



## Sommaire

Edito	27
Mot de Caroline	27
Infos brèves	28
Les courses de mai/juin	28
Le Grand Jeu du <b>CaPaPo</b>	31
Où voir Caroline?	32
Le surentraînement	32
Contrôle anti-dopage	33
La vie du Fan!Club	34

Ont participé à ce numéro : Caroline Payot-Podevin, Jérôme Henry, Christophe Podevin.

## Edito

Si vous avez vu Caroline courir récemment, vous avez eu de la chance, car, contrairement aux prévisions, elle n'a pas participé à beaucoup d'épreuves depuis notre dernier journal (elle était en fait planquée dans son canapé à regarder le Tour à la télé !). Et si vous êtes parmi ceux-ci, vous ne l'avez malheureusement pas vu sous son meilleur jour...

Peu importe, c'était une mauvaise passe. Elle est terminée. La forme va progressivement revenir. Vous allez encore pouvoir suivre Caroline lutter pour de belles performances, soutenue par vos encouragements !

■ Christophe Podevin

## ATTENTION !

**Caroline ne participera pas à la Grande Boucle Féminine Internationale (Tour de France féminin) du 3 au 17 août 2003**



## Le Mot de Caroline

Amis supporters, bonjour ! Grand coup de tonnerre dans le ciel de l'équipe Mazza. Suite à l'accident d'Aline, notre leader, au Tour de la Drôme, le 19 juin, Jean Pierre Mazza n'a pas su poursuivre avec les 8 filles restantes le beau début de saison qu'il avait commencé. A la fois déçu de nos résultats et orphelin de « sa » chef d'équipe, il a décidé au soir du championnat de France de nous désengager du Giro mais aussi du Tour de France. Je vous avouerais que la déception dans l'équipe était à son comble... Nous nous faisons toutes une joie de participer pour la première fois de notre vie à cette grande épreuve. Depuis cette annonce, Jean Pierre Mazza paraît un peu démotivé et je trouve cela très dommage au vu de l'excellente ambiance qui règne entre les filles.

Quant à mes résultats, ils sont à l'image de mon moral actuel, c'est à dire mauvais... Depuis mi-juin, j'ai de très mauvaises sensations au niveau musculaire. Avec du recul, je pense avoir basculé dans le surentraînement. Je vous explique cela dans l'article consacré à ce problème.

Le samedi 14 juin, je participais aux **championnats Rhône-alpes sur piste** pour le plaisir, car j'ai toujours aimé cette discipline ! Je rate mon tournoi de vitesse après avoir pourtant fait un temps correct au 200 m lancés. Je finis malgré tout 2<sup>e</sup> senior. En revanche, je réussis à gagner de belle manière la course aux points en prenant seule un tour d'avance au peloton. Le lendemain, je me rends à **Reyrieux** pour une course Régionale à laquelle participe l'indéboulonnable Jeannie Longo. Je résiste à ses premières attaques mais mes jambes sont vite très dures et je ne me sens pas au mieux. Je finis 3<sup>e</sup> en réglant le sprint du peloton après avoir protégé la sortie d'Audrey Perreon, ma coéquipière du VCC. Dimanche 22 Juin, c'est **Jassans**, course organisée par mon club, et que j'avais remportée l'an passé. Jeannie refait un contre-la-montre tandis que je ne parviens pas à m'extirper du peloton, mes jambes étant comparables à des bouts de bois... Je fais encore 3<sup>e</sup>. J'aborde donc les **championnats de France** avec une certaine appréhension. Et ce qui devait arriver arriva, je rate mon CLM et abandonne au 70<sup>e</sup> km de la course en ligne, les jambes tétanisées. Grosse remise en question, j'analyse les données de mon Polar depuis un mois, et je fais un résumé de mon début de saison avec mon mari : j'ai deux fois plus de km dans les jambes qu'à la même date l'année dernière et à un rythme nettement plus élevé... Je pense tout simplement qu'un break est nécessaire si je veux retrouver de bonnes jambes et donc le plaisir de rouler. Je décide (la mort dans l'âme) de ne pas participer à la manche de coupe de France qui se déroule le 6 juillet à St Julien (c'est à dire à 20 km de chez moi). Le 15 juillet, je participe à la dernière **Coupe de France en Bretagne**. Les jambes semblent aller mieux, j'essaie de me glisser dans des coups en début de course, puis reste au sein du peloton afin d'essayer de faire une place au sprint ; malheureusement, à 7 km de l'arrivée, il y a une chute massive en tête de peloton et je ne peux l'éviter. Résultats : épaule, hanche et genou abîmés et casque cassé. Je ne prendrais pas le départ du Tour de Bretagne le lendemain parce que je me heurte avec Jean Pierre Mazza qui m'incite à courir avec mon casque fendu...

Mon hématome au genou étant en voie de guérison, l'envie de courir m'incite à participer avec Mazza au Tour de la Haute-Vienne, course par étapes de 4 jours du 24 au 27 juillet. Les jambes étant de mieux en mieux au fil des jours, je participe avec l'équipe à la belle 4<sup>ème</sup> place de Béatrice Thomas au général et je suis satisfaite de ma course.

Ces prochaines semaines, sous les couleurs du VCC, je vais à St Léger Vauban en Bourgogne pour une manche du challenge de l'Est, le 3 août, puis je vais participer à la semaine cantalienne, puis au Grand Prix d'Allinges. Pour ce qui est du Trophée d'Or (course par étapes que je n'ai encore jamais faite mais à laquelle j'aimerais bien participer), nous verrons un peu plus tard.

