable dans la durée.

Et puis la partie plus fun : le tour de Corse, avec Méli-Vélo, 7 étapes, 730 km et 12200 m de D+. Et puis des paysages magnifiques, une ambiance superbe et des souvenirs extraordinaires !

Un Semi-Everesting en guise d'entraînement

Ensuite alors que l'échéance (fixée à la dernière semaine d'août sur les conseils de Manu de Méli-vélo, pour éviter les orages de l'été) approchait, j'ai programmé une petite répétition dans le Tourmalet même, début août, afin de caler mon rythme pour des montées multiples du col. Cela s'est passé le 5 août et j'ai effectué un demi-Everesting (4424 m) soit 3,5 montées...

Au départ j'avais l'intention d'enchaîner 2 montées pour voir comment ça passe. J'avais donné RDV aux copains de VCS (Christophe, Nathalie et Vincent) en vacances dans la région pour la deuxième montée. Du coup, pour ne pas les faire attendre, j'ai fait ma première montée un peu vite (1h45) et je savais que ce n'était pas le bon rythme. Dans la seconde, j'ai mis 2h10 après avoir suivi longtemps le

rythme de Nathalie , mais j'ai pas pu m'empêcher d'accélérer sur la fin et je l'ai payé ensuite... J'ai donc décidé de faire une 3^{ème} montée afin de mieux caler le rythme : 2h20 avec des arrêts intermédiaires pour couper un peu l'effort. J'étais mieux en haut... il ne me manquait plus que 500 m de dénivelé ensuite pour valider un Semi-Everesting et je suis donc reparti pour une montée partielle...



Ne pas trop en faire

Ceux qui me connaissent savent que mon gros défaut c'est que je suis trop généreux dans l'effort et que j'ai tendance à trop en faire, trop rouler, et me fatiguer au cours de la saison..

Cette année, j'ai particulièrement fait attention à cela dans ma préparation. J'ai réduit mes sorties, inséré des jours de repos entre chaque sortie au lieu de les enchaîner chaque jour, réduit mon rythme en m'imposant des séances en Zone 2 de mon cardio. Enfin j'ai même fait des coupures. Pour soigner mes tendinites d'abord, puis cet été, j'ai profité de mes vacances en Pays de Galles, sans le vélo de route, pour vraiment couper.

Enfin me voici rendu sur place à quelques jours de ma tentative et je résiste l'envie de prendre mon vélo et aller enchaîner 3 cols chaque jour pour me gaver de cette montagne que j'adore ! Au lieu de cela je n'ai fait que 2 sorties de préparation. Une première mise en route avec Sarrat de Gaye et Aspin , avec un Bonus dans le pied du Tourmalet (1250 m de D+) et une deuxième, un peu plus pêchue avec Hourquette d'Ancizan et Aspin depuis Arreau cette fois (1660 m de D+).

J'ai fait attention dans ces deux sorties de me mettre à rythme tranquille et ça s'est bien passé. La météo était un peu pourrie pour la seconde cependant (j'étais parti le matin, dans ce que la météo annonçait une fenêtre favorable, en réalité c'est l'après-midi que c'est arrivé...) . Pluie et vent... Beaucoup de prudence dans les descentes du coup. Ce serait trop bête de tout gâcher en partant à la faute maintenant... J'ai commencé à avoir froid dans la descente de la Hourquette (vers Ancizan), mais je me suis réchauffé dans la montée vers Aspin (d'autant que la température montait et que j'étais abrité du vent) mais en arrivant en haut j'ai été happé par la tempête. Quel vent ! Je tenais mon vélo par le guidon d'une main et il a commencé à s'envoler. Je ne l'ai pas lâché sinon il serait redescendu en planant jusqu'à Arreau... Heureusement dès que j'ai commencé à descendre, je me suis abrité de ce vent dans la forêt. Seul le premier km de descente a donc été « chaud »...



Le reste du temps je fais des randos pédestres pour me garder en mouvement et aéré.

La veille de ma tentative, j'ai monté ma voiture dans La Mongie et suis redescendu en vélo (sans manquer de faire un tour de reconnaissance en haut du Tourmalet tout de même...), ceci afin de m'éviter une descente nocturne (tout de même assez dangereuse) à la fin. Toujours ne pas trop en faire !

Mise en place de la logistique

Je suis logé en hermite à l'hôtel « Le Chalet » car ils ont fermé pour quelques jours mais m'ont laissé la clé de ma chambre et du petit salon, avec de quoi me faire mes repas d'ici leur retour (le jour de ma tentative).

