

LA PLUS BELLE HEURE DU CYCLISME REGIONAL

DAVID ARNOUX 46,213 KM AU VELODROME TISSOT A GRANGES (CH) 29/09/2017



C'était annoncé, David ARNOUX l'a fait !

Aux yeux de beaucoup de spécialistes, le pari paraissait ambitieux, impossible même tant l'exercice demande des qualités et un investissement hors norme pour réussir un tel défi. Mais c'était ne pas connaître vraiment David. Sociétaire du CC Etupes, originaire d'Orchamps-Vennes il a réussi son pari ! Il a décroché vendredi 29 septembre 2017 au vélodrome Tissot de Granges, en Suisse Alémanique, le record national de l'heure sur piste dans la catégorie FSGT. Comme un bonheur n'arrive jamais seul, il s'octroie également le titre élite régional.

Désormais le record de l'heure sur piste toutes catégories Bourgogne Franche-Comté est à 46,213 km.

Les objectifs étaient clairement définis, pour aller chercher :

1. Le record de l'heure FSGT réalisé par Christophe MORIN 43, 512 (2016).
2. Le record toutes catégories régional de Patrick HOSOTTE 45,924 (1985).
3. De se frotter aux records légendaires des grands champions de l'histoire du cyclisme : Fausto COPPI 45,848 (1942) et Jacques ANQUETIL 46,159 km (1956).

Tout était orchestré et préparé pour le jour J

Le record de l'heure est ingrat, car il emmène le champion cycliste vers des souffrances insoupçonnées, et il n'y a qu'un destin : Recordman. Il n'y a pas de deuxième place dans cette épreuve. C'est tout ou rien. Prévenu par ses proches conseillers, son seul et unique adversaire n'allait être que David Arnoux, lui-même. Préparé avec méthode durant pratiquement un an, David a su mettre à profit tous les paramètres pour agir avec détermination, force et honneur. Entreprenant, il a fait mieux que d'appliquer les consignes et respecter le tableau de marche. Inspiré par Jacques ANQUETIL, David, remarquable d'aisance et de style, avait une seule chose en tête depuis des mois, faire tout ce qu'il faut pour être en haut du tableau et ne pas décevoir les siens.

Amateur du dimanche, comment a t'il put réaliser cette performance ?

Employé à l'équipement du Doubs, accompagné d'entraînements intenses, du remarquable soutien de nombreux supporters... la réponse est simple : habitué à l'effort solitaire, le travail, la méthode, les moyens et l'investissement quotidien ont opéré avec ses seules jambes, sa force physique, son mental soutenu sans réserve par une équipe de conseillers solidaires et de partenaires associés.

David ARNOUX avait mille fois démontré ses qualités, il l'a confirmé au plus haut niveau dans l'exercice redouté par tous. BRAVO CHAMPION !

Du premier tour de pédales au dernier mètre des 184 tours de piste, David a été royal dans son œuvre avec une régularité parfaite que nous n'avons jamais vue.

VIVES FELICITATIONS à lui pour cette extraordinaire et exemplaire performance.

BRAVO à la belle et efficace équipe qui l'a entouré, soutenu, accompagné, supporté...

MERCI mille fois aux partenaires et contributeurs, sans eux rien n'aurait été possible.

La Team Record de l'Heure David ARNOUX



Une belle tranche de vie cristallisée par les photographes François et Margot. [Facebook](#)

DEROULE DU RECORD DE L'HEURE PAR DAVID ARNOUX

Vendredi 29 septembre 2017, je me réveille tranquille, no stress, pouls de repos 42 !

Je fais mes exercices respiratoires, je suis déjà dans ma bulle, tout semble aller bien.

Je le sais que je vais souffrir, déterminé et confiant, je sais que je vais le faire.

Yves m'avait prévenu 6 mois avant "ne te contente pas d'essayer, fais-le ou fais-le pas !"

Jour J – Tout est prêt

11h15 : Yves BLONDEAU, Didier FAIVRE-PIERRET et Olivier JUNOD m'attendent à Morteau après avoir assistés à la cérémonie de Michel VARDANEGA décédé dimanche 24 septembre, jour des championnats du monde de cyclisme. Après avoir passé dans les rangs du VCCMM durant 20 ans, je sais que de la haut Michel me poussera dans le dernier quart d'heure.

Afin de me mettre dans les meilleures conditions possibles, mon staff rapproché prépare tout minutieusement, méticuleusement, professionnellement...

Yves BLONDEAU, double sélectionné aux Jeux olympique d'hiver, est toujours là pour moi, il est en place et veille au bon déroulement du protocole.

