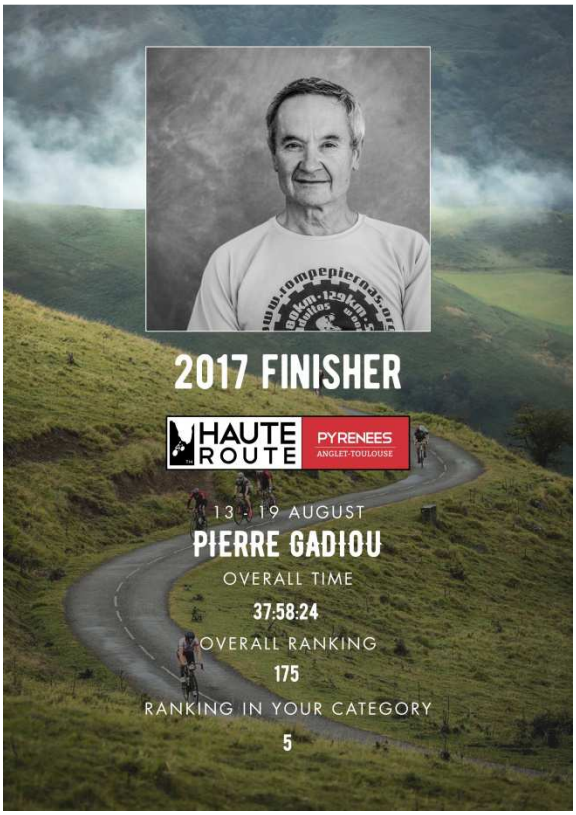
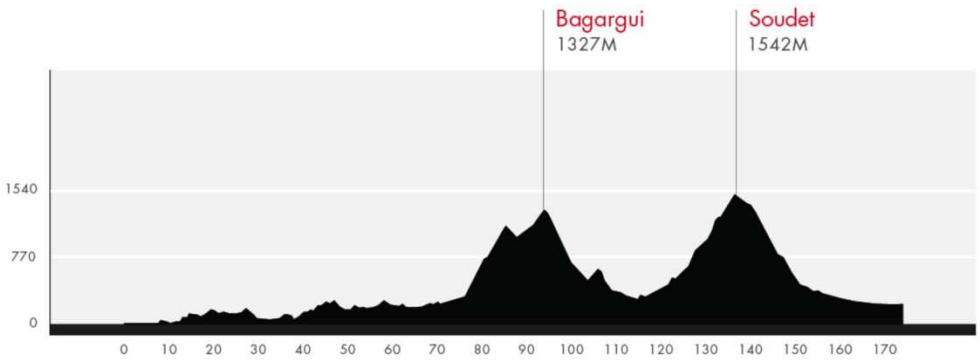
# Haute Route des Pyrénées du 13 au 19 août 2017

Après une première expérience enthousiasmante  en 2015, j'ai eu la chance de participer à nouveau à la Haute Route des Pyrénées en bénéficiant d'une des invitations données aux villes étapes par l'organisation.
Nous étions 270 au départ venant de plus de 30 pays différents dont seulement une quarantaine de français.
Sept étapes nous menaient d'Anglet à Toulouse par un parcours de 900 km et près de 20 000 mètres de dénivelé.
Des coureurs de tous niveaux étaient au départ avec des objectifs très variés, certains visant le podium, d'autres comme moi souhaitant simplement faire le maximum pour terminer toutes les étapes dans les délais.



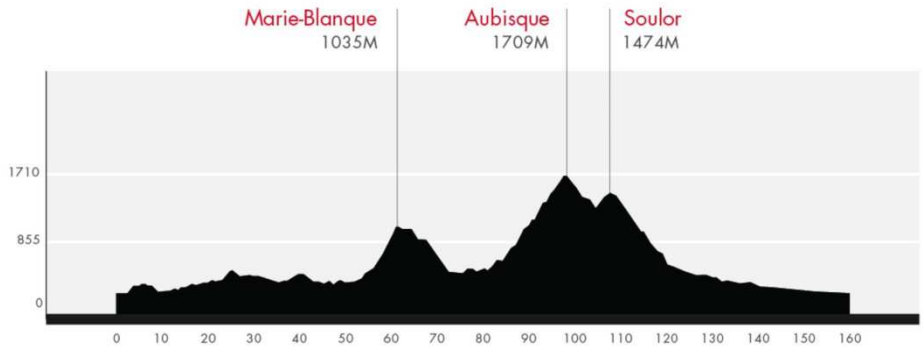
**1ère étape : Anglet –Oloron Sainte-Marie (174 km et 3800 m D+)**
**192ème en 8h10 – 7émé de la catégorie +60 ans**




