



Christopher FROOME	Cols et victoires d'étape	Puissance réelle	watts/kg	Puissance étalon 78 kg	temps	Cols Etape
Tour de France 2008 84ème-23 ans. Team Barloworld	Alpe d'Huez. S'accroche à la roue de Menchov puis faiblit	312	4,59	318	00:51:10	3
Tour d'Espagne 2011 2ème-26 ans Team Sky	Covatilla. Battu sur ce Tour d'Espagne par Cobo	394	5,47	401	00:27:50	2
	Farrapona	410	5,69	416	00:21:01	3
	Angliru. Au service de Wiggins, aurait pu grimper plus vite	397	5,51	403	00:44:22	2
	Pena Cabarga 1er. Perf exceptionnelle devant Cobo	462	6,42	470	00:17:15	2
	<b>moyenne. Pena Cabarga non inclus dans la moyenne car - 20'</b>	<b>400</b>	<b>5,6</b>	<b>407</b>	<b>00:31:04</b>	
Dauphiné 2012 4ème-27 ans	Joux Plane. Performance collective impressionnante de l'équipe Sky	405	5,63	415	00:35:36	3
Tour de France 2012 2ème-27 ans	Planche des Belles Filles 1er. Tout en menant l'ascension, gagne...	458	6,74	467	00:16:23	1
	Grand Colombier	381	5,60	388	00:49:49	2
	La Toussuire. Au service de Wiggins, il aurait pu grimper plus vite	395	5,81	400	00:45:02	3
	Peyresourde Ouest. Accompagné de Wiggins et de Nibali	409	6,01	417	00:24:40	4
	Peyresourde Est. Lâche Wiggins involontairement	420	6,18	429	00:26:45	3
	<b>moyenne. Colombier non inclus dans la moyenne car loin de l'arrivée</b>	<b>408</b>	<b>6</b>	<b>415</b>	<b>00:32:09</b>	
Tour d'Espagne 2012 4ème-27 ans	Utilisateur du plateau Osymetric, avantage pour pousser plus de watts?					
	La Gallina. Mieux qu'au Tour puis fléchira	424	6,24	433	00:21:20	2
	Puerto de Ancares	403	5,93	411	00:26:25	4
	Lagos de Covadonga	423	6,22	432	00:26:40	2
	Pajares. Mesure sur la première partie du col	395	5,81	400	00:34:20	3
	Bola del Mundo. Distancé par les Espagnols Contador Valverde et Rodriguez	373	5,49	381	00:36:45	5
<b>moyenne</b>	<b>404</b>	<b>5,9</b>	<b>411</b>	<b>00:29:06</b>		

**SON EXPLOIT :** 2012, PLANCHE DES BELLES FILLES 16min23s à 467 watts étalon

**SON MEILLEUR TOUR DE FRANCE :** 2012, 415 watts étalon



Suspect



Miraculeux



Mutant

- ▶ Christopher Froome se révèle à 26 ans sur le Tour d'Espagne qu'il termine 2ème, en se sacrifiant pour Son leader Wiggins avec 407 watts de moyenne.
- ▶ Il confirme ses talents d'escaladeur en 2012 avec une 2ème place sur le Tour

de France et 415 watts, toujours au service de Wiggins. Sur le Tour d'Espagne, il est à la lutte au classement général pendant une semaine avant de montrer des signes de fatigue.