Désolée pour la longueur de cette introduction, mais tous ces changements méritaient bien que je m'y attarde un peu...

■ Caroline

## Brèves

**Aline Camboulives** va mieux. Elle doit respecter cependant trois mois de béquilles sans appui du pied. Elle récupère malgré tout mais on ne la verra plus en course cette année.

Nous avons une nouvelle coéquipière au sein du GS Mazza pour le Tour de la Haute-Vienne : **Alexandra Born**, une suisse très sympathique, et qui nous a donné un sacré coup de main lorsqu'il a fallu rouler pour défendre la position de Béatrice.

Ca marche pour l'équipe féminine du Vélo Club Caladois, mon club, et notamment pour **Audrey Perreon**, qui a signé dimanche 27 juillet sa 3<sup>e</sup> victoire de la saison sur les courses régionales, après ses succès à Dracé et à Vienne.

## Les épreuves de Juin et Juillet

### Dimanche 22 juin : Prix de Jassans (1.34)

Sur les terres de son club, à Jassans près de Villefranche-en-Beaujolais, Caroline n'est pas parvenue à rééditer sa victoire de l'an passé. Cette année, la victoire est revenue à Jeannie Longo qui s'est imposée en solitaire devant un groupe de neuf filles. Caroline termine 3e de l'épreuve, battue au sprint par la jeune Aude Pollet. La course avait été lancée par Martine Gauthier qui avait "fait le départ", mais les 40 Concurrentes étaient restées relativement groupées jusqu'à la mi-course, moment que Longo choisit pour attaquer. Caroline parvenait seule à suivre une première fois, mais le groupe revenait peu après. A sa 2e tentative, Longo était encore suivie par Aude Pollet et Caroline. Mais la 3e était la bonne puisqu'elle parvenait à s'en aller seule, alors que le peloton faisait les frais de ces multiples accélérations, le groupe de contre derrière Longo se limitant à 9 concurrentes. La course était jouée. Longo triomphait en solitaire avec 2'05" d'avance sur ce groupe. Au sprint, Aude Pollet prenait le meilleur sur Caroline, qui remontait un peu tard après avoir initialement choisi un braquet trop important. Classement : 1. Jeannie LONGO (PCO) – 2. Aude POLLET (Chambéry CC) **3. Caroline PAYOT PODEVIN (VCC/MAZZA)** – 4. Eugénie MERMILLOD (EC Annecy) – 5. Muriel GAILLET (UC Forez 42) – 6. Nathalie TIRARD-COLLET (RO Annecy) – 7. Martine GAUTHIER (JGS Nevers) – 8. Virgine JACOB (VC St Julien) – 9. Alna BURATO (VC St Julien) – 10. Audrey PERREON (VC Caladois).

### Jeudi 26 juin : Championnat de France de contre-la-montre individuel

A Josselin, Caroline s'est élancée pour son premier Championnat de France de contre-la-montre individuel, sur un difficile parcours de 25km. Le temps était frais et couvert. Ce rendez-vous n'a pas été une réussite. Partie 4 minutes derrière sa coéquipière Béatrice Thomas qui allait réussir un bon chrono (11e temps), Caroline réalisait vite qu'elle n'était pas dans l'allure en ce jour. Après 15km, l'ex-Championne du Monde Cathy Marsal, partie 2 minutes après elle, la rattrapait puis la dépassait, pour aller signer le 8e temps à l'arrivée.

Caroline, elle, ne trouvait jamais le bon rythme et ne parvenait pas à se concentrer correctement. Ses jambes dures et



lourdes la menaient sur la ligne pour un modeste 20e temps, honorable mais en dessous de ses espérances. En tout état de cause, pas un test rassurant à deux jours du Championnat de France en ligne. Le classement : 1. Jeannie Longo (Ile-de-France), moyenne 37.7km/h - 2. Edwige Pitel (Provence) à 17" - 3. Sonia Huguet (Lorraine) à 46" - 4. Juliette Vandekerckhove (Nord) à 1'02" - 5. Virginie Moinard (Chambéry CF) à 1'16" - 6. Maryline Salvetat (Midi-Pyrénées) à 1'25" - 7. Cathy Moncassin (Midi-Pyrénées) à 1'28" - 8. Cathy Marsal (RONA) à 1'28" - 9. Magali Finot (Bourgogne) à 2'04" - 10. Claudia Saintagne (Ile-de-France) à 3'06" - **11. Béatrice Thomas (Mazza)** à 3'28" - 12. Corinne Sempé (Aquitaine) à 3'28" - 13. Laurence Ayer (Ile-de-France) à 3'41" - 14. Nadia Triquet (Lorraine) à 3'41" - 15. Alexandra LeHenaff (Bretagne) à 4'03" - 16. Marina Jaunatre (Pays de la Loire) à 4'04" - 17. Elisabeth Chevanne-Brunel (Aquitaine) à 4'11" - **18. Blandine Camus (Mazza)** à 4'28" - 19. Stéphanie Reymond (Dauphiné-Savoie) à 4'41" - **20. Caroline PAYOT PODEVIN (MAZZA)** - 21. Zlatica Gavlakova (Ile-de-France) à 5'01" - 22. Albertine Bouedo (Bretagne) à 5'02" - 23. Stéphanie Viel (Orléanais) à 5'30" - 24. Sandrine Revol (Provence) à 5'59" - 25. Emilie Belmontet (Poitou-Charentes) à 7'10" - 26. Emilie Harmand

(Lorraine) à 7'11" - 27. Murielle Rideau (Pays de la Loire) à 7'37" - 28. Cynthia Compain (Mazza) à 7'39" - 29. Maryline Antonelli (Lorraine) à 8'57".

