

# LE PARCOURS VELO DE NICE

## VU PAR YVES CORDIER

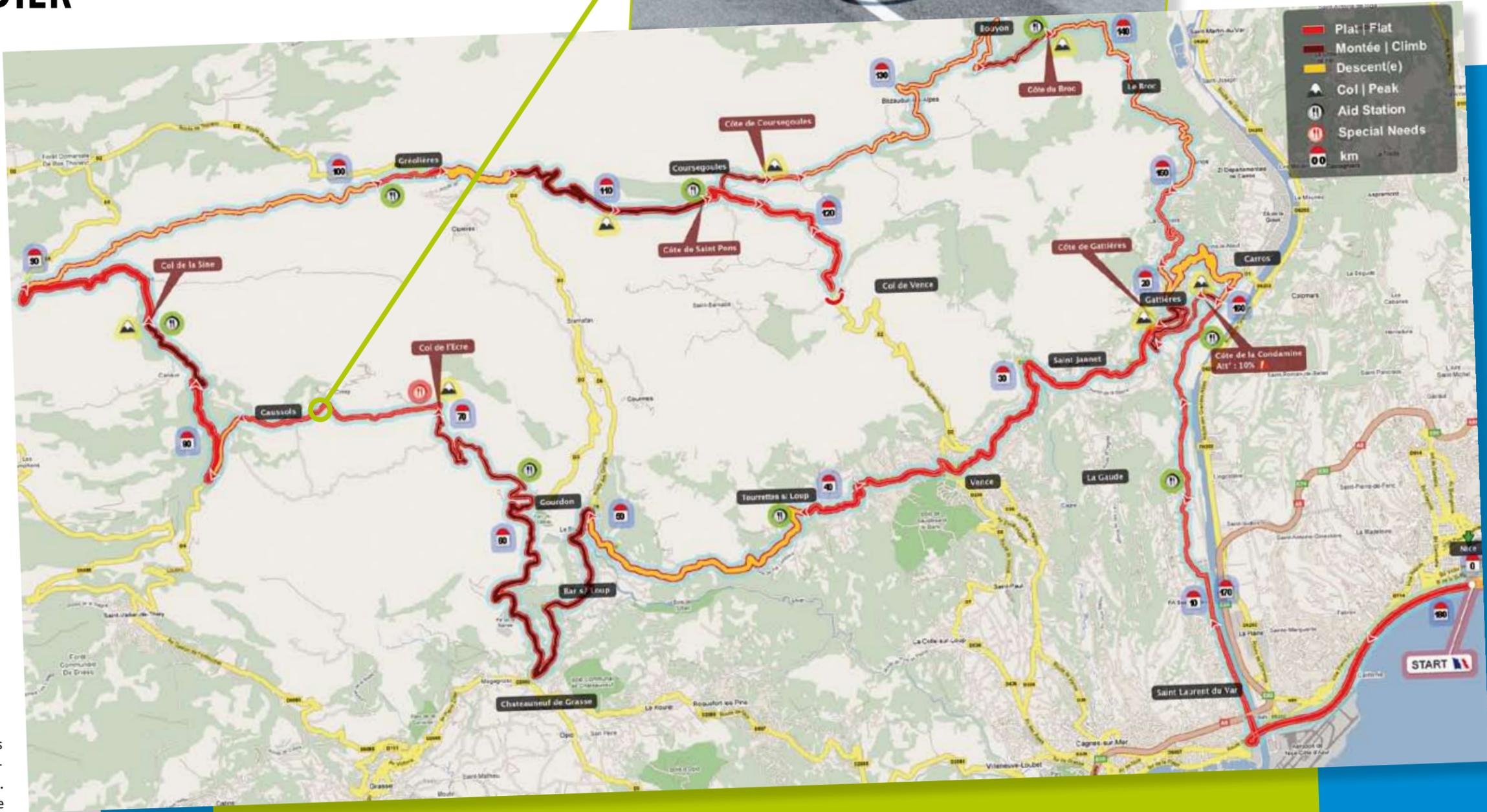


L'Ironman de Nice pointe le bout de son nez dans moins de deux mois. Idéal pour commencer à se mettre en tête le parcours vélo. Pour vous aider, nous avons demandé à Yves Cordier, qui a tracé le parcours, de nous accompagner sur celui-ci, et de nous le commenter. Histoire d'éviter, au maximum, les mauvaises surprises le jour J...

PAR LUC BEURNAUX

**D**ébut avril, jour de reco'. Le ciel est bleu sur la Côte d'Azur, mais l'air reste frais. La Méditerranée semble des plus calmes. Une mer d'huile, un bleu translucide. Un peu plus haut dans les terres, les sommets sont encore enneigés. Les nuages noirs et menaçants s'agrippent au relief. Le calme, avant la « tempête » estivale. Le 27 juin prochain, 2500 triathlètes vont venir se frotter à la mythique épreuve française, l'Ironman de Nice, et venir animer encore un peu plus une Promenade des Anglais bondée de touristes. Parmi eux, 500 Britanniques – la délégation la plus imposante après celle des Français – dingues de la French Riviera.