## « L'autre histoire »

### Christopher Froome

est un coureur propre et tient à le faire savoir : il a souscrit à Bike Pure, un mouvement militant, qui fédère des coureurs s'engageant à ne pas recourir au dopage. Les coureurs sont invités à porter un bracelet bleu. Froome ne le porte pas. Sa première confrontation avec le dopage date de sa première année au sein de l'équipe Barloworld, lors du Tour de France 2008. Les gendarmes de l'OCLAESP perquisitionnent l'hôtel qui héberge l'équipe à Tarbes, suite au contrôle positif à l'EPO de Moises Nevado Duenas. Les gendarmes ne trouvent aucun produit suspect, excepté dans les affaires de Duenas, où ils retrouvent une « immense mallette rouge » contenant des poches de sang, du sérum physiologique, des seringues et des médicaments, dont du TAD, un acide aminé peptidique qui n'a pas encore reçu d'autorisation de mise sur le marché français. Chris Froome comprend qu'un coureur indélicat peut à lui seul mettre en danger la survie de toute une équipe. Il jure qu'il n'était au courant de rien. A la fin 2009, Froome est enrôlé chez Sky, une toute nouvelle équipe qui entend révolutionner le cyclisme, en excluant bien entendu le dopage. La

révolution ne passe toutefois pas par le renoncement aux bonnes vieilles pratiques comme celui de se faire remorquer par une moto quand la route s'élève. Chris Froome est exclu du Tour d'Italie 2010 pour ce motif. Paul Kimmage, ancien coureur devenu journaliste et farouche adversaire du dopage se montre sceptique quant aux performances de l'équipe. La transparence promise n'est pas là. À son arrivée dans l'équipe Sky, Froome a été pris sous son aile par l'ancien coureur et entraîneur Bobby Julich. En octobre 2012, Julich avoue avoir eu recours à l'EPO d'août 1996 à juillet 1998 dans les équipes Motorola de Lance Armstrong puis à la Cofidis. Deux autres directeurs sportifs quittent l'équipe à l'automne 2012 : Steven de Jongh qui avoue lui aussi avoir été dopé à l'époque US Postal et Sean Yates, ancien équipier d'Armstrong chez Motorola puis directeur sportif chez Discovery Channel. Brailsford avait promis de n'engager que des médecins britanniques extérieurs au cyclisme, comme le Dr Roger Palfreeman dont il se débarrasse rapidement. À la fin de l'année 2010, Sky embauche Geert Leinders qui a officié jusqu'en 2009 au sein de la Rabobank, une équipe suspectée de laisser

aller en termes de dopage. Froome n'échappe pas aux soupçons qui entourent Wiggins et sa perte de poids spectaculaire. Il a le même profil : grand et très léger, bénéficiant donc d'un exceptionnel rapport puissance-poids. Les mauvaises langues glissent le nom d'AICAR, un produit détectable depuis peu de temps. L'AICAR brûle les graisses et améliore l'endurance. Cependant, aucun élément probant ne permet d'incriminer Froome. Froome et ses compères multiplient les stages de deux à trois semaines en altitude, dormant à 3000 mètres. Bien sûr, l'altitude permet d'augmenter naturellement l'hématocrite pendant quelque temps. Mais l'altitude a aussi un effet secondaire moins noble : il rend inopérant le passeport sanguin mis en place par l'UCI car les prélèvements effectués en altitude en sont exclus. On tremble quand notre radar hurle pendant la Vuelta 2011 dans la montée vers Peña Cabarga (470 watts pendant 17 minutes) ou vers la Planche des Belles Filles lors du dernier Tour de France (467 watts pendant plus d'un quart d'heure). Froome est habituellement plus discret, restant dans la zone des 400-410 watts.



## « La belle histoire »



► **Naissance le 20 mai 1985 à Nairobi (Kenya)**, d'une mère kenyane et d'un père britannique, il vit jusqu'à l'âge de 14 ans au Kenya où il pratique le VTT. Il s'exile ensuite en Afrique du Sud pour poursuivre ses études.

► Il remporte sa première grande épreuve, **le Tour de Maurice, en 2006** avant de s'aligner au départ des Jeux du Commonwealth et aux championnats du monde espoirs en ligne et contre-la-montre.

► **En 2007**, il poursuit sa formation au Centre mondial du cyclisme de l'UCI à Aigle en Suisse. En parallèle, il est enrôlé dans la modeste équipe sud-africaine Konica-Minolta. Il s'illustre en remportant

une étape du Tour des régions italiennes, une victoire d'étape du Tour du Japon et le classement général de la Mi-Août bretonne. Il est embauché par le Team Barloworld, dirigé par Claudio Corti, pour la saison 2008.

