

## CYCLISME

# MARK CAVENDISH (Grande-Bretagne)

### Cycliste professionnel depuis 2005 ; 34 victoires d'étapes sur le Tour de France

In *Tour de force : mon tour de France historique*. – Paris, éd. Solar, 2022. – 396 p

Aggiornamento  
Bordure  
Col le plus dur  
Contrôles antidopage  
Côte  
Dépression

Douleur  
Facilité  
Froid  
Gruppetto  
Journalistes  
Lactates

Leader, maillot distinctif  
Motos  
Nutrition  
Récupération  
Sprints  
Tour de France

## AGGIORNAMENTO : Le Cav et Quick•Step adeptes des méthodes de terrain où l'on se tire une bourre d'enfer

- ♦ « La seule ligne qui compte dans le vélo **est celle qui est tracée sur la route à l'arrivée**, et pas celle que l'on se contente de suivre sur un graphique, truffé des données recueillies en laboratoire sur un vélo statique. » [in « Tour de Force : mon Tour de France historique ». – Paris, éd. Solar, 2022. – 396 p (p 13)]
- ♦ « La différence fondamentale dans cette équipe dirigée par Patrick Lefevere et la raison pour laquelle je voulais absolument y revenir, finalement, est que dans un sport de plus en plus dominé par les crânes d'œuf et les stratèges de laboratoire, on estime chez *Quick•Step* que **les études les plus probantes sur les qualités d'un coureur ont pour nom le Tour des Flandres ou Paris-Roubaix**. La philosophie terre à terre de l'équipe ne s'arrête pas à la compétition. C'est un secret très mal gardé au sein du peloton que, pour le dire sans détour, les stages d'entraînement chez *Deceuninck* consistent essentiellement à se tirer une bourre d'enfer. C'est pourquoi j'étais un peu nerveux en arrivant à Calpe (Sierra Nevada – Espagne) en ce mois de décembre, plus que je ne l'avais jamais été par le passé à cette époque de l'année. » [in « Tour de Force : mon Tour de France historique ». – Paris, éd. Solar, 2022. – 396 p (p 33)]

## BORDURE : « On crée une bordure en allant 10 km/h plus vite que les autres »

### 2 km/h

« Certains - à commencer par un bon nombre de coureurs - sont persuadés que dès qu'il y a du vent de côté, il va y avoir une bordure. Mais si le vent est de trois-quarts face, le peloton ne casse pas parce que ça reste un vent de face. On ne peut pas accélérer suffisamment pour provoquer une bordure. Mais les cassures ne se produisent pas automatiquement non plus avec du vent de trois-quarts dos. Et bien souvent c'est parce que nous sommes presque au maximum de notre vitesse dans ces situations, ce qui fait qu'à moins d'emmener un énorme braquet, un 60X11 ou 12, voire un 65, on ne peut pas accélérer suffisamment pour scinder le peloton. Si on va déjà à 55 ou 60 km/h, c'est presque impossible d'aller plus vite. Si vous roulez à 55 km/h et que vous essayez d'accélérer, vous allez atteindre les 57 km/h, mais ces 2 km/h supplémentaires ne seront pas suffisants pour provoquer une cassure. [p 183]

### 5 à 10 km/h

On crée une bordure en allant 10 km/h plus vite que les autres, Et si vous êtes dans une bordure et que quelqu'un perd le contact à l'arrière, vous pouvez aller 5 à 10 km/h plus vite que lui sans produire plus d'effort. C'est comme ça que la bordure se forme et que le groupe de tête s'échappe.

C'est une question de physique. C'est le changement brutal de rythme qui crée la cassure. » [p 183]

## **COL LE PLUS DUR : pour *The Manx Express* après le Tourmalet, c'est Peyresourde**

### **Col de Peyresourde (1 569 m – Haute-Garonne)**

« Peyresourde n'est pas le col que je déteste le plus dans les Pyrénées, mais il arrive bon second derrière le Tourmalet. Je le déteste. Il ne laisse aucun répit. Il y a un court secteur, près du pied, où la pente est plus clémente, mais après, c'est du 8 % presque tout du long, un poil au-delà de ma zone de confort. Mais j'avais un plan pour m'en sortir. J'étais un peu nerveux à l'idée de disputer le sprint intermédiaire et de devoir récupérer pendant deux kilomètres avant le début de la montée, du coup, une fois la ligne du sprint franchie, j'ai poursuivi mon effort pour rouler avec une légère avance sur le peloton.

