

Ma Transvésubienne 2011

par Fred-xxs (fred_toulouse)



Vous pouvez me trouver chez mes copains xcrosseur09 : <http://xcrosseur09.fr/forum/>

1. INTRODUCTION

10 janvier 2011 15h20 : Le grand jour !

L'inscription à la Transvé 2011, 1^{ère} étape contractuelle pour cette course qui me titille depuis l'année dernière .

J'ai terminé l'année 2010, en échouant de peu sur mon objectif de 6000 km . Malgré les séances de HT journalières pendant les vacances de Noël, il me manquera 100 km ...

L'idée de suivre au fil des jours ma préparation est venue en lisant l'excellent compte-rendu Transvé2008 de S. Gasquet. (pseudo XIII)

Je me suis dit que cela me servirait à comprendre mes erreurs en cas d'échec, voire comment progresser si je décrochais l'autocollant « Finisher ».

<http://www.transvesubienne.com/raid-avalanche.html>

2. ANALYSE DE LA TRANSVE 2010



Quelques chiffres :

Distance	: 80 km
Dénivelé positif	: 3000m
Dénivelé négatif	: 4400m
Portage	: autour d' 1 heure, pour 500D+

Durée	Place	Moyenne	Effectif/durée
6h16	1 ^{er}	12,7 km/h	
7h de course	10 ^{ème}	11,43 km/h	2,4%
8h de course	45 ^{ème}	10 km/h	8,4%
9h de course	112 ^{ème}	8,9 km/h	16%
10h de course	194 ^{ème}	8 km/h	19,6%
11h de course	308 ^{ème}	7,3 km/h	27,3%
12h de course	401 ^{ème}	6,7 km/h	22,25%
12h43 de course	418 ^{ème}	6,3 km/h	4% (dernier finisher)

	Effectif	Finishers	% échec	1er de sa catégorie
Performers	347	256	26%	1er en 6h16
Challengers	328	143	56%	68 ^{ème} en 8h27
Explorers	148	21	86%	149 ^{ème} en 9h32
Total	823	418	50%	dont 15 femmes (7 finisheuses)

3. LE MATERIEL

3.1 AVANT LA TRANSVE

Pour le matériel, car un bon outil fait le bon ouvrier, je vais utiliser mon Titus Racer-X.

J'ai monté ce vélo fin 2009 pièce par pièce, ce qui en fait une monture très légère (10,3kg) . Trop légère diront certains ?

Configuration en XC country :

Cadre Titus Racer-X : triangle Titane, Haubans Carbone, Bases Alu
transmission Full XTR : triple 44/32/22 , K7 11/32, Triggers SRAM Attack
Dérailleur AV et AR Shimano XTR avec galets alu KCNC
freins Formula R1 160/160
Fourche Sid Race 100mm avec poplock, suspension Fox RP23 100mm
Jantes ZTR Olympic + moyeux Hope Pro II + rayons Sapim CXray
Cintre plat, TDS, potence, galets, bar-ends KCNC
pneus Maxxis tube type :
AR : Larsen TT 2.0 exception
AV : Ranchero 2.0 exception
chambres Michelin Latex C4
selle Italia SLR XC
pédales Look Quartz



3.2 POUR LA TRANSVE

Cette configuration doit donc être durcie pour soulager dans le D+ et supporter le D- de la Transvé :

1) Les Pneus

En consultant les forums, les pneus suivants semblent sortir du lot :

Avant :

- Maxxis Ardent 2.25 ExoProtection
- Maxxis Advantage 2,25
- Hutchinson Cougar 2,2
- Specialized Purgatory 2bliss 2.2

Arrière :

- Maxxis Crossmark 2.25 pour l'arrière
- Hutchinson Cougar 2,2
- Specialized The Captain 2bliss 2.0

Je me pose régulièrement la question du passage en Notube . Je n'ai strictement rien à reprocher aux chambres Latex Michelin C4 depuis 2007 . Je n'ai pas souvenir avoir crevé durant une sortie, juste de crevaisons lentes constatées le lendemain d'une sortie.

