

Sans répéter ce qu'a déjà raconté Georgio, impossible de ne pas faire de CR de cette Marmotte 2015, pour laisser une trace de cette édition doublement unique, par son parcours et ses conditions météo caniculaires.


La Marmotte, pour ceux qui n'ont pas suivi les épisodes précédents et ne connaissent pas cette cyclo de légende, c'est un parcours de 175kms et 5000m D+, avec 4 cols hors catégorie là où une bonne étape de montagne du Tour de France se contente de 3. Par exemple, la classique étape Modane – Alpe d'Huez, détournée cette année pour les mêmes raisons que la Marmotte, c'est la Marmotte avec les 1350m D+ du col du Glandon en moins.

Au programme du parcours historique : le col du Glandon très long mais qui passe bien au début, un peu de faux-plat désagréable en vallée de Maurienne, l'enchaînement terrible du Télégraphe et du Galibier sans pause descente entre les deux et un point culminant à haute altitude (2642m), la longue descente (1h) jusqu'à Bourg d'Oisans et l'ascension de l'Alpe d'Huez comme bouquet final.

Cette année, à cause de l'éboulement du tunnel du Chambon qui bloque la route en bas de la descente du Lautaret, les organisateurs ont conservé la distance et le dénivelé, en remplaçant Télégraphe+Galibier par les pittoresques lacets de Montvernier inaugurés également par le Tour cette année, et un retour à Bourg d'Oisans par les cols du Mollard et de la Croix de Fer.

Marmotte GranFondo - 174 km

DESCRIPTION : Le parcours de la Marmotte traverse l'Isère, la Savoie et les Hautes-Alpes, en passant par les cols mythiques du Glandon (1918 m), le Télégraphe (1570 m), le Galibier (2642 m), le Lautaret (2057 m), et l'ascension finale des 21 lacets de l'Alpe d'Huez (1880 m) avec une arrivée au Palais des Sports.




- DENIVELEE : 5000 m
- DEPART : 04/07/2015 - 07:00 Bourg d'Oisans
- ARRIVEE : Alpe d'Huez
- RAVITAILLEMENTS : Glandon - Valloire - Bourg d'Oisans

	A (18-34)	AB (35-49)	B (50 et +)	C (18-29)	D (30-39)	E (40-49)	F (50-59)	G1 (60-66)
Or	09:27	09:41	09:56	07:53	08:13	08:39	09:00	09:27
Argent	11:16	11:33	11:51	09:23	09:47	10:18	10:44	11:16

Marmotte GranFondo - 176 km NOUVEAU CIRCUIT / NEW ROUTE

DESCRIPTION : descriptif à venir.



- DENIVELEE : 5200 m
- DEPART : 04/07/2015 - 07:00 Bourg d'Oisans
- ARRIVEE : Alpe d'Huez
- RAVITAILLEMENTS : Glandon - Albiez le Vieux - Saint Sorlin d'Arves - Bourg d'Oisans

	A (18-34)	AB (35-49)	B (50 et +)	C (18-29)	D (30-39)	E (40-49)	F (50-59)	G1 (60-66)
Or	09:27	09:41	09:56	07:53	08:13	08:39	09:00	09:27
Argent	11:16	11:33	11:51	09:23	09:47	10:18	10:44	11:16

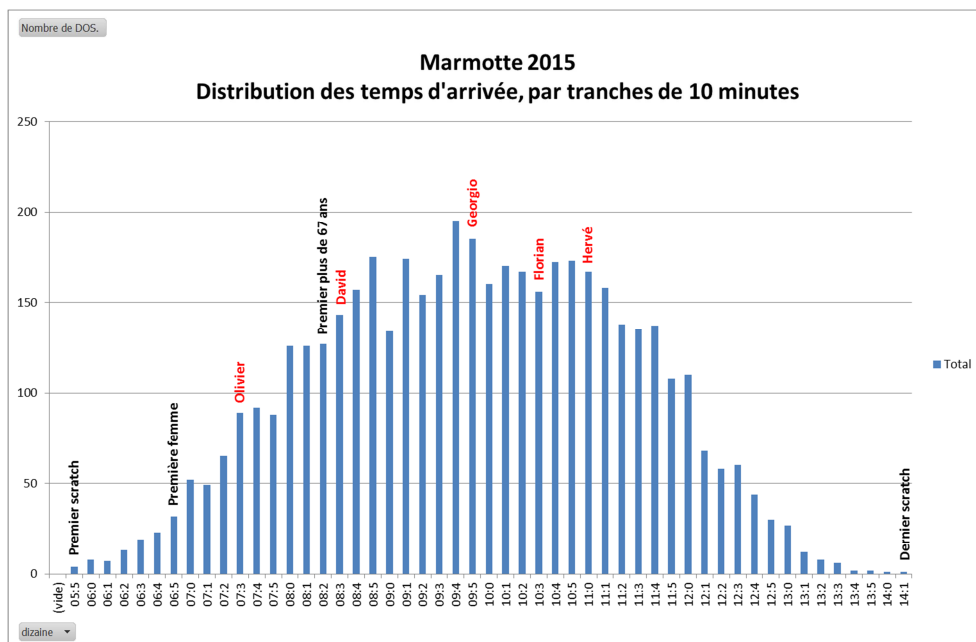
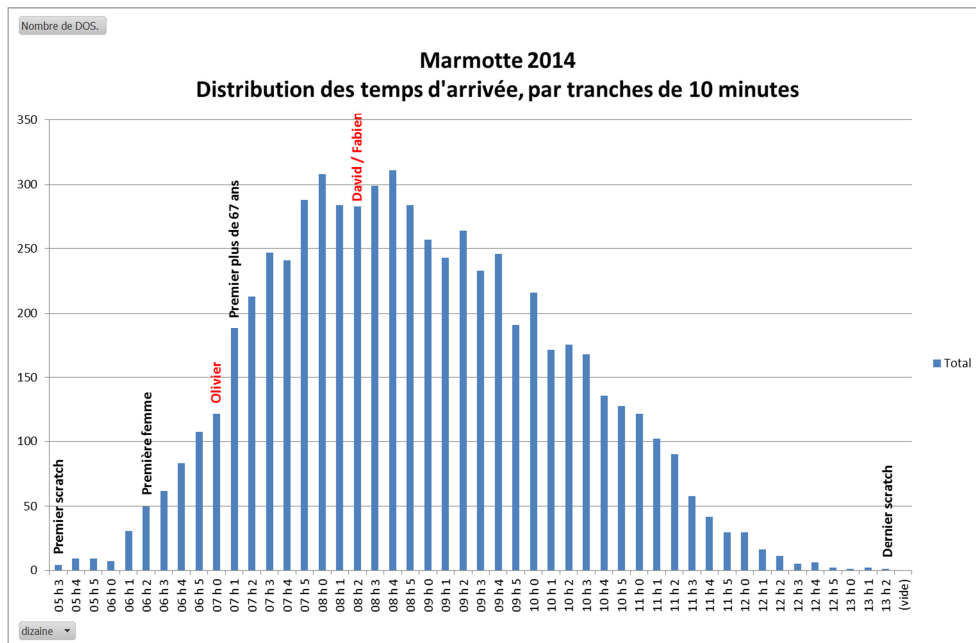
La question que tout le monde se posait au départ face à ce parcours inédit : plus ou moins dur, quel impact sur les chronos ?