### Samedi 28 juin : Championnat de France en ligne

Caroline n'abordait pas ce Championnat de France dans les meilleures conditions de confiance. N'ayant pas ressenti de bonnes sensations deux jours plus tôt dans l'épreuve contre-la-montre, elle avait de plus éprouvé beaucoup de mal à

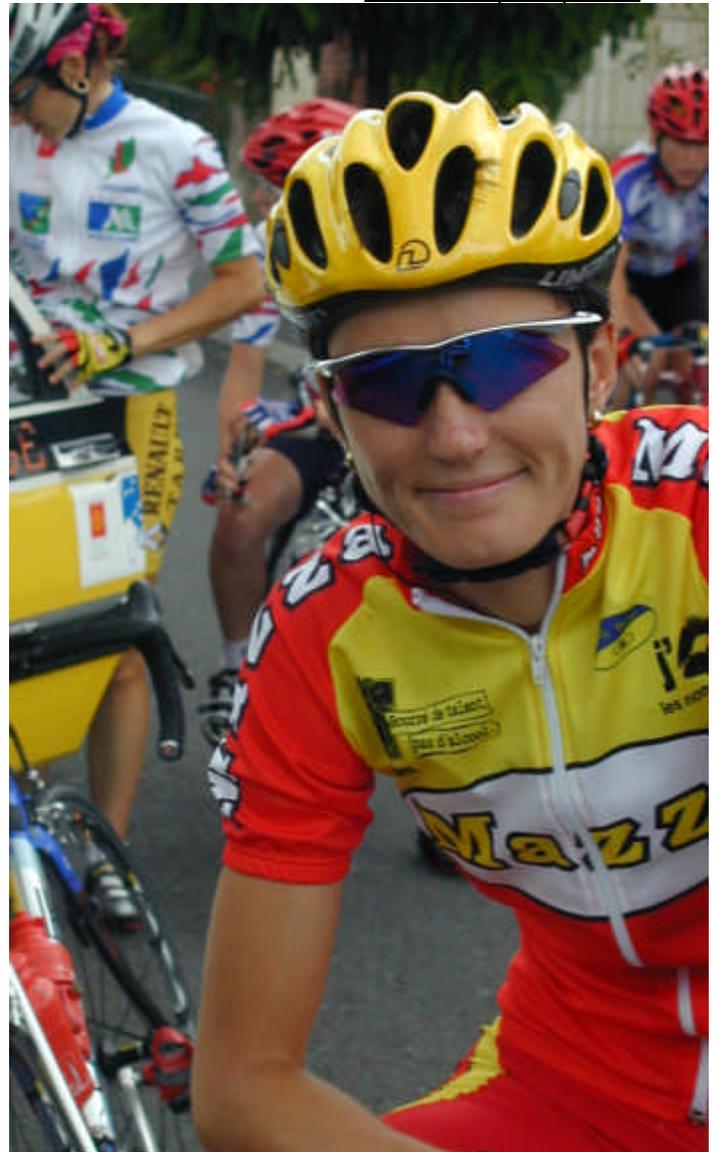


recupérer. Mais c'est avec conviction qu'elle s'élançait malgré tout sur le circuit de Plumelec bordé de spectateurs. Dès les premiers kilomètres, une quinzaine de concurrentes tentaient de se faire la belle, et parmi elles, Blandine Camus et Audrey Perreon, les coéquipières Mazza et caladoise de Caroline. Cependant c'est la toulousaine Cathy Moncassin qui lançait véritablement la course en signant la première échappée individuelle notable. Mais Caroline commençait déjà à souffrir lorsque le peloton se disloqua au moment où Maryline Salvetat, Virginie Moinard et Delphine Guille partaient en contre-attaque. Alors que ces trois là rejoignaient Moncassin, Caroline accusait le coup, ne pouvant compter sur de bonnes jambes. Comme jeudi, elle ressentait très tôt une grande fatigue. Dès lors, se retrouvant dans un second peloton, la course était perdue pour elle. A l'avant, la lorraine Sonia Huguet s'extirpait seule du peloton, faussant compagnie aux Longo, LeFloch, Dalmais et compagnie, pour revenir seule sur le groupe d'échappées, que Moncassin ne pouvait finalement suivre. Plus tard, c'est Virginie Moinard qui ne parvenait à

suivre l'allure dictée par Sonia Huguet, qui attaquait seule à l'entrée du dernier tour. Elle allait ainsi cueillir un titre national bien mérité avec la manière, s'imposant de plus d'une minute sur Maryline Salvetat, deuxième, qui prenait le meilleur sur Delphine Guillé, troisième et nouvelle Championne de France espoirs. Le peloton se présentait pour la 4e place, remportée par Juliette Vandekerckhove devant Corinne Sempé, cinquième. Caroline n'avait eu le coeur et les jambes pour achever ce Championnat ; dans l'ultime tour, elle avait abandonné. Classement : 1. Sonia HUGUET (Lorraine) – 2. Maryline SALVETAT (Midi-Pyrénées) – 3. Delphine GUILLE (Pays de la Loire), Championne de France Espoirs.