Pour que la fête soit complète, autant mettre tous les atouts de son côté. Ils sont nombreux à prévoir un mini-stage de reconnaissance avant l'épreuve, sur le terrain. Pour ceux qui ne le peuvent pas, nous vous proposons de le faire « à distance », avec le « maître des lieux », Yves Cordier. Niçois d'origine, le Manager General de l'Ironman France connaît parfaitement les lieux pour avoir usé ses baskets sur le bitume surchauffé de la Promenade dans des duels héroïques avec Mark Allen, et ses boyaux dans un arrière-pays typique et



*“Te tionsed et, vel utpat. Suscipis uscipsum dolutpat lobortie ero dipsum iure magnibh”*

sauvage. Aujourd’hui encore, le mollet du quintuple vainqueur d’Embrun reste affûté. Chaque week-end, Yves accompagne les licenciés de son club de l’Olympic Nice Triathlon pour les sorties club. Rien de plus naturel, donc, que de partir reconnaître les 180km de l’épreuve cycliste avec celui qui a tracé le parcours et qui en connaît chaque recoin...

**TRANSITION 1 - LES PANS (km 18)**

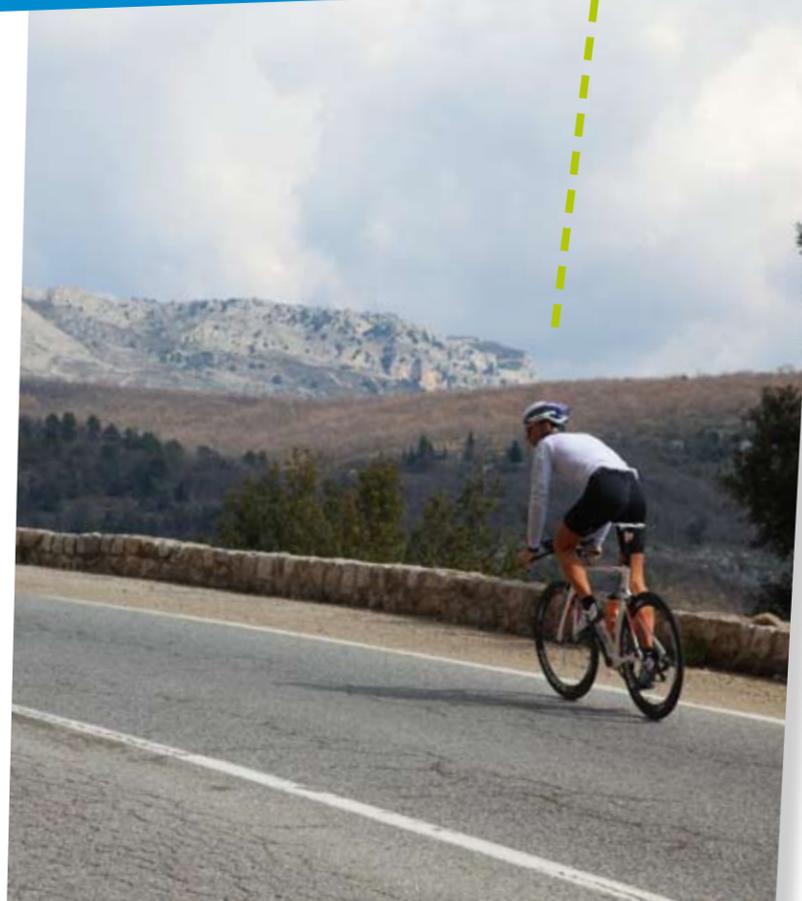
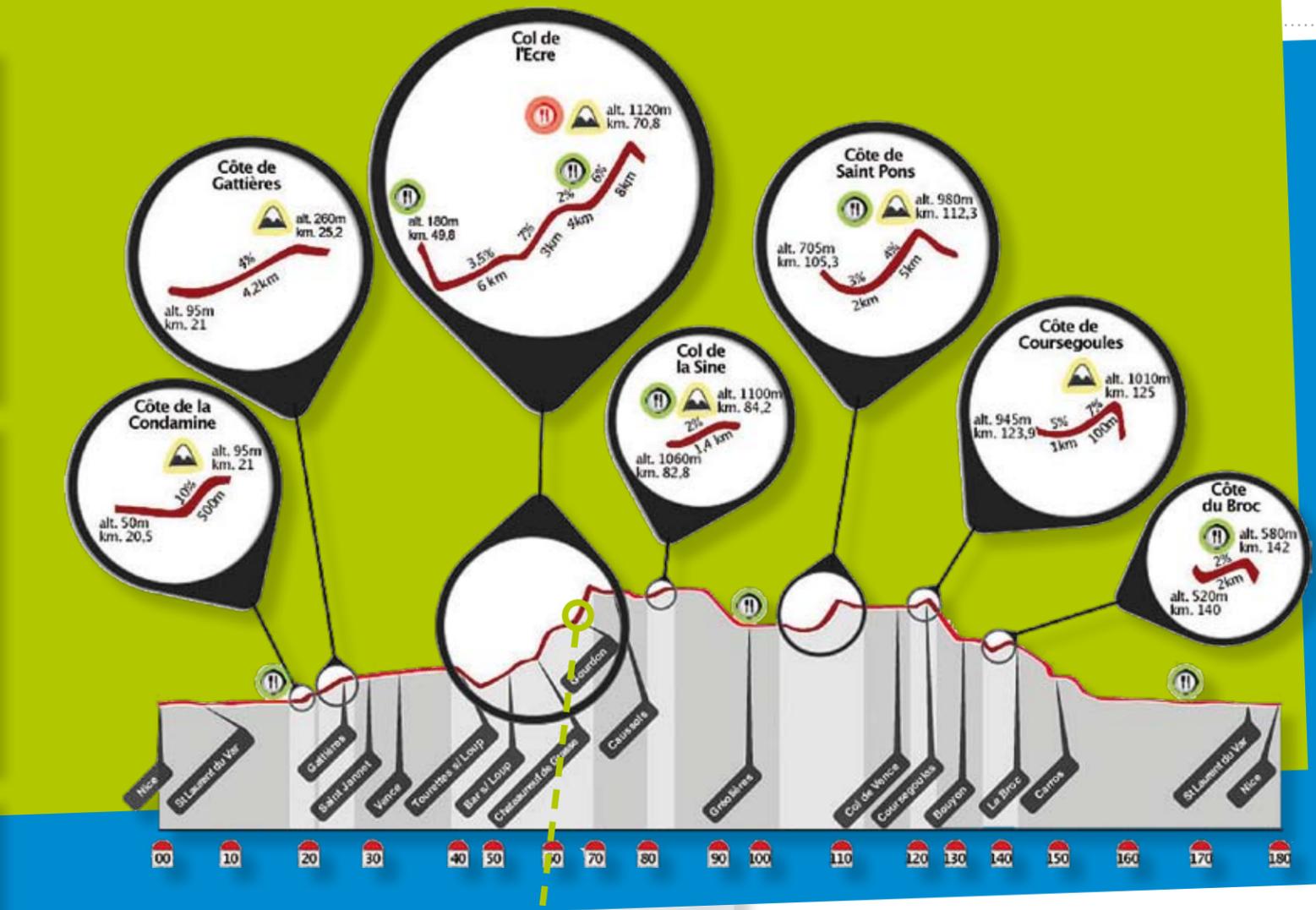
Après avoir effectué les 3,8km de natation dans la Grande Bleue (temps limite 2h15), il est temps de s’attaquer à la section cycliste. L’heure limite de la fin du vélo est fixée à 17h15, soit un maximum de 8h30 pour boucler les 180km, qui présentent environ 1900m de dénivelée positive. L’entrée en matière se fait plutôt tranquillement. Il s’agit de s’extirper du centre ville niçois, en longeant tout d’abord le boulevard de Californie, puis en