Le Parisien Dimanche
Dimanche 9 avril 2023 • N° 24452 bis

Entrez dans la transe

CYCLISME | PARIS-ROUBAIX Une journée dans l'Enfer du Nord, comme ce dimanche pour le peloton masculin, c'est un peu comme mettre les mains sur un marteau-piqueur et pédaler jusqu'à ce que légende et chance veuillent bien vous mener jusqu'à l'arrivée. Des coureurs racontent.

10 : 55
France 3 - France 4 et Eurosport
COURSE MASCULINE

Cyril Simon

ON CONNAÎT TOUS cette question. Sincère peut-être, façon habile de passer le temps sans doute, elle est un rituel auquel peu d'entre nous échappent. « Et toi, alors, comment s'est passée ta journée ? » Chez les coureurs d'Arkéa-Samsic aussi, elle a longtemps été un passage obligé au terme de Paris-Roubaix. « Les gars posaient leur vélo, totalement HS, et en montant dans le bus, ils me demandaient en rigolant comment j'avais vécu ma journée », se souvient l'ancien médecin de l'équipe, Jean-Jacques Menuet.

L'humour, rien que l'humour. Pour exorciser la douleur de l'Enfer du Nord, il n'y a pas de recette magique. Il n'y a pas non plus de mots assez précis pour décrire ce qu'exige la plus ingrate des classiques, qui prend outrageusement mais redonne si peu. Ce dimanche encore, ils seront 175 à « poser le cerveau » juste ce qu'il faut pour ne pas cogiter et se dire, oui, rouler 256,6 km, dont 54,5 sur d'infâmes pavés, c'est dans leurs cordes.

Jimmy Engoulvent, douze Roubaix à son actif entre 2002 et 2015, n'a jamais rien regretté de ce mélange de mythe et de mystique. « Il me fallait parfois quatre, cinq, six jours pour m'en remettre », sourit l'ancien baroudeur du Crédit agricole, de Sojasun ou encore d'Europcar qui possède un bilan plus qu'honorable. Il y a certes eu deux arrivées hors délai et trois abandons mais aussi une 21e place en 2012. « J'avais crevé sur la fin. C'était une super journée, j'avais de super sensations. Sans ça, j'aurai pu viser un top 8. »

Jacky Maillot, directeur médical de la Groupama-FDJ, estime qu'environ 7 000 à 8 000 calories sont brûlées ce jour-là. « L'équivalent d'une très grosse étape de montagne sur le Tour de France, avec 4 000 m de dénivelé positif, compare-t-il. Sauf que, là, vous terminez presque automatiquement seul au monde, sans personne pour vous faire le train. »

Hugo Hofstetter (Arkéa-Samsic) fait partie des masos qui s'élanceront de Compiègne (Oise). Il approuve cette idée d'une « loterie totale » et d'une « lutte contre soi-même ». Son unique conseil : ne rien prévoir et simplement gérer ce qu'on peut gérer, c'est-à-dire sa bulle d'avant-course. « Le jour J, tu te réveilles d'une autre manière. D'habitude, moi, je suis quelqu'un de joyeux, qui bavarde. Là, je parle beaucoup moins. »

« L'impression de pisser des lames de rasoir »

Faut-il entrer dans un état second pour espérer voir le vélodrome de Roubaix ? Pour gagner en tout cas, oui, suggère Thierry Gouvenou, ancien participant (vainqueur chez les Espoirs, 7e en 2002) et désormais directeur de la course. Il repense à l'édition 2018 et au triomphe du triple champion du monde Peter Sagan. « Ce mec si extravagant, très pitre, et bien ce jour-là, je l'ai vu avec un regard totalement fermé. Ça prouve que même les plus grands se transforment. » À l'image de leur vélo. Pour l'occasion, les montures sont munies de double guidoline ou de gels spéciaux afin d'éviter les ampoules, ainsi que de pneus plus épais et souvent à la pression savamment concoctée.