### Mardi 15 juillet : Manche Atlantique Féminine, 5<sup>e</sup> et dernière manche de la Coupe de France (1.9.2)

Après une grosse coupure depuis les Championnats de France, visant à contrer un surentraînement apparu mi-juin, Caroline faisait son retour à la compétition, avec comme inconnue son état de forme. - Heure de départ : 14h - Conditions atmosphériques : Beau temps, frais. - Distance totale : 93km soit 8 tours de 11,6km très vallonnés avec une bosse au 2/3 de 1500m à 7% - Nombre de participantes : 90 –



Résumé de la course par Caro : La forme revient, je tente de m'échapper de nombreuses fois en début de course, mais quand l'échappée dangereuse se crée (8 filles dont

Guille, Sempé etc..) je viens de faire un gros effort et ne peux y aller... Heureusement, tout rentre dans l'ordre. Le Floch et Pitel s'extirpent dans le dernier tour. Je suis un peu fatiguée, mais j'espère pouvoir tirer mon épingle du jeu au sprint. Malheureusement je chute à 7 km de l'arrivée... Le temps de me relever et de remettre ma chaîne, le peloton file vers l'arrivée. Classement : 1. Magali LeFloch (Rona) – 2. Edwige Pitel (Manosque) – 3. Olga Khortova (Russie) – 4. Sophie Creux (Chambéry CF) – 5. Sonia Huguet (Lorraine) – 6. Delphine Guillé (VCS) – 7. Stéphanie Reymond (VC St Julien) – 8. Ekaterina Naumova (Russie) – 9. Juliette Vandekerckhove (VC Roubaix) – 10. Debby Mansveld (Vlaanderen) - ... **60.**

#### **Caroline PAYOT PODEVIN (MAZZA)**

Caroline termine 26<sup>e</sup> de la Coupe de France Dames 2003, après avoir participé à 3 des 5 manches. Classement final de la Coupe de France : 1. Juliette Vandekerckhove – 2 ; Sonia Huguet – 3. Nadia Triquet – 4. Magali LeFloch – 5. Delphine Guillé – 6. Corinne Sempé – 7. Sophie Creux – 8. Laetitia Belaud – 9. Stéphanie Reymond – 10. Marina Jaunatre – 11. Magali Moquery – 12. Karine Dalmais – 13. Vicky Fournial – 1. Edwige Pitel – 15. Sylvie Riedle – 16. Virginie Moinard – 17. Jeannie Longo – 18. Marion Clignet – 19. Sandrine Marcuz – 20. Elisabeth Chevanne-Brunel – 21. Aline Camboulives – 22. Blandine Camus – 23. Zlativa Gavlakova – 24. Carie Peter – 25. Maryline Salvetat – **26. Caroline Payot-Podevin** – 27. Alexandra LeHnaff – 28. Claire Antomarchi – 29. Emilie Harmand – 30. Mélanie Morenvillez – 31. Ludivine Loze – 32. Fanny Ribeiro – 33. Sandrine Revol – 34. Alexandra Flammand – 35. Karine SAYSSET - 36. Béatrice Thomas – 37. Amélie Laurendon – 38. Stéphanie Denuit – 39. Karine Gautard.

j'aurais pu porter le maillot le lendemain car la 1<sup>ère</sup> des points chauds avait également celui du classement par points). Je saute plusieurs fois dans les bosses mais réussis à recoller au peloton (ou plutôt à ce qu'il en reste...). L'étape se termine au sprint, mais je n'ai plus les ressources pour le disputer. -



Classement : 29<sup>e</sup> à 12". - Déroulement de la course : Nombreuses attaques en haut des montées avec notamment Karine Dalmais et une hollandaise, mais c'est un groupe de 32 filles qui se présente à 5km de l'arrivée. Béatrice Thomas tente de sortir seule à 5km. Elle fait un bel effort, prend une dizaine de secondes d'avance, mais le peloton revient sous la flamme rouge du dernier kilomètre sous l'impulsion d'Emma James, d'Elisabeth Chevanne-Brunel et de Barbara Heeb. C'est Van Essen, une hollandaise du Groupe Sportif Ondernemers, qui remporte le sprint en côte devant la suisse Annette Beutler. 2<sup>ème</sup> étape - Heure de départ : 15h - Conditions atmosphériques : beau temps, lourd et chaud - Distance : 90 km, 6 tours de 15 km avec un GPM de 1000m à 7-8%, puis des petits talus et une arrivée en descente. - Déroulement de ma course : Toujours intéressée par les sprints intermédiaires, je fais 2<sup>e</sup> du premier sprint, mais ensuite, des échappées se créent. Je suis trop juste pour aller devant, j'aborde le pied de la difficulté toujours en tête et me fais remonter dans la bosse. Béatrice, ma coéquipière, rejoint 4 filles en échappée. Je me glisse en tête de peloton pour contrôler les contre-attaques en compagnie de Maryline Salvetat et Claire Automarchi, qui protègent leur coéquipière Elisabeth Chevanne-Brunel, échappée avec Béatrice. Puis je saute dans la bosse à 15km de l'arrivée. - Mon classement : 31<sup>e</sup> à 4'44" - Déroulement de la course : Attaque de Finot sur le plat avant la bosse, elle compte jusqu'à 1'30, puis vont la rejoindre successivement : Stéphanie Reymond, Elisabeth Chevanne Brunel, Béatrice et Van Essen. Béatrice attaque sèchement dans le dernier tour, seule Zabou prend la roue. Béatrice gagne au sprint devant Zabou. Les trois autres échappées conservent de justesse sur la ligne un mince avantage sur le retour du peloton.

