

BETTY KALS A DÉCOUVERT LE VÉLO EN 2010. APRÈS AVOIR GRAVI LES ÉCHELONS, ELLE A PARTICIPÉ AU TOUR CYCLISTE FÉMININ INTERNATIONAL DE L'ARDÈCHE AVANT DE S'ATTAQUER AU RECORD DE MONTÉES DU VENTOUX... C'ÉTAIT LE 14 MAI DERNIER.

PROPOS RECUEILLIS PAR PIERRE BONNET

Betty Kals

Recordwoman des ascensions du mont Ventoux en 24 heures

EN CHEF

En 2010, Betty Kals décide d'arrêter de fumer. Son vélociste lui prête un vélo de route avec lequel elle effectue plus de 300 km en une semaine ! Une dizaine d'ascensions du Ventoux (déjà !) en quelques mois et une Ventoux - Beaumes-de-Venise plus tard, elle se lance dans l'aventure des Cinglés du Ventoux. Les cyclosporives s'enchaînent, avec places d'honneur et victoires. En 2014, licenciée à l'Avenir Cycliste Bollénois (Ufolep), Betty est "recrutée" pour participer au Tour International Féminin de l'Ardèche. Début 2015, elle intègre le Montagnac AC (FFC). Mais elle n'oublie pas ce qu'elle doit au club de Bollène (84) et à son magasin Culture Vélo.

Comment vous est venue cette idée, un peu folle, de tenter de battre le record du nombre d'ascensions du Ventoux en vingt-quatre heures ?

En 2010, lorsque j'ai décidé d'arrêter la cigarette et que j'ai découvert le vélo de route, c'est au Ventoux que je suis venue. J'ai multiplié les montées. Pour ma première année d'activité cycliste, je l'ai monté une dizaine de fois... J'ai découvert le site des Cinglés du Ventoux (www.club-cinglesventoux.org/fr). Ça m'a donné l'idée de faire une grosse performance, en accumulant les montées. Mais c'était encore très vague. Il a fallu que ça mûrisse.

Quel a été le déclencheur ?

L'an passé, fin août, à trois semaines du Tour Cycliste Féminin International de l'Ardèche (TCFIA), ma voiture a été fracturée. On m'a tout volé. Du jour au lendemain, je me suis retrouvée sans aucun matériel. Sans vélo, mon entraînement en a bien sûr pris un coup. J'ai eu le temps de gamberger. J'étais en train de faire une croix sur l'épreuve, mais je me suis dit que monter le Ventoux neuf ou dix fois, ça pourrait compenser un peu cette déception.

Mais comment avez-vous procédé, sans vélo ?

Disons qu'une semaine avant le TCFIA, on m'a prêté un Trek Madone. La direction "France" de la marque m'a contactée... Et puis, comme il y a eu de gros changements dans ma vie, je me suis lancée à fond dans ce projet de record.

Et là, vous avez accumulé les heures de selle et les sorties d'entraînement...

C'est exactement ça ! À ce moment-là, le vélo est devenu pour moi une sorte de bouffée d'air frais. J'ai retrouvé le plaisir de rouler. Petit à petit, je me suis prise en main. Depuis le Granfondo Golfe de Saint-Tropez, l'épreuve d'ouverture du Grand Trophée, je suis à fond.

Le véritable début de l'aventure date de fin mars ou de début avril ?

