

## À la longue la Londe...C'est toujours bien !

Dans la rubrique *Entraînement* de l'envers du vélo vous trouverez un descriptif du programme du stage de début de saison de Véloroc – Lapierre (...et moi). Ici voici un compte rendu en textes, en images et en sensations. Je garde l'indicible satisfaction d'avoir « donné » : à Véloroc – Lapierre, à MJC Plan de Cuques, à un éducateur belge venu parfaire ses connaissances en matière d'entraînement...



**Les prêts-à-rouler !**

**Samedi de rouler.**

Après avoir découvert l'hospitalité de Philippe Leray le vendredi soir, le stage débute fraîchement : 2° à 400m d'altitude, neige tapie dans les recoins...mais l'ambiance est douce ! Une « balade » de 2h en passant par le Babaou (*Babaaaou* comme dirait Yvon Miquel !) avec seulement 4 sprints brefs dans la montée et une bonne séance d'étirements : la première journée passe comme une lettre à la poste et moi j'envoie une petite lettre à mon petit Jules,

toujours pas arrivée à mon retour du stage !! On la recevra ensemble trois jours plus tard, Dany Boon peut refaire un sketch sur *La Poooste* !

Pendant cette sortie Thibault Bellanger me dit ne plus pouvoir se passer de son capteur de puissance à l'entraînement. C'est vrai que lorsqu'on a compris ce que l'on peut réaliser avec cet outil de mesure de la performance...Même si le gain de puissance n'est pas la finalité mais un moyen parmi d'autres pour *rouler plus vite* en vtt (ou sur route).



**Bref regroupement au sommet du *Babaaaou* !**

Le samedi soir, on procède à un briefing de début de stage auquel nous convions le club MJC Plan de Cuques (près de Marseille) dont les dirigeants m'ont sollicité pour des conseils. Je leur ai communiqué le programme de notre stage 2009 ce sera leur base de travail, par ailleurs nous ferons trois soirées « questions – réponses » les samedi, dimanche et mardi soir, plus une bonne séance d'étirements le jeudi après la sortie de 170km. Pendant ce stage je ne me suis jamais ennuyé, l'ordi est resté dans le sac et la télé est restée éteinte...Ça ne fait pas de mal !

Pendant ce briefing initial j'annonce que la météo nous obligera sûrement à nous accrocher. Ce qui sera fait dans la bonne humeur donc on s'accroche sans accroc ! Yvon Miquel et moi-même mettons aussi l'accent sur la sécurité, cruciale sur route où les chutes peuvent être beaucoup plus graves qu'en vtt. Une voiture ça fait plus mal qu'un arbuste !

### **Un dimanche bien arrosé.**

Le dimanche matin nous effectuons l'entraînement prévu (voir le programme dans *L'envers du vélo* de [www.lapierrebikes.com](http://www.lapierrebikes.com) à la rubrique *Entraînement*), à base de vélocité en côte, mais l'après-midi il pleut des cordes ! Trop pour rouler.

Ne pas se laisser aller...J'improvise une grosse séance « PPG – abdos – gainage – étirements », un peu « tuante » pour certains mais au bout d'1h30 non soldée tout le monde est content d'avoir « sauvé » l'entraînement de l'après-midi !