#### **Jeudi 24 au dimanche 27 juillet : Tour de la Haute-Vienne (2.15)**

Prologue - Heure de départ : 20h - Conditions atmosphériques : beau temps, un peu de vent. - Distance : 5 km, faux plat montant 1000m, faux plat descendant 1500m, bosse en 3 paliers 1000m, descente technique 1500m - Nombre de participantes : 80. Déroulement de ma course : C'était un mini objectif, je connaissais déjà le parcours qui me convenait bien. Malheureusement, Jean-Pierre Mazza n'a pas joué le jeu... Je prends le départ sans mon super vélo de chrono, et surtout, sans prolongateur, ni roue spécifique. Quasiment toutes les autres concurrentes en sont pourvues. Notre équipe, de haut-niveau, non. Le matériel est volontairement resté à la maison. Je donne quand même tout ce que j'ai, mais la malchance continue et je suis gênée par une voiture dans la descente... Classement : 23<sup>e</sup> à 33". Déroulement de la course : l'australienne Emma James signe un super temps devant deux néerlandaises. La 10<sup>e</sup> place n'est qu'à 10 secondes de mon temps...

1<sup>ère</sup> étape - Heure de départ : 17h - Conditions atmosphériques : beau temps, lourd - Distance : 90 km, une boucle de 20 km puis 5 tours de 13.5 km comprenant un Grand Prix de la Montagne (GPM) de 1500m très raide en deux paliers à l'arrivée et une bosse usante de 1500m à mi-tour, ainsi qu'un sprint pour les points chauds au 2/3 du tour, en faux plat montant. Déroulement de ma course : Effrayée par la bosse d'arrivée, je suis sceptique sur mes chances de finir dans le peloton. Les jambes étant là, je décide de faire les sprints intermédiaires. Je fais 2<sup>e</sup> de l'étape pour le maillot des sprints mais les commissaires me classe 3<sup>e</sup> (dommage,



**3<sup>e</sup> et dernière étape - Heure de départ :** 14h - **Conditions atmosphériques :** couvert. - **Distance:** 90 km, parcours de 70km avec une côte de 600m à 15% au km7 puis au km58, et un autre GPM au km48 puis 4 tours de 5 km vallonnés. - **Déroulement de la course :** Nous avons des consignes bien précises car Béatrice est 2<sup>e</sup> au général à seulement 12 secondes d'Elisabeth Chevanne Brunel, et elle peut encore espérer gagner ce Tour. Les 15 premières du classement se tenant dans la même minute, la course risque d'être animée ! Notre rôle : se glisser dans les coups qui partent tout de suite ; ce que je fais car j'ai de bonnes jambes. Une échappée de 4 se dessine au km3 avec Hélène Marcouyre (coéquipière de la leader), Annette Beutler, une hollandaise et moi. Mais ça revient et j'aborde en 1<sup>ère</sup> position le mur de Rochechouart au km7. En haut, le peloton s'est cassé, nous ne sommes plus qu'une vingtaine et je suis la seule Mazza avec Béatrice... Les 4 autres Mazza (Alexandra Baelher, Alexandra Born, Marika Murer et Blandine Camus) sont dans un second peloton, et elles roulent pour effectuer la jonction. Devant, Karine Dalmais, Emma James et Loes Gunnewijk prennent le large. Il y a le feu car James et Gunnewijk sont 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> du classement général. De plus, l'écart est vite monté au-dessus de la minute. L'équipe de la leader impose un train soutenu mais ne parvient pas à faire tomber l'écart à moins de 40 secondes. Je me

glisse également dans leur relais, car dans l'état actuel, la situation n'est pas favorable du tout à Béatrice, ma leader sur cette course. Heureusement, le 2<sup>e</sup> peloton a fait la jonction avec le notre, et Alexandra Born et Marika viennent me prêter main forte pour rouler en tête de peloton et faire tomber l'écart pour arriver au pied du 2<sup>e</sup> GPM (km48) le plus près possible des échappées. Je prends pour ma part de sacrés relais et emmène dans la descente à vive allure. Ensuite, dès les premiers pourcentages, je m'écarte et explose. A ce moment, Béatrice attaque pour revenir sur les 3 fuyardes qui ne sont plus qu'à quelques mètres, mais en vain. Elle remet ça au km58, parvient à sortir seule du groupe, mais ne parvient pas à rentrer sur les 3 échappées qui ont repris une trentaine de secondes. Elle est rejointe dans les derniers kilomètres par 4 filles, et tout se termine très serré : les trois attaquantes conservent leur avantage, Béatrice termine dans ce groupe de 5 à une poignée de secondes, tandis que les restes du peloton sont également revenus très près. Pour ma part, je finis la course dans un groupe de 8 tranquillement. Malheureusement pour Béatrice, qui a tout donné et fait une course remarquable, elle termine 4<sup>e</sup> du général, à 9<sup>e</sup> de la lauréate, Chevanne Brunel, qui a réussi à conserver son maillot rose de leader pour 3<sup>e</sup> face à Emma James qui s'était imposée l'an passé. Béatrice n'a pas tout perdu puisqu'elle conserve son maillot blanc de meilleure jeune. **Mon classement de l'étape :** 34<sup>e</sup> à 9 - **Mon classement final :** 27<sup>e</sup> à 14 minutes.