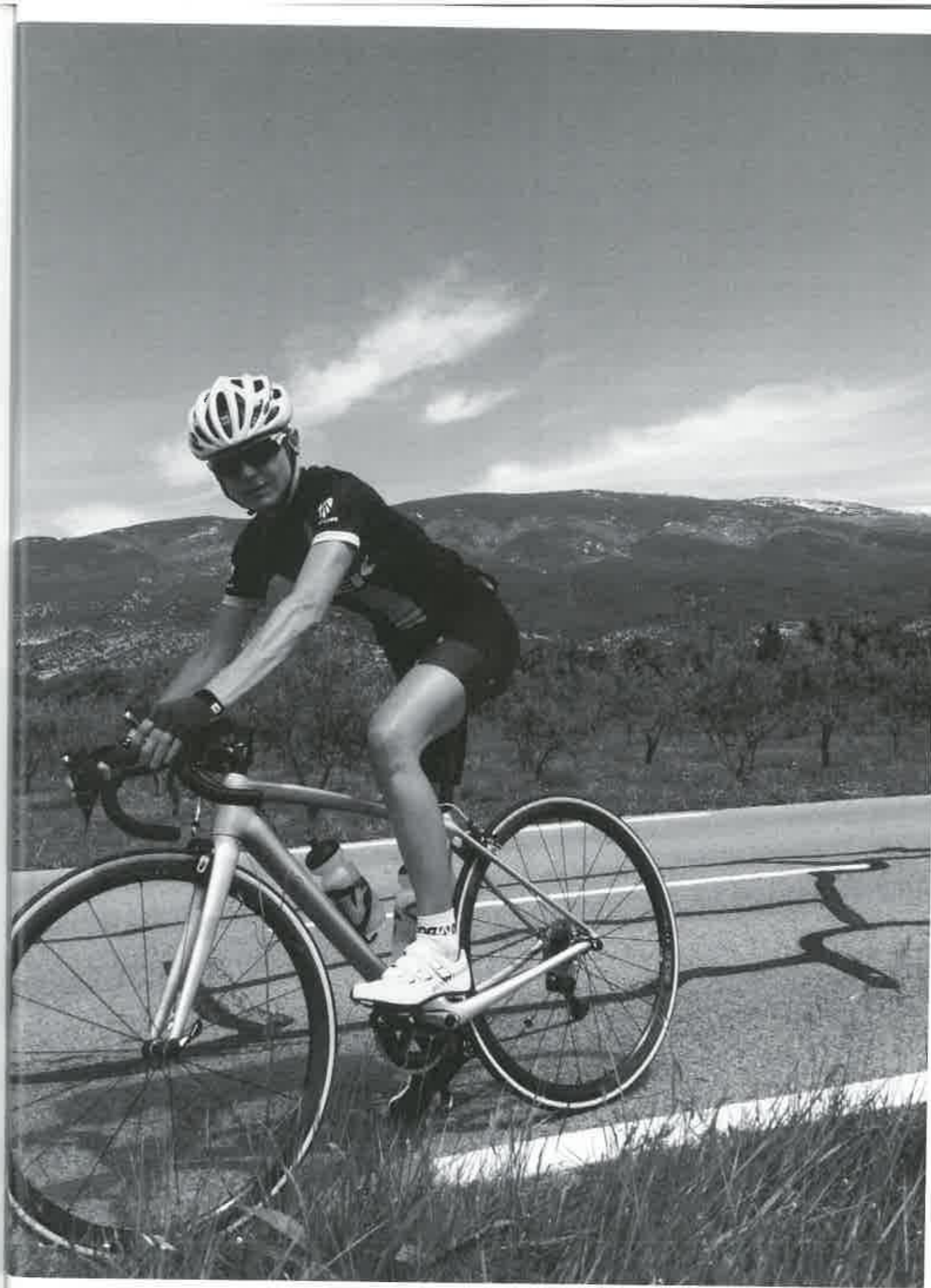
Oui, parce que c'est à cette période que je me suis mise à chercher des sponsors. Je me suis dit que ce défi, sur un plan personnel, c'était une grande chance. Alors j'ai tout pris en charge moi-même. Je suis partie à l'aventure, le nez dans le guidon, si l'on peut dire.

Vous êtes partie à la chasse aux sponsors ?

Oui, mais je ne partais pas tout à fait de zéro. Trek était déjà là et puis en faisant jouer mes connaissances, j'ai trouvé d'autres partenaires tels qu'Ondine Corporate Nutriworld, pour la nutrition de l'effort. Et au Montagnac AC, il y a pas mal de monde qui a cru à ce projet. Cela m'a permis de travailler avec une concession Toyota qui m'a fourni une voiture.