À l'image aussi des corps secoués et traumatisés, parfois dans des chutes à plus de 30, voire 40 km/h. « Les mecs rentrent brisés. Les mains, les poignets, les coudes, les épaules, le dos, les fesses, tout y passe, liste Marc Rousseau, ostéopathe chez TotalEnergies. On a beau s'être préparé en amont, ils savent dans quoi ils mettent les pieds. » Et que dire de ces doigts raidis le soir même et le lendemain, qui empêchent jusqu'à tenir une cuillère ou un stylo. Ou encore de cette petite frayeur qui saisit parfois le lundi matin, au moment d'aller aux toilettes. « J'avais toujours deux-trois coureurs qui m'appelaient en panique. Ils avaient l'impression de pisser des lames de rasoir. Ils craignaient le pire. Alors qu'en fait, c'est tout à fait normal quand le périnée et la tuyauterie restent écrasés plusieurs heures sur une selle. On leur donnait un anti-inflammatoire et ça passait », rembobine le docteur Menuet.

En 2015, des chercheurs français ont tenté de mesurer la violence des vibrations provoquées par les pavés. « On avait effectué des tests sur le secteur du carrefour de l'Arbre avec la Française des Jeux, raconte William Bertucci, professeur à l'université Reims-Champagne-Ardennes. Le principe était de saisir à quel point les tremblements se transmettaient sur le vélo puis sur le squelette. On a comparé avec les normes qui existent dans le droit du travail par exemple pour ceux qui manient des marteaux-piqueurs. On en est arrivés à la conclusion qu'on aurait atteint la limite d'une journée de travail au bout de cinq ou six minutes de pavés. Or, eux, ils passent une grosse heure sur les pavés durant la course. »

Enlever son alliance au cas où...

Évidemment, cette exposition n'a lieu qu'une fois par an. Il n'empêche que rouler sur Paris-Roubaix peut « accélérer ou amplifier » l'apparition de troubles musculosquelettiques comme le syndrome du canal carpien, signale William Bertucci. Tous ces risques sont connus des initiés. Ce n'est d'ailleurs pas un hasard si certains petits gabarits comme la star Tadej Pogacar attendent encore un peu de s'étoffer avant de se salir les lunettes dans la poussière du Nord.

« Il y a une édition où, à la fin, je ne voyais plus rien, ça en devenait très dangereux », raconte Engoulvent. « On peut partir à la faute à n'importe quel moment. Si t'as peur, c'est mort », insiste Thierry Gouvenou, qui se souvient d'une précaution prise sur cette course et sur aucune autre. « C'est la seule fois où j'enlevais mon alliance. Au cas où je chutais, il fallait bien que les médecins puissent me manipuler sans qu'ils aient à m'arracher un doigt. » Paris-Roubaix, cette course où il faut pactiser avec le diable pour mieux entrer dans la légende.

La surprise Jackson

La troisième édition de l'épreuve féminine a été imprévisible. Dans une journée marquée par les chutes et une poursuite haletante entre des fuyardes et le groupe de favorites, la victoire est finalement revenue à la surprise canadienne Alison Jackson, 34 ans, qui a dominé au sprint un groupe de sept coureuses rescapées de la première échappée de la journée. Dans le coup jusqu'à 100 m de la ligne, les Françaises Eugénie Duval (FDJ-Suez) et Marion Borras (Saint-Michel-Mavic-Auber 93), finalement 4e et 5e, pourront nourrir des regrets. « Les trente dernières bornes, j'étais à la limite des crampes tout le long, a raconté Marion Borras (25 ans). Mais j'ai collaboré pour garder l'échappée en vie. Sur le vélodrome, c'était un peu : sauve qui peut, mais je n'ai pas l'habitude de lancer des sprints, et je l'ai fait un peu trop tôt. »

L.P.

Alison Jackson.
BELGAIMAGE SPORT