Si une fois sur le Cap Nore, j'ai pincé de l'arrière : mais un Larsen TT 1.9 sur un terrain aussi agressif, ce n'était pas une bonne idée !

Au final, j'ai retenu une monte Specialized The Captain 2bliss 2.0 + Purgatory 2bliss 2.2 . Pour la pluie, je prévois une paire Hutchison Toro Tubetype en 2.15 et 2.3

2) La transmission

K7 XT 11/34 & Double – plateau 22 -32 Stronglight en remplacement de la transmission XTR 44-32-24 + K7 XT 11/32.

3) La suspension et fourche

Suppression du poplock sur la SID , c'est le minimum.
Après il me faudra affiner les réglages , mais j'avoue être un peu léger en ce domaine.

4) La tige de selle / Cintre

Le cintre plat KCNC remplacé par un cintre relevé carbone Truativ Team .
Je me suis vite rendu compte de l'intérêt d'un cintre relevé . Essayer c'est l'adopter !

Je me sépare aussi des bar-ends KCNC.

J'investis aussi dans une TDS télescopique Maverick Speedball. Révolutionnaire !

5) Les chaussures + pédales

Je reste sur mes pédales Quartz . Je vais juste renouveler les cales.

Pour les chaussures, je m'interroge sur mes Northwave . Elles taillent vraiment petit : autant sur le vélo, elles sont bien ajustées, autant en marche à pied, je crains qu'elles ne finissent par me blesser . Il va falloir rapidement que je valide ma configuration portage : sac à boisson, chaussures, positions de portage .

Cela reste à valider sur les grosses sorties à venir .

En fin de compte, la perte de mes Northwave à Bruniquel m'obligera à investir dans de nouvelles chaussures à 6 semaines de la Transvé . Mon choix se portera sur des Mavic Razor.

6) Le matériel à emporter pendant la course

1. patte de dérailleur
2. attache rapide chaîne + bout de chaîne
3. Rislans
4. Bout de pneu pour réparer déchirure sur le flanc
5. Colle + Rustines + démonte-pneus
6. 2 Chambres de secours
7. Multi-outils avec dérive-chaîne
8. Lubrifiant chaîne
9. Pompe
10. Gels à absorption rapide
11. Poudre énergétique pour recharger le camel-back (si possible en portion de ½ litre)
12. Comprimé anti-crampes
13. Matériel secours : sifflet + couverture survie + Pansement élastoplasme + petit miroir (yeux !)
14. Téléphone portable
15. Petit chiffon
16. Cable de dérailleur
17. 1 Cale auto + 2 vis correspondantes
18. Vis de secours : collier de selle, chariot de selle
19. Plaquettes de frein
20. De la monnaie pour payer un coup à mon ami Arlo !

3.3 LE MATERIEL A EMPORTER LE JOUR DE LA COURSE

1. Pompe avec manomètre
2. Licence + couverture survie + sifflet pour retirer le dossard
3. Pneus pluie + veste pluie
4. Chaussures + Casque
5. Cuissard + maillot court + chaussette + bandanas + gants
6. Lunettes
7. Veste manches courtes + manchons de bras
8. Crème pour cuissard
9. Crème solaire



Configuration finale :

Cadre Titus Racer-X : triangle Titane, Haubans Carbone, Bases Alu
 transmission pédalier XTR : double 32/22 Stronglight CT2, K7 11/34 XT,
 Triggers SRAM Attack

freins Formula R1 160/160

Derailleur AV et AR Shimano XTR avec galets TISO Ergal

Fourche Sid Race 100mm, suspension Fox RP23 100mm

Jantes ZTR Olympic + moyeux Hope Pro II + rayons Sapim CXray

Cintre relevé Truativ Team Carbone,

TDS télescopique Maverik Speedball , potence KCNC

Pneus Specialized tube type :