Avant de parler chrono sur la Marmotte, il faut rappeler que la première descente (Glandon) est neutralisée pour éviter qu'il y ait trop d'accidents graves, mais cela ne suffit malheureusement pas. Il faut donc distinguer le chrono officiel qui compte pour le classement, et le chrono tout compris qui compte pour la satisfaction personnelle et surtout pour la gestion de l'effort et de l'alimentation. L'écart entre les deux est d'environ 30min, ou un peu plus pour ceux qui traînent au ravito du sommet, pour enlever et remettre le blouson, faire la vidange, sont très lents en descente, ou prennent le temps de réparer une crevaison ou deux...

Au chrono officiel donc, les premiers sont très réguliers d'une année sur l'autre, le chrono ne varie que de quelques minutes, et était de 5h34'44 en 2014 pour Peter Pouly.

Le temps du gagnant 2015 est donc une première indication de la comparaison entre les deux parcours : 5h54'30, soit 20 minutes de plus. Mais en fait derrière ça se corse, une simple règle de trois ne suffit pas pour prédire les chronos, c'est plus que proportionnel, voire ça diverge pour les derniers qui accumulent les heures de souffrance.

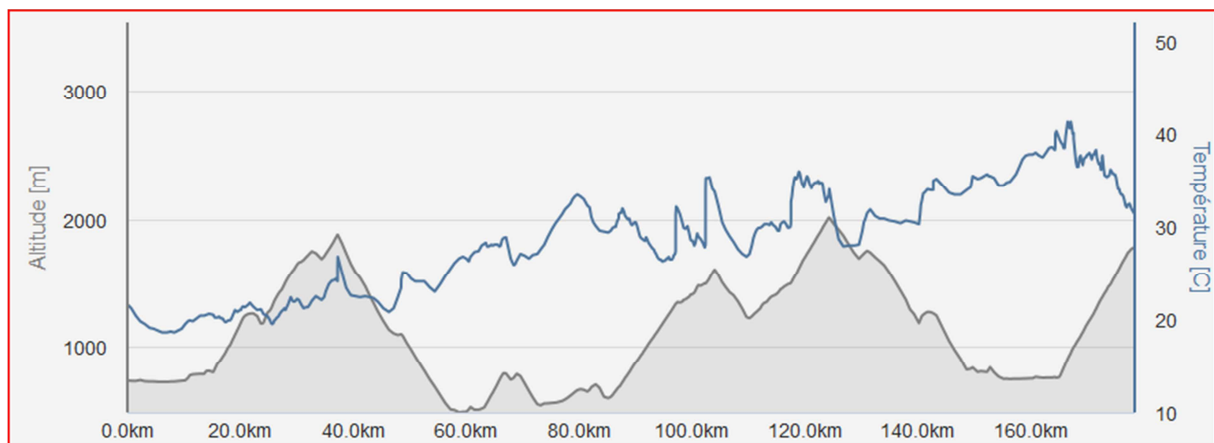
On voit bien sur ces graphiques que la fin du gros de la troupe qui termine habituellement en environ 9h a dérivé cette année au-delà des 11h. Le nombre de classés est aussi assez significatif : 4672 en 2015 contre 6377 en 2014 pour toujours environ 7000 inscrits, bien que la barrière horaire annoncée en bas de l'Alpe d'Huez n'ait pas été appliquée. C'était donc beaucoup plus dur, même si sans le nombre de partants on ne sait pas dire si le changement de parcours a provoqué quelques pertes avant même le départ.