Didier FAIVRE-PIERRET, médaillé de bronze au JO 1992 (100 km CLM par équipe!), Conseiller de luxe. J'ai appris et finaliser en quelques heures, quelques jours avec lui autant qu'en 23 ans.

Daniel WYDER, technicien référent, me prépare avec grand soin le vélo, tablette en main il va être mon ardoisier du jour.

Olivier JUNOD, l'ami sportif, m'accompagnera en silence et me conduira le moment venu sur la belle piste en bois du vélodrome.

Je sais que m'a chérie est là dans les gradins avec mes enfants, ma famille... que les copains du CC Etupes sont dans le cœur du vélodrome prêts à hurler leurs encouragements, sans voix, mes parents gèrent déjà l'après record...

Seul dans le vestiaire, je me concentre, je pense à me décontracter, à respirer calmement, profondément avec running-wild + ac/dc dans les écouteurs bien fixés sur mes oreilles.

13h45 : je m'apprête silencieusement : baume de chauffe sur le torse, mèche essence algérienne dans les narines... j'enfile la tenue d'échauffement CC Etupes, mon club.

14h00 : sous l'anneau de torture et à l'abri des regards, j'enjambe mon home-trainer pour ma séance d'échauffement. Seul, je ne vois et n'entends personne, je suis en pleine préparation physique et mentale. Olivier me passe discrètement les bidons d'hydratation et m'essuie de temps en temps le visage, je suis considéré comme un roi.

L'échauffement terminé, je sens que tout répond comme initialement prévu. Je repars au vestiaire me changer, enfilé La combinaison du record arborée des logos de mes principaux partenaires. À ma demande, je sais qu'Yves est là à mes côtés, il m'aide à enfiler ma deuxième peau spécialement conçue pour mon défi. 8 mots d'échange entre nous deux suffisent :

TU VAS LE FAIRE ! JE VAIS LE FAIRE !

14h30 :

Je rentre dans l'arène, ma machine BMC m'attend bloquée dans le starter électronique. Je ne vois personne, par respect je salut juste au passage d'un mouvement de tête les Commissaires, peut-être aussi pour leur montrer toute ma détermination, leur faire comprendre que je suis là pour faire un coup et qu'ils n'ont intérêt à bien surveiller leurs chronomètres.

Je ne pense plus qu'à trois choses :

- 1. À MA CADENCE*
- 2. À MON TEMPS AU TOUR*
- 3. À TENIR LA LIGNE NOIRE.*

C'est parti. J'entends les amis, ils sont fin prêts eux aussi !

Deux tours pour lancer mon braquet, au bout du 8^{ième} tour je suis légèrement en retard, je ne m'affole pas, je suis dans le timing ! Tout s'est réalisé dans les gestes répétés sans cessent à l'entraînement, super concentré et confiant, tout se fait sur mes sensations.

Avec le staff on s'avait qu'il fallait gérer le départ. Assez rapidement, je suis pile dans le tableau de marche à 19,5 secondes de moyenne au tour.

À l'issu des 30 premières minutes, je suis en avance de 150 mètres; la cadence de pédalage est parfaite, je suis bien dans l'allure, ça va le faire !

À la 45^{ième} minute, Yves me crie Maitre Jacques, ce signe voulait simplement dire je suis en avance sur le record de l'heure établi en 1967 par Jacques Anquetil.

À la 50^{ième} minute, c'est dans la tête me crie Yves. Ça fait mal, le genou droit tape dans le cadre à chaque tour de pédales (j'en aurai même un gros hématome au final) peu importe, je pense à **Marie** ma petite fille qui a fait 2 jours au CHU de Dijon, percutée sur la piste lors d'un de mes entrainements. Je pense à **Léo**, mon P'tit Bonhomme à la vie pas facile avec son handicap de retard de développement et Geneviève ma Chérie qui est là tous les jours pour lui. Je pense à mes amis qui souffrent... Je me dis une seule chose : Tu vas le faire pour eux !

Au bout de l'heure, c'est LA CONSECRATION : 46km213. 54m de plus que Jacques !

Marie me tend le drapeau bleu/blanc/rouge !

Je fais 2 tours de piste. Je suis pleinement satisfait, je l'ai fait avec le soutien d'un grand collectif.

À la descente du vélo, je lève au ciel mon BMC ! Tout le monde me rejoint, congratulations, bises.... le staff du vélodrome Tissot arrive avec bouquet, maillot du vélodrome et un morceau de bois avec mon nom et la date du record gravés. Tel un pavé à Paris-Roubaix.

La séance photos cristallise l'instant, le pot de l'amitié est servi pour fêter cet extraordinaire moment de sport et de partage.

Merci à toutes et à tous, sans vous je n'y serais pas arrivé !

David ARNOUX