

L'Etape du Tour 2025

Une première pour certains, une réussite pour tous !

Arrivée au gîte

Logés à neuf dans un grand et confortable gîte tout proche d'Albertville, nous sommes prêts à nous lancer dans cette grande aventure qu'est l'Etape du Tour. Notre groupe est composé de 4 membres du CCPM (Frédéric H, Christian, Charles et Michel), 4 membres du CCTM (Christophe G, Clément, Laure et Nicolas) ainsi que Jean-François L, un ami de Christian et Frédéric.

Il s'agit d'une première pour Christophe, Clément, Laure et Nicolas. Aussi ces derniers écoutent avec attention le retour d'expérience et les conseils prodigués par Frédéric, Jean-François, Michel, Charles et surtout Christian qui est en plus de tout cela le régional de l'étape. C'est dans une ambiance chaleureuse mais avec une certaine appréhension que nous nous préparons pour le jour J.



Photo 1 : Une photo de l'extérieur du gîte, qui dispose en plus d'un sauna et d'un jacuzzi.

Photo 2 : Charles, Michel et Jean-François, au village départ, la veille de l'étape.

Dimanche 20 juillet : le jour J

Albertville – La Plagne (131km, 4500M D+)

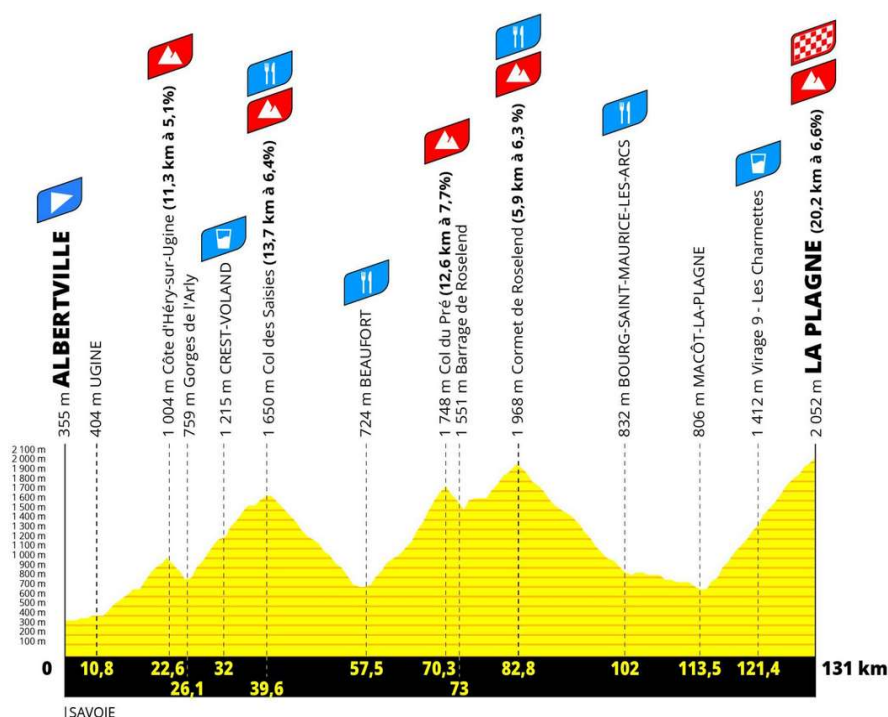


Photo 3 : Profil de l'Etape du Tour, 131km et 4500m D+

Un réveil à l'aube pour la majorité d'entre nous. Nous sommes 9 et partons quasiment tous dans un sas différent. Plus de 16000 partants sur la ligne de départ dont environ 1700 femmes. Charles sera le premier de notre groupe à s'élancer à 7h22 et Laure et Nicolas seront les derniers depuis le sas 15, pour un départ à 8h52. Les départs se font par vague de 1000 coureurs, et le public présent au départ est impressionnant, comme il le sera d'ailleurs tout au long de l'étape, encourageant, nous proposant de l'eau ou encore de nous arroser pendant les montées.



Photos 4 et 5: Christophe, Michel et Clément au départ tout sourire

Après 10km de faux plat jusqu'à Ugine, les choses sérieuses commencent avec la côte d'Héry sur Ugine, déjà 11 kilomètres de montée et 5,1 % de pente moyenne. Les températures sont idéales pour cette étape, entre 25 et 28 degrés dans la vallée et environ 15 degrés en haut des cols. La première côte passe pour nous tous sans encombre et la première descente donne le ton, déjà quelques cyclistes à terre dans les premiers virages, les premiers secours sont sur le pont. La deuxième difficulté arrive déjà 3 kilomètres seulement après la première : le col des Saisies, 13,7km à 6,4 % de moyenne mais les 5 premiers kilomètres sont à 8 %, il faut donc partir à son rythme, la journée va être longue. Le premier ravitaillement consistant fait beaucoup de bien en haut du col, une fois ces deux premières difficultés franchies. C'est après une première longue descente et en arrivant à Beaufort que Christian quitte l'itinéraire de l'étape pour rentrer à Albertville. Comme envisagé par lui-même et suite à une blessure musculaire quelques mois plus tôt, Christian avait tenu à être présent et à prendre le départ de cette étape ! Le col du Pré constitue le plat de résistance de cette étape. Pas moins de 12,6km à 7,7 % de moyenne dont les 3 derniers à plus de 10 %, ce col est redouté d'autant plus que la route se rétrécit et les arbres fournissant un peu d'ombre se font plus rares. De nombreuses pauses seront nécessaires à la plupart d'entre nous pour parvenir au sommet. Pas d'eau au sommet du col, heureusement quelques bénévoles fournissent de quoi se rafraîchir.