Les Classements du Tour de la Haute-Vienne seront dans le prochain numéro.



De gauche à droite : Marika Murer, Blandine Camus, Carolinet et Alexandra Born

## Le Grand Jeu CaPaPo ! Fan Club

Ca y est, notre Grand Jeu 2003 est clos ! Les lauréats sont connus ; la bataille a été dure jusqu'au terme de la 3<sup>e</sup> étape, qui a départagé les concurrents sans que nous ayons eu à utiliser la photo finish, euh non, la question subsidiaire pour les départager. Grand joueur dans l'âme, Gilles GATTA sort grand vainqueur de ce jeu. **Gilles GATTA** portera donc fièrement le maillot du GS Mazza pendant ses sorties à travers les cols des Alpes, tandis que **Serge BINET** pourra rouler avec un cuissard Mazza, pendant qu'**Aude WIART** ira se promener sur route ou à VTT avec une belle paire de gants de vélo Mazza. **Bernard VALETTE** pourra venir encourager Caroline cette fin de saison avec, en plus de son tee-shirt

CaPaPo, une belle casquette américaine, et **David CHATELUS** pourra reprendre l'entraînement avec encore plus d'ardeur chaussé d'une paire de socquettes Mazza ! Vous avez été au nombre de dix à participer à ce jeu. Les cinq premiers ont été récompensés. Les autres joueurs auront été méritant et seront sûrement récompensés à d'autres occasions, la roue tourne !

Résultats aux questions de la 3<sup>ème</sup> et dernière étape

### Question n°1

Quelle discipline Caroline n'a jamais essayé ?

Route    VTT    Cyclo-cross    Piste     BMX

### Question n°2

Quel est le poids de Caroline au 19 juin 2003 ?

54.0kg     57.5kg    61.2kg

### Question n°3

Combien de Capapotiens étions-nous lors de la publication du précédent numéro du journal ?

23       54      112

### Question n°4

Combien de courses Caroline a-t-elle disputé et terminé en 2000, épreuves sur route, piste et cyclo-cross confondues ?

10      19      26      43      53

### Question n°5

Combien de courses Caroline a-t-elle disputé et terminé en 2001, épreuves sur route, piste et cyclo-cross confondues ?

7      19      26       43      53

### Question n°6

Combien de courses Caroline a-t-elle disputé et terminé en 2002, épreuves sur route, piste et cyclo-cross confondues ?

8      17       28      41      51

### Question n°7

En début d'année, Caroline a été gênée par une tendinite. S'agissait-il d'une tendinite :

du genou      de la cheville      du cerveau ?

### Question n°8

En dehors du vélo, quelle est la profession de Caroline ?

médecin      géomètre      fleuriste

### Question n°9

Une seule des coéquipières suivantes de Caroline n'a jamais été Championne de France ou Championne de Suisse. Qui est-ce ?

Blandine Camus      Béatrice Thomas  
Diana Rast      Alexandra Baelher

### Question subsidiaire

Quelle sera la moyenne du vainqueur au Tour de la Haute-Vienne 2003 ?

Elisabeth Chevanne-Brunel a remporté le Tour de la Haute-Vienne 2003 à la moyenne de 35.344km/h. Pour info, c'est Gilles Gatta qui était le plus proche dans son estimation de cette moyenne avec 35.5km/h. Il était suivi par Jean-Claude Hais avec 35.76km/h, par Serge Binet avec 34.51km/h, par David Chatelus avec 37.7km/h, par Aude Wiart avec 39.48km/h et par Bernard Valette avec 39.5km/h.

### Le Classement Final du Grand Jeu du CaPaPo Fan!Club

	Etap1	Etap2	Etap3	General
1 <b>GATTA Gilles</b>	10	10	27	<b>47</b>
2 <b>BINET Serge</b>	10	10	24	<b>44</b>
3 <b>WIART Aude</b>	10	10	21	<b>41</b>
4 <b>VALETTE Bernard</b>	10	5	18	<b>33</b>
5 <b>CHATELUS David</b>	-	5	21	<b>26</b>
6 <b>HAISS Jean-Claude</b>	-	-	24	<b>24</b>
7 <b>DUMAS Philippe</b>	10	10	-	<b>20</b>
8 <b>TREGUER Bernard</b>	10	10	-	<b>20</b>
9 <b>MOREAU Liliane</b>	10	2	-	<b>12</b>
10 <b>BOISSONNET Eliane</b>	-	10	-	<b>10</b>

## Ou voir courir Caroline ?

**Dimanche 3 août : Prix de St Léger Vauban (Bourgogne).** Circuit de 8km500 avec une longue ascension à effectuer 9 fois (env.77km). Départ à 14h30.

**Mardi 5 août : Critérium d'Arpajon/Cère (Semaine Cantalienne).** Départ 19h00.

**Mercredi 6 août : Critérium de Marcolès (Semaine Cantalienne).** Départ 15h30. Suivi du Critérium pro avec la présence de plusieurs coureurs ayant effectué la Tour de France.