J'ai installé mon GQ dans le salon avec tout ce qu'il faut sous la main :

- Toutes sortes d'aliments, sucrés, salés : barres de céréales, gels, pâtes de fruits, fruits secs, oranges, pâte d'amande, barres de chocolat, sandwiches Beurre de cacahuète – miel et sandwich jambon – fromage (préparés la veille), brioche 'pastis landais', ... → j'ai de quoi nourrir tout un peloton s'il le faut !
- Boissons au frais : coca, eau, eau pétillante, bidons avec additifs (sirop + isostar) préparés à l'avance et aussi au frais
- Prise multiple pour recharger mes appareils lors des pauses : Garmin, téléphone (j'enregistre en parallèle sur Strava par sécurité), feu radar, feux avant et arrière
- Vêtements de rechange : j'ai apporté quasiment toute ma garde-robe cycliste et cela m'a servi in fine car j'ai même utilisé la polaire et les gros gants dans les descentes nocturnes
- Bien sûr aussi le matériel de dépannage mécanique et pneumatique
- Mon mulet (Look 765) au cas où...



Le set-up de mon camp de base à l'hôtel Le Chalet

Par ailleurs, je me suis inquiété de la façon dont je serai suivi par mes proches, mes amis, mes fans, etc... et j'ai eu l'idée de mettre en place un WhatsApp dans lequel j'ai invité un maximum de monde. Le but était double ;

- 1- Permettre à ceux que ça intéressait de suivre et participer à distance (et ça a été très apprécié)
- 2- Assurer ma sécurité : j'avais prévenu que je posterai régulièrement en haut et en bas de chaque montée, et que si je restais donc muet trop longtemps c'est peut-être que j'avais un problème.

Ma sécurité était une vraie préoccupation car la longue descente du Tourmalet, si elle se fait bien le jour (elle est même sympa et fun à faire), c'est une autre chose la nuit. Même avec mes phares à 800 Lumens, on ne voit pas assez loin pour anticiper les virages à venir et on ne voit pas bien les obstacles (animaux, pierres) qui peuvent trainer sur la route.

Pour parfaire cette dernière donc, j'ai demandé à Rémi, de café 'Chez Octave' à Bagnères de Bigorre de me trouver si possible quelqu'un pour m'accompagner dans la nuit à la fin.

Franck, avec qui j'avais fait le tour de Corse (organisé par méli—vélo) s'était déjà porté volontaire pour m'accompagner dans la matinée. Il a effectué ainsi avec moi les 2^{ème} et 3^{ème} montées. Super sympa.

C'est Gérard, le président de la Pyrénéenne lui-même qui s'est dévoué pour le final dans la nuit, accompagné de sa fille Faustine. Ils m'ont rejoint dans la 6^{ème} montée et sont restés avec moi jusqu'à la fin. Ils m'ont même redescendu en voiture une fois mon Everesting terminé, et c'était bien ainsi car j'étais vraiment très très fatigué...

Rémi lui-même s'est d'ailleurs joint à nous dans la 7^{ème} et dernière montée, tant et si bien que le côté sécurité mais aussi le support étaient bien là sur cette fin de parcours. Excellent ! merci à tous trois de m'avoir ainsi accompagné !

L'Everest

Le grand jour est arrivé. Réveil au son de « Dream On » d'Aerosmith. Le plein d'énergie et c'est parti.

Première montée : Je dédie cette montée à Steven et Patricia

Départ 3h30 dans la nuit noire mais très vite avec la lune pour m'accompagner car les nuages se sont dissipés (et ce jusqu'à la fin). C'est pleine lune en plus. Un spectacle magnifique que l'ombre de la montagne éclairée par cette lune. Et puis il n'y a personne. Juste moi, mon vélo et la montagne. Quel plaisir d'être là ! Cette première montée je la fais en 1h58. C'est bien (je vise 2h – 2h10, rythme que je pense pouvoir garder dans la durée). En haut je suis absolument seul, il fait nuit et il fait froid (3°C). Heureusement j'ai bien prévu de quoi me couvrir pour la descente....

La descente est faite avec prudence. Même avec l'éclairage de la lune et de mon phare, c'est plus difficile d'anticiper les virages (je commence à connaître cette descente mais je peux encore me faire surprendre). J'ai d'ailleurs failli être surpris par un troupeau de mouton endormi au milieu de la route sous un des paravalanches après La Mongie. Heureusement je les avais repérés à la montée et j'ai donc tout de suite compris à quoi j'avais affaire. J'ai ralenti et louvoyé entre les montons en essayant de ne pas les réveiller....