► Il étonne grâce à une **belle prestation dans le Tour des Appenins** avant d'être sélectionné pour participer au Tour de France. Dans le contre-la-montre final de plus de 53 kilomètres, il termine à une très bonne 14<sup>ème</sup> place, signe d'excellentes facultés de récupération. A Paris, il termine 81<sup>ème</sup>.

► **En 2009**, il termine 3<sup>ème</sup> au sommet du Mont-Faron à l'occasion du Tour méditerranéen. Il

remporte ensuite le deuxième challenge du Tour du Cap en Afrique du Sud. Aligné au départ du Tour d'Italie, il rallie l'arrivée à la 36<sup>ème</sup> place après avoir conquis une belle 6<sup>ème</sup> place dans l'étape de Bologne, marquée par quatre ascensions. En fin de saison, il est 4<sup>ème</sup> du championnat de Grande-Bretagne sur route. En septembre, il est recruté par Sky.

► **En début de saison 2010**, il se classe à plusieurs reprises dans le top 10. Il prend part au Tour d'Italie mais doit abandonner à deux jours de l'arrivée. Lors du championnat de Grande-Bretagne de contre-la-montre, il n'est battu que par Wiggins.

► **Après un début de saison 2011 en demi-teinte**, il est sélectionné pour participer au Tour d'Espagne où il doit aider Bradley Wiggins en montagne. Il le devance dans le contre-la-montre de 47 km autour de Salamanque et revêt le maillot rouge de leader pour une journée. Au sommet de l'Angliru, Froome distance Wiggins de 33 secondes, mais c'est Cobo qui enfle le maillot de leader avec 20 secondes d'avance sur Froome. Beaucoup d'observateurs estiment que s'il n'avait pas travaillé pour Wiggins, il se serait adjugé la victoire finale. En fin de saison, il fait partie de l'armada britannique qui mène Mark Cavendish au titre de champion du monde et signe un nouveau contrat de 3 ans avec la Sky.

► **En 2012, il retrouve les pelotons** lors du Critérium international puis enchaîne avec le Tour de Romandie, remporté par Wiggins, et le Critérium du Dauphiné qu'il termine 4<sup>ème</sup>. Sur le Tour, il crève dans les derniers kilomètres de la première étape et perd plus d'une minute sur le maillot jaune Cancellara. Dans la 7<sup>ème</sup> étape, il mène un train d'enfer pour protéger son leader Wiggins, mais trouve les ressources pour aller chercher l'étape.

Dans l'ascension vers La Toussuire, il impressionne en se montrant capable de décrocher Bradley Wiggins. Dans la dernière étape de montagne, Froome doit à nouveau attendre Wiggins qui est proche de la rupture. Dans le contre-la-montre final, 53,5 kilomètres entre Bonneval et Chartres, Wiggins assoit sa domination en prenant 1 minute et 16 secondes à Froome qui termine sur la deuxième marche du podium à Paris, un peu plus de 3 minutes derrière son leader.

► **Après une médaille de bronze** dans le contre-la-montre des Jeux olympiques, il décide de participer au Tour d'Espagne. Pour la première fois leader de son équipe, il entame bien cette Vuelta. Fatigué par le Tour de France, il perd du temps dans les étapes dont l'arrivée est jugée en altitude. Au classement final, il échoue au pied du podium. En 2013, il accumule les victoires avec le Tour d'Oman, le Critérium International et le Tour de Romandie.



