

Serre-Che va y aller...

Bribes de préparation terminale...Quelques mots avant le départ pour le championnat de France.

Voyez la photo ci-dessous : c'est la montagne telle qu'elle nous attend du côté de Serre-Chevalier...Au Galibier, un peu au-dessus pour être exact. La photo a été prise le mardi 08 juillet, quand je partageais des sorties avec les vététistes du pôle France. Un souvenir très sympa, des jeunes qui ont envie de rouler, sur tous les terrains et notamment en tout-terrain...



Du positif.

Jeudi 10 juillet 2008, je regarde l'étape du Tour et vois Romain Feillu dire quelques mots au cameraman à l'arrière du peloton, sortir un gel énergétique, l'absorber...et le remettre sous son maillot. Bravo! Les mentalités seraient-elles en train d'évoluer?

Le jeudi 10 juillet 2008, je reçois aussi une lettre d'un instituteur en retraite en Corrèze, cycliste de longue date...Il a acheté et lu "*VTT Rouler plus vite*" et me dit ni plus ni moins que c'est le meilleur livre sur l'entraînement cycliste qu'il ait lu. Ça alors! Après une telle évaluation, je veux bien commencer à croire que c'est un bon livre...

Récupérer.

Mercredi 09 juillet, je rentre à la maison après un repérage aux Orres le vendredi 04 août, la course masters le samedi 05, une sortie jusque 2500m le matin et un après-midi à faire des photos sous la flotte l'après-midi le dimanche 06, deux sorties vtt (une sur le parcours du championnat de France, une "descentes") le lundi 07, encore deux sorties vtt (une sur le parcours du championnat de France avec exercices de survitesse et une ascension au seuil du Galibier sur route) le mardi 08, et 40 minutes de vtt (un tour du circuit du championnat le mercredi 09 au matin, avant de reprendre la voiture pour un petit 600km. J'ai passé trois nuits au Lauzet à un petit 1700m d'altitude. Ça plus ça plus ça plus ça...Je suis cuit, les pulsations n'ont même pas dépassé 159 pulsations en haut du Galibier alors que j'ai "envoyé la purée" dans les dernières rampes à 12%.

Rentré chez moi je mets donc la priorité totale à la récupération.

Je ne fais "rien" le jeudi à part lire, mettre mes mails à jour, bosser un cours d'agrégation, regarder le Tour et dormir devant...

Le vendredi, après une nuit de près de 10h de sommeil, je roule 1h25 sur mon Evo2, on ne peut plus tranquillement. J'ai rarement trouvé 1h25 de vélo aussi longue.

Le samedi 12 juillet, le matin je balaie pendant presque deux heures! il s'agit de nettoyer une surface goudronnée sur laquelle je vais animer des jeux pour enfants le lundi 14 au bénéfice d'une association de parents d'élèves. Ça suffit pour me "calmer"...L'après-midi, je me mets devant l'étape du Tour, pendant près de deux heures je ne sais pas si je regarde ou si je dors et ensuite je ne sais pas si je suis réveillé ou si je comate encore! Aux grands maux les grands remèdes : ce soir-là j'éteins tout à 22h et je dors jusque...9h du matin!! 11h de sommeil, un vrai bébé.

Dimanche 13 juillet, je pars donc rouler tel la marmotte qui vient d'hiberner onze heures...Visiblement la récupération est en train de fonctionner! Je sens revenir la force à vitesse Grand V, je monte une raide côte de 1km sur 44X26 en danseuse (habituellement c'est plutôt 32X26), j'accélère un peu en haut pour voir : 171 puls comme une fleur! C'est la bonne nouvelle du jour et ça me confirme que parfois il faut savoir prendre du REPOS (avec sommeil et tout et tout), pas seulement de la récup. J'enchaîne avec une autre côte similaire assis sur 44X26, puis 5 fois un "coup de cul" de 100m environ, un peu technique, que je passe assis sur 32X30 ou 32X26 suivant les montées. Bon investissement pour le passage raide de la première côte du parcours du championnat de France. Je tourne un peu les jambes puis douche, étirement, manger...la routine.

Dernier carré.

Le lundi 14 juillet est très occupé mais sans vélo. Dès 8h15 du matin je suis au terrain de sports de ma petite commune, je mets en place une vingtaine d'ateliers sportifs et ludiques pour les jeunes du village, qui viendront l'après-midi. Avec l'association de parents d'élèves on organise une sorte de "garderie sportive" à coût modique, dont les bénéficiaires vont au financement d'un voyage scolaire. La journée se passe dans une très bonne ambiance, une cinquantaine de gamins profitent de l'animation et font montre d'une joie de vivre et de bouger que j'adore. À 19h45, après avoir tout démonté et rangé le matériel dans mon garage, je m'allonge deux minutes...La journée a été longue! Je suis fourbu mais heureux. Jules termine la soirée aux lampions et au feu d'artifice...avec Mamie. Moi c'est dodo!

Le mardi 15 juillet 2008, après neuf heures de sommeil débutées après les derniers bruits du feu d'artifice, je fais mon dernier entraînement avant le dernier repérage avant le dernier...avant le championnat de France. Je roule 2h, ça ressemble à l'entraînement précédent mais ce n'est pas l'entraînement précédent. Je monte à nouveau quelques côtes bien raides pour soigner une posture qui sera utile dans la côte la plus raide du circuit de Serre-Che. Je monte à nouveau la raide côte de 1km sur 44X26 et j'accélère un peu plus fort que deux jours auparavant : 172 puls, "ça fonctionne". Ne voulant pas que les tests me fassent faire une simili course, je monte la côte suivante en souplesse (celle que j'avais montée assis en force deux jours avant), puis je retourne dans le "coup de cul" de la fin de mon entraînement de l'avant-veille, cette fois je ne le monte que trois fois mais carrément sur 44X26, autant dire force maximale sur 20 à 25 secondes. Je tourne un peu les jambes, je lave le vélo à fond, je mange...Je n'ai plus envie de sieste, ça arrive au bon moment, la fatigue post-stage semble bel et bien s'en être allée. Je n'ai pas touché au "lactique" en fin de préparation, ayant perdu du poids au moment des Orres, je pense que ça aurait été une erreur de "taper dedans" et de contrecarrer la refonte musculaire (les efforts lactiques agressent la musculature).

En début d'après-midi j'accompagne Jules qui s'amuse à passer et repasser un fossé avec son LP Kid 20"...Je regarde mon Zesty posé contre le fossé, les deux vélos sont du même noir profond, j'ai l'impression de voir un père et son fils version vtt! C'est un peu ça...Puis Jules va patauger dans un ruisseau histoire de se mouiller jusqu'au slip et avant de sauter dans sa pataugeoire chez nous. Je me dis que la plupart des masters doivent avoir une préparation terminale de ce genre, à base de jeux avec leurs gamins...Sympa. Je sais néanmoins que certains en font un peu trop dans les derniers jours, et pas qu'en masters! Savoir récupérer près de l'objectif importe autant que savoir s'entraîner dur à distance de celui-ci. Idéalement, il faudrait que le jour de l'objectif les pulsations ne montent pas facilement, mais que si on force vraiment il ne nous manque pas une seule pulsation...Subtil dosage.

Le mercredi il ne me reste plus qu'à préparer les affaires, me masser, m'étirer, jouer avec Jules, et le jeudi faire les 550km qui nous séparent de Serre-Chevalier, plus deux tours de repérage sans me faire mal aux jambes, manger, dormir une dernière fois et si possible "exploser" le jour J.

On en reparle dans quelques jours!