La chaleur extrême de cette année a sans doute aussi pesé dans cette comparaison, en touchant là encore d'autant plus les derniers qui ont passé plus de temps sur la route.

Pour résumer, il a fait quasiment tout le long du parcours près de 10°C de plus qu'en 2014, soit tous les cols sauf le premier à près de 30°C, et une température maxi de 41,3°C dans les premiers lacets de l'Alpe d'Huez !

Petite consolation pour les derniers : la température a eu le temps de redescendre avant qu'ils n'attaquent l'Alpe d'Huez. Ceci dit Hervé qui a fini en 11h ne m'a pas cru quand je lui ai dit qu'il faisait 5°C de moins quand je l'ai croisé à la descente, seulement 35°C par rapport aux 40°C de quand je suis monté...



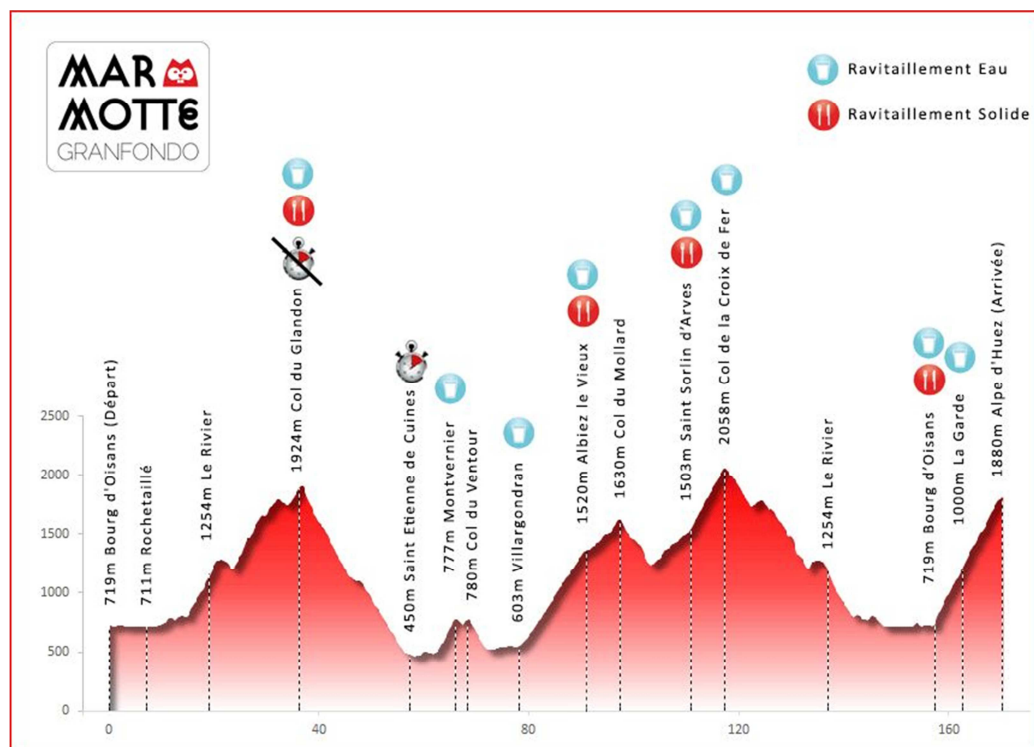
L'argument du tourisme dont vit la région a du bien peser dans la décision préfectorale de lancer quand même 7000 cyclistes sur cet effort extrême alors que Météo France avait officialisé la vigilance orange canicule, alors que tout évènement comme notre simple rando devrait être annulée en cas de vigilance orange.

Il faut aussi se rappeler que le suspense de l'effondrement de la montagne au tunnel du Chambon était à son paroxysme : les 800 000 m³ étaient censés s'écrouler en bloc durant le week-end, créant une vague de 50m sur le lac, et les experts avaient du mal à convaincre les catastrophistes que le barrage tiendrait le coup pour éviter un tsunami dans la vallée qui descend jusqu'à Bourg d'Oisans. Heureusement que la montagne a accouché d'une souris et qu'il n'y a pas eu besoin des routes encombrées de cyclistes pour organiser les secours d'une catastrophe de grande ampleur. Tout est bien qui finit bien, le dimanche quand on est repartis les journalistes étaient encore alignés sur la crête de Mont de Lans pour guetter avec leurs téléobjectifs l'éboulement et la vague qui ne sont jamais arrivés.

Voilà donc le décor planté : une édition hors normes, avec un parcours inédit un peu plus dur et les conditions les plus chaudes que l'on puisse imaginer.

Autre question importante qui se posait avant le départ face à ce parcours inédit : où manger ? Parce qu'après 3 participations je commençais à avoir mes repères sur le parcours historique, avec des barres aux ravitos et quelques points stratégiques, puis un sandwich pain+fromage dans la longue descente du Lautaret, quand on peut lâcher les mains à l'arrière d'un groupe, et assez tôt pour digérer avant d'attaquer la montée finale de l'Alpe d'Huez. Moins facile sur le parcours 2015, avec une descente de la Croix de Fer plus raide où on ne peut pas lâcher les mains et trop proche de l'arrivée pour avoir le temps de digérer, donc il faudra bien manger aux ravitos en montée du Mollard et de la Croix de Fer.

