

## Quinzaine pyrénéenne

### **11/08/15 – Première sortie vélo : Pla d'Adet-Pla d'Adet.**

8h07, temps magnifique. J'enfourche le vélo pour une descente à près de 70 km/h vers St Lary Soulan sans donner un coup de pédale ; juste se laisser guider par la pente. Je reste néanmoins prudent car si la route avait été refaite l'an dernier (arrivée d'une étape du Tour oblige), elle s'est un peu dégradée depuis.

8h22, je suis à St Lary : ¼ d'heure pour effectuer les 10 km de descente. Je sais qu'il me faudra un peu plus de temps dans le sens inverse. Petit tour dans St Lary histoire de faire tourner un peu les jambes (petit arrêt pour une photo) puis direction Bourisp, Guchen et Vieille Aure où j'attaqua mes premières pentes en 40\*26.



9h15, je suis au bas de la montée vers Pla d'Adet. Pause pour débâcher et à 9h27 j'attaque la montée.

Première pente à 10 % ; tout à gauche sans hésiter, 30\*26 que je ne quitterai plus jusqu'au sommet. Dans l'euphorie (??), j'attaqua trop rapidement et le beep, beep, beep intempestif de mon cardio me ramène à la réalité : 180 pulsations, je n'arriverais certainement pas en haut entier. Je ralenti la cadence et redescends à 170. Dans le premier lacet (là où Poupou avait attaqué en 1974), le petit replat me permet encore de descendre à 165. Ça y est, j'ai trouvé le bon rythme de jambes qui va me permettre de monter sans être dans le rouge et à part quelques passages à plus de 10 % où le cardio s'affole à 180, j'arrive à stabiliser autour des 160 pulsations.

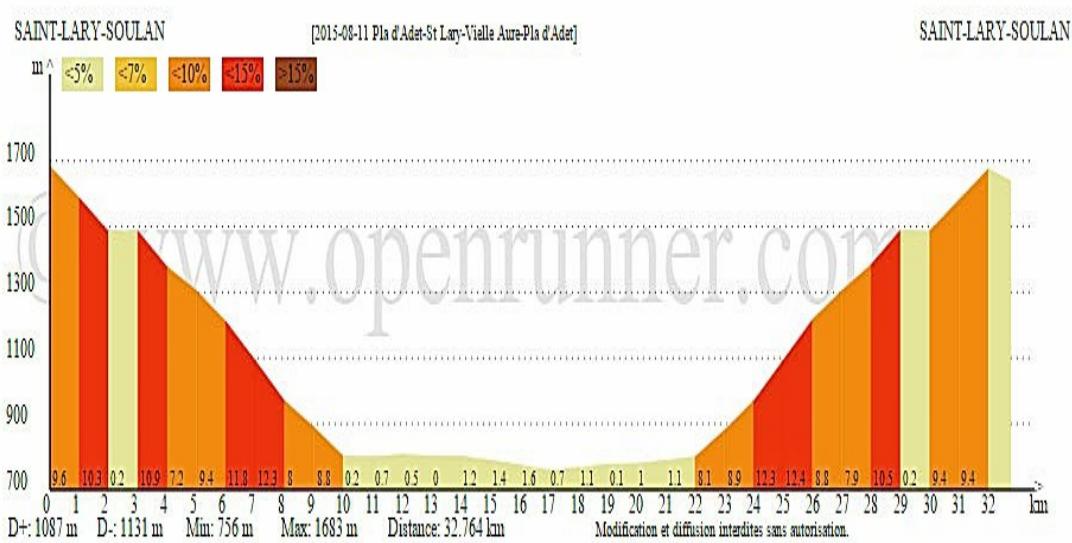
Avant d'attaquer le dernier passage à 10 % après Soulan (à mi-montée), je fais une pause pour avaler une barre de céréales et diriger mon appareil photos vers la station qui me tend les bras.



Trois cyclistes viennent de passer et même si l'un d'entre eux a du mal à suivre, je n'essaierai pas de le rejoindre préférant terminer l'ascension à mon rythme. Les deux portions à 5 et 7 % avant le dernier km me semblent faciles.

Dernier km un peu plus difficile mais je termine bien.

