

# Après la course c'est toujours la course



**Le Tour de France est composé de deux courses: l'une que l'on voit à la télévision, l'autre que l'on ne voit pas. Elle se déroule dans l'intimité des bus Pullman et des couloirs d'hôtels. Dans la première, on cherche à gagner l'étape ou à creuser l'écart avec ses adversaires directs. Dans la seconde, il s'agit de récupérer des efforts consentis dans la journée pour se présenter en forme sur la ligne de départ le lendemain matin.**

**E**n 2011, le Tour de France comptera 21 étapes, 3471 kilomètres et 23 ascensions difficiles: ce programme fait peur aux 198 coureurs qui prendront le départ. Ils savent qu'au soir du 24 juillet, les organismes auront été hachés menu par la succession des efforts. Du moins ceux qui auront tenu jusque-là. Les autres auront été abandonnés en chemin sur chute, sur maladie ou plus généralement sur épuisement physique. Pour figurer parmi les survivants, un seul impératif. Il faut absolument empêcher la fatigue de s'accumuler au fil des jours. Et cela implique de s'y atteler dès que l'on franchit la ligne d'arrivée. *"En fin d'étape, les fibres musculaires ont été vidées de*

