

Communiqué de presse
08 octobre 2011



DUR COMME UN ROC

Participer à une épreuve du Roc d'Azur n'a rien d'anodin et pour 80% des courses inscrites au programme du Roc, demande un certain niveau de pratique. Témoignage

« Ça y est, j'y suis. Depuis le temps que mes amies me parlaient de ce Roc d'Azur, il était temps de venir voir par moi-même. Pas possible pour des questions de timing de m'inscrire sur le 55km mythique du dimanche, alors qu'à cela ne tienne, je ferai le Master Roc. 42km, 950m de dénivelé... ça doit le faire. Ok, je n'ai absolument aucune expérience du VTT mais avec mon passé de sportif (plusieurs Ironman, des trails extrêmes genre la Diagonale des Fous à La Réunion), 5 heures d'effort, en théorie ça ne me fait pas peur... Je vais vite m'apercevoir que de la théorie à la pratique, il peut parfois y avoir plusieurs mondes.

Et voilà comment on se retrouve sur la longue ligne droite de la Base Nature de Fréjus. Première difficulté du jour : la montée du Fournel. La montée, ça n'a jamais été mon truc (le faux plat de l'hippodrome de Longchamp peut même parfois prendre des allures de col hors catégorie...). Heureusement, c'est beau. Sacrement beau. Même si ça grimpe dur. Allez, je retire encore une vitesse. Comment ça il n'y en a plus ? Bon, ok. Ne me reste plus qu'à descendre et pousser mon joli vélo Lapierre ... Mais comment font-ils tous ceux qui me dépassent ? Ah ben oui, ils sont entraînés et de vrais pratiquants... ça aide !

Allez, on se motive. Une petite photo pour immortaliser la beauté des paysages traversés et je repars... toujours en poussant le vélo évidemment. Si ça monte, c'est qu'à un moment, ça va bien finir par redescendre. Bingo. Je vais pouvoir tout lâcher... Euh, mais ça descend vraiment beaucoup là, non ? Et puis c'est quoi ces trous, ces racines, ces pierres, ce sable ? Alors on m'a dit : « surtout dans les descentes, tu te mets bien en arrière ». Exécution. C'est vrai que ça aide mais bon, dès que je commence à réaliser que si je tombe, je vais me faire mal, allez hop, je redescends... du vélo. Et j'imagine les mecs derrière moi qui dévalent comme des avions en train de se demander ce fait ce boulet sur le parcours. Eh bien, le boulet, il essaie juste de survivre. Et ce n'est pas forcément gagné. Il me reste assez de lucidité néanmoins pour remarquer le savoir-vivre des participants. Aucun mot déplacé. Des mercis au contraire quand ils voient mes efforts pour laisser la route libre. Bel esprit.

Quelques kilomètres avant le deuxième ravitaillement de car brûlé (ce sont plutôt mes quadriceps qui sont carbo...), je commence à me dire que la route va être longue. Dans ma Vallée de Chevreuse, une petite vingtaine de kilomètres ce n'est même pas une heure. Même les jours de moins bien. Là, j'ai bien compris qu'il fallait oublier les repères habituels ou alors les multiplier par deux voire trois. Et franchement, j'ai bien l'impression que ça ne va pas le faire. Après un peu de chocolat, des bananes et un peu de réconfort des bénévoles - merci à eux, je décide néanmoins de repartir. Pas pour très longtemps. Au pied du Bougnon, mes muscles des membres inférieurs, à l'unanimité, décident une grève instantanée et plutôt violente. Ça tombe bien, une bonne route goudronnée m'attend... Et en plus ça descend (sans trou ni pierre... le luxe !). Dix bornes pour rentrer à la base et je peux poser le vélo... et commencer la réflexion.

Ce n'est pas un échec car après tout, ce n'est que du sport. Juste une expérience très enrichissante. Une petite leçon aussi. Le Roc d'Azur, ça se respecte et surtout, ça ne s'improvise pas. Le VTT est une discipline à part entière, à des années-lumière de ce que je pouvais connaître sur la route. J'irais même jusqu'à oser que le VTT ce n'est pas du vélo... mais du VTT.

Le temps d'une douche et retour sur la ligne d'arrivée pour applaudir tous ceux qui sont allés au bout de leur chemin. Avec un peu d'envie... mais surtout beaucoup d'admiration. La sono diffuse « A nos actes manqués » de Jean-Jacques Goldmann. Tiens, tiens... Sur cette ligne, toujours les

mêmes images. Ces sprints entre potes du même club, ces ami(e)s qui franchissent cette ligne main dans la main et qui dans de nombreuses années encore se raconteront cette journée, les sourires qui surgissent au milieu de visages perdus dans la poussière et ces yeux qui brillent. Et laissent même parfois échapper quelques larmes d'une immense joie. Le soleil se couche sur Fréjus. Sûr que tous ceux là feront de beaux rêves. Moi, je reviendrai sur ce Roc d'Azur. Avec une autre approche. Parce qu'ici, la passion, quelle soit portée par les coureurs, les bénévoles ou les organisateurs, transpire à chaque virage, à chaque mètre des sentiers. Et ça, j'adore. Alors, parce que cette passion est l'essence même du sport et parce que je ne suis pas rancunier, un grand merci au Roc. »
Pascal

Contact Presse : Agence Blanco Negro

Tel sur site : 04 94 40 92 38 / Mob : 06 34 18 66 54
Laurence Dacoury – Florence Elizalde - Justine Ehrhardt
agenceblanconegro@wanadoo.fr

Contact Communication Roc d'Azur

Katia Lazarew
Tel : 06 20 36 54 11
klazarew@aso.fr