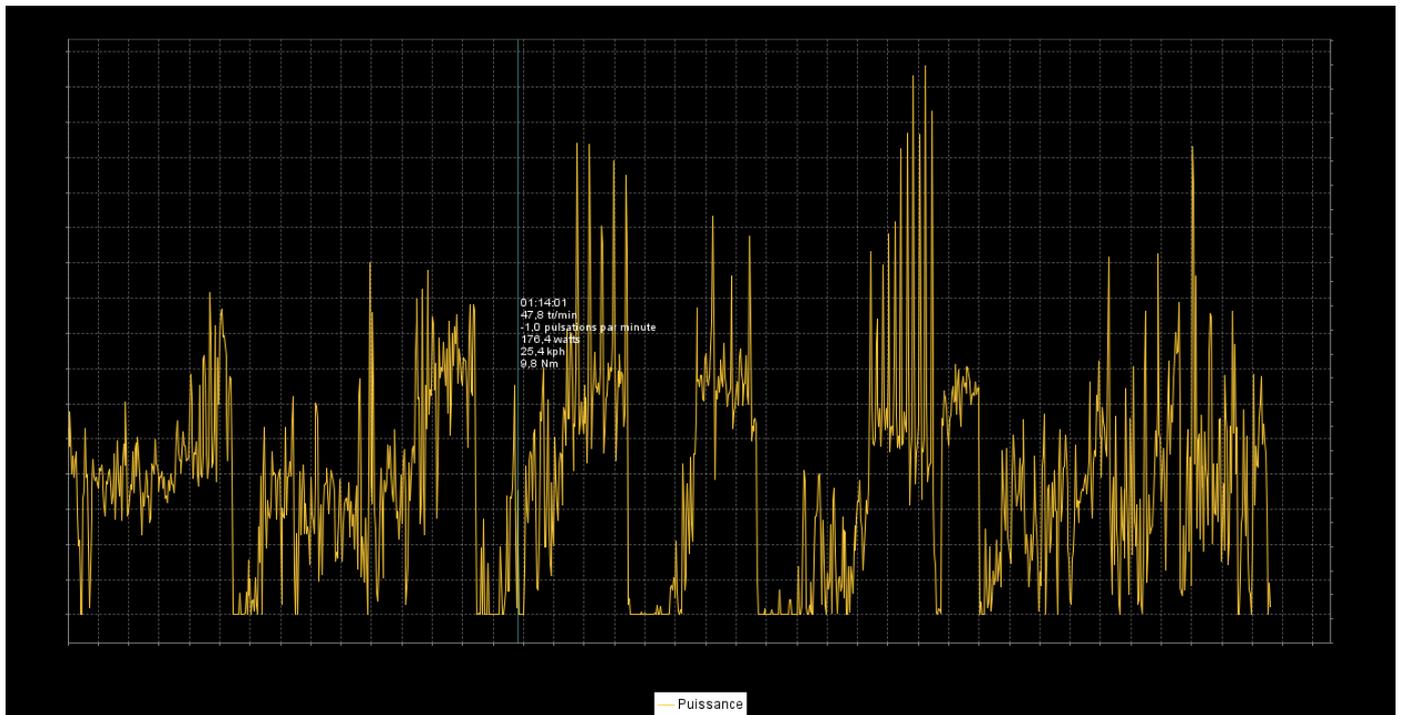


**À table on tolère un petit verre de bon vin...  
Et beaucoup de déconade !**

Le soir j'anime une soirée « questions – réponses sur l'entraînement » avec le club MJC Plan de Cuques, jeunes, masters et éducateurs mélangés. Un peu de timidité au début puis les questions fusent. Michel Hénin, éducateur cycliste belge, est venu de Fréjus où il est en stage afin de parfaire certaines connaissances sur l'entraînement. On se sépare vers 22h30 après près de 2h d'échanges intéressants et, je l'espère, fructueux.

### **Lundi et mardi denses.**

Le lundi et le mardi la météo est acceptable, les exercices décrits dans le programme du stage (voir en rubrique *Entraînement de L'envers du vélo*) sont correctement réalisés et en deux jours on réalise aussi 1h15 d'exercices d'étirements et de gainage. L'ensemble de la « troupe » est très assidu !



**Ci-dessus un aperçu de ma courbe de puissance du mardi matin.  
On voit bien 4 séquences de 10' avec différents types de fractionnés  
(voir le programme du stage dans *Entraînement de L'envers du vélo*).**

### **Mercredi : « piscine » !**

Le mercredi 17 février on avait prévu 2 sorties de 1h30 et 2h, mais au réveil on voit le déluge...Surtout ne pas se laisser aller ! On décide d'allonger la sortie matinale et de ne pas rouler l'après-midi. C'est le bon choix, pendant 3h30 on ne débranche pas, d'abord 1h30 vent de face en bord de mer vers Grimaud avant de revenir par le col de Taillude où Thibault Bellanger joue le grimpeur de service pendant qu'on cherche notre route dans le brouillard et par 7°. On est trempés jusqu'au os mais personne ne se plaint, j'adore ! On a le sourire et l'eau aux lèvres. Seuls les cadets et juniors écourtent un peu, comme prévu.

Pressés de se réchauffer on termine à bloc à la pancarte de la Londe des Maures où Kevin Miquel fait parler ses 1650watts...une fois de plus. Heureux et ruisselants on remet les étirements à l'après-midi pour assaillir la cantine avant la fermeture !



**Un bon stage ça s'arrose !  
Je dois descendre les lunettes pour y voir un peu...**

**Jeudi : belle et grande virée.**

Dans la nuit du mercredi au jeudi je dors mal et le matin je me « vide » un peu...Ajouté à la fatigue des jours précédents cela m'occasionne une hypoglycémie dès la première difficile montée de 10km qui mène au superbe plateau du Siou-Blanc. Je gère en pédalant tout doux sur 39X24. Merci la roue-libre Shimano 10V 12-27 qui permet de tout faire à l'entraînement, même gérer les coups de moins bien en souplesse !

Arrivé au plateau je mange un des sandwiches que, prévenant, j'avais préparés dans mes poches. Puis je me laisse encore décrocher sur une longue section « mal plate » avant de négocier rapidement la descente de 7km et de reprendre mon kilomètre de retard sans donner un coup de pédale.

S'ensuit une longue section plate de 30km où je mange, je mange et je mange !