Rod Ellington (entraîneur de British Cycling) nous faisait souvent effectuer ce genre d'efforts où l'on sprinte avant une montée pour tenter de récupérer au seuil de rupture dans la côte elle-même. Nous en faisons des tas. C'est un exercice qui apprend à l'organisme à récupérer à une puissance plus élevée en watts. » [p 348]



Pour Mark Cavendish, Peyresourde le col le plus dur

## **CONTRÔLES ANTIDOPAGE : un record et la chute d'un flacon**

### **◆ Probablement plus de 1 000, un record ?**

« Après mon arrivée victorieuse à Valence le 06 juillet 2021, les choses ne se sont pas aussi bien passées une fois la cérémonie protocolaire passée, les interviews données et alors que je me rendais au contrôle antidopage, situé dans un Algeco proche de l'arrivée. C'est un processus assez routinier, surtout quand on en fait autant que moi – un après chacune de mes quelques 150 victoires, à chaque fois que j'ai porté un maillot distinctif, sans parler des contrôles hors compétition. **Je ne serais pas surpris d'en avoir fait plus de mille.** Ça m'est égal d'être contrôlé, la plupart du temps parce que c'est la rançon de la gloire. D'accord, parfois ils débarquent à six heures du matin pour un contrôle inopiné et ce n'est pas génial, mais s'ils ne le font pas, les tricheurs vont continuer. Alors... **Je trouve normal de laisser les inspecteurs faire leur boulot.** » [p 286]

### **◆ Un prélèvement en deux temps pour une porte qui claque**

Vainqueur de la 10<sup>e</sup> étape Albertville-Valence du Tour de France 2021, *Le Cav* doit se rendre au contrôle antidopage qui va durer plus longtemps que prévu. Il témoigne :

« Il y avait deux contrôleurs de l'UCI dans le local antidopage et j'avais eu affaire au même lors de mes deux précédentes victoires. Le Tour est sans doute l'une des premières courses où ils ont commencé à utiliser des tablettes au lieu de papier pour accélérer la procédure et la rendre plus efficace : moins de paperasse et sans doute une hygiène moins douteuse. Mais ce type avait du mal à se dépatouiller avec cette nouvelle technologie. Il n'arrêta pas d'appuyer sur l'écran comme s'il y avait des boutons et ne semblait pas avoir pigé que c'était un écran tactile. Nous n'avons pas vraiment gagné du temps. J'ai suivi la procédure habituelle : je suis allé dans l'urinoir installé dans un coin et j'ai fait pipi dans le flacon qu'on m'a donné, tout en étant surveillé à travers un panneau vitré. Je me suis retourné pour déposer le flacon sur la table et me suis rendu compte que le contrôleur de l'UCI avait laissé sa tablette et ses documents dessus, aussi l'ai-je placé sur le rebord du lavabo où on se lave les mains avant le début du test. Je me suis tourné à nouveau pour placer des serviettes en papier sous le pot après qu'il eut retiré ses affaires de la table, et juste à ce moment-là, quelqu'un a claqué la porte de la guérite. Tout le local a tremblé et le flacon s'est renversé et est tombé, accompagné d'un gémissement de ma part : « Noooooon ! » Il y avait de la pisse partout.

Ce n'était la faute de personne, mais cela signifiait que ma vessie était vide et que je devais à présent fournir un autre échantillon.

- Tu veux que j'aille chercher des bières, m'a demandé le docteur Phil, et il est parti.

La bière est censée être la boisson idéale pour uriner et les coureurs en descendent souvent une petite lorsqu'ils ont du mal à fournir un échantillon. C'est le meilleur moyen, semble-t-il, mais ne me demandez pas d'apporter des preuves scientifiques.

Le doc est réapparu avec la bière requise, que j'ai ingurgitée. L'alcool m'est aussitôt monté à la tête.

- Physiquement éprouvé, un peu déshydraté et sevré de boissons alcoolisées grâce à mon régime alimentaire sévère, je me suis retrouvé bourré après la première gorgée. Je n'étais pas au bord du coma, mais je me sentais bien pompette tandis que j'attendais, et j'ai attendu près d'une heure pour pouvoir enfin procéder au test. » [pp 286-288]



Pour Mark Cavendish, plus de 1 000 contrôles antidopage !

## **CÔTE : comment l'élastique se rompt**

**Comme cela se passe sur une bosse de 1,5 km empruntant une route étroite :**

« Une fois de plus, aucune chance de remonter mais on ne peut pas non plus se permettre de rétrograder, aussi il faut serrer les dents et s'accrocher pendant que le peloton s'étire en franchissant ces côtes et vous oblige à accélérer à l'arrière pour rester à votre place.