Après un départ très romantique au lever du jour sur la place d'Anglet face à l'Océan, le parcours empruntait la route des Crêtes et ses nombreuses côtes très éprouvantes. Je suis resté dans un groupe d'une vingtaine de coureurs jusqu'à Saint-Jean le Vieux au km 70 où nous avions déjà 1200 mètres de dénivelé au compteur avant d'attaquer le **col de Burdincurutcheta (1135 m, 9km à 9% de moyenne)** dont les quatre premiers kilomètres à plus de 11% de moyenne sont redoutables. Dès les premiers hectomètres dans une atmosphère chaude et humide, j'ai ressenti un manque de force et des difficultés à respirer, peut-être un début d'hypoglycémie. J'ai été obligé de m'arrêter plusieurs fois, me demandant si j'allais pouvoir continuer. Je me suis forcé à manger et à boire. Heureusement, je ne me suis pas découragé et dans la deuxième moitié de l'ascension, j'ai fini par retrouver un peu d'énergie et un rythme plus régulier jusqu'au sommet accompagné par un japonais de Tokyo que j'allais retrouver plusieurs fois au cours de la semaine. Une courte descente de trois kilomètres menait alors sans transition au pied du **col de Bagargui (1327m, 6,5 km à 5%)** dont l'ascension par ce versant n'est pas trop difficile. La descente vers Larrau sur une route étroite et extrêmement raide nécessitait une grande prudence mais le plus dur restait à venir avec l'ascension du **col du Soudet par Sainte-Engrâce (1542m, 21,5 km à 6,2%, 1342m D+)**, un des cols les plus difficiles des Pyrénées. La chaleur et la fatigue à ce stade de la course ont rendu cette ascension vraiment très pénible, sans doute la plus dure de la semaine. Ma connaissance des lieux et mon petit braquet (33x32) m'ont bien aidé notamment dans les passages à plus de quinze pour cent au-dessus de Saint-Engrâce dans lesquels j'ai redoublé plusieurs concurrents qui m'avaient dépassé dans le col de Burdincurutcheta. L'arrivée au sommet de ce col du Soudet fut pour tous un réel soulagement avant d'emprunter la descente très roulante de la Pierre Saint-Martin en direction d'Arette sur un revêtement impeccable. Au pied du col, j'ai pu m'insérer dans un groupe d'une dizaine de concurrents pour parcourir les vingt derniers kilomètres quasiment plats jusqu'à l'arrivée sur le stade de rugby d'Oloron Sainte-Marie.

**Dans le col de Burdincurutcheta**

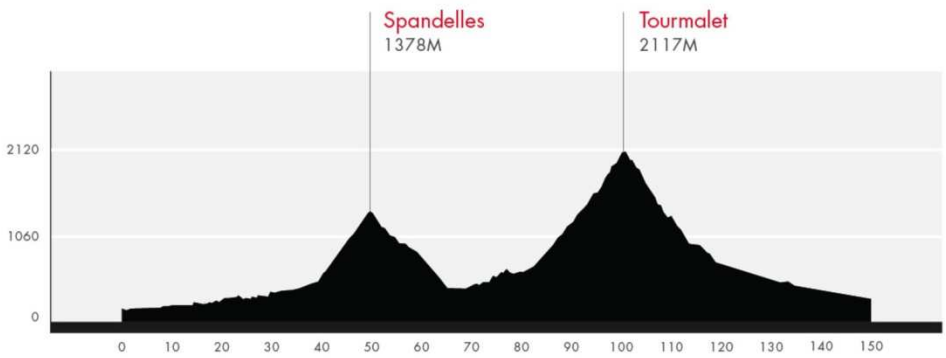
**2ème étape : Pau - Pau (158 km et 3000 m D+)**
**185ème en 6h11 - 7ème de la catégorie +60 ans**