Facile à dire après-coup avec toutes les courbes, mais le ravito d'Albiez le Vieux encore dans la montée du Mollard est sensiblement au même temps de course que celui de Valloire sur le parcours classique, et celui de Saint Sorlin d'Arves dans la montée de la Croix de Fer équivaut à peu près au sommet du Galibier. Les connaisseurs comprendront alors l'importance de bien manger avant le premier pour y arriver en bon état, et de bien profiter des deux pour affronter la suite (alors que sur le papier avant la course on se demandait presque pourquoi il y avait 2 ravitos aussi proches).



Pour démontrer l'importance de cette question de l'alimentation à ceux qui n'ont pas l'expérience de courses aussi longues, c'est assez simple : imaginez que vous allez vous lever et prendre votre petit déjeuner beaucoup plus tôt que d'habitude (4h30), et que vous n'arriverez dans le meilleur des cas que vers 14h ou 15h, voire beaucoup plus tard dans l'après-midi. Donc même en mettant de côté le détail que vous allez faire 5 à 8h d'effort de montée de col, il faut penser à manger l'équivalent d'un repas de midi pour éviter la fringale qui vous ferait perdre au minimum 30min. Et vous imaginerez aussi facilement qu'après 5 heures de sirops et barres divers, quelque chose de salé et plus consistant sera le bienvenu, sans tomber dans l'excès inverse quand même (ça tombe bien il n'y a pas de choucroute aux ravitos).

Donc après cette « petite » introduction, comment est-ce que j'ai vécu cette Marmotte 2015 ?

Comme c'est ma 4eme participation, je commence à avoir accumulé pas mal de données intéressantes, je vous mets les courbes et le tableau complet en fin de CR.

Pour résumer les épisodes précédents :

- 2011 : l'apprentissage dans la douleur, première cyclo de montagne, après un départ que je pensais prudent je me suis fait surprendre par le ravito de Valloire 15min plus loin que je ne pensais, effondrement dans la fin du Galibier, récupération dans la descente puis nouvel effondrement dans l'Alpe d'Huez après avoir fait un peu illusion dans les premiers lacets
- 2013 : bien meilleure gestion avec l'expérience entre temps de l'Etape du Tour 2012, une course très linéaire sans histoires et un chrono amélioré de 30 minutes, j'ai fait à l'arrivée ce que j'avais dans les jambes
- 2014 : quasiment la même, les temps intermédiaires sont d'ailleurs presque identiques. J'espérais mieux avec un nouveau vélo 1,5kg plus léger que l'ancien, mais ma préparation avait été très perturbée par une chute avec côtes en vrac en début de saison, et 15 jours d'antibiotiques dans les dernières semaines grâce à une tique ramassée sur la Jovacienne.

Si on était restés sur le parcours historique, j'aurais donc espéré passer cette année sous la barre des 7h30 tout compris, en améliorant mon record de 10min. Avec des arguments concrets pour étayer cette ambition : le potentiel de mon nouveau vélo que je n'avais pas encore pu exploiter, et la forme apportée par le vélotaf. Avec une part d'inconnue sur ce dernier point, le vélotaf quotidien a transformé mon entraînement depuis l'été 2014, il me manque l'intensité puisque je n'ai fait quasiment aucune course, par contre c'est à priori favorable sur ce type d'épreuve longue à intensité modérée, et j'arrive début juillet avec environ 1 kg de moins sur la balance et 1000kms de plus au compteur.

Petit aparté sur l'importance du poids du vélo+bonhomme en montagne pour ceux qui n'en seraient pas convaincus. Sur 80kgs de vélo+bonhomme+vêtements+etc, 1% = 800g. Si on fait l'approximation qu'en montée toute la puissance développée sert à élever cette masse, 1% de masse en moins, à puissance constante, c'est 1% de vitesse ascensionnelle, soit avec une nouvelle approximation 1% de temps en moins pour monter. Donc comme une Marmotte c'est 5000mD+, soit 5h=300min de montée à 1000m/h, 1% de masse en moins c'est 3min de moins à l'arrivée.

Donc pour moi 1,5kg de vélo et 1kg de bonhomme en moins qu'en 2013, à même niveau de forme ça fait 10min de moins à l'arrivée, CQFD.

Je vous laisse faire le calcul pour les 10kgs de trop... mieux vaut s'en occuper entre l'inscription début novembre et la course début juillet.

Départ comme l'an dernier en première vague avec vue sur la tête de la course jusqu'au début de l'ascension du Glandon, c'est sympa mais encore plus stressant qu'au fond du paquet pour éviter la chute bêta qui au mieux fait rentrer plus vite que prévu à la maison. C'est très nerveux dans la ligne droite des Hunaudières du départ et les premières rampes, ça bouchonne et ça fait l'élastique au moindre accroc, et deux malheureux qui cassent la chaîne sur un rétrogradage mal anticipé manquent de se faire piétiner...

Je grimpe comme prévu le Glandon très prudemment, tout au cardio.

Bêtement, j'avais oublié de prendre mes données au départ du WE, donc je n'avais pas l'info en direct sur le vélo, mais j'améliore mon record du Glandon de plus de 2min, on voit sur les courbes et dans le tableau avec les vitesses de montée que ça se joue à la régularité, c'est cette année que j'ai le mieux maintenu le cardio et la vitesse ascensionnelle tout au long de la montée, à un peu plus de 1100m/h.

On voit aussi que ça va se gâter un peu plus loin... avant de revenir sur la fin.