### PALMARES SUR LES GRANDS TOURS :

- Tour de France : 2 participations, 2<sup>ème</sup> (2012), 84<sup>ème</sup> (2008)
- Tour d'Espagne : 2 participations, 2<sup>ème</sup> (2011), 4<sup>ème</sup> (2012)
- Tour d'Italie : 2 participations, 36<sup>ème</sup> (2009), 1 abandon (2010)



# DÉCOMPLEXEZ-VOUS

Par Antoine Vayer



**D**E-COM-PLÉ-XEZ vous ! Tous, acteurs, spectateurs. Soyez fashion! Sur un vélo, les plateaux, la chaîne et le dérailleur sont placés à droite: ce n'est pas un hasard! Pourquoi vouloir renvoyer à Rasmussen le pavé qu'il a jeté dans la mare? 1968...1998... Des remords devant l'évidence de faire partie d'une ou l'autre de ces générations ? Surtout de celle des «suiveurs et spectateurs gâtés» de juillet 1998 qui célèbrent toujours Virenque et Jalabert. Il faut arrêter de mentir au jeune public en l'infantilisant. Se décomplexer tout à fait comme le font les commentateurs de télé. Ou comme Nicolas qui pédale avec Richard. Légaliser, libéraliser, afficher sa réussite... Mais pourquoi un gentil Danois deviendrait-il le tyran du monde du vélo ? Pourquoi focaliserait-il un problème général, dilué dans la masse ? Pourquoi le persécuter alors qu'il réussit ? Voilà quelqu'un qui va au bout de ses convictions. Il est LE champion. Comme Nicolas, il nous donne l'exemple à suivre. Sur le «yacht» du Tour de France, il affiche ses amitiés et sa superbe après avoir pris le pouvoir. Vous l'avez d'ailleurs élu en regardant la télé. Le Tour aussi a prôné l'ouverture en roulant à gauche en Angleterre avec ses livres sterling. Mais le pognon, il faut le prendre en se levant tôt. Tout le monde est d'accord. Le riche docteur Ferrari, qui a pignon sur rue dans le site 53x12.com, affiche ses calculs. Ils sont sans appel. Armstrong et Basso en 2004 grâce à une vitesse ascensionnelle de 1690 mètres par heure ont été battus par Contador and co sur la montée du Plateau de Beille. La Pravda du sport, le journal l'Equipe se fait l'écho du célèbre docteur et se met soudain à s'approprier les calculs de puissance que nous vous proposons depuis des années dans Libération pour dénoncer en

watts ce qu'il vend en potins sur six pages journalières. Laurent Fignon rigole de voir Vinokourov freiner à 45 km/h dans les virages des montées et raille les Français incapables de pointer leur nez devant. Et alors?



Français moins dopés, décomplexez-vous! Comme Rasmussen, aimez le vélo, lâchez-vous. Comme Cadel Evans, viré de chez Telekom parce qu'il était ingérable, battez-vous pour construire votre fortune en faisant du sport. Ne le détruisez pas en le dévalant. On ne change pas le monde en brûlant ce qu'on a encensé, en renversant la table, en insultant son professeur ou docteur qui vous a appris «à faire le métier». Décomplexez-vous ! Selon les sondages, 78% des Français douteraient des performances? Et alors. On ne devient pas Français en aimant le vélo malgré soi. On le devient parce qu'on le désire ardemment. Oui Président, haïr le Tour, c'est se haïr soi-même! Jean Marie Leblanc, l'ancien patron du Tour de France disait: «Il n'est intellectuellement pas honnête de subordonner les améliorations des performances à la pharmacopée. Les hommes, les machines, les routes évoluent.» Décomplexez-vous! Appréciez ceux qui vous manipulent et qui en profitent. Donnez-leur votre crédulité, votre redevance. Comme

l'entraîneur de l'équipe de France de rugby, futur secrétaire d'Etat aux Sports, apprenez à gagner. Comme Rasmussen, comme Contador, comme Lance the winner l'a fait sept fois de suite. Comme Vinokourov, résident monégasque, financé directement par son Premier ministre kazakh via la Suisse. Le pays où Johnny allait s'oxygéner le sang dans la même clinique qu'un footballeur français réputé pour son coup de tête. Décomplexez-vous: gagnez ! En aimant le Tour 2007. En écrasant la morale, les autres et les pédales.