Cette étape, se déroulait, à proximité de mon domicile béarnais dans mon jardin cycliste et visitait les trois cols que j'ai le plus souvent grimpé en vélo : Marie Blanque, Aubisque et Soulor.
Après quelques kilomètres neutralisés dans les faubourgs de Pau, nous nous sommes dirigés à très vive allure vers la vallée d'Ossau. Au sommet de la côte de Sevignacq, j'ai eu la surprise de retrouver mon ami Emile Arbes (frère d'Hubert, l'ancien coéquipier de Bernard Hinault) en pleine préparation des Championnat du Monde Master d'Albi. Il m'attendait sur son vélo de contre la montre et m'a abrité ainsi que les autres concurrents de mon groupe sur une quinzaine de kilomètres sur la route sinueuse du bois du Bager avant de nous quitter et de repartir en sens inverse. L'allure s'est alors nettement ralenti à l'approche du **col de Marie Blanque (1035m, 10 km à 7,5%, 750m D+)** par son austère versant ouest redouté pour ses quatre derniers kilomètres à douze pour cent de moyenne dont la réputation n'est plus à faire. Connaissant parfaitement cette terrible montée, j'ai tout mis à gauche (33X32) à quatre kilomètres du sommet sans m'occuper des autres et j'ai surveillé mon cardio afin de ne pas me mettre dans le rouge quitte à perdre du temps. La descente vers la vallée d'Ossau fut comme toujours un enchantement pour les yeux avec les belles vues du plateau du Benou sur les troupeaux en liberté et sur le massif calcaire de Gourette. A Bielle, au pied du col, j'ai eu la surprise de retrouver Emile qui m'attendait et nous a à nouveau abrité face au vent jusqu'à Beost au pied de l'Aubisque. La forte chaleur qui régnait a rendu très pénible l'ascension de ce mythique **col d'Aubique (1710m, 17 km à 7,5% de moyenne, 1200m D+)**. J'ai bien géré mon effort et dans les derniers kilomètres au-dessus de Gourette j'ai doublé plusieurs concurrents assommés par le soleil. La descente spectaculaire dans le vertigineux cirque du Litor a enchanté tous les participants dont certains ont pris le temps de s'arrêter pour faire des photos. Après l'ascension du **col du Soulor (1484m, 2km à 5,6%)**, une formalité par ce versant et la descente très technique vers la vallée de l'Ouzom, je me suis retrouvé dans un groupe d'une dizaine de concurrents avec lesquels j'ai roulé sur les trente derniers kilomètres jusqu'à l'arrivée à Pau, située à côté du mémorial du Tour de France où tous les vainqueurs du Tour ont leur totem jaune avec leur photo et le récit de leur course. Un excellent repas nous attendaient ensuite au restaurant du magnifique stade d'eaux vives de Pau cher à Tony Estanguet.

