

Coppel bien à l'heure



8h45: c'est l'heure du réveil à l'Alpe d'Huez où toutes les équipes étaient installées. Dernier de l'équipe à s'élancer, ses horaires sont décalés. Petit-déj tranquille puis séance d'home-trainer de 32 minutes dans la chambre de Xavier Jan. "Pas un entraînement, juste un réveil musculaire, pour transpirer un coup", précise son ostéopathe et confident, qui ajoutera un peu de kiné respiratoire pour lui dégager les bronches.

11h : départ pour Grenoble. Dans les lacets plus qu'encombrés. Trois heures de route dans les embouteillages avec « Xav » au volant. "J'avais commencé à envoyer un sms à Stéphane Heulot (le manager) pour que l'on vienne le chercher avec une moto." Il sera bien à l'heure.

14h30 : il sort détendu et très concentré du bus. Échauffement sur les rouleaux. En deux parties d'une trentaine de minutes chacune. Plusieurs accélérations, bonne sueur et petite quinte de toux au programme. "C'est le même protocole que lorsqu'il était en équipe de France Espoirs avec Bernard Bourreau", souligne Jean-Baptiste Quiclet, l'entraîneur de Saur-Sojasun.

15h39 : c'est parti ! Bien en ligne pour s'élancer. Dès la sortie d'Eybens, Stéphane Heulot l'encourage dans le haut parleur. Le Haut-Savoyard navigue sur la chaussée pour trouver l'abri du vent. Belle relance sur le plateau de Brié avant de foncer vers Vizille à 80 km/h. "Allez, ne lâche pas le morceau", répète Heulot dans la remontée vers Saint-Martin-d'Uriage. Coppel aperçoit à peine ses nombreux supporters, T-shirts floqués et cloches de sortie. Il faut terminer le boulot dans la descente.

16h37 : c'est terminé ! "Je n'étais pas exceptionnel, dit-il, une fois revenu dans son camp, au Stade des Alpes, après un petit bisou à sa compagne. Je me suis quand même fait plaisir. C'était beaucoup plus dur que sur le Dauphiné, car c'était après trois semaines de course. Contrat rempli : je m'étais fixé un Top 15. Je suis content de mon premier Tour comme leader."