Du coup ça va mieux dans le second col (Espigoulier) que je gravis grand plateau pour éviter de trop tourner les jambes (quand on est fatigué...). Je regarde Thibault Bellanger faire une fois de plus le « GPM » après qu'Olivier Deschamps ait longtemps emmené un groupe de 3 ou 4 coureurs.

La fin de la sortie se passe bien pour moi, à tel point que certains croient que dans le Siou-Blanc je « rusais »...Il faut croire qu'à 47 ans on sait gérer une hypoglycémie en finesse!

Sur la fin je me plais à passer des relais appuyés sur le plat, puis on se fait un peu la course pour la pancarte de la Londe où je termine 2<sup>ème</sup>, battu par...Kevin Miquel bien sûr ! Il reste invaincu sur cette pancarte. D'accord les vraies compétitions n'ont pas commencé mais il faut bien s'amuser un peu dans les longues sorties.

Surtout, cette sortie de 170km (2000m de montée et 29km/h de moyenne) a très bien « passé » pour tout le monde (certains s'en faisaient une montagne). Les juniors et quelques anciens ont quant à eux opté dès le départ pour une option plus courte de...115km quand même.

En fin d'après-midi j'anime 40 minutes d'étirements avec le club MJC Plan de Cuques qui me remercie à sa façon en achetant plusieurs exemplaires de *VTT Rouler plus vite*. J'apprends à *dédicacer plus vite* !



**« On tire le menton vers le haut et l'avant**

**On creuse le dos**

**On avance le ventre »...**

**Résultat : des postures variées**

**Suivant les acteurs !**

Le vendredi matin je quitte le stage, laissant le reste de la troupe à ses hésitations devant le « chantier » météo : il pleut des cordes et le vent souffle en tempête ! Il a été prévu de faire finalement le contre-la-montre « Babaou » ce jour-là...Pas simple ! Il aura finalement lieu l'après-midi et Gilles Sarrazin mettra tout le monde d'accord ! Le lendemain, les derniers stagiaires font une « récup » tranquille avant de quitter les lieux.

Au terme de ces 6 jours, 22h30 de vélo + 3h d'étirements – gainage, il me reste surtout le plaisir d'avoir « transmis » : 3 soirées questions – réponses avec MJC Plan de Cuques et / ou

Véloroc et un éducateur belge venu spécialement un soir pour parfaire ses connaissances en matière d'entraînement, 7 séances étirements – gainage – abdos dont une spécialement pour MJC Plan de Cuques et une filmée que vous retrouverez dans quelque temps sur le web, de nombreux échanges informels sur des questions diverses, notamment posées par des jeunes ou des éducateurs en quête de progrès...

Je suis peu « consommateur », donc je suis peu dépensier. Mais je me rends compte que cela a un avantage extraordinaire : cela permet de « donner » aux gens sans attendre obligatoirement une compensation (par exemple financière) en retour. Et cela procure une joie qui vaut largement celle qui résulte de l'acquisition d'un objet.

C'était l'objet de cette réflexion finale.

### **Blanc bonus...**

Samedi 19 février, après une nuit profonde, je travaille un peu sur l'ordi puis je prends mon Zesty dont la fourche Fox de 140mm vient d'être refaite à neuf (ça coulisser grave !) et je roule 2h05. Au début il fait beau et froid mais je vois un lourd nuage venir de l'ouest...au bout d'un quart d'heure il neige. Quand je rentre il y en a trois centimètres sur les hauteurs. Ça contraste avec la douceur du sud mais ça mouille moins que la pluie ! Faut juste réchauffer les doigts des pieds et des mains en rentrant de rouler...



**Samedi 19 février 2010**  
**La météo haut marnaise**  
**C'est quand même autre chose**  
**Que le sud...**

Le samedi après-midi je rejoins mon club pour une opération « nettoyage des chemins ». Manquant de temps, je monte le X 160 en baskets et ramasse des déchets sur les 6km qui me séparent du point de ralliement. Je remplis à ras bord mon sac à dos de 80 litres...J'aurais pu en remplir trois. Surtout avec des canettes de boissons alcoolisées vides, jetées des voitures. Triste réalité. Je rentre le long du canal, s'il y a des déchets ils sont au fond alors...

Le dimanche 21 février je roule 2h50 sur route mais je suis « mort ». La fatigue du stage fait son œuvre, je suis moitié grippé...

Le lundi 22 février je roule 1h15 sur le Zesty (penser à retrouver la technique vtt après un stage route) et en soirée je retourne dans les bois avec Jules pour nettoyer un trou obstrué par des

branches jetées par les forestiers. On quitte l'endroit en pleine nuit ! On entend des bruits d'animaux, Jules a peur, je lui explique comment les chevreuils se saoulent avec des bourgeons au printemps et gueulent avant le lever du soleil...Un grand moment de complicité, génial. Le mardi 23 février je roule encore 1h20 sur le Zesty, cool et technique.

Le mercredi 24 février je roule 3h03 sur route...et j'envoie ce compte rendu.

Salut !