C'est comme être dans un grand huit. À l'avant, vous voyez où vous allez et beaucoup de gens préfèrent se trouver dans cette position. Mais si vous êtes à l'arrière, au lieu d'arriver en haut et de faire le grand plongeon, vous êtes entraîné par la traction des wagonnets devant vous et c'est encore plus fort. C'est ce qui se passe au sommet de ces petites côtes. Elles sont vraiment dures et pas faciles à franchir. C'est là que l'élastique peut casser, parce que les gars à l'avant accélèrent bien avant que vous ne soyez au sommet et que chaque coureur dans la file doit accélérer encore plus que le précédent pour ne pas être lâché. Ce qui veut dire que si les coureurs de tête produisent 400 watts pour passer la côte, ceux placés à l'échelon suivant doivent en fournir 40 de plus, et ainsi de suite, et si vous êtes en 40<sup>e</sup> position, comme c'était mon cas, il faut littéralement sprinter pour ne pas perdre la roue. C'est souvent de cette manière que les cassures se produisent, parce qu'un gars n'arrive pas à prendre la roue devant lui. Si vous êtes juste

derrière quelqu'un qui laisse partir, vous pouvez parfois le passer et boucher le trou. Mais si vous êtes à deux longueurs et que le coureur devant vous ne bouge pas, alors c'est la cassure et le groupe devant vous se détache. En un rien de temps, ils ont cinq secondes d'avance, puis dix, puis vingt, parce qu'ils sont dans le sillage des motos et pas vous. Ces cassures arrivent très vite, et là, ça n'arrêtait. » [pp 163-164]

## **DÉPRESSION : ça n'arrive pas qu'aux autres**

« Assis sur le lit de la chambre d'amis de Max Sciandri (Ndlà : ancien coureur pro et directeur sportif de la *Movistar*) et de son épouse Valentina, je me sentais atone. C'était le même genre de sensation que je ressentais pendant mes épisodes dépressifs, si ce n'est que ce n'est pas une sensation. C'est tout le contraire. C'est une absence de sensation. Je ne ressentais rien. Je n'étais ni heureux, ni inquiet, ni stupéfait. Rien. Rien du tout. Ça m'a fait du bien d'avoir une dépression parce que je faisais partie de ces gens qui, comme Piers Morgan (Ndt : animateur de télévision proche de Donald Trump), pensaient que c'est du pipeau. J'étais la dernière personne sur la planète à imaginer que j'allais en passer par là. Mon attitude vis-à-vis des personnes dépressives était de dire : **tu n'es qu'une mauviette** ! Mais la maladie, les blessures et les autres problèmes qui m'ont hanté à partir de 2017 avaient donné lieu à une dépression vraiment handicapante, ce qui m'a permis de me rendre compte que c'est un état qui peut toucher tout un chacun. Personne n'est à l'abri. Et les personnes en dépression ont besoin d'un soutien permanent, de compréhension et de compassion. La simple idée qu'on peut s'en sortir est difficile à concevoir, et y arriver demande des efforts vraiment durs. Je ne veux pas m'en glorifier, mais j'ai montré que c'était possible et j'espère vraiment que d'autres personnes dans la même situation puissent s'inspirer de mon expérience et se convaincre qu'ils peuvent s'en tirer. » [pp 131-132]

## **DOULEUR : une torture physiologique poussée à la limite du supportable**

- ♦ « Mais ce n'était qu'un début. Des journées encore plus dures s'annonçaient. Des séances remplies de haut-le-cœur, des séances avec ce goût de sang dans la bouche, des séances où Vasi Anastipoulos [Ndlà : son coach d'entraînement] devait me rattraper pour que je ne tombe pas du vélo. Et pour couronner le tout, le bouquet final, cet "effort pyramidal" où je devais soit suivre Vasi, soit le poursuivre, avec des intervalles de récupération de plus en plus courts. **Après ce dernier exercice, je n'ai pas pu marcher pendant deux jours**. Et j'ai à peine réussi à prendre l'avion du retour. » [p 13]
- ♦ « A mi-pente de la montée vers Tignes, 9<sup>e</sup> étape du Tour de France 2021, j'étais encore trop crevé pour crier quoi que ce soit. Morky Morkov a commencé à donner les instructions à ma place. Quand il me voyait me tortiller sur la selle, il disait : "Tim [Ndlà : Declercq], du calme !" J'avais perdu l'usage de la parole, le regard fixé sur la route devant moi. J'avais mal à en crever, vraiment à la limite, au point de rupture parce que j'avais épuisé mes réserves de glycogène. Il ne s'agissait plus désormais de fournir un effort ; **c'était une question de souffrance, de ma capacité à supporter la douleur** : pas le genre de douleur qu'on ressent quand quelqu'un nous frappe mais plutôt celle qu'on ressent immédiatement après. **C'est une torture physiologique**, l'équivalent cycliste de l'arrachage méthodique des ongles. » [p 268]