**Dans le col d'Aubisque**

**3ème étape : Pau - Tarbes (153 km et 3100 m D+)**
**204ème en 6h58 – 7ème de la catégorie +60 ans**

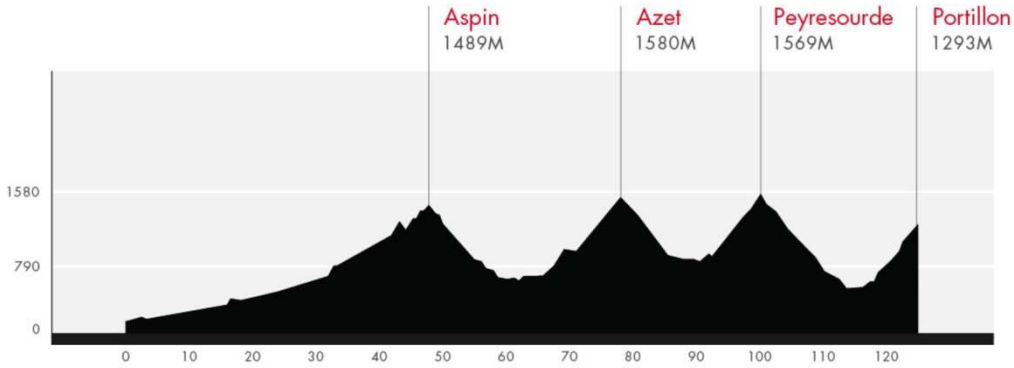



Nous avons quitté Pau sous un ciel couvert pour rejoindre Nay et la vallée de l'Ouzom en empruntant la même route que la veille en sens inverse jusqu'au hameau d'Etchartes où débute l'ascension du joli col de Spandelles (1378m, 10 km à 8,6% de moyenne, 860m D+). Ce beau col méconnu du grand public n'a jamais été emprunté par le Tour de France car il emprunte une route pastorale très étroite dans un environnement sauvage et préservé. Le début de la montée s'est déroulé dans une atmosphère moite et très brumeuse. Les pentes irrégulières avec de nombreux passages à plus de dix pour cent ont surpris la grande majorité des concurrents mais tous ont été émerveillés lorsqu'à deux kilomètres du sommet nous sommes sortis du brouillard au-dessus d'une mer de nuages ne laissant émerger que les sommets environnants. Après un départ laborieux, j'ai fini par trouver mon rythme et comme la veille j'ai rattrapé quelques concurrents dans le haut du col. Le chronométrage était judicieusement neutralisé dans la descente vers Argelès-Gazost désagréable et dangereuse sur une route humide pleine de trous et de gravillons. Dans la vallée du gave de Pau en direction de Luz-Saint-Sauveur, je me suis retrouvé seul et j'ai préféré attendre quelques autres concurrents afin de ne pas m'épuiser face au vent avant la montée du **Tourmalet (2113m, 19 km à 7,5% de moyenne, 1404m D+)**. J'aime bien gravir ce grand col emblématique des Pyrénées par ce versant mais ici encore la chaleur humide m'a fait souffrir dans la première moitié du col. A partir de Super-Barèges à 1300 mètres d'altitude, un léger vent frais rendait l'air plus respirable et j'ai terminé l'ascension plus facilement en m'offrant même un petit sprint dans la rampe à 12% juste avant le sommet.
Dans la descente très rapide sur Sainte-Marie de Campan, j'ai rattrapé une concurrente russe de Moscou qui a pris ma roue dans les trente derniers kilomètres jusqu'à Tarbes. Deux kilomètres avant l'arrivée, nous avons été rattrapés par un groupe d'une vingtaine de coureurs que j'aurais mieux fait d'attendre en bas du col pour économiser mes forces.

