**EVERESTING – Quelques impressions…**

**Mon Everest est un endroit très pluvieux, mais, même un asthmatique peut y respirer à pleins poumons ! Par contre, pas de soucis d’hypothermie. Ce doit être à cause du réchauffement climatique ! Et on n’y est jamais seul !**

**Voilà, en très bref, le résumé de mon ascension !**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**L’aventure a commencé ce vendredi 4 septembre à 6h20, sous une pluie modérée et dans une obscurité un peu plus complète que je le pensais en partant. Pour une fois, j’avais mangé un peu avant de démarrer, mais les jambes semblaient excellentes après trois jours de repos complet. A peine arrivé au bout de mon premier aller-retour (pour rappel : 4,450km pour une dénivelée totale de 90m) sur les « collines » des Tumulis et un premier compagnon de route, Marc Evrard, me rejoignait pour partager les premiers km, avant de partir au boulot. Il était rejoint peu après par Stéphane Larciel et à 8h, mes coéquipiers prêtaient leurs bras à Alain Debekker et Marie-Blanche pour monter la tonnelle, qui allait servir de point de ralliement de mon Everesting et qui devait abriter tout mon « brol » (nourriture, vêtements de rechange et matériel de dépannage, etc…), qui allait se révéler bien nécessaire.**

**J’avais évoqué les jours précédents, la possibilité de gravir 6.000m de dénivelée (D+) ce vendredi pour n’avoir plus que 3.800m le lendemain et terminer à une heure décente en pleine clarté. Mais c’était sans intégrer les divers arrêts qui émaillent ce type d’exercice : changements vestimentaires, arrêts sanitaires plus ou moins prolongés, arrêts techniques et alimentaires. Se sont ajoutés à cela les ralentissements dus à la pluie et au revêtement glissant et sale par endroits. Pourtant, la veille j’étais passé balayer les trois carrefours les plus délicats du circuit pour éliminer les gros graviers et les bouts de bois, qui auraient pu me poser des problèmes étant donné ma vue déficiente. Du coup, mes relances, au pied de chaque côte (il y en avait quatre par « tour » et donc un petit 400 au total) étaient moins efficaces et mon rythme moyen était inférieur aux 19 km/h que j’ambitionnais, sur base de ce que j’avais réalisé lors de ma tentative sur un demi-everesting.. Je me situais plutôt vers 17km/h.**

**Entrre-temps, je voyais défiler le ban et l’arrière-ban de mes supporters, d’abord surtout à vélo à mes côtés, -certains sur 50 à 100 km !- et d’autres le long du parcours ou abrités de la pluie sous la tonnelle et peu avares d’encouragements. Côté positif du temps de chien que nous subissions, il n’y avait pas un … chat sur le parcours. Donc, pratiquement aucune gêne pour nous. Pour le reste, l’alimentation se faisait régulièrement et je prenais la peine de m’arrêter pour les ravitaillements de base : des tartines au fromage blanc ou aux omelettes préparées la veille, -enfin, celles qu’un chien indélicat a bien voulu me laisser-, ou des pâtes aux légumes bien goûteuses, complétés par les traditionnelles bananes ou les barres énergétiques, quand je sentais poindre une petite faiblesse.**

**Côté physique, jusqu’en milieu d’après-midi, RAS ! Ca tournait bien, le souffle était bon et la fréquence cardiaque était étonnamment basse : 91 pulsations vers midi.**

**Ce n’est que vers 16h que j’ai ressenti une douleur en haut du mollet gauche. Une espèce de contracture, qui me contrariait chaque fois que ma fréquence de pédalage dépassait un certain seuil. Du coup, c’étaient de nouveau mes relances au pied des côtes qui en pâtissaient entraînant un nouveau ralentissement et me privant d’une partie des avantages du relief du circuit. Mais je n’avais pas le choix : j’en avais encore pour plus de 5.000m à grimper et il s’agissait de ménager la machine.**

**Autre désagrément : après avoir gravi plus de 1.000m de D+, mon compteur Garmin, qui était ma référence pour mesurer l’état d’avancement de ma tentative, s’est mis à totalement se dérégler, alors que le kilométrage restait plausible. Situation un peu déstabilisante et démotivante. Heureusement, je savais que je pouvais toujours me reporter sur mon smartphone et l’application Strava, bien calée dans ma poche arrière, qui rectifierait toute erreur de calcul du GPS. Mais je n’osais pas le sortir de ma poche de peur d’effacer les données par une mauvaise manoeuvre. Je me suis donc reporté sur le kilométrage pour évaluer la dénivelée accumulée.**