**Judi 7 août : Critérium de Mauriac (Semaine Cantalienne).** Départ 19h30.

**Vendredi 8 août : Critérium d'Aurillac (Semaine Cantalienne).** Départ 19h30.

**Samedi 9 août : Critérium de Lanobre (Semaine Cantalienne).** Départ 16h30.

**Dimanche 10 août : Critérium du Bex d'Ytrac (Semaine Cantalienne).** Départ 17h30.

La suite du programme de Caroline est incertaine, mais devrait comporter les épreuves suivantes :

- Prix d'Allinges (Haute-Savoie) le 15.08
- Grand Prix de Bowil (Suisse) le 17.08
- Grand Prix de Plouay, Coupe du Monde (Bretagne) le 23.08
- Trophée d'Or, course par étape internationale (classe 2.9.1) autour de St Amand Montrond du 27 au 31.08
- Tour d'Ardeche du 4 au 7.09

Pour toutes ces courses, la participation de Caroline n'est pas assurée. Si vous envisagez de venir la voir, passez donc un coup de fil au 06.87.08.52.43 pour vous assurer de son programme.

## Caro surentraînée ?

## C'est quoi le surentraînement ?

Le surentraînement peut, au mieux, être défini comme l'état dans lequel l'athlète a été stimulé de façon répétée par un entraînement à un niveau tel que le repos n'est pas assez long pour permettre la récupération. Le syndrome de surentraînement est le nom donné à l'ensemble de symptômes émotionnels, comportementaux et physiques dus au surentraînement qui persistent après plusieurs semaines ou mois. Le surentraînement se caractérise par une fatigue cumulative qui persiste même après les périodes de récupération.

Le symptôme le plus commun est la fatigue. Elle peut limiter les séances d'entraînement et perdre au repos. L'athlète peut aussi être maussade, facilement irritable, avoir des altérations de ses cycles de sommeil, devenir dépressif ou perdre le désir de compétition et son enthousiasme pour le sport. Certains auront une perte d'appétit et de poids. Les symptômes physiques incluent une persistance de la douleur musculaire, une augmentation de la fréquence de maladies virales et une augmentation de l'incidence des blessures.

Le traitement pour le syndrome de surentraînement est le repos. Plus longue est la période de surentraînement, plus longue est la période de repos. Par conséquent, il est très important de le détecter précocement (mais ce n'est pas si évident que ça !). Si le surentraînement n'a eu lieu que sur une courte période de temps (3-4 semaines), une interruption d'entraînement de 3-5 jours est généralement suffisante. Après, les séances d'entraînement peuvent se résumer à une alternance entre jour de travail et jour de repos. L'intensité de l'entraînement peut être maintenue mais le volume total doit être plus faible. Il est important que les facteurs qui ont menés au surentraînement, soient identifiés et corrigés. Sinon, le syndrome de surentraînement refera très certainement son apparition. La période de récupération par alternance doit continuer durant quelques semaines et, ensuite, une augmentation du volume est possible. C'est en gros ce que j'ai fait depuis début juillet. Dans les cas les plus graves, le programme d'entraînement peut être interrompu durant plusieurs semaines, et l'on doit prendre quelques mois de repos, et ça, j'espère ne jamais en arriver là !

Un carnet d'entraînement est la meilleure méthode pour suivre les progrès. En plus de conserver une trace de l'intensité et de la distance, l'athlète peut enregistrer sa fréquence cardiaque de repos matinale, comment il ressent la séance d'entraînement, et le niveau de fatigue

musculaire et de douleur. Éviter un entraînement monotone et maintenir un niveau de nutrition adéquate sont d'autres recommandations préventives.

En conclusion, la sagesse qui prévaut est qu'il vaut mieux être sous entraîné que surentraîné. Le repos est une partie fondamentale de tout entraînement. Il existe de nombreuses preuves selon lesquelles une réduction de l'entraînement (même intensité, volume plus faible) jusqu'à 21 jours consécutifs ne diminue pas la performance. Un programme d'entraînement bien planifié relève plus du bon sens que de la science pure et devrait permettre plus de flexibilité. La confiance et la communication entre l'athlète et son entraîneur trouvent ici toute leur importance. Des signes d'alerte précoces de surentraînement devraient être pris en compte et des ajustements de planning faits en conséquence. Un entraînement intelligent est alors le chemin vers une durée de pratique plus longue, une bonne condition physique et un bon état de santé.

Tout ça pour dire que je n'ai pas très bien géré ma première saison « pro » et pourtant, j'étais informée et j'étais à l'écoute de mon corps ! J'ai fait un bon début de saison donc mon entraînement hivernal devait être correct mais j'ai un peu surchargé la mule ensuite... J'espère en tous cas que je vais pouvoir profiter pleinement de ma fin de saison !

## Mon contrôle anti-dopage aux Championnats de France

Comme après chaque course, je me rends au podium d'arrivée après le CLM individuel, afin de vérifier que mon numéro de dossard ne figure pas parmi ceux tirés au sort pour un éventuel contrôle. Et là, et bien si, je vais y avoir droit puisque les trois premières ainsi que deux autres filles tirées au sort doivent se présenter dans la demi-heure à la salle polyvalente de Plumelec et je suis le dossard n°12 qui figure dans la liste. Je bois donc rapidement une bouteille d'eau afin d'avoir envie d'uriner au moment opportun, je récupère ma licence dans la voiture et je file en vélo en direction de la salle (j'ai déjà eu 2 contrôles il y a 2 ans et je sais qu'il vaut mieux passer dans les premières pour ne pas attendre 3 heures...)

Agréable surprise, il s'agit de 2 femmes (chose rarissime !) C'est quand même plus facile de faire ça devant une femme que devant un homme... Il y a une déléguée fédérale et la médecin mandatée par le ministère.