AR : Specialized The Captain 2.0 2bliss /

Pluie : Hutchinson Toro 2.15

AV : Specialized Purgatory 2.2 2bliss /

Pluie : Specialized Purgatory 2.2

chambres Michelin Latex C4

selle Italia SLR XC

pédales Look Quartz

4. PREPARATION PHYSIQUE

4.1 AVANT LA TRANSVE

1 an avant la Transvé



1 semaine avant la Transvé



Tout d'abord, quelques infos sur le rider :

Taille 1,67m

Poids 50kg voire moins après affutage

Age 44 ans

Antériorité sportive : un peu de cyclotourisme de 97 à 2006, découverte du VTT en 2007.

Club : TOAC Airbus France depuis 2008

En 2007, j'ai découvert le VTT en randonnée le long du Canal du Midi avec les copains cyclotouristes . Le passage (difficile ?) de la quarantaine m'a incité à jeter mon dévolu sur le VTT.

Comme tout le monde , j'ai commencé avec un SR Décathlon .

Puis dégoûté des samedi passés à régler le vélo, j'ai investi dans un Giant Trance2 .

Je me suis donc lancé en 2008 dans la préparation de mon 1^{er} raid : La Transpyrénéenne (90 km , 2500D+)

Ensuite, j'ai enchaîné les sorties XC et marathons. Je garde un intérêt tout particulier pour les marathons qui me conviennent bien.

Après presque 3 ans avec le Giant Trance, Il m'a été difficile d'appivoiser le Titus début 2010 . J'ai beaucoup régressé dans le D- par rapport au Trance . Le Titus est très exigeant : l'angle très fermé de la fourche le rend très réactif de l'avant, et donc peu rassurant .

Par contre dans le D+ , une bombe !

Les 1ères sorties , j'étais à la traîne dans les descentes, et dans les montées par contre, devant comme un cabri .

En plus, du nouveau vélo, j'ai aussi changé mon entraînement.

Ma préparation de l'hiver 2008 était basée sur le foncier, ce qui fait qu'en 2009, je finissais les marathons frais comme un gardon . J'ai donc axé mon entraînement hiver 2009 sur la force & puissance .

J'ai effectivement gagné du muscle, et une capacité à grimper en force, alors que l'année précédente , je montais au train . Le revers de la médaille, c'est que sur les marathons, j'étais en mode attaque sur la 1^{ère} moitié, et sur la 2^{ème} moitié, complètement à la rue, épuisé voire tétanisé par les crampes aux mollets .

Le nouveau vélo (pousse au crime) et le nouveau physique (plus puissant) ont complètement bousculés mes repères, Il m'a fallu apprendre à calmer le jeu dans le D+ pour pouvoir durer plus longtemps .

Malheureusement, la météo 2010 a perturbé quelque peu les beaux marathons : Limoux, Cap Nore .

Je n'ai donc pas pu complètement voir ma progression sur ces épreuves entre 2009 et 2010. J'ai quand même le sentiment d'avoir progressé.

4.2 POUR LA TRANSVE

J'ai bouquiné pas mal fin 2010, notamment sur le site d'Yvan Borcard <http://vo2cycling.fr/>

J'ai découvert une documentation très riche . Malheureusement, les plans d'entraînement sont taillés pour de vrais sportifs qui consacrent beaucoup de temps à l'entraînement .

En tout cas , sur le coup, ces plans me sont apparus difficile à mettre en œuvre tel quels.

Je me devais de construire un plan spécifique , compromis entre les contraintes professionnelles et la vie de famille (qui a dit contraintes familiales ?) .

La difficulté : être réaliste dès le début afin de construire un plan tenable !

J'ai décidé d'inclure une séance de piscine en milieu de semaine, ainsi que des exercices (battements de jambes en force et ouverture-fermeture de la main) pendant la séance du samedi matin avec les enfants .