**Dans ma tête j’avais donc déjà rectifié mes objectifs du jour. Ce serait tout au plus 5.000mD+ si j’y arrivais. Car un autre problème se profilait : les fesses commençaient à devenir douloureuses musculairement. Je devais trouver une position qui me soulage sans me ralentir. Pas facile, car en m’allongeant plus sur le vélo je perdais de l’efficacité, ce qui, à nouveau contribuait à me ralentir. J’avais dépassé les 3.500mD+ et je ressentais une petite faiblesse, donc je me suis arrêté le temps de manger une bonne dose de pâtes et d’enfiler un deuxième cuissard sur le premier. C’était la bonne décision, car cette deuxième couche a sensiblement réduit la gêne au séant et l’arrêt-buffet m’a redonné beaucoup de tonus jusqu’à la fin de la journée. J’ai malheureusement dû m’arrêter juste avant d’atteindre 5.000D+ à cause de l’obscurité alors que les jambes étaient vraiment bonnes. Il me restait donc un peu moins de 4.000mD+ à gravir le lendemain. .**

**C’est à 7h30 que je me suis remis en piste, après une courte nuit de 5h et à nouveau sous la pluie. Mais ce léger crachin n’était pas trop désagréable et ne dura qu’une heure. C’était un peu plus tard que prévu car les préparatifs de cette 2è journée avaient pris plus de temps que prévu. II a fallu notamment nettoyer le vélo, qui avait accumulé une quantité de crasse impressionnante, au point que, lors des derniers allers-retours, certains pignons ne passaient que difficilement.**

**Mais les jambes ont directement bien tourné et je retrouvais là les sensations expérimentées il y a quinze à vingt ans, lors de mes 24h-vélo ou lors de Paris-Brest-Paris. Et comme la veille je n’ai roulé qu’un demi-tour seul. Vincent Nopre était déjà présent au parking, à côté de la voiture où je devais déposer les suppléments de ravito pour la journée. ET au tour suivant, nos fidèles monteurs, Alain DB et Marie-blanche, s’activaient déjà autour de la tonnelle tandis que l’équipe y déposait tout le matos nécessaire pour tenir la journée.**

**Ainsi, comme la veille, je n’allais jamais me retrouver seul. Et ce fut un réel plaisir de voir défiler une série incroyable de compagnons de route : des membres du groupe Allure Libre, des triathlètes, des collègues de MSF (bedankt, Jan), des anciens du RCB ou simplement des amis de longue date, dont certains que je n’avais plus côtoyés depuis belle lurette.**

**Seul point noir en cette deuxième matinée : les fesses. Je m‘étais équipé d’office d’un double cuissard, mais ce n’était pas suffisant pour réduire sensiblement la gêne/douleur du contact avec la selle. De nouveau, j’ai dû, pendant toute la journée, chercher des positions qui me rendaient le pédalage (presque) supportable. Cela dit, les km défilaient, les sensations restaient bonnes et je pouvais commencer à vraiment décompter, où à enregistrer des « victoires » partielles : ainsi, dès vendredi soir j’avais achevé l’ascension du Mont Blanc (4.810m) et après une bonne heure de route samedi, j’avais dépassé la triple ascension du Ventoux (3x1.690m, soit 5.047m). Vers 10h30 je dépassais les 6.000mD+ et, agréable surprise, j’ai vu passer sur mon circuit les trois groupes d’entraînement du RCBT, peu avares de motivants « allez, Jacques ». J’ai entendu ces encouragements des centaines de fois pendant ce week-end, même de la part de quidams plantés le long de la route et emportés pat l’ambiance qui entourait notre projet, au point qu’à la fin je m’étonnais de ne pas entendre les chevreuils et les nombreux écureuils croisés en chemin, se fendre d’un petit mot de soutien au passage. D’ailleurs, ces encouragements me sont venus aussi abondamment des Racingmen qui participaient à l’Ecotrail de Bruxelles, première course à pied organisée à Bruxelles depuis le déconfinement et qui passait par notre parcours en début d’après-midi. Nos craintes concernant le partage de la route, se sont révélées vaines et à part un surplus de prudence pendant deux tours de notre parcours, cette cohabitation n’a eu aucune influence sur notre progression. Ma seule frayeur, je l’ai connue dans l’après-midi en tombant nez à nez avec un cycliste qui montait complètement à gauche de sa route le dernier virage avant le passage au Vuylbeek. Mais chacun a eu les bons réflexes et personne n’est tombé. Mais pour le même prix…**