**Dans le col du Tourmalet**

**Mer de nuages dans le col de Spandelles**

**4ème étape : Tarbes - Col du Portillon (123 km et 3500 m D+)**
**210ème en 7h13 – 7ème de la catégorie +60 ans**

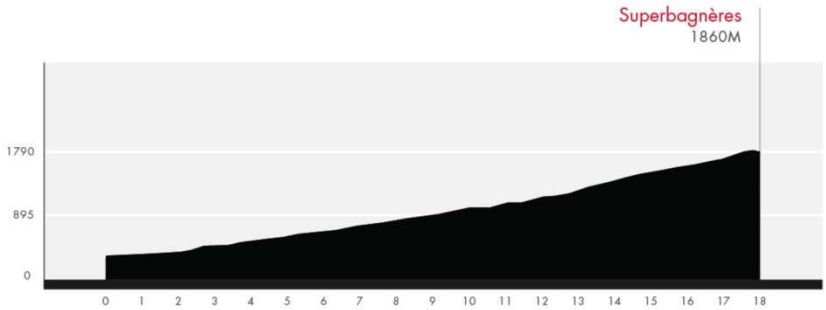



Nous sommes partis de Tarbes sous la pluie en reprenant en sens inverse la route de la veille en direction de la vallée de l'Adour . Alors que je roulais à vive allure dans un groupe d'une quarantaine de coureurs, j'ai crevé au quinzième kilomètre peu avant Bagnères de Bigorre. Par chance, alors que je commençais à réparer, une voiture d'assistance Mavic est venue à mon aide alors que la pluie redoublait d'intensité. Je suis reparti près d'un quart derrière les derniers avec un moral en berne à l'idée de remonter la vallée de l'Adour jusqu'à Sainte-Marie de Campan seul face au vent. Au milieu du **col d'Aspin (1489m, 14,2km à 4,4%, 619m D+)**, la pluie a cessé et j'ai commencé à doubler quelques concurrents. Au sommet, un épais brouillard empêchait de profiter du magnifique panorama dominé par le pic du Midi de Bigorre et la pluie s'est remise à tomber. Les organisateurs ont donc décidé de neutraliser la descente vers Arreau dans le brouillard et sur une route détrempée. Nous avons ensuite remonté la vallée d'Aure sous un soleil retrouvé jusqu'à Bazus-Aure au pied du **col d'Azet (1580m, 12,3km à 6,5%, 805m D+)**. Ce col est très irrégulier avec des passages raides et se déroule dans un environnement magnifique. J'ai continué à rattraper quelques concurrents jusqu'au sommet où je me suis ravitaillé avant la descente sinueuse et technique sur Loudenvielle. Après quelques kilomètres dans la vallée jusqu'à Vielle-Louron, le **col de Peyresourde (1569m , 9,8 km à 5,6%, 550m D+)** remettait sans transition les jambes à l'épreuve et je l'ai grimpé sans trop peiner en conservant une allure régulière. Je me suis régalé dans la rapide descente sur Luchon, rendu célèbre par l'exploit de Chris Froome en 2016, avant d'attaquer la dernière difficulté du jour, le **col du Portillon (1293m, 7,7 km à 8,3%, 639m D+)**. J'avais déjà grimpé ce col par son versant espagnol mais jamais depuis Luchon. Cette montée se déroule essentiellement en forêt dans un paysage assez austère. Les pentes sont très irrégulières avec des passages à 14% éprouvants en fin d'étape. J'ai rattrapé quelques participants avec lesquels je me roulais les jours précédant qui m'avaient distancé suite à ma crevaison. Je suis finalement arrivé au sommet du col fatigué mais soulagé largement dans les délais avant de redescendre sur Luchon pour prendre ma douche, me restaurer et me faire masser.

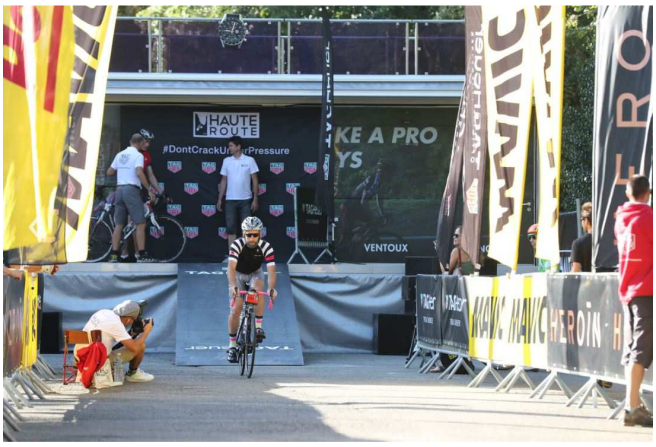
**Dans le col du Portillon**

**Dans le col d'Azet**

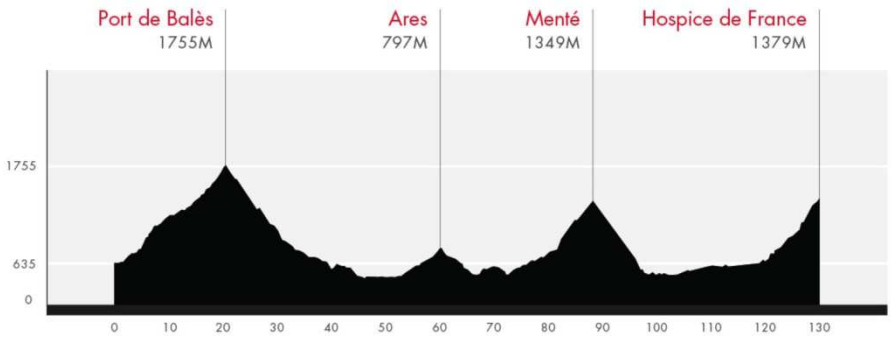
**5ème étape : Luchon-Superbagnères contre la montre (18 km et 1200 m D+)**
**182ème au scratch en 1h28 – 4ème de la catégorie +60 ans**