Tout cela ne s'improvisant pas, Montagnac AC vous a-t-il fait des plans d'entraînements spécifiques ?

Depuis deux ans, je m'entraîne avec Jalel Samorani. C'est bien de pouvoir compter sur son aide... Il me soutient



et croit en moi. Il est resté à mon écoute, pour me permettre de gérer mes soucis personnels et m'entraîner convenablement. Grâce à lui, j'ai continué à progresser.

Justement, à l'approche de votre tentative de record, comment a-t-il adapté votre entraînement ?

Oui, un bon mois avant l'échéance, les choses ont évolué progressivement. L'accent a été mis sur les heures de selle et sur l'endurance. Et puis une petite quinzaine de jours avant le jour J, tout s'est accéléré. Il a fallu se concentrer sur vingt-deux heures de selle. Cela n'est pas évident car c'est un autre type d'effort que celui que l'on peut effectuer sur des courses "classiques" ou des cycloportives. Il a fallu suivre les directives au doigt et à l'œil. Ensuite, en se rapprochant de l'échéance, pour favoriser la récupération, le temps de selle a été réduit.

L'entraînement s'est-il déroulé sur les pentes du Ventoux ?

Évidemment, cela ne sert à rien d'aller s'user sur les pentes du Géant de Provence, mais je pense sincèrement qu'il est important de ne jamais s'en détacher vraiment. Ces pentes, il faut les dompter. Et ce n'est pas une mince affaire. C'est pour cela que fin avril, j'ai une nouvelle fois fait Les Cinglés du Ventoux. J'ai donc monté trois fois de suite le Géant de Provence, par les trois côtés. Le jour J, seul le côté Bédoin a été emprunté.

Pourquoi avoir choisi le côté réputé le plus difficile ?

Pour deux raisons... D'abord, comme vous le faites remarquer, il s'agit du côté le plus exigeant, c'est celui qui fait référence. Et puis, c'est celui que je préfère ! Par Sault, je trouve que c'est vraiment trop long d'autant que le début est un faux plat. L'ascension ne débute véritablement qu'avant le Chalet Reynard... Quand au côté Malaucène, c'est interminable. C'est monotone. Tous ces lacets sont terriblement ennuyeux. Non vraiment, c'est par Bédoin que je m'amuse le plus. J'aime la difficulté. C'est dans la difficulté que je trouve les ressources nécessaires pour me dépasser.

La véritable préparation se fait loin du Ventoux...

Bien sûr ! Car même s'il est important de ne pas "se détacher" du Mont Chauve, je pense le connaître suffisamment, l'avoir franchi tellement de fois que je n'ai plus grand-chose à y apprendre. Bien sûr, je vais régulièrement y faire quelques intensités, mais le gros du travail de préparation, le gros de l'entraînement se fait sur les routes situées au pied de la montagne proprement dite. Et croyez-moi, c'est déjà vallonné ! C'est d'ailleurs parfait pour travailler en intensité.

En termes d'organisation, comment cela se passe-t-il ?

C'est une très grosse organisation, car j'ai bénéficié de toutes les forces vives du Tour Cycliste Féminin

International de l'Ardèche. Tous les responsables sont là pour m'appuyer pendant l'effort. C'est important de ne pas être seule.

À quel niveau ?

J'utilise un Trek Emonda SLR monté en Shimano Dura-Ace Di2, non pas parce qu'on m'a donné ça et que je l'ai pris, mais parce que je trouve qu'il s'agit de l'un des vélos offrant le meilleur équilibre entre rendement, confort, rigidité et poids, pour ce type d'exercice si spécifique. Après, que se soit au niveau de la diététique ou même de la mairie de Bédoin, tout est réglé au millimètre.

Qu'en est-il de l'homologation officielle ?