**Le problème à partir d’un certain moment, c’est que, comme la veille la dénivelée renseignée par mon compteur garmin était à nouveau foireuse, mais cette fois à mon profit virtuel. Je devais donc éviter de me laisser emporter par l’euphorie. Les 7.000mD+ furent atteints vers 16h, un cap important mentalement, puisqu’on s’approchait à moins de 2.000mD+ du but. et que, par ailleurs, nous dépassions le quadruple Ventoux (6.760mD+). En nous quittant après nous avoir accompagnés pendant de nombreux km, comme la veille, Maxime Pétré, me confia, que, selon ses calculs, il me restait 20 tours de circuit à effectuer. Un rapide calcul m’indiquait que nous en avions donc au moins jusque 21h. Il fallait préparer les frontales !!**

**C’est peu après que j’ai subi une crevaison lente, moment où ma « dream team » a prouvé son exceptionnelle efficacité. Pendant que j’en profitais pour effectuer un arrêt-buffet reposant et surtout reconstituant à base de nouilles aux légumes, ils battaient leur record de rapidité pour le remplacement d’une chambre à air/arrière, à l’image d’une équipe de pros de Formule 1. De mon côté, toujours handicapé par ce problème de séant écorché, j’en rajoutais une couche : 3è cuissard sur les deux premiers ! Et pour faire bonne mesure, aussi un peu de vaseline et un double dafalgan pour atténuer la douleur.**

**Et malgré tout, pendant que je décomptais les allers-retours, qui étaient censés subsister, les jambes tournaient toujours comme des métronomes dans les mêmes conditions que la veille à la même heure : trop de petits inconforts pour effectuer des relances efficaces au pied de chaque côte. Donc, ma vitesse était tombée à moins de 16/h et ma fréquence cardiaque à 84 !**

**Peu après, je pensais être arrivé à 11 « tours » du but et ce fut une réelle déception de comprendre, à la suite de nouveaux calculs, que j’en avais encore quinze à accomplir Mais à ce moment-là, ma « garde rapprochée », s’était réunie autour de moi et sa présence et ses paroles d’encouragement m’ont fait surmonter ces instants de déception provisoire. Dès ce moment, et jusqu’à la fin, nous allions en permanence être au minimum cinq à rouler ensemble, d’abord pendant au moins deux heures accompagnés enfin par un soleil généreux, mais déclinant. Ensuite ce fut une espèce d’apothéose à la lumière des frontales, dans une ambiance un peu surréaliste, chacun sentant qu’on approchait du dénouement. Et pendant que notre petit groupe traversait l‘obscurité avec prudence, nos supporters, patients et stoïques, nous avaient préparé une table magnifique, qui se présentait à nous à la lueur des bougies, pour fêter la réussite de cet Everesting.**

**Cela dit, il nous fallait encore attendre le verdict de Strava dissimulé dans ma poche arrière. Et celui-ci fut encore meilleur qu’escompté puisqu’il nous révélait qu’au total des deux sessions, j’avais gravi 9.046mD+, pour 407 km et une fréquence cardiaque descendue à 80 pulses (pour un max de 109).**

**La fête pouvait commencer !**

**Quel soulagement avant une semaine de régime sans selle !!  !**

**En conclusion : tout est possible, à condition de respecter quelques règles de base ! Bien choisir son objectif et en évaluer de manière assez précise les écueils éventuels. Partir d’une préparation assez minutieuse et, en ce qui concerne en particulier l’Everesting : se reposer sur deux éléments essentiels : d’abord délimiter un seuil d’intensité de l’effort à ne pas dépasser avant le dernier quart de l’épreuve et ensuite s’appuyer sur un ravitaillement bien étudié : copieux sans exagération, varié et à 90% salé, même si une petite note sucrée peut à l’occasion constituer une agréable diversion.**

**Autant dire que tout cycliste averti est capable de réaliser son propre Everesting !!**

**Neverresting Jaw (merci Verena)**