croisant l’aéroport de Nice. Virage à droite, direction Saint-Laurent-du-Var via une zone urbaine et industrielle. Rien à signaler sur cette portion plane d’une quinzaine de kilomètres, idéale pour reprendre ses esprits et son équilibre à la sortie de l’eau, pour faire tourner les jambes. Normalement, aucun vent ne viendra perturber votre progression à cette heure de la matinée. Vous laisserez progressivement le brouhaha de la vie urbaine derrière vous pour vous enfoncer petit à petit dans l’arrière-pays. Au niveau de La Baronne, une petite route en faux plat montant vous mène tranquillement aux Plans, sur une chaussée relativement étroite, en direction de la côte de La Condamine.

**CÔTE DE LA CONDAMINE (km 20)**

Cette première et réelle difficulté arrive assez tôt au programme. Après un virage serré à angle droit sur votre gauche, un « mur » s’offre à vous. Une route étroite en ligne droite, longue de 500m, agrémentée d’une pente à 10%. « C’est le plus fort pourcentage de tout le parcours » explique Cordier. « Cette portion arrive assez tôt, et mieux vaut l’avoir anticipée. Il arrive tous les ans de voir des groupes d’âges mettre carrément pied à terre dans cette côte. Pensez donc à mettre votre braquet le plus souple en amont de cette difficulté. Je préconise pour les meilleurs 42 x 23 et sinon 39 X 25 devrait suffire. Vous ne devez pas vous laisser surprendre et devez passer cette difficulté sans vous mettre dans le rouge afin de continuer votre ascension vers Gattières dans les meilleures conditions » insiste Cordier.