Cette journée du contre la montre était bienvenue car après quatre étapes difficiles elle permettait de disposer d'une après-midi de repos. La météo était idéale. Le départ donné sur une rampe identique à celle utilisée lors des étapes contre la montre du Tour de France est impressionnant quand on n'a pas l'habitude et l'appréhension de nombreux concurrents était perceptible. La montée de **Superbagnères (1800m, 18,5 km à 6,3%, 1200 mètres D+)** est un monument du cyclisme pyrénéen rendu célèbre par des exploits de Bahamontès et Hinault. Selon les rumeurs actuelles, elle figurerait au programme du Tour 2018. Nous partions comme les pros dans l'ordre inverse du classement général. Je me suis senti à l'aise dès le début et j'ai doublé quelques concurrents en veillant à ne pas me mettre dans le rouge et à conserver un rythme régulier jusqu'à l'arrivée. J'ai mis 1h28 pour effectuer cette montée. Ce chrono est très modeste mais cependant plus rapide que mes précédentes ascensions enregistrées sur Strava qui venaient il est vrai en fin de sortie après avoir grimpé d'autres cols. Pour information, le vainqueur italien de cette étape a mis 54mn03 mais nous ne jouons pas dans la même catégorie… Au sommet, la vue panoramique sur le pic d'Aneto (3404 m), point culminant des Pyrénées et sur les 3000 du Luchonnais était exceptionnelle avec cette météo de rêve. Avec quelques copains, j'ai pris mon temps pour faire quelques photos et déguster une bonne bière avant de redescendre sur Luchon.



**6ème étape : Luchon - Hospice de France (131 km et 3500 m D+)**
**169ème en 6h32 et 4ème de la catégorie +60 ans**

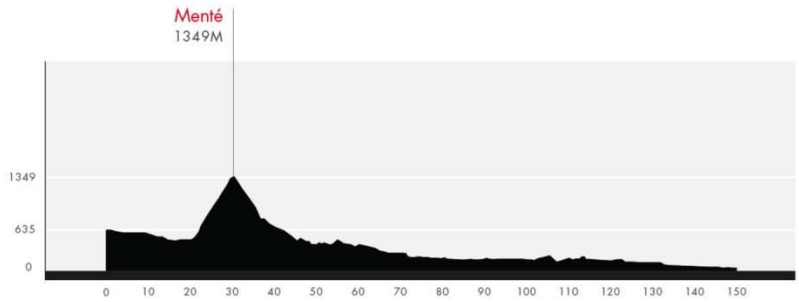



Cette étape commençait par la longue ascension du **Port de Balès (1755m -19,7 km à 5,7% - 1125m D+)** par son versant le moins difficile mais irrégulier avec quelques passages raides. Comme la veille dans Superbagnères, je me sentais en forme et j'ai suivi quelques concurrents plus forts que moi jusqu'au sommet. J'ai pris le temps de m'alimenter et d'admirer le paysage avant de me lancer dans la descente neutralisée jusqu'à Mauléon-Barousse. Une portion quasiment plate d'une dizaine de kilomètres nous conduisait ensuite au pied du **col des Ares (797m, 9,4km à 3,5%, 333mD+)** très roulant suivi du **col de Menté (1349m - 10,9 km à 6,6% - 716m D+)**. Une forte chaleur humide a rendu ce col très éprouvant notamment dans les passages à plus de 11% autour du village de Ger de Bouix. Dans la descente sinueuse sur Saint-Beat, j'ai eu une pensée pour Luis Ocana, une de mes idoles cyclises de jeunesse, en passant dans le virage où il avait été victime d'une chute sous l'orage et contraint à abandonner le Tour alors qu'il portait le maillot jaune. Une fois dans la vallée, j'ai rejoint deux autres concurrents avec lesquels j'ai roulé sur une vingtaine de kilomètres jusqu'à Luchon au pied de la dernière difficulté du jour, la montée vers **L'Hospice de France (1379m - 11km à 6,3% - 754m D+)**. Cette ascension est méconnue car elle n'a jamais été au programme du Tour de France mais les cyclistes locaux la redoute en raison de ses trois derniers kilomètres à 12%. Effectivement, il valait mieux avoir encore quelques réserves et un petit braquet pour affronter ces pentes en fin d'étape. J'ai atteint le sommet alors que l'orage commençait à gronder en altitude et je suis redescendu immédiatement sur Luchon