Nos efforts sont récompensés par un paysage époustouflant, notamment en approchant du barrage du Cormet de Roselend. Nous étions dans une nature incroyable avec des éperons rocheux, une cascade un ciel bleu mais pas trop chaud, un vrai régal.



Photos 6 et 7: Laure dans le Cormet de Roselend, avec vue sur le lac.

Il s'agit d'une course cyclosportive, et elle s'accompagne de voiture balai et barrières horaires à respecter. C'est dans la montée du Cormet de Roselend que Michel se fait rattraper par le véhicule de fin de course. S'en suit alors une longue descente vers Bourg-Saint-Maurice, les températures passent de 14 degrés à presque 30 après 20 km de descente, un nouveau ravitaillement, sucré et salé est à nouveau bienvenu.

Un tout petit bout de route presque plate pour arriver à Macôt, au pied de l'ascension finale, à savoir les 21 virages de la montée vers La Plagne. Il s'agit de 20,2km à 6,6 % de moyenne après 110 km parcourus depuis le départ et déjà 3500M de D+, les jambes sont de plus en plus lourdes.

Christophe G doit également mettre pied à terre, rattrapé à son tour par la barrière horaire. Il retrouvera Michel au pied de La Plagne pour un rafraîchissement bien mérité en attendant le reste du groupe qui entame donc la dernière difficulté. La montée paraît interminable, les cyclistes marchant à côté du vélo mais déterminés à arriver au sommet se font de plus en plus nombreux. Le public nous pousse à chaque nouveau virage passé. Charles et Clément sont les premiers de notre groupe à parvenir au sommet au bout de 9 heures d'effort. Clément, pourtant pris de crampes dans le Cormet de Roselend finira avec le meilleur temps de notre groupe ! Frédéric, Jean-François, Laure et Nicolas les suivront, à bout de forces et au moyen de pauses très régulières pour tenter d'apaiser les douleurs omniprésentes, mais décidés comme jamais d'aller au bout de l'aventure. D'autant plus que la voiture balai est annoncée quelques kilomètres plus bas, il s'agit de redoubler d'efforts pour arriver dans les délais et obtenir la médaille du « finisher », atteignable si et seulement si nous réussissons à atteindre le sommet avant lui. Pari réussi pour les 4 derniers, Laure et Nicolas franchissant le sommet dix petites minutes avant la voiture balai.

Une énorme satisfaction donc pour nous tous, que ce soit pour ceux qui tentaient l'aventure pour la première fois, comme pour ceux qui avaient pris plaisir à revenir vivre cette formidable expérience.

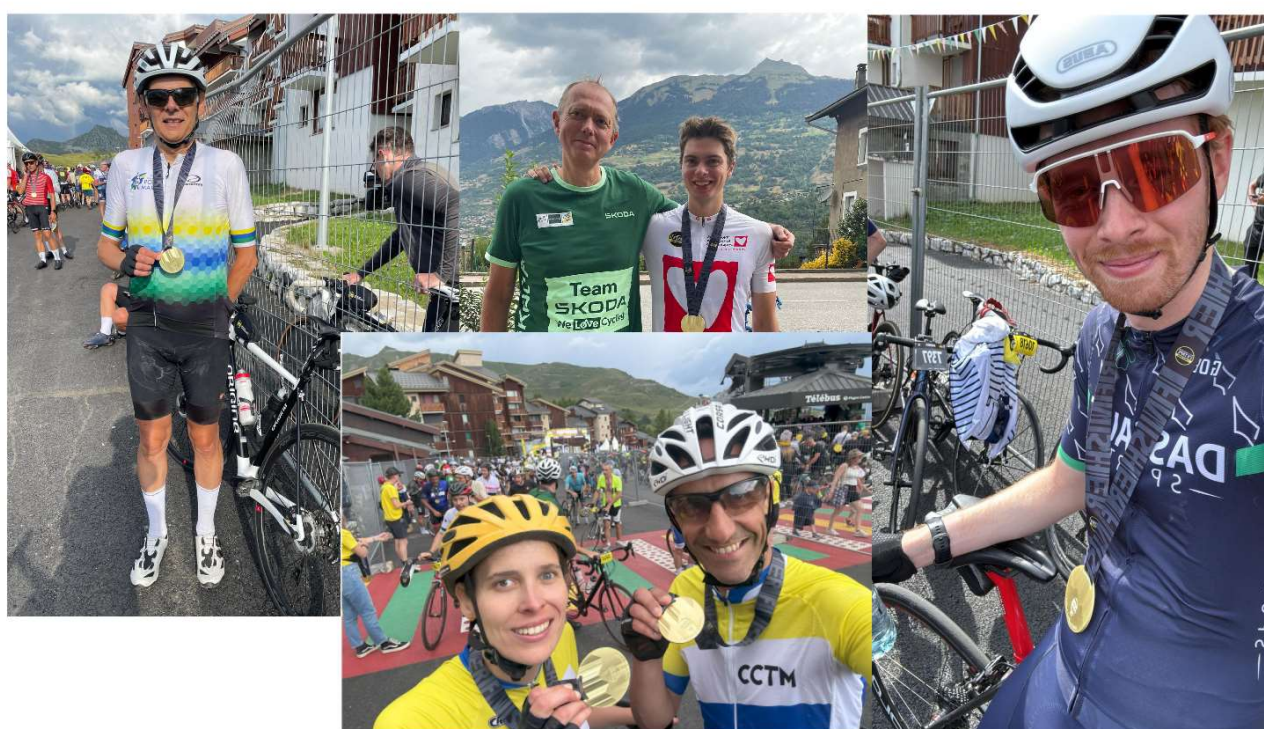


Photo 8, 9 et 10: Médaillés et heureux ! Ici, Frédéric, Clément, Christophe, Laure, Nicolas et Charles à l'arrivée.