En fait, le Livre Guinness des Records m'a contactée avant la tentative pour me préciser que si j'effectuais les descentes en voiture, il n'y aurait pas d'homologation, comme il n'y en avait pas eu lors des tentatives précédentes. J'ai donc décidé de bouleverser mes plans, de descendre en vélo et de me concentrer sur le record de dénivelé en vingt-quatre heures. Le nombre de montées est donc passé au second plan.

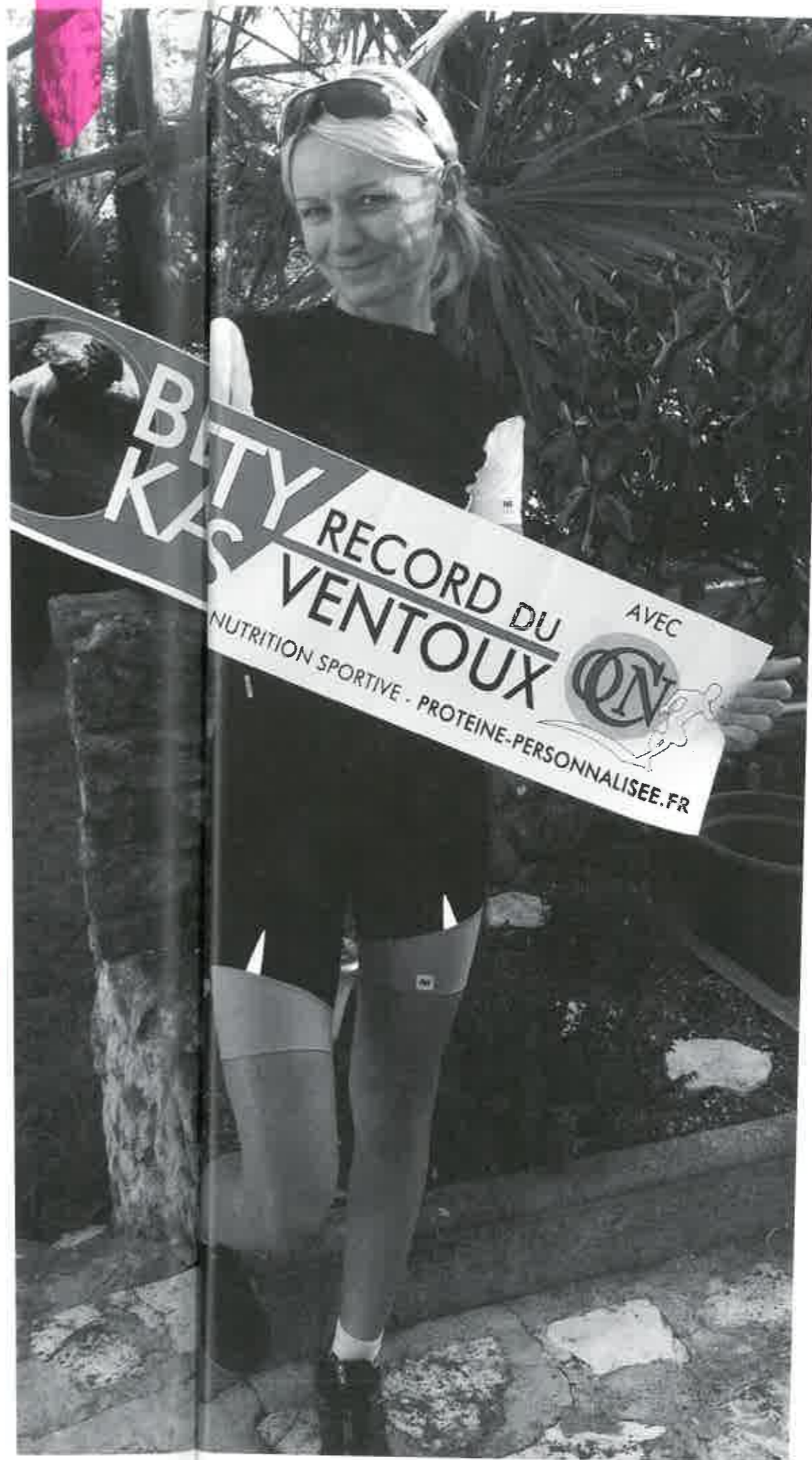
« ... LA NUIT, LES REPÈRES NE SONT PAS LES MÊMES, ON NE ROULE PAS AUSSI VITE ET EN PLUS, IL Y A FORCÉMENT DE LA FATIGUE. »

Comment le record s'est-il déroulé ?