10h37, je passe le panneau indiquant le sommet. Les 10 km d'ascension effectués en 1h10 et fréquence cardiaque moyenne à 152. Une première sortie montagnarde de 33,5 km à 15,6 km/h de moyenne avec un dénivelé positif de 1 087 m.



## 16/08/15 – Un nouveau col à mon palmarès : le Col d'Aspin.

Très beau temps ce matin, l'occasion d'accrocher un nouveau col : en route pour le Col d'Aspin. Mais prudent, je descends en voiture jusqu'à Vielle Aure car je ne me sens pas remonter de St Lary vers Pla d'Adet en vélo.

8h30 – Après avoir descendu le vélo de la voiture, me voilà parti vers St Lary. Le temps d'une photo puis je prends la direction d'Arreau. Dans la vallée, le soleil ne pointe pas encore et je supporte bien mon coupe-vent en traversant quelques bancs de brume matinale. Bourisp, Guchen, Ancizan et c'est Arreau non sans avoir monté une petite bosse du côté de Cadéac (petite mise en jambes histoire de...).

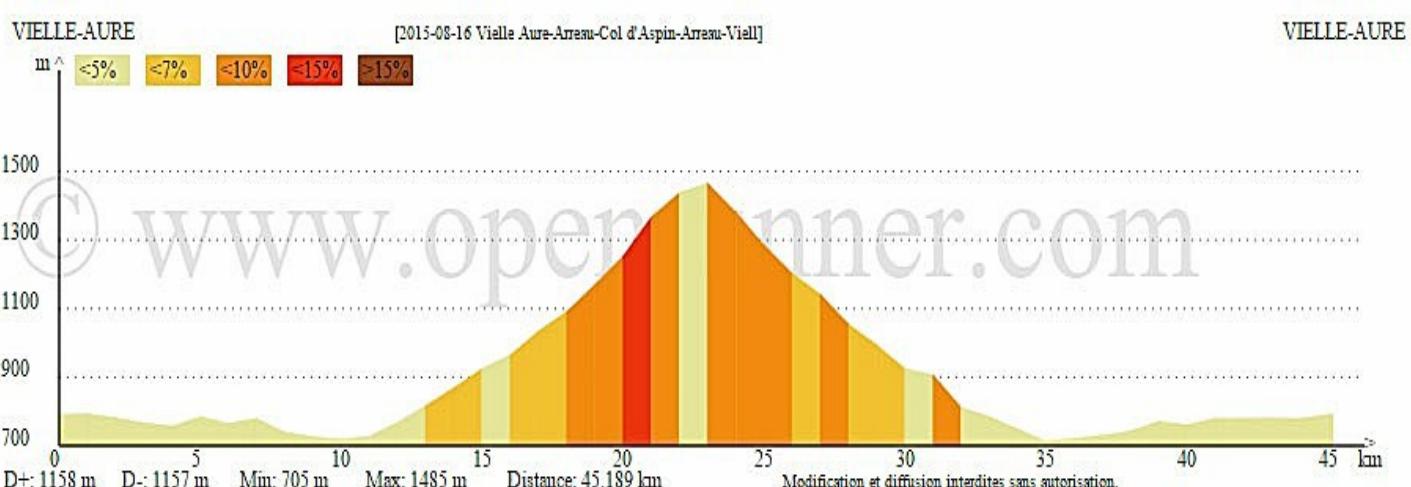
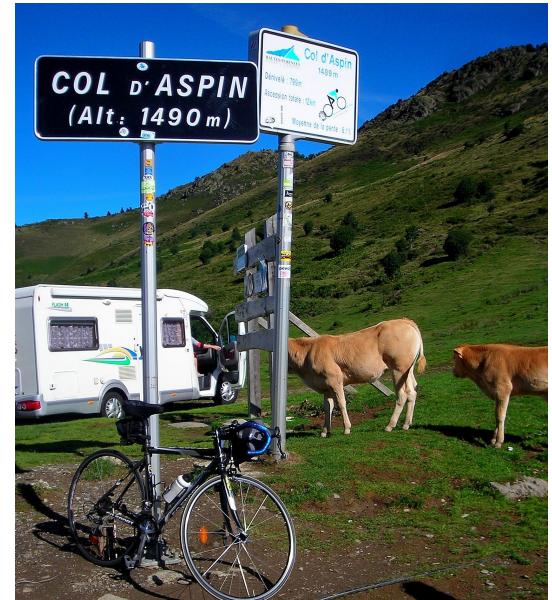
Un peu avant 9h30, à la sortie d'Arreau, je prends à gauche : Col d'Aspin 12 km. Petit arrêt histoire de débâcher et c'est parti pour une heure d'ascension. Premier km à 5 % qui me paraît facile mais après le premier lacet on attaque les 7 % de moyenne et c'est 30\*26 d'office jusqu'en haut. Ne connaissant pas le col, je pars prudemment et surveille mon cardio. Pas de souci je reste autour des 160-165 pulsations hormis un passage à plus de 10 % où ça s'affole vers 180. J'avance bien malgré mon allure de sénateur et me fais dépasser par quelques cyclistes. A chaque fois un p'tit bonjour au passage, ça fait toujours plaisir. Par moments à flanc de montagne, j'aperçois le sommet et c'est plutôt démoralisant de voir la pente qu'il reste à avaler. Finalement après une heure d'efforts, j'atteins le sommet et pastoralisme oblige, je constate qu'il y a du monde là-haut : « Salut les filles ! Elle est pas belle la vie ? ».