Tous les ans c'est la même histoire, la seule courbe cardio raconte toute la course : les écarts vers le haut qui se paient cher ensuite, les beaux plateaux bien constants quand les cols s'enchainent sans histoires, et la courbe qui plonge et ne remonte plus quand tout dérape...

Donc on voit que je suis monté un peu vite dans les lacets de Montvernier, en gardant la même vitesse de 1130m/h que dans le Glandon, peut-être 5bpm de trop, et pourtant je m'en méfiais et je pense avoir été plus prudent que la plupart de mes compagnons du moment.

Le piège était pourtant évident : 18 virages en 3 kilomètres, sur une route tellement étroite qu'il a fallu inventer des panneaux pour interdire de rouler à plus de 3 cyclistes de front... une ascension pas très longue ni dure mais où il est facile de se faire griser par le paysage et l'enchainement des relances. Je m'en méfiais donc beaucoup, et je suis monté exactement comme j'avais prévu : très régulier, le nez dans le cardio, et en suivant attentivement la ligne de marquage centrale (le petit trait fin, pas les pointillés) pour garder une pente la plus constante possible malgré les épingles.

La première femme avec qui je roulais depuis la fin de la descente du Glandon ne s'y est pas trompée, elle a fait toute la montée dans ma roue en laissant la plupart des autres nous dépasser en coupant les épingles. Je m'aperçois que je me retrouve souvent à rouler avec les premières féminines, c'est intéressant parce qu'elles sont un cran en dessous physiquement mais ont une meilleure gestion de course que la plupart des hommes du même niveau. En l'occurrence elle a dû mieux gérer que moi la suite, puisqu'après l'avoir distancé sur le plat je ne l'ai pas vu repasser dans la montée du Mollard, et elle finit avec 40min d'avance à l'arrivée, même écart que l'an dernier.

Donc après les lacets de Montvernier, on a fait la 2ème moitié de faux-plat dans la vallée de la Maurienne, exercice désagréable de chasse au gros rouleur désintéressé. On pensait y échapper avec le changement de parcours, mais pour conserver la distance les organisateurs nous ont mis la totale en deux temps, en louvoyant au lieu d'attaquer plus directement la montée du col du Mollard.

C'est alors là que j'ai passé un mauvais quart d'heure, ou plutôt deux mauvaises heures et demie... en perdant sans doute une demi-heure dans l'affaire (2h à 800m/h au lieu de 1000m/h = 400m = 1/2h, le calcul est un peu pessimiste mais les arrêts rallongés pour récupérer font le reste).

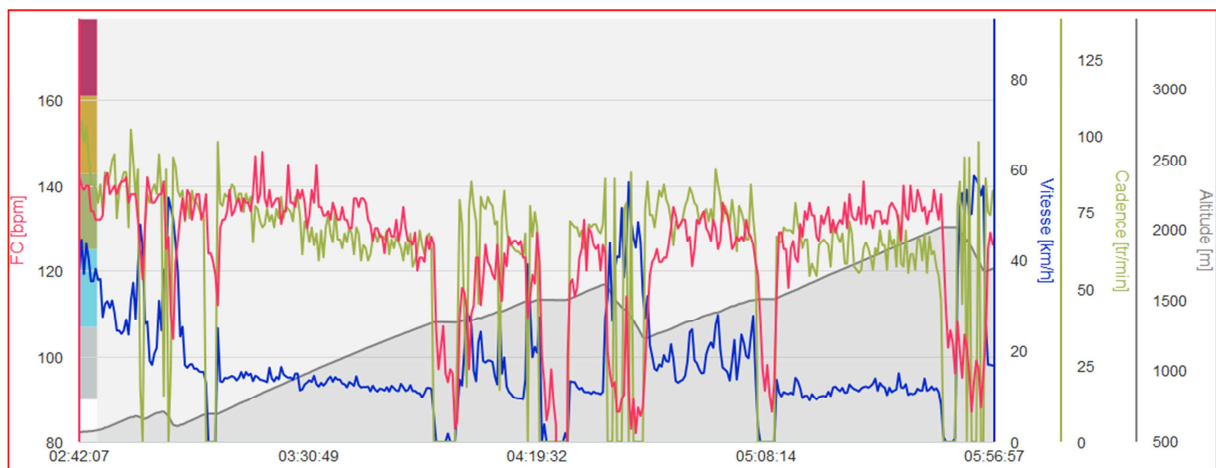
Je ne me suis heureusement pas autant écroulé que dans mon premier Ventoux (où j'étais passé de 1200m/h à moins de 700m/h...) mais dès le faux-départ du col du Mollard je n'étais pas bien, le cœur ne montait plus autant et le liquide dont j'avais besoin pour affronter la chaleur ne passait plus.

C'est donc là qu'il a fallu être fort dans la tête, en continuant à monter moins vite mais régulièrement, en me disant grâce à l'expérience que la course était assez longue pour que ça revienne plus tard. Dans ces conditions cela m'a quand même paru interminable, j'ai fait un gros arrêt (6min) au point d'eau puis un nouveau (5min) au ravito 20min plus tard.