**Dans le col de Menté**

**7ème étape de Luchon - Toulouse (157 km et 1500 m D+)**

**193ème en 4h52 – 6ème de la catégorie +60 ans**




Nous avons quitté Luchon sous la pluie. Peu après le départ une chute collective s'est produite en tête de course et a incité tout le monde à la prudence jusqu'au pied du **col de Menté (1349m – 9,3 km à 9,1% de moyenne – 849 m D+)** que nous avons grimpé en sens inverse de la veille par son versant le plus raide. Il s'agissait de la dernière grosse difficulté de la semaine et j'ai ressenti un grand soulagement en franchissant le sommet (km 30) avec la quasi-certitude de terminer cette Haute Route. La descente sur une route détrempée était neutralisée. En arrivant vers Aspet, la pluie a redoublé d'intensité. Un groupe de huit espagnols de Catalogne menés par trois costauds m'a rattrapé et je suis sagement resté dans leur roue en ne prenant que rarement des relais. La pluie a progressivement laissé la place à quelques éclaircies avant l'arrivée à Saint-Lys où se terminait la partie chronométrée de l'étape. En franchissant la ligne d'arrivée, j'étais content d'avoir réussi à terminer cette Haute Route et de recevoir ma médaille et mon polo de finisher à l'issue d'une semaine exaltante mais quand même très éprouvante.

**Arrivée à Saint-Lys**

**Col de Menté sous la pluie**

**Ma médaille de finisher**

**Les cyclos catalans festifs que j'ai suivi à la fin**

**Bilan de la semaine**

**Mon classement final : 175ème en 37h58 sur 213 finishers et 270 partants - 5ème sur 13 de la catégorie +60 ans**

C'était ma deuxième participation à la Haute Route des Pyrénées après une première expérience en 2015.
J'en ressors ravi sur le plan sportif, sur le plan humain et sur le plan touristique.
L'ambiance de cette épreuve est conviviale et solidaire. Dès que je m'arrêtais sur le bord de la route ou que je me faisais doubler dans un col, les autres concurrents ou les véhicules de l'organisation me demandaient si tout allait bien et si j'avais besoin d'aide.
Les délais d'élimination sont larges et permettent à des cyclistes de niveau modeste mais bien entraînés de participer et tous les concurrents font l'objet d'une considération identique. Chaque jour, on retrouve sur la route les participants de même niveau avec lesquels on fait connaissance sous réserve cependant de parler anglais. J'ai fait de belles rencontres comme Shinya, un japonais de Tokyo venu en Europe pour enchaîner les trois Hautes Route (Pyrénées, Alpes et Dolomites) ou Olga, une concurrente russe de Moscou qui ne peut pas rouler en hiver et s'entraîne en faisant du ski de fond.
J'ai participé à de nombreuses cyclosportives mais aucune n'offre des prestations équivalentes à la Haute Route.
Les parcours magnifiques et exigeants permettent de gravir des cols mythiques (Aubisque, Tourmalet, Superbagnères …) mais aussi des cols méconnus (Spandelles, Hospice de France …) très beaux et aussi difficiles.
Le dispositif de sécurité est irréprochable : fléchage clair et abondant, signalisation des dangers, signaleurs à tous les carrefours, nombreux motards se déplaçant sur tout le parcours, neutralisation des descentes dangereuses, médecins présents à tous les niveaux de la course. On se sent vraiment en sécurité à tout moment.
Une assistance mécanique Mavic est présente au départ, sur tout le parcours et à l'arrivée.
Les ravitaillements sont bien situés et proposent barres, gels, bananes, oranges, biscuits salés, fromage, jambon, coca, boisson énergétiques …
Deux cyclistes « Lanterne rouge » restent à l'arrière de la course pour venir en aide et encourager les coureurs en difficulté et leur permettre de finir l'étape
Tous les participants ont la possibilité de bénéficier d'un massage à l'arrivée des étapes. C'était une première pour moi et cela m'a aidé à récupérer.
Des douches et des repas copieux et variés sont disponibles à l'arrivée de chaque étape.
Des photographes sont postés dans des endroits caractéristiques de chaque étape et tous les concurrents peuvent retrouver leur photo dans la soirée sur leur page Facebook.
Tous les concurrents respectent l'environnement et ne jettent rien dans la nature ce qui est loin d'être le cas dans certaines cyclosportives
Tous les soirs, un briefing est organisé pour récompenser les vainqueurs du jour et présenter le parcours du lendemain. Ce briefing est suivi d'un apéritif convivial qui permet de créer des liens avec les autres participants
Au final, même si cette Haute Route se déroulait sur des routes que je connais bien, je m'y suis régalé. J'ai le sentiment d'avoir vécu une semaine de vélo exceptionnelle avec certes quelques moments difficiles mais qui ne font qu'accroître la satisfaction à l'arrivée.

Pierre Gadiou