La pleine lune émerge des nuages et inonde la route de sa douce lumière

Seconde montée : Je dédie cette montée à Michel et Laurent

Départ 6h30 en compagnie de Franck. On démarre toujours dans la nuit (température environ 10°C en bas..) mais on a droit au spectacle magique de la lumière du soleil levant qui descend petit à petit sur les flancs de la montagne. Je me sens bien et je tchatche pas mal avec Franck, signe que je ne suis pas dans un effort trop violent.

On fait cette montée en 2h01, soit un rythme parfait. Je me sens bien et confiant du coup pour la suite.



2nde montée, avec le soleil qui se lève et le spectacle de sa lumière qui descend le long des pentes

Descente à bonne vitesse. Toujours très peu de monde, surtout dans ce sens là mais on commence à voir du monde qui monte maintenant (cyclistes, motards et automobilistes). C'est la partie fun de mon Everesting car c'est une descente sympa à faire, rapide et pas trop technique (pas trop de virages en épingle)



Les lamas font un sitting sur la route. C'est leur domaine après tout !...

Troisième montée : Je dédie cette montée à Valérie et Jacqueline

Départ 9h30 toujours avec Franck. Je commence à être moins bavard tout de même et Franck me fait remarquer que mon rythme a ralenti, surtout dans le haut (au-delà de La Mongie). L'effet de la fatigue commence donc à se faire sentir et on spécule que cela peut être aussi du à l'effet du manque d'oxygène (au-dessus de 1900 m).



3^{ème} arrivée au col

Montée effectuée en 2h08 (donc effectivement un peu ralenti mais encore dans mon tableau de marche)

Descente sans histoire, toujours sympa à faire, même s'il commence à y avoir un peu de trafic. Les lamas se sont garés au moins cette fois...

Quatrième montée : Je dédie cette montée à Murielle et Jennifer

Départ 13h en solo après déjeuner, avec le plein d'énergie effectué donc mais en ayant passé un peu plus de temps que prévu donc mon planning décale un peu à droite.... Je me suis changé pour être en court maintenant car il fait carrément chaud maintenant (max environ 31°C en bas , 18°C en haut). Rythme assez constant. Je me rappelle que lors de mon semi-Everesting de début août j'étais déjà bien cuit à ce stade, alors que là je me sens toujours bien. Je pense même que le fait d'être seul fait que je me laisse plus facilement avancer à mon rythme , sans brûler mes cartouches.



4^{ème} arrivée au col

Montée effectuée en 2:10, soit quasi le même temps que la précédente. Toujours un peu plus lent en haut.

Je retrouve par hasard Serge, le détenteur du titre de « Local Legend » sur Strava, au col. C'est lui qui me reconnaît en fait et on discute un moment avant que je reprenne en direction de Sainte Marie de Campan.



Rencontre au sommet avec Serge , Local Legend du Tourmalet

Descente avec pas mal de voitures cette fois. J'en dépasse un bon nombre avant le bas d'ailleurs, mais sans prendre de risques inutiles.

Cinquième montée : Je dédie cette montée à mes deux cousines adorées ainsi qu'à Delphine

Départ 16h25 en solo toujours. Il fait toujours chaud mais ça commence à se rafraîchir un peu (29°C en bas , 14°C en haut). Moins de monde maintenant. Ca devient très très dur là. Avant et après La Mongie en particulier. Ma puissance tombe en dessous de 100 W par moment et ma vitesse en dessous de 5 km/h . Je commence à avoir un doute sur ma capacité à finir.



La beauté de cette montagne m'a accompagné tout du long... Et un petit selfie sous un des tunnels paravalanche



Le soleil décline et je continue de tourner les jambes...

Le soleil commence à décliner, les ombres s'allongent sur la route... l'éclairage de cette fin d'après-midi sur la montagne est là aussi un moment magnifique !



5^{ème} arrivée au col. Puis arrêt devant la statue d'Eugène Christophe en bas (à Ste Marie de Campan)

Montée effectuée en 2:20, pas si catastrophique que ça (10' de plus que les 2 précédentes), mais surtout la dérive de mon planning est assez forte maintenant (1h de retard environ) et après discussion avec mes supporters, je re-focalise sur l'objectif Everesting (7 montées) qui reste atteignable, surtout qu'un repas chaud et consistant m'attend en bas pour me revigorer.



Un bon repas , bien consistant pour refaire le plein d'énergie

Du fait de mon retard en bas, Franck ne pourra pas me rejoindre pour la montée suivante mais par contre Gérard et Faustine ont prévu de me rattraper dans la montée et rester avec moi ensuite, ce qui me donne du courage pour repartir (ça et le repas)

Sixième montée : Je dédie cette montée à Véronique, Pipo et Marie

Départ 20h20 après un bon diner donc, en solo mais reboosté par la présence à venir de Gérard jusqu'au bout et l'idée de m'arrêter à 7 et non 8 montées. La fraîcheur revient et le calme aussi car maintenant les touristes et les cyclistes sont pour la plupart redescendus.