Quelques photos, ravitaillement et je repars vers Arreau : 12 km de descente prudente (50-60 km/h) car la route n'est pas terrible.



Après Arreau, un cyclo de Gesvres me dépasse. Je saute dans la roue et nous allons rouler de concert jusqu'à Vielle Aure. Je n'ai plus qu'à remonter le vélo sur le toit de la voiture et retour vers Pla d'Adet. Une sortie de 43,5 km à 18,7 km/h de moyenne, une FC moyenne de 149 pulsations et un dénivelé positif de 1 158 m.



## **20/08/15 – Pla d'Adet-St Lary-Arreau-Cadéac-Vieille Aure-St Lary-Vigneac-Pla d'Adet.**

8h17 : à nouveau du temps magnifique pour cette sortie. Je me laisse glisser vers St Lary, toujours sans un coup de pédale, mais ayant mémorisé le tracé, simplement en m'allongeant sur le vélo, je descends à 75 km/h.

8h30 : je suis à St Lary. Quelques photos puis direction Arreau. Dans la vallée, toujours ces petits bancs de brume à traverser du côté de Guchen et il ne fait pas chaud.

Contraste avec l'autre versant de la vallée où le soleil donne déjà. Il suffit de traverser la Neste d'Aure à Bazus pour se réchauffer.

9h05 : je suis à Arreau (jour de marché) et j'en profite pour prendre quelques clichés. Je m'embarque dans une mauvaise direction pensant rejoindre la route me ramenant à St Lary. Ça grimpe de plus en plus et je me résigne à faire demi-tour.



Vieille-Aure avec la station du Pla d'Adet tout en haut, St Lary, Vigneac où j'aperçois le téléphérique descendant du Pla d'Adet, quelques photos et me revoilà reparti vers mon point de départ : Pla d'Adet.



Bien que la connaissant maintenant bien, la montée va me faire souffrir. Est-ce les 40 km que j'ai déjà dans les jambes ? Pourtant je ne monte pas le cardio aussi haut que lors de ma première ascension. Finalement je vais arriver au sommet, mais je suis complètement à la ramasse dans le dernier km. Petite anecdote : à mi-montée, juste après Soulan dans un passage à 10 % de moyenne, je me fais déposer par une dame en VTT d'un certain âge et bien enveloppée. Éclats de rire de celle-ci voyant mon air dépité : « Ne vous inquiétez pas, je triche !!! Pratique l'assistance électrique.... !!!! » Ouf... Je suis mauvais mais quand même...

Néanmoins, une belle sortie de 51,6 km à 17,1 km/h de moyenne pour un dénivelé positif de 1 275 m (FC moy 147).



Je quitte la route directe vers St Lary pour traverser le village de Cadéac-Les-Bains.