## **FACILITÉ : dans l'ombre, se cache beaucoup de travail**

« Je sais aussi que personne ou presque n'a autant de conscience professionnelle que moi. J'ai peut-être donné parfois dans le passé l'impression de ne pas être sérieux, mais comme dans le cas de Lewis Hamilton (F1) ou de Valentino Rossi (Moto GP), le secret pour donner l'illusion de la facilité est de ne pas vivre une vie facile. **Ceux qui donnent cette impression de facilité sont ceux qui travaillent le plus dur dans l'ombre**. Lorsque je gagnais, c'est parce que je trimais tout le temps en coulisses. Je me suis toujours concentré sur le sprint, même si j'aurais rêvé d'en faire plus, parce que le sprint me distinguait des autres. Et là était ma chance de récidiver. » [p 145]

## **FROID : pas de collants**

Etape16 – 13 juillet 2021 : Pas-de-la-Case – Saint-Gaudens , 169 km :

« Le défilé était très long, et tout en descente : vingt kilomètres qui nous ramenaient en France. Nous avons tous enfilé plusieurs couches de vêtements en raison du froid et de la bruine. J'ai mis un K-way vert et des mitaines, **mais pas de collants**. Je déteste en porter quand le temps est humide. J'ai l'impression qu'ils font plus de mal que de bien. Je préfère me passer de l'embrocation sur les jambes.

Dans ce défilé en descente, il valait mieux rester près de la tête parce que c'était un peu glissant et qu'il y avait toujours un risque de chute, et si l'on se trouvait pris dedans, il allait falloir se battre pour reprendre place aux avant-postes. Arrivés au départ réel, nous nous sommes tous arrêtés pour enlever une ou deux couches de vêtements. **J'ai même retiré mon coupe-vent parce que je savais que ça allait flinguer d'emblée.**

*Fitte* [Ndla : Wilfried Peeters son directeur sportif] n'était pas enchanté et insistait pour que j'enfile un maillot de corps ou un gilet, mais je n'aime pas me sentir boudiné quand je cours (...)

Nous avons formé un bon petit gruppette à partir du Col de la Core et nous nous sommes alors contentés de rallier l'arrivée. Il tombait des cordes dans la partie finale, mais je m'en fichais. Je marche toujours mieux quand le temps est humide et qu'il y a plus d'oxygène dans l'air. J'étais trempé, mais ravi en franchissant la ligne. Plus que deux étapes de montagne. » [pp 340 et 342]

## **GRUPPETTO : une minute perdue par kilomètre en montée**

« Nous calculons en général notre vitesse sur la base d'une minute perdue par kilomètre en montée, mais de toute évidence, dans une étape comme celle-là [9<sup>e</sup> étape Cluses-Tignes avec les cols des Saisies, du Pré, du Cormet de Roseland et la montée finale sur Tignes], il faut perdre moins de temps parce qu'on ne reprend rien sur le plat ou dans les descentes, aussi étions-nous plus proches de 40 secondes au kilomètre, ce qui exige beaucoup plus de puissance. C'est un effort permanent qui demande d'emmener plus de watts en permanence que voilà une dizaine d'années. Dans le temps, le gruppette pouvait progresser juste en dessous des 300 watts, ou en tout cas c'est ce que je faisais avec mon poids. Alors qu'aujourd'hui, un jour normal, on est plutôt autour des 330 watts, et ce jour-là à Tignes, plus près des 350 ou 360 watts, ce qui est mon seuil lactique et donc un rythme que je ne peux pas en principe tenir toute une journée. » [p 264]

