

# La montagne de A à Z

En retrait depuis le début de saison, Jérôme Coppel (Cofidis) va retrouver ses routes d'entraînement lors du Dauphiné. Il présente le parcours d'une course qui va ravir les grimpeurs, avec 4 arrivées en montée et des ascensions dans tous les sens.

## 1re étape : Champéry - Champéry (121 km)



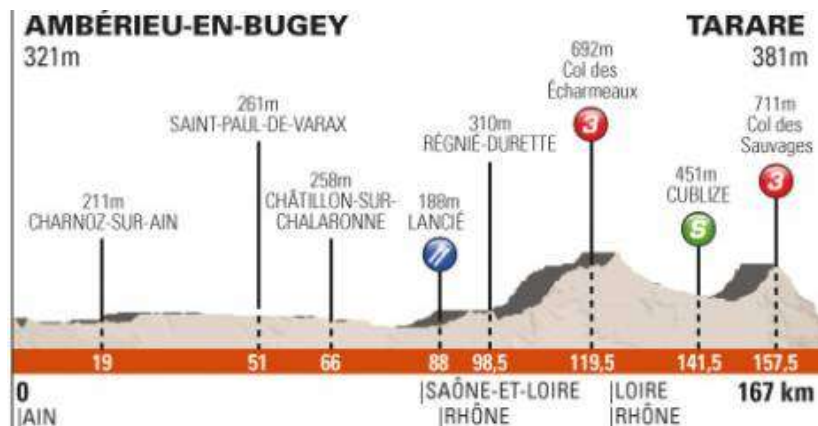
« C'est un début d'épreuve car il n'y a pas de prologue mais une première étape en ligne assez dure. Le parcours ne fait que 120 km, il n'y a pas un kilomètre de plat. Cela va être nerveux toute la journée. Avec deux cols de 1re catégorie, certains pourraient déjà perdre assez gros. La montée finale va se faire sur le grand plateau et on verra déjà les hommes forts. Trente secondes perdues dès le premier jour, sur une course d'une semaine, cela peut avoir son importance. D'habitude, j'utilise les premières étapes pour monter en régime. Là, il faudra tout de suite être dans le coup. »

## 2e étape : Châtel - Oyonnax (191 km)



« La deuxième étape est un peu moins dure mais elle reste très casse-pattes. Les sprinteurs vont rester spectateurs. On va rouler sur mes routes d'entraînement au nord d'Annecy. C'est le type de parcours de moyenne montagne qu'on pourrait trouver au Tour du Pays Basque. Les puncheurs devraient se montrer dans la dernière bosse qui n'est pas loin de l'arrivée (11,5 km). Je vois bien un sprint en petit comité, pour un Tony Gallopin par exemple. »

### 3e étape : Ambérieu - Tarare (167 km)



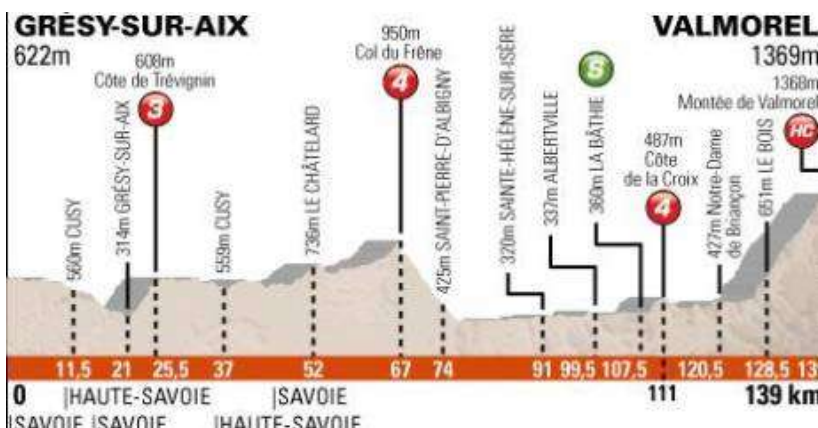
« Le parcours de l'étape, c'est un peu la mode du moment. Le tracé est plat pendant la plus grande partie de la journée et les organisateurs placent une bosse pas loin de l'arrivée pour créer du mouvement. C'est exactement le schéma qu'on voit dans les courses italiennes, sur le Giro par exemple. Cela rend la course nerveuse car tout le monde attend ce point stratégique. Et ensuite, ça se joue pas mal dans les descentes aussi. »

### 4e étape : Villars-les-Dombes - Parc des Oiseaux (32,5 km)



« Pour une fois, le contre-la-montre du Dauphiné ne propose aucun relief. C'est une galette toute plate. Il est moins long, moins dur que d'habitude. Il y aura moins d'écarts au classement. Personnellement, je bosse pas mal le contre-la-montre mais je préfère quand le terrain est un peu plus vallonné. Comme c'est un peu un circuit, le vent tournera dans tous les sens. On aura de belles lignes droites sur des routes bien bitumées. C'est un truc pour les spécialistes qui "emmènent du braquet". »

### 5e étape : Grésy-sur-Aix - Valmorel (139 km)



« Toujours rien pour les sprinteurs. C'est casse-pattes dès le début de la journée. Il devrait y avoir deux courses en une avec une échappée pour la victoire d'étape qui partira assez tôt et une course de côte entre les prétendants au général dans l'ascension de Valmorel. Elle fait 13 km à 7 % : c'est une montée assez régulière, sans replat. Cela se monte sans trop de changements de rythme. Cela pourrait aider le train des Sky. »

## 6e étape : La-Léchère-les-Bains - Grenoble (143 km)



« Enfin un sprint massif au programme. Enfin, rien n'est sûr. Le final est en descente vers l'arrivée à Grenoble mais il peut y avoir match entre les échappés et le peloton en milieu de journée. On a environ 50 kilomètres assez durs avec un col de première catégorie. Les équipes de sprinteurs ne pourront pas laisser trop de champs aux attaquants : pour que le sprinteur suive dans les montées, les équipiers doivent assurer un tempo. Ce n'est pas si facile de trouver le bon rythme. »

## 7e étape : Le Pont-de-Claix - Superdévoluy (187,5 km)



« C'est une grosse journée de montagne avec rapidement l'Alpe d'Huez puis le col de Sarenne, un enchaînement nouveau qui sera au Tour de France. Je suis déjà passé plusieurs en vélo mais la route était étroite et avec des graviers. Ensuite, il n'y a pas vraiment de récupération jusqu'au col du Noyé (11,3 km à 7,2 %). On verra un petit groupe de grimpeurs se détacher avant de plonger vers la descente et la dernière montée. C'est un final que je ne connais pas. Les organisateurs essaient toujours d'innover. »

## 8e étape : Sisteron - Risoul (155,5 km)



« Jusqu'au dernier jour, on pourrait avoir des rebondissements pour le classement général. Le Dauphiné avait déjà monté une étape à Risoul il y a trois ans. C'est une très belle montée assez large. Le pied est relativement facile et ça se corse progressivement, c'est de plus en dur plus. C'est le type de montée où il y a beaucoup de mouvements et les écarts se font dans les deux derniers kilomètres. J'ai couru après la forme depuis le début de saison. En fin de semaine, tout le monde sera fixé. »