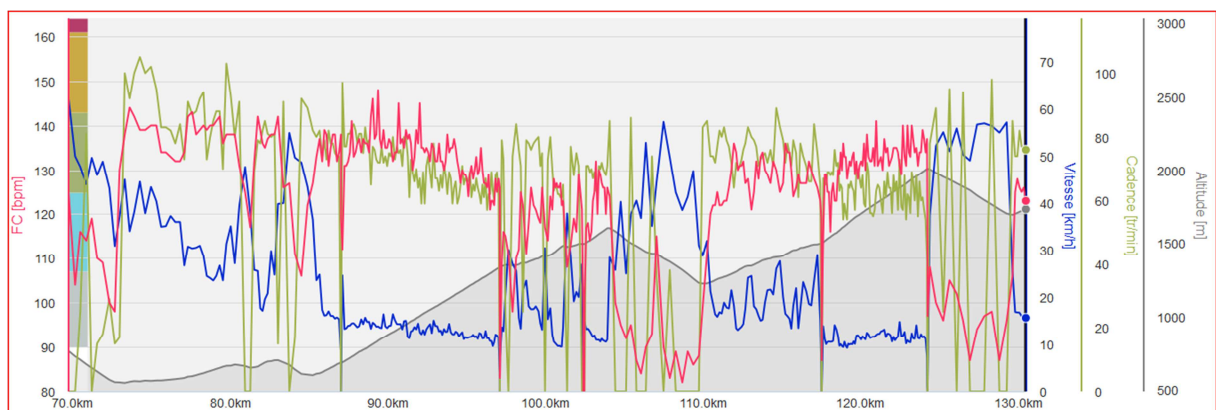
Je ne sais plus si c'est à ce ravito du Mollard ou au suivant que j'ai enfin réussi à avaler quelque chose, en tous cas les deux étaient bien achalandés avec du salé et toute la gamme Powerbar.

C'est peut-être aussi le profil moins raide entre les deux ravitos (fin du col du Mollard et première moitié de la Croix de Fer) qui m'a permis de tourner les jambes un peu plus vite, faire remonter le cœur, et amorcer ma résurrection.

Courbe avec axe en temps (vitesse ascensionnelle) :



Courbe avec axe en distance (profil du parcours) :



On voit bien en tous cas que je repars ensuite de l'avant dans la deuxième moitié de la Croix de Fer, j'y retrouve une vitesse de montée de 870m/h comparable à ma meilleure fin de Galibier l'année dernière, honorable à cette altitude et ce stade de la course.

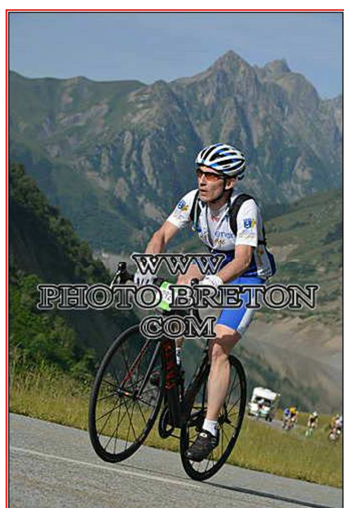
C'est aussi vers ce moment qu'a commencé une péripétie qui aurait pu mal tourner vu les conditions météo et mon option 100% Camelback sans aucun bidon : la fuite de ma poche à eau au niveau du départ du tuyau. Au début c'était léger et presque un avantage pour affronter la chaleur, en me faisant un goutte à goutte de refroidissement dans le dos. Puis c'est devenu plus pénible, la fuite augmentant progressivement je me suis retrouvé avec les jambes et le vélo tous poisseux de boisson Powerbar et les chaussettes mouillées... Et c'est devenu carrément inquiétant quand la fuite a pris des proportions mettant en péril mon autonomie boisson entre deux ravitos. Dans la descente du Glandon j'ai donc dû réagir en retournant mon Camelback tout en roulant pour mettre le trou en haut et que cela arrête de pisser en permanence. Comme je n'avais plus assez de boisson pour arriver au pied de l'Alpe d'Huez, je me suis arrêté à un ravito privé, j'ai dû convaincre les hôtesse anglaises que même si je ne faisais pas partie de leur liste ce serait sympa de me donner de l'eau sinon j'allais mourir desséché au bord de la route... et j'en ai profité pour remettre mon Camelback à l'endroit avec la poche à l'envers dedans. Je m'en suis bien sorti au final, ça m'obligeait à appuyer dans mon dos pour amorcer le tuyau à chaque fois que je voulais boire, mais ça a tenu tout juste jusqu'à l'arrivée. Donc en plus de la règle de ne pas mettre toute sa boisson dans le même bidon au cas où on en perd un, on retiendra que ce n'est peut-être pas bête de panacher Camelback et bidon(s).

Pour corser le tout, comme prévu la descente du Glandon ne se prête pas aux acrobaties avec lâcher de guidon : 10% de pente ou plus quasiment tout le long, avec soit des virages, soit des longues lignes droites où on ne fait pas trop le malin à près de 80km/h. Les freinages paraissent interminables compte tenu de la vitesse et de la pente, et vu la température ambiante qui commence à dépasser 35°C au fil de la descente on espère que les jantes ne vont pas atteindre la température fatidique qui ferait exploser une chambre.

C'est aussi dans cette descente inédite pour moi que l'on prend conscience de la longueur et de la difficulté du col du Glandon : même s'il est moins raide que côté Maurienne et qu'il passe bien en début de Marmotte, c'est le plus long et le plus dur des 4 cols et il laisse des traces pour la suite.

Donc après tout ça nous voilà au pied de l'Alpe d'Huez, on retrouve le parcours historique pour le final habituel, la chaleur et un peu de temps de vélo dans les pattes en plus...