## **JOURNALISTES : « Penses que tu discutes avec les lecteurs ou les auditeurs de ce plumitif »**

♦ « La raison de ma réticence à passer trop de temps à m'exprimer est que comme pour tout le reste sur le Tour, la présence des médias est beaucoup plus importante qu'ailleurs, peut-être cinquante fois plus. Et vous n'avez pas affaire qu'à des spécialistes de vélo, mais aussi à des journalistes envoyés pour l'occasion. Il y a des gens, dans la meute des médias, qui se contrefichent du cyclisme, qui n'y comprennent rien et qui posent les questions qu'on leur a demandé de poser. Très souvent, ils n'ont fait aucune recherche en amont. Plus jeune, je réagissais en disant : *Mais de quoi vous me parlez bordel ?* » (pp 147-148)]

♦ « C'est Chris Boardman, qui m'a dit un jour : « Ne fais pas comme si tu parlais à un journaliste, mais pense que tu discutes avec les lecteurs ou les auditeurs de ce journaliste. C'est comme ça qu'il faut le prendre. » Ça m'est toujours resté. En plus du fait que le Tour ne concerne pas que la rubrique cycliste, voire la rubrique sportive : le Tour, c'est de l'actu, point barre et dans le monde entier. » (p 148)]

## **LACTATES (acide lactique) : selon Marck C. « Ça brûle les muscles »**



Quelles sont les universités du Cav sur la physiologie du cyclisme pour affirmer de tels âneries ?

- ◆ « J'avais vraiment tout donné. Affalé sur le guidon, le cœur battant la chamade et **les muscles tétanisés par l'acide lactique.** » [p 47]
- ◆ « Et je ne parvenais pas à remonter. Soudain, une petite chute. Ouf, je n'étais pas dedans. Puis une ouverture. Merde, je n'arrive pas à y aller. **L'acide lactique dans mes jambes me donnait l'impression de rouler dans du sable.** » [p 162]
- ◆ « Je me suis un peu surpris parce que j'ai réussi à tenir plus longtemps que je ne le pensais. Je sentais **la brûlure de l'acide lactique,** mais je me disais : nous avons le maillot jaune. Continue ! Continue ! Continue ! La côte n'est pas loin, tu dois être en tête au rond-point. » [p 176]
- ◆ **Etape 11 – 7 juillet 2021 Sorgues-Malacène, 198,9 km**  
« Lorsque nous avons atteint une nouvelle ascension, après une cinquantaine de kilomètres, j'ai lentement perdu pied. **Je me noyais dans un bain d'acide lactique.** » [p 290]
- ◆ **Etape 13 – 9 juillet 2021 Nîmes-Carcassonne, 219,9 km**  
« Même s'il n'y avait pas de risque de cassure, il fallait rester là, à fond. Ce n'est pas comme dans une ascension **où on se gorge d'acide lactique** et où on sait qu'on va lâcher prise. Il faut juste souffrir et s' accrocher. » [p 312]

---

## COMMENTAIRES JPDM

A propos de l'acide lactique et des lactates, rappelons les trois croyances erronées qui ont la vie dure, notamment auprès des consultants cyclistes *d'Eurosport*.

**Trois croyances erronées sur l'acide lactique.** Elles ont la vie dure depuis quatre décennies :

### 1.

1. c'est une **toxine ou un déchet**
2. à l'effort intense, il s'accumule dans le muscle en **provoquant crampes, contractures, courbatures** et **douleurs musculaires**
3. l'effort de récupération (30 à 60% du VO<sub>2</sub> max) **sert à éliminer les toxines, notamment l'acide lactique.**

Dès que vous lisez l'une de ces trois âneries, refermez la publication que vous êtes en train de consulter. Vous perdez votre temps !

### 2.

L'acide lactique en l'absence d'oxygène est produit par l'entremise du système anaérobie lactique. Ce dernier permet au corps humain de créer de l'énergie rapidement grâce à la dégradation des sucres sans l'utilisation d'oxygène. Dès sa formation dans la cellule musculaire, l'acide lactique se dissocie en une molécule de lactate et un proton d'hydrogène (H<sup>+</sup>) **ce qui signifie que l'acide lactique ne s'accumule jamais dans le muscle.**

### 3.

Il est difficile d'impliquer les lactates alors qu'ils disparaissent au maximum en deux heures, dans la survenue des courbatures qui ne sont ressenties, en général, que le lendemain d'une sortie menée tambour battant et peuvent se prolonger au-delà de trois jours.

---

## LEADER, MAILLOT DISTINCTIF : avantages et bénéfices avec la libre circulation au sein du peloton

« Il y a une aura, un sentiment particulier associé au prestige d'un maillot de leader, mais aussi des bénéfices plus tangibles. Tout à coup, j'avais quelque chose à défendre au départ. Soudain, nous devons nous montrer et contrôler la course et, pour ce qui me concerne, reprendre du galon.