24-07-2007 Libération

• **2012** « Ceux qui critiquent doivent se réveiller et comprendre que le cyclisme a évolué. Ardeur au travail et sacrifices = résultats. Fin de l'histoire. » (dhnet.be, 10/07/2012)

• **Souhaitant que Lance Armstrong s'explique** : « Je pense que ça aiderait probablement les gens à passer à autre chose parce que, pour le moment, on le pointe du doigt et il y a de la colère envers lui. » (bc.co.uk, 24/10/2012)

• **2013 Après les aveux d'Armstrong** : « Je me sens vraiment en colère à propos des révélations de Armstrong. Je pense qu'il a causé beaucoup de torts. Cela déteint sur tout le monde à présent ce qui n'est jamais une bonne chose pour le cyclisme (...). Mais je pense que c'est quelque chose qui pourrait être pris positivement pour que nous puissions en tirer des enseignements et (...) que cela ne se reproduise plus dans le cyclisme. » (ibtimes.com, 24/01/2013)

## ...ils ont dit de lui »

► **2012** Laurent Jalabert : « Comment peut-on développer une telle puissance dans l'exercice du contre-la-montre et avoir si peu de masse musculaire ? » (07/2012)

► **Bradley Wiggins** : « Je pense que notre sport est en train de changer si vous regardez ce que Ryder Hesjedal a réalisé au Giro et ce que Chris Froome a fait à la Vuelta. » (lalibre.be, 14/07/2012)

► **Michel Thèze**, son ancien formateur au Centre mondial du cyclisme de l'UCI : « C'était un garçon d'une grande correction. Il avait toujours peur de déranger. Le coureur, lui, était bien différent, déterminé. On sentait déjà que, dans la tête, il était très, très volontaire. Il avait (...) une marge de progression

énorme, (...) une des plus grosses VO2, la plus grosse puissance. (...) Ah non, ce n'est pas du tout bizarre de le voir là où il est. » (lanouvellerepublique.fr, 16/07/2012)

► **Michelle Cound**, sa compagne : « Je sais combien de fois Chris est testé. Au cours de la Vuelta son sang et d'urine ont été prélevés cinq jours consécutifs. Je ne connais pas d'autre sport où les athlètes sont contrôlés de manière aussi approfondie. » (28/10/2012)

## SA REVUE DE PRESSE

“Froome va-t-il se sacrifier encore longtemps ?” - Le Sport vélo, 2012, n° 20, octobre

“La machine Sky.” - L'Equipe, 18.07.2012

## « Mon avis sur mes performances »

**De :** Media - Team Sky  
**Envoyé :** jeudi 18 avril 2013 20:47  
**Objet :** de Team Sky Chris Froome

Antoine,  
Chris et Bradley ont tous deux reçu vos e-mail et vos questions et chacun a bien considéré sa réponse.

On les a déjà questionnés de nombreuses fois auparavant sur leur position au sujet du dopage et sur leur approche de la performance. Tout est déjà clairement officiel : aucun n'a eu recours à des substances interdites ni à des moyens ou des pratiques illégaux.

L'approche du Team Sky sur la préparation et l'entraînement est également bien documentée. Nous savons exactement comment nos athlètes se préparent et courent, avec une vraie approche scientifique derrière cela. Nous disposons de nos propres données précises, sur lesquelles nous pouvons compter, pour appuyer ceci.

Compte tenu de l'histoire de ce sport, tout le monde comprend pourquoi l'on se pose des questions et que les performances soient sans cesse discutées. C'est compréhensible, mais une vraie honte lorsque les bons coureurs « propres », qui devraient être admirés, sont régulièrement remis en cause.

Tout simplement, nous avons eu une attitude anti-dopage claire dès le début, nous sommes une équipe « propre » et nos coureurs ont montré que l'on peut gagner « propre ».

Team Sky