Malgré cela, confirmation de ma forme de l'année, je fais ma meilleure montée finale de Marmotte, en maintenant un très bon rythme tout du long. Je ne bats pas mon chrono absolu car la chaleur m'oblige à faire 2 arrêts : 1min30 à La Garde puis 2min30 au « Dutch Corner », pour refaire le plein du Camelback et prendre une douche intégrale pour me refroidir. Je ne m'étais jamais arrêté dans la montée finale mais cette année par 40°C c'est une question de survie. Petite astuce supplémentaire pour affronter la grande chaleur: j'ai gardé tout le long mes manchettes fines blanches en les maintenant en permanence mouillées, ça rafraichit en plus de protéger des coups de soleil. Sur les photos il n'y a que dans la montée du Glandon à la fraîche qu'on les voit baissées, ensuite je les ai tout le temps remontées même quand j'ouvre complètement le maillot à la fin.



Donc il faudra revenir avec des conditions plus clémentes pour franchir la barre d'une ascension finale en moins de 1h05, mais ça fait quand même une belle montée en 1h06'19" de roulage effectif.

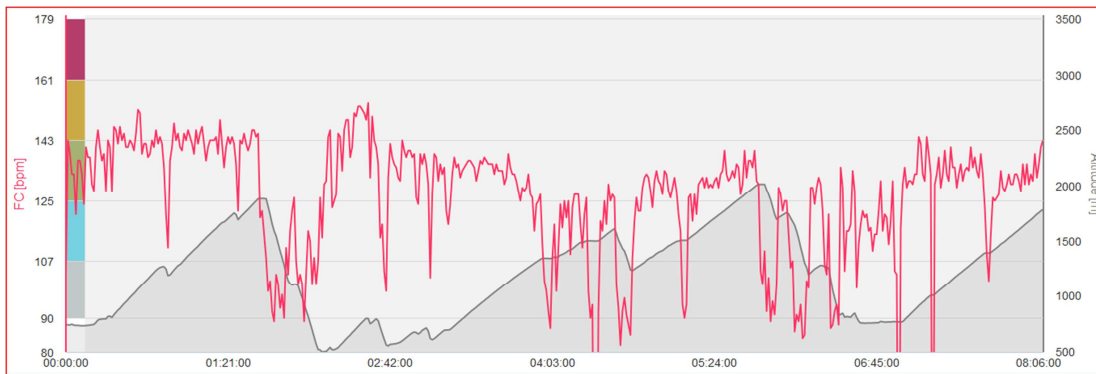
Comme d'habitude, toute la dimension de l'évènement apparait en redescendant à Bourg d'Oisans en croisant ceux qui continuent à arriver. C'est toujours spectaculaire mais cette année ça prend des proportions incroyables : la queue à chaque ruisseau au bord de la route pour se doucher, plus une place assise sur les parapets dans chaque virage, et à 19h il y en a encore qui entament la dernière ascension, qu'ils boucleront sans doute en près de 3h...

Voilà, c'est fini, avec la satisfaction d'avoir progressé en classement au global et sur les 2 ascensions identiques au circuit habituel, mais le regret de n'avoir pas assez bien géré au milieu pour voir ce que ma forme de l'année aurait pu donner à l'arrivée. En tous cas si j'arrive à revenir avec la même préparation et à bien gérer tout du long, l'objectif de 7h30 tout compris sur le parcours historique est à portée de main.

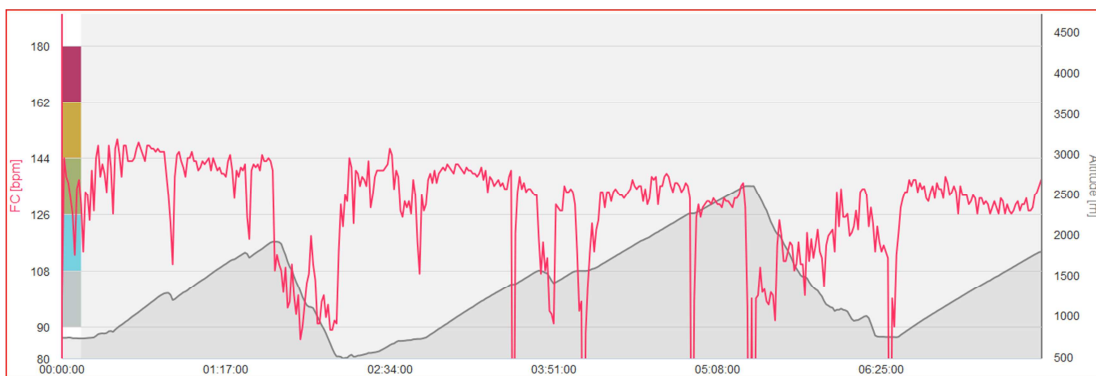
Pour sa première dans des conditions extrêmes, Giorgio s'en sort très honorablement en regroupant habilement ses incidents mécaniques dans la portion non chronométrée, et avec l'envie de revenir, c'est l'essentiel. Il aura quand même eu une défaillance avec le coup de chaleur de trop auprès du four à raclette le soir après la course...