La pénombre et le silence commencent à s'abattre sur la montagne

Rejoint par Gérard et Faustine en voiture après La Mongie seulement (je commençais à m'inquiéter) car ils ont crevé sur une pierre lors de la montée.... Mais leur présence est sympathique alors que la nuit tombe à nouveau et que je continue de ralentir



6^{ème} arrêt au col, dans la nuit revenue

Montée faite en 2h28. Là ça ralenti sérieusement... mais j'arrive encore à tourner. Autre point important, je n'ai eu jusque là ni crampes, ni douleurs sauf les genoux qui commencent à grincer un peu (mais rien à voir avec ce que j'avais connu en avril lors de mon brevet 300 km, d'ailleurs je n'éprouve pas le besoin de prendre des ibuprofènes en arrivant en bas)

Dans la descente, de nuit à nouveau, et alors que la lune n'est pas encore là pour m'éclairer, je pars devant mais très prudemment, et la voiture me suit de loin. Tout à coup je heurte une pierre et crains le pire, mais je garde le contrôle du vélo et le pneu n'a pas explosé... Sauf 15 secondes plus tard j'entends « pshhhhhh » et m'empresse de ralentir en douceur afin de garder une trajectoire droite. Je finis sur un petit parking sur le côté et là surprise, il y a un panneau expliquant que c'est là qu'Eugène Christophe (l'une des deux légendes du Tourmalet avec Octave Lapize) avait cassé sa fourche lors du tour de France 1913...(voir la statue à Ste Marie de Campan un peu plus haut). En plus Gérard avait réparé sa roue au même endroit en montant ! Quelle drôle de coïncidence !... Cet endroit porte vraiment un karma...



Arrêt forcé sur le lieu où Eugène Christophe avait cassé sa fourche. Heureusement moi j'avais tout ce qu'il faut pour réparer sur place...

Septième montée : Je dédie cette montée à mon frère Olivier ainsi qu'à tous les personnels soignants, chercheurs, qui luttent contre cette maladie infernale

Départ à Minuit 20 accompagné par Gérard et Faustine toujours , mais aussi par Rémi tous 3 en voitures, Ils vont m'accompagner jusqu'en haut de cette 7^{ème} montée (toute idée d'une 8^{ème} est oubliée depuis longtemps). En fait ils me précèdent et descendent pour m'encourager et prendre des photos en passant puis remontent plus haut pour recommencer. C'est comme si j'avais une haie de supporters qui monte en même temps que moi...

De plus en plus dur mais je tiens bon pour aller au bout, je sais que j'arriverai en haut. Je ne succombe pas à la tentation de m'arrêter en haut de La Mongie lorsque mon Garmin indique 8848 m. On va aller jusqu'en haut, jusqu'au col !

Montée faite en 2h38. Preuve s'il en était besoin, que je faisais bien d'arrêter là...

Dans la dernière ligne droite, les lamas sont couchés partout sur le route, m'obligeant à zigzaguer autour d'eux (comme les moutons la nuit précédente...). Et tout à coup mon téléphone se met à entonner « Dream On » de Aerosmith. Il est 3h et cela fait 24 h que je me suis réveillé pour faire cet Everesting ! Je passe donc ainsi la ligne du col en musique et sous les applaudissement de ma petite équipe de fan qui m'ont suivi au toit du monde ! Et voilà , mission accomplie !



7^{ème} et dernière arrivée au col. Il est 3h du matin....

Quelques chiffres sur cet Everesting

Nombre de montées : 7

Dénivelé cumulé : 9122 m (selon mon Garmin), 9424 m selon Strava

Distance parcourue : 239 km

Temps total : 23h31

Temps sur le vélo : 18h02

Calories brûlées : 10068 kcal

Transpiration : 7.7 litres

Fonds collectés pour la recherche sur le Cancer (ARC) : 1870 € à date (20/09)

Un grand remerciement à tous ceux qui ont contribué, au VCS en particulier ainsi que La Pyrénéenne qui ont fait des contributions généreuses. Mais aussi un immense merci à ceux qui m'ont accompagné. Ceux qui étaient sur place et se sont levés tôt ou couchés tard pour me suivre. Mais aussi ceux qui étaient loin et m'ont encouragé tout du long sur le WhatsApp. C'était fantastique !