**CONDAMINE - GATTIÈRES TOURETTES-SUR-LOUP – PONT DU LOUP (km 50)**

Une fois cette côte effacée, le parcours offre une dizaine kilomètres de faux plat montant via Gattières, Saint-Jeannet et Tourettes-sur-Loup. « Ce faux-plateau peut se faire sans trop de difficultés sur la



Pont-du-Loup, vous montez sur Bar-sur-Loup et vers Pré-du-Lac. Cette montée de 6,5 km n’est pas difficile, relativement roulante par endroit. Arrivé à Pré-du-Lac, direction Gourdon. Pendant 3 km l’ascension est plutôt difficile, braquet souple recommandé. Ensuite, vous avez 4 km de route en faux plat montant pour récupérer, avant de retrouver un pourcentage plus important pour arriver à Gourdon, l’un de ces villages typiques perchés sur une colline.

La dernière partie de l’ascension mène au plateau de Caussols, via le Col de l’Ecre. Le jour de la reco’, nous y avons été accueilli par une belle averse de neige, et à la date du triathlon, il se peut que le vent souffle de face en ces lieux. Ce final de 6,5 km s’effectue sur une pente à 6,5% de moyenne. « C’est parfois difficile mentalement sur la fin de cette section, où les triathlètes ont leurs adversaires en point de mire » note Cordier. « Mais si l’on équilibre bien son effort, on peut se dire qu’on a effectué, en temps, la moitié du parcours vélo, et que les principales difficultés sont derrière nous. Il faut savoir en garder jusque ici. Si l’on a été prudent jusque-là, la fin de parcours se passe normalement sans problème ». Au sommet du col de l’Ecre, quelques-uns des 1600 bénévoles mobilisés pour l’occasion vous aideront à retrouver votre ravito perso (en plus des huit autres ravito prévus par l’organisation sur la totalité du parcours).



**PLATEAU DE CAUSSOLS – GRÉOLIÈRES (km 101)**

Le plateau de Caussols passé, il est désormais temps de récupérer. Une longue portion descendante s’offre à vous, entrecoupée d’une courte montée (1,4km à 2%) via le col de la Sine. Mis à part cette bosse, c’est environ 30km de descente ou faux plat descendant qui s’offrent à vos gambettes, jusqu’à Gréolières. Contrairement à certaines portions descendantes de l’arrière pays niçois, cette descente n’est pas trop tortueuse ni trop sinueuse, et le revêtement rend bien. De quoi bien récupérer. « C’est à cet instant de la course que l’on devine, en général, si l’on est dans un bon jour ou pas... » remarque Cordier.

**GRÉOLIÈRES – COURSEGOULES – BOUYON (km 136)**

Quelques kilomètres après le passage de Gréolières, nouveau « coup de cul » avec la côte de Saint Pons. Environ 7km sur une pente de 3,3%, puis un aller-retour de 10km vers le pied du col de Vence sur une portion totalement plane, pour se remettre de ses émotions. Juste avant une ultime ascension de un kilomètre vers Coursegoules. Ouf, les deux tiers du parcours vélo sont désormais effectués. Reste maintenant à rentrer à bon port ! Car une descente de 11km souvent piégeuse s’annonce entre Coursegoules et Bouyon. « Souvent, ici, certains en font trop, et prennent trop de risques inconsidérés. Il y a parfois des chutes dans cette descente sinueuse » note Cordier. « Mieux vaut rester prudent et penser à la course à pied qui suit... »

**BOUYON – CARROS (km 158)**



La descente vers la Vallée du Var que vous dominez se poursuit. 8km de descente vers Le Broc, sur une route pas très pentue mais beaucoup plus sinueuse qu’auparavant. Vous passez par le magnifique village ocre de Carros, et plongez sur Saint-Laurent du Var. Le retour à la civilisation se précise alors...



**SAINT-LAURENT-DU-VAR – TRANSITION 2 (km 180)**

Les 35km de descente précédents prennent fin aux environs de Saint-Laurent-du-Var. La section qui suit est parfois difficile moralement. « Ca sent l’écurie », et tout le monde souhaite en terminer au plus vite. Ce n’est pas l’avis d’Eole, qui parfois, sur cette longue ligne droite longeant le Var, durcit la course avec un vent souvent orienté de face. Mais l’accalmie est en général de mise arrivé sur le bord de mer, que vous longerez pendant les 10 derniers kilomètres vélo. Désormais, il est temps de penser au marathon qui suit ! ●



# PUB NICE 2010