Reste un point de suspens pour l'année prochaine : 2eme édition sur ce parcours ou retour au parcours historique ? On peut souhaiter aux habitants de la Grave que les travaux du tunnel du Chambon se termineront au plus tôt, mais cela prendra encore de nombreux mois avant que la route ne puisse rouvrir en sécurité. On ne le saura donc sans doute pas encore au moment de l'ouverture des inscriptions 2016 début novembre, mais les deux parcours valent le voyage.

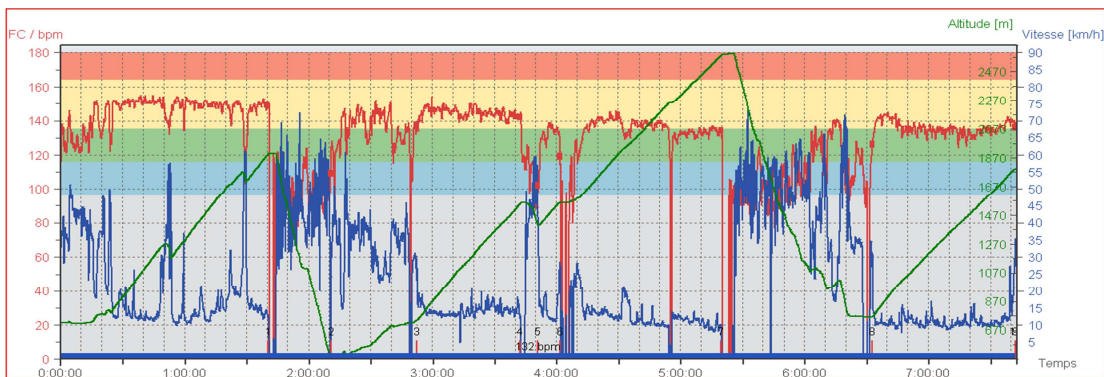
2015



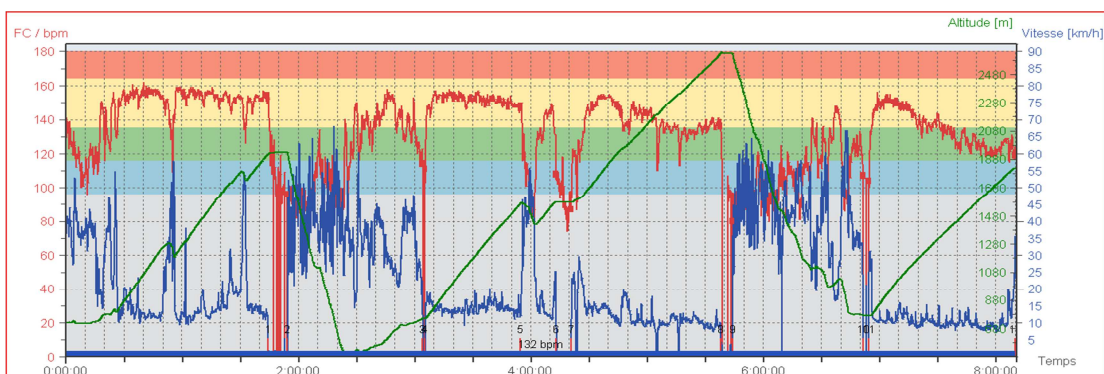
2014



2013



2011



	2011	2013	2014	2015
Poids	70,7	70,6	70,0	69,3
kms	2894	2385	2866	3721
Vélo	Alu 2007	Alu 2007	CF SLX 2013	CF SLX 2013
Temps total	08:10:14	07:42:19	07:40:13	08:08:17
Temps officiel	07:31:10	07:11:35	07:08:51	07:38:47
Classement scratch	775	424	475	348
Temps du vainqueur scratch	05:32:23	05:32:01	05:34:44	05:54:30
Temps neutralisé (descente Glandon)	00:39:04	00:30:44	00:31:22	00:29:30
Sommet Glandon	01:44:14	01:40:15	01:38:07	01:35:42
Sommet Télégraphe	03:54:58	03:43:33	03:43:23	
Sommet Galibier	05:37:55	05:19:45	05:20:44	
Ascension Alpe d'Huez	01:15:39	01:09:19	01:07:26	01:10:19
Ascension Alpe d'Huez (arrêts)	00:00:00	00:00:00	00:00:00	00:04:00
Ascension Alpe d'Huez (roulage)	01:15:39	01:09:19	01:07:26	01:06:19
	Polar S710i	Polar S710i	Polar V800	Polar V800
Température départ	7		18	22
Température sommet Glandon	13	21	16	25
Température fin Maurienne	18	25	21	29
Température ravito Valloire	17	26	22	
Température sommet Galibier	20	25	16	
Température pied de l'Alpe	20	30	28	39
Température arrivée	17	28	21	32
Vitesse début Glandon	1090	1140	1160	1131
Vitesse milieu Glandon	1130	1135	1105	1085
Vitesse fin Glandon	1000	1090	1090	1120
Vitesse début Télégraphe	1070	1010	1040	
Vitesse fin Télégraphe	930	990	969	
Vitesse début Galibier	1020	1000	919	
Vitesse milieu Galibier	920	920	931	
Vitesse fin Galibier	770	850	870	
Vitesse Montvernier				1131
Vitesse début Mollard				890
Vitesse fin Mollard				759
Vitesse début Croix de Fer				820
Vitesse fin Croix de Fer				870
Vitesse début Alpe d'Huez	980	1110	1070	1040
Vitesse milieu Alpe d'Huez	800	860	950	900
Vitesse fin Alpe d'Huez	750	880	910	940