Comme prévu, tout a commencé à 5h30 du matin. Jusqu'à la cinquième montée, les conditions étaient optimales, il faisait doux... On m'a même demandé de prendre un peu moins de risque dans les descentes. Mais ensuite, la chaleur est apparue. Il faisait lourd. Le simple fait de s'alimenter est devenu de plus en plus difficile. J'ai eu un peu de mal, même si je suis parvenue à garder le rythme sans trop de problème.

Comment gère-t-on ces phases un peu spéciales ?

Cela n'a rien d'évident, il faut faire preuve de volonté. Et franchement, je me suis découvert des ressources que je n'aurais jamais pensé posséder auparavant, même si j'ai toujours fait en sorte de ne jamais renoncer, que ce soit en vélo ou dans la vie.



En partant à 5h30 du matin, comment peut-on gérer, en amont, le sommeil et le stress ?

C'est vrai que l'on n'a pas vraiment l'habitude de débiter un effort aussi tôt le matin, d'autant qu'il faut le prolonger vingt-quatre heures... En théorie, il faut se coucher plus tôt pour maintenir un temps de repos à peu près égal. Mais dans les faits, ce décalage des horaires est assez compliqué à mettre en place car le stress vient s'en mêler. On a tendance à faire l'effort dans sa tête avant de le faire réellement... Oui, c'est compliqué.

L'effort a-t-il été différent de nuit ?

C'est une évidence, car la nuit, les repères ne sont pas les mêmes, on ne roule pas aussi vite et en plus il y a forcément de la fatigue. C'est pour cela que, je me suis, aussi entraînée de nuit, ne serait-ce que pour me familiariser avec les animaux de la forêt ! Il y avait une voiture pour m'ouvrir la route et m'éclairer pour faire en sorte que les repères ne soient pas trop différents de ceux que l'on peut avoir le jour. Il y avait aussi une autre voiture derrière moi pour parer à toutes les éventualités, que ce soit des crevaisons ou des problèmes physiques ou mécaniques.

Comment s'est passée la nuit ?

Au début ça allait, puis les températures ont chuté. J'étais frigorifiée, il a fallu se réchauffer. Je me suis arrêtée boire un bol de soupe chaude, ça m'a fait du bien... Et ça m'a permis de remarquer la présence de Nicolas Schaeffer, le patron de Trek France.

Et après ?

Ensuite, les choses se sont franchement gâtées. On a annoncé une grosse tempête de neige au sommet. Il faisait vraiment froid et petit à petit, on n'y voyait plus rien. Alors pour la huitième montée, j'ai eu la joie de rouler avec Nicolas Schaeffer. Ça m'a donné des ailes, il m'a dit que je n'arrêtais pas d'accélérer ! Mais je me suis arrêtée au Chalet Reynard, c'était devenu trop dangereux.

Quel bilan faites-vous, à chaud, de ce record ?

Et bien d'abord, je ne réalise pas encore vraiment. Il faudra pour cela que le record soit homologué. Cela ne devrait pas être un souci. Il y avait des huissiers et j'ai été filmée de bout en bout... Pour le moment, il n'y a donc que des chiffres. J'ai parcouru 331 kilomètres, pour 12336 m de dénivelé !

Au fond, vous n'envisagiez pas l'échec ?

Je ne pense pas être prétentieuse, alors je ne vais pas vous dire que j'étais certaine de battre ce record... Mais c'est vrai que si je me suis lancée dans cette aventure, c'est parce que je me suis toujours sentie capable de relever le défi. Sinon, à quoi bon y aller ?