J'avais envie de me placer quelque part dans le peloton ? Et bien à présent, je pouvais aller et venir à ma guise. C'était dû au fait d'avoir une équipe solide autour de moi, mais c'était aussi dû au maillot. Et c'était rafraichissant, revigorant de retrouver cette sensation que j'avais commencé à perdre lorsque j'étais parti chez *Dimension Data*, cette capacité à aller et venir comme bon me semblait à l'intérieur du peloton, en partie parce que le niveau de l'équipe me le permettait; mais aussi parce que les autres coureurs voient arriver le maillot de leader et disent : « Après vous. » [p 65]



Mark Cavendish, maillot vert du Tour de France 2021

## **MOTOS : « Des watts hallucinants dans la roue des motos »**

- ◆ « Ça m'énerve au plus haut point qu'il y ait des plaintes déposées dans les étapes de sprint., jamais dans les étapes de montagne. Quand des gars emmènent des watts hallucinants dans la roue d'une moto qui leur permet d'aller aussi vite, ont-ils conscience de ce qu'ils nous obligent à faire dans les descentes pour ne pas être hors délais ? Nous prenons de beaucoup plus gros risques qu'ils n'en prennent dans les sprints. Les coureurs de classement général ont leur priorités. Ils ne veulent pas disputer les sprints pour éviter le stress qui en découle, mais c'est la même chose à l'attaque d'une montée. [pp 190-191]
- ◆ « Dans une descente du genre du Tourmalet, où les virages sont clairs, larges et roulants, les motos peuvent rester suffisamment loin devant pour que le groupe de tête n'en profite pas et un bon descendeur peut reprendre du temps dans le gruppette. Mais dans ces descentes techniques, on perd du temps parce que, dans les épingles à cheveux, les coureurs de tête reviennent sur les motos et bénéficient d'une aspiration appréciable en sortie de virage. Tandis que derrière, nous devons relancer nous-mêmes. » [p 265]



Les motos faussent la course

## **NUTRITION : un sport d'ascète fait de privations...**

### ◆ 6<sup>e</sup> étape Tours-Châteauroux le 01 juillet 2021

« Les six premiers jours de course avaient été durs et je m'inquiétais de savoir si je pourrais franchir la montagne. Je ne m'en pensais sincèrement pas capable, même si je voulais bien sûr

aller le plus loin possible. Aussi, en même temps que je gagnais, je devais faire attention à préserver le maximum d'énergie et à perdre du poids sans pour autant perdre de la vitesse. Je n'avais jamais travaillé avec un nutritionniste auparavant. Tous les jours, je devais envoyer mon programme d'entraînement à la diététicienne de l'équipe, Marije Jongedijk, de manière à ce qu'elle puisse déterminer précisément ce dont j'avais besoin et ce que je devais consommer. **Je menais une vie monacale : pas de dessert, même pas de fruits. Chaque plat de pâtes était pesé au gramme près, pareil pour mes céréales.** Trois heures avant une course, j'avais droit à un bol de céréales et ensuite **elle ajoutait souvent une crêpe à mon ordinaire une heure et demie avant le début de l'étape pour que mes niveaux de glycogène n'augmentent pas.** Si la journée s'annonçait particulièrement longue et difficile, comme c'était le cas le lendemain, je ne prenais pas de protéines, parce que j'avais plus besoin de sucres lents : tant pis pour la masse musculaire, ce qui comptait, c'était de passer la moins mauvaise journée possible. C'était des plus frugal, mais je n'avais pas le droit de passer à côté. Je devais faire tout ce qui était en mon pouvoir pour m'assurer de ne pas avoir de regret, de ne pas pouvoir dire : « *J'aurais dû faire ci, ou j'aurais dû faire ça.* » Je devais me comporter comme un coureur de classement général. Je ne vivais pas, je me contentais d'exister, mais ce n'était que pour un petit mois qui pouvait changer ma vie. On m'avait fait un cadeau aussi bienvenu qu'inattendu en me permettant de courir le Tour. Je n'avais pas le droit de gâcher. » [pp 237-239]

## COMMENTAIRES JPDM

Selon Mark Cavendish : « **Une heure et demie avant le départ, la diététicienne ajoutait une crêpe pour ne pas faire augmenter mes niveaux de glycogène** ».