Une petite nouveauté aussi , que j'ai nommé micro-exercices . Je vais en faire sourire plus d'un, mais on fait avec le temps qu'on a ...

Sous la douche , tous les matins, 50 flexions sur les 2 jambes, puis 50 sur la jambe gauche, puis autant sur la jambe droite .

Dans la voiture, tous les matins et soirs sur le trajet boulot, et grâce au régulateur de vitesse, je soulève les jambes sur les portions de ligne droite . Cela fait travailler les cuisses et la sangle abdominale.

Pour finir, toujours dans la voiture, lorsque les jambes redeviennent nécessaires à la conduite, je passe aux avant-bras , ouverture-fermeture de la main, comme si je tenais un guidon en phase de freinage .

Planning sur 20 semaines :

Semaine 1-4		Endurance fondamentale		6.67									
ACTIVITE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE						
GYM, ...			30 natation 60mn			60	30 mn muscu, stretching 30 mn piscine						
VELO, HT	30 HT décrassage 50mn	REPOS	50 HT Foncier soir 50 mn	REPOS	50 HT 50 mn Type fractionné 15' echauffement 5 x sprint 10" récup 5' Retour au calme 10'		180	Sortie Endurance SG 180 mn mini					
30		0		80		0		50		60		180	
Semaine 5-8		Endurance fondamentale		6.92									
ACTIVITE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE						
GYM			45 natation 60mn			60	30 mn muscu, stretching 30 mn piscine						
VELO, HT	30 HT décrassage 50mn	REPOS	50 HT 50 mn Type continue 10' echauffement Endurance haute 30' seuil SV1 Retour au calme 10'	REPOS	50 HT 50 mn Type fractionné 15' echauffement 10 x sprint 10" récup 2'30" Retour au calme 10'		180	Sortie 180 mn mini dont 2h Type Fartlek					
30		0		95		0		50		60		180	
Semaine 9		Récupération active - 4 he		6.25									
ACTIVITE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE						
GYM			45 natation 60mn			60	30 mn muscu, stretching 30 mn piscine						
VELO, HT	30 HT décrassage 50mn	REPOS	30 HT 50 mn Type continue Endurance haute 30- 45' seuil SV1	REPOS	30 HT 50 mn Type fractionné 15' echauffement 10 x sprint 20" récup 2' Retour au calme 10'		180	Sortie 180 mn Type continue endurance seuil SG					
30		0		75		0		30		60		180	
Semaine 10-13		Dominante SV1 - IT 7 he		8.00									
ACTIVITE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE						
GYM			60 natation 60mn			60	30 mn muscu, stretching 30 mn piscine						
VELO, HT	30 HT décrassage 50mn	50 Type:Interval training 10' 30"x30" à SV2 ou 10 x 2'30" PMA récup 2'30" Retour au calme 15'	50 HT 50 mn Type continue Endurance haute 30- 45 mn seuil SV1	0 2h Type continue endurance seuil SG	50 HT 50 mn Type fractionné 15' echauffement 10 x sprint 20" récup 2' Retour au calme 10'	REPOS	180	Sortie 180 mn mini dont 2h Type Fartlek					
30		50		110		0		50		60		180	
Semaine 14-17		Dominante SV1 - SV2 -IT		8.33									
ACTIVITE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE						
GYM			60 natation 60mn			60	30 mn muscu, stretching 30 mn piscine						
VELO, HT	30 HT décrassage 50mn	0 Type:Interval training 10' 30"x30" à SV2 ou 10 x 2'30" PMA récup 2'30" Retour au calme 15'	50 HT 50 mn Type continue Endurance haute 30- 45 mn seuil SV1	0 1h30 Type continue endurance seuil SG	90 Sortie 1h30 Type fractionné 15' echauffement 2 x (10 x sprint 20" récup 2') récup 10' Retour au calme 10'	120 2h Type continue endurance seuil SG	90 1h30 Type continue endurance seuil SV1-SV2						
30		0		110		0		90		180		90	
Semaine 18		Récupération active - 6 he		9.33									
ACTIVITE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE						
GYM			60 natation 60mn			60	30 mn muscu, stretching 30 mn piscine						
VELO, HT	30 HT décrassage 50mn	REPOS	50 HT 50 mn Type continue Endurance haute 30- 45 mn seuil SV1	120 2h Type continue endurance seuil SG	60 Sortie 1h Type fractionné 20' echauffement 5 x sprint 12" récup 2' Retour au calme 15'	REPOS	180	Sortie 180 mn mini dont 2h Type Fartlek					
30		0		110		120		60		60		180	
Semaine 19-20		Dominante SV2- IT - 8 he		8.83									
ACTIVITE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE						
GYM			0 natation 60mn			60	30 mn muscu, stretching 30 mn piscine						
VELO, HT	30 HT décrassage 50mn	30 HT 50 mn Type:Interval training 30"x30" à SV2 ou 10 x 2'30" PMA récup 2'30" Retour au calme 10'	50 HT 50 mn Type continue Endurance haute 30- 45 mn seuil SV1	90 1h30 Type continue endurance seuil SG	90 Sortie 1h30 Type fractionné 20' echauffement 2 x (10 x sprint 20" récup 2') récup 10' Retour au calme 15'	60 1h00 Type continue Récupération active	120 2h Type continue endurance seuil SV2						
30		30		50		90		90		120		120	