La procédure est très codifiée et très importante à respecter de la part du médecin car c'est cela ensuite que les fraudeurs peuvent utiliser pour annuler le contrôle ; ce sont les fameux « vices de procédure »... Donc elle commence à me montrer son ordre de mission, puis vérifie mon identité, et me fait choisir un sachet contenant 2 bouchons enfermés dans des boîtes en plastique ; elle me demande de vérifier que les numéros inscrits sur les bouchons correspondent à ceux inscrits sur les boîtes en

plastiques et me conduit ensuite aux toilettes. J'urine donc devant elle (ça c'est super top agréable...) et retourne vers le bureau. Elle vérifie le pH urinaire (et m'explique que s'il est trop basique, il faut le refaire car cela fausse les résultats). Ouf, c'est bon pour le pH ! Tant mieux car je n'avais plus du tout envie d'uriner !!! On remplit ensemble les formulaires, on cache les bouchons et voilà, c'est fini.

J'en profite quand même pour lui demander combien elle gagne pour faire ça et si c'est intéressant (ça peut toujours servir !). Ce n'est pas très bien rémunéré, je trouve mais ça peut être sympa d'aller sur des grandes compétitions sportives (mise à part le fait d'être parfois très mal reçu... surtout pour les contrôles inopinés...)

En conclusion, je dirais que je suis contente qu'il y ait des contrôles aux championnats de France, c'est la moindre des choses, mais comme le dit très bien Eric Maitrot dans son livre « Les scandales du sport contaminé », n'est ce pas uniquement de la poudre aux yeux quand on sait qu'on ne détecte que peu de produits dans les urines par rapport à une prise de sang ou une analyse capillaire ? Je pense malheureusement que le cyclisme féminin n'est pas épargné par ce fléau et que beaucoup de filles ne se confrontent plus à l'élite internationale sur les courses par étapes tout simplement parce qu'elles ne courent pas à chances égales et qu'elles préfèrent donc se faire plaisir sur les courses nationales....!

## Les nouveaux membres du CaPaPo ! Fan Club

Depuis le mois dernier, nous avons eu le plaisir d'accueillir au sein du CaPaPo Fan !Club :

- o Julia Seeman, une amie d'enfance de Caroline, désormais mariée à Mike, demeurant avec lui en Allemagne.
- o Jacques Dangles, le papa de Julia.
- o Caroline Minssieux, une sacrée supportrice de Caro, toujours d'entrain, ex-coéquipière de Caroline lorsqu'elles étaient au Lyon Pistard Club.
- o Gilles "Alphone" Fichot, l'un des supporters les plus assidus de Caroline depuis ses premiers tours de roue en compétition au Lyon Pistard Club ! Trop pris par ses propres entraînements, il avait égaré son bulletin d'adhésion, mais s'était fait remarqué sur le site internet de Caro par ses nombreux messages de soutien !

**Liste des adhérents à ce jour :** Aude WIART, Bernard VALETTE, Nicolas TRIMAILLE, Bernard TREGUER, Frédéric SIMON, Emmanuelle SIMON, Régine SIMON, Julia SEEMAN, Gaetan PRIME, Jean-Paul POTIER, Thierry PODEVIN, Christophe PODEVIN, Etienne PIQUET-GAUTHIER, Rémy PIGOIS, Caroline PÛYOT-PODEVIN , Monique PAYOT, Gérard PAYOT, Jean-Christophe PATAY, Patrice OLLIER, Alfred NORTH, Gérard MOREAU, Caroline MINSSIEUX, François MELIN, Marie-Hélène MAURY, Nicolas MAILLET, Patrick MAGNIEN, Noël LEVET , Michel LEROUGE, Yves LENOUEVEL, Elisabeth LENOUEVEL, Loïc LACHAUX, Christophe JOLIT, Anne-Karelle HOCQ, Sabrina HENRY-LIPNICKI, Georges HENRY, Jérôme HENRY, Jean-Claude HAIS, Carine GUIGUE, Jean-Claude GOUHOT , Charles GOUHOT , Gilles GATTA, Gilles FICHOT, Ghislaine EDET, Michel EDET, Philippe DUMAS, Yvette DUBOULOZ, Jacques DANGLES, Elvira CORCELLE, Marie CHER, David CHATELUS, Yveline CHASSIGNEUX, Gérard CHARDONNET, Céline CHARDONNET, Yannick CARLIER, Paul et Marcelle BOISSONNET , Eliane BOISSONNET , Marie-Claude BOISSONNET , Serge BINET, Cathy BILLON, Loïc BERTHEVAS, André BATOUX.

**Anniversaires :** Bon anniversaire à Gaétan Prime (17 août). Nos plus plates excuses à Aude : nous avons annoncé son anniversaire le 24 juin alors qu'elle est bien née le 12 septembre ! Excuses aussi pour Yveline, dont l'anniversaire était annoncé à deux dates différentes (vous avez gagné si vous lui avez souhaité le 19 juillet, perdu si vous lui avez souhaité le 8 juillet !)



**Photo de gauche :** Gérard et Monique Payot, accompagnés de Stella Moreau (la cousine), encouragent Caroline, de bonnets et casquettes Mazza coiffés, lors du Trophée des Grimpeurs, le 4 mai dernier. **Photo de droite :** la petite Marie Cher, cousine de Christophe, lui-même mari de Caroline (vous suivez ??), la plus jeune adhérente du CaPaPo Fan!Club, porte fièrement son tee-shirt sur son tricycle rutilant. Peut être la championne de demain ??

# TOUS AVEC TOI !