En réalité, soit il y a une erreur de Cavendish et de son "nègre" ou alors c'est le traducteur François Thomazeau qui a confondu glucose et glycogène. Pour mieux comprendre la méprise, il faut définir les deux mots :

**GLUCOSE** : type de sucre utilisé par l'organisme comme source d'énergie pour la contraction musculaire et l'activité du cerveau. Souvent appelé sucre biologique par suite du rôle majeur qu'il joue dans le métabolisme cellulaire, ne doit cependant pas être confondu avec le sucre ordinaire ou saccharose. Le glucose représente pour les différentes cellules de l'organisme la source type d'énergie. Sa présence dans le sang doit être en permanence autour d'un gramme par litre.

**GLYCOGÈNE (RÉSERVES)** : se compose d'une longue chaîne dont chaque maillon est une molécule de glucose.

Glucide de réserve de l'organisme stocké dans les muscles et le foie. Le glycogène fournit le sucre utilisé aussi bien dans le travail aérobique que dans le travail anaérobique. L'épuisement des stocks de glycogène entrave la poursuite de l'activité physique.

Donc, la spécialiste de la nutrition en donnant au Cav une crêpe (aliment à base de farine, c'est-à-dire de sucres lents) le fait dans le but de maintenir les niveaux de glycogène sans pour autant déclencher une hypoglycémie postsimulative. En revanche, si 90 minutes avant la course, le coureur britannique absorbe une boisson au glucose (sucre rapide), il risque d'avoir une mise en route compliquée (en fonction de l'effet pendulaire du glucose à jeun entraînant une baisse de la glycémie avec son cortège d'effets négatifs sur le rendement énergétique).

Finalement, Marije Jongedijk en proposant cette crêpe (sucre lent) compte surtout maintenir les niveaux de glycogène au top et s'ils augmentent, c'est tant mieux.

### ♦ « **Roglic et ses semblables, on a l'impression qu'on leur a sucé le sang** »

« Je regarde Primoz Roglic et ses semblables avec l'impression qu'on leur a sucé le sang. Ils ne sont pas vraiment capables d'exprimer leur vraie personnalité parce qu'ils suivent ces régimes draconiens qui sont très difficiles à respecter du point de vue psychologique. C'est une des raisons pour lesquelles le cyclisme va avoir du mal à sortir du marasme commercial. **S'il n'attire pas forcément des ascètes, il transforme les coureurs en ascètes.** » [pp 261]



## **RÉCUPÉRATION : « C'est elle qui vous fait progresser plus que l'entraînement »**

« J'avais oublié trois choses. D'abord qu'un coup de moins bien m'arrivait tout le temps après de gros blocs d'entraînement. Quand j'étais plus jeune, pendant mes meilleures années, j'avais toujours pris du repos quand j'étais crevé, mais ces dernières années, je ne m'étais pas senti autorisé à le faire. Fondamentalement, j'avais également oublié une chose que les novices et les supporteurs ne comprennent pas toujours, en clair que **ce n'est pas l'entraînement qui vous fait progresser mais la récupération**. Alors à quoi sert l'entraînement ? En particulier lorsqu'il s'agit d'entraînement en puissance, cela sert à hypersolliciter vos muscles de façon à ce qu'ils soient plus résistants lorsqu'ils se régénèrent, ce qui les rend plus forts. Voilà comment ça marche. Et si on ne leur laisse pas le temps de se réparer, le résultat c'est la panne de jambes assurée. » [p 106]

## **SPRINTS : « Se préparent de plus en plus en amont du lieu stratégique. Certains, volontairement n'hésitent pas à vous couper la route »**

- ◆ « La différence entre le Tour et les autres courses est que les coureurs se préparent beaucoup plus tôt à aborder les endroits clés du parcours, ceux où on leur a dit qu'il fallait qu'ils soient placés à l'avant du peloton. Dans la plupart des courses, la guerre de position commence en général 5 à 10 km avant ces endroits névralgiques; et c'était pareil sur le Tour. Aujourd'hui, les équipes essaient de placer leurs leaders à une, vingtaine de kilomètres du but. C'est encore plus marquant pour les sprints massifs. Dans le temps, on se mettait en ordre de marche pour un sprint à 40 ou 50 km de la ligne et on ne bougeait plus. En 2021, la bataille pour les places débutait à 75 ou 80 km ! » [p 175]
- ◆ « Dans beaucoup de mes sprints, je me rabats un petit peu sur les coureurs que je double parce que ça crée une traînée induite qui vous donne un léger surcroît de vitesse. De la même manière qu'une voiture suiveuse peut créer une traînée induite que l'on peut utiliser à son avantage dans un contre-la-montre si elle est assez proche, lorsqu'on arrive à se placer devant un autre sprinter, on peut obtenir le même résultat : c'est un gain marginal, mais qui peut suffire à faire la différence. Quand je passe quelqu'un, je me rabats légèrement et ça donne ce petit plus. C'est ce que j'ai fait et je savais au moment où j'ai giclé que c'était gagné. » [pp 231-232]
- ◆ **13<sup>e</sup> étape – Nîmes-Carcassonne, le 09 juillet 2021 remportée par Le Cav.**  
« Dans les dix derniers kilomètres, le peloton s'est écarté, à nouveau sur toute la largeur de la route. Nous étions bien positionnés, tous ensemble près de la tête, en place pour l'explication finale. Mais je me suis rendu compte que certaines équipes commençaient à essayer de m'intimider, *Alpecin* notamment. Des gars comme Jonas Rickaert coupaient ma trajectoire dans les virages ou venaient s'appuyer sur moi. Ils essaient de me baiser, me suis-je dit. Je déteste ce genre de pratiques. Ils essayaient juste de me faire sortir de mes gonds, de me faire perdre la roue, de me faire prendre le vent, de nous déstabiliser. Bien sûr, c'est une tactique autorisée, et personne n'y trouvera rien à redire, mais pourquoi ne pas essayer de gagner la course plutôt. que de s'efforcer exclusivement de faire perdre quelqu'un d'autre ? » [p 314]
- ◆ **21<sup>e</sup> étape – Chatou – Champs-Élysées, le 18 juillet 2021**  
« Nous avons pris le virage à droite, et tout allait encore bien, pour nous déporter le long des barrières sur la gauche des Champs-Élysées. C'est alors que le Néerlandais Mike Teunissen a commencé à accélérer. Et au même moment, Jonas Rickaert, d'*Alpecin*, le lanceur de Jasper Philipsen, est venu à ma hauteur. Il n'a pas essayé de me passer. Il m'a bloqué là. Comme un oiseau en cage, j'étais enfermé. Il restait 600 m à parcourir, et je pensais être foutu. Le seul objectif de Rickaert était de m'empêcher de sprinter. J'en étais parfaitement conscient mais je ne pouvais rien y faire. » [p 384]

## **TOUR DE FRANCE : le must, et de loin, de toutes les courses cyclistes organisées à travers le monde**

- ◆ « Après cette saison 2021, j'ai retrouvé mon amour du vélo. Et par-dessus tout, pour la première fois en cinq ans, j'ai renoué avec le succès dans la course qui compte le plus au monde pour moi, la course qui m'a donné la vie que je mène. Cela faisait si longtemps que je n'avais pas pu savourer cet amour que je porte au Tour que j'avais presque oublié sa signification, pourquoi on consent autant de sacrifices pour en être. On peut gagner des courses mais gagner le Tour n'a rien à voir. Absolument rien ne s'en approche. » [pp 389-390]
- ◆ « A part les coureurs français, je pense vraiment qu'il n'y a pas un coureur qui voit le Tour comme je le vois. Ça m'est incompréhensible qu'on puisse préférer aller au Giro ou à la Vuelta qu'au Tour. C'est le Tour de France bordel ! Ce n'est pas une épreuve cycliste, c'est un monument du sport et j'ai toujours eu pour lui le respect qu'il mérite en me préparant convenablement pour y prendre part. J'adore le Tour et je suis incapable de cacher à quel point cette course est importante pour moi. » [pp 146-147]
- ◆ « Sur le Tour, tout ce bordel que je détestais, en fait, ça me manquait. A chaque fois que je parlais, mon sourire n'était pas feint. J'étais aux anges. Tout ce qui fait du Tour ce qu'il est, son pouvoir m'avait manqué. C'est tellement plus que les images télévisées d'un coureur qui franchit la ligne. C'est la manière dont les journalistes en parlent, l'émotion qu'ils décrivent. On ne se rend pas forcément compte quand on est dedans, mais quand on n'y est pas, c'est évident et j'en étais plus conscient que jamais. C'est grâce à la presse que le Tour de France continue, pas grâce aux images de la télévision, pas grâce aux coureurs. Allez au Critérium du Dauphiné et ce sont les mêmes coureurs, au Tour de Croatie aussi. Mais il n'y a pas de journalistes sur ces courses, parce que ce n'est pas le Tour de France. » [pp 149-150]