Pour ce qui est de la Transvésubienne 2011 , voici quelques détails :



Porte horaires Levens (merci à lui pour ses précieux conseils), pilier du forum velovert, cible pour 2011 de finir en 8h15 .

J'ai extrapolé ses indications pour une course en 9, 10,11 ou 12 heures.

	P. H.	km	durée	heure	durée	heure	durée	heure	km/h	durée	heure	durée	heure
Départ			6:45	6:45	6:45	6:45	6:45	6:45		6:45	6:45	6:45	6:45
- Col d'Andrion (ravito 1 et PH 1)	10h	15	1:40	9:10	1:49:05	9:23	2:01:13	9:40	7,44	2:13:20	9:58	2:25:27	10:15
- Brec d'Utelle		22	2:25	9:30	2:38:11	9:45	2:55:45	10:05	7,54	3:13:20	10:25	3:30:55	10:45
- Utelle (balise 113)		28	2:45	10:10	3:00:00	10:28	3:20:00	10:53	8,40	3:40:00	11:18	4:00:00	11:43
- La Madone (Ravito 2)		32	3:25	11:15	3:43:38	11:39	4:08:29	12:12	7,74	4:33:20	12:45	4:58:11	13:17
- Pont du Cros (PH 2)	13h30	45	4:30	11:45	4:54:33	12:12	5:27:16	12:48	8,26	6:00:00	13:25	6:32:44	14:01
- Levens, parking des Chasseurs (Ravito 3 et PH3)	15h	55	5:00	12:30	5:27:16	13:01	6:03:38	13:43	9,09	6:40:00	14:25	7:16:22	15:06
- Plateau des Mulières 2010 mais 2011 ?			5:45	13:10	6:16:22	13:45	6:58:11	14:31		7:40:00	15:18	8:21:49	16:05
- Colla Bassa : 2010 mais 2011 ?			6:25	13:25	7:00:00	14:01	7:46:40	14:49		8:33:20	15:38	9:20:00	16:26
- Col d'Aspremont (ravito R4) : 7h10			6:40	13:55	7:16:22	14:34	8:04:51	15:26		8:53:20	16:18	9:41:49	17:10
- Tourettes-Levens, plan d'Arriou (PH4)	16h15	70	7:10	15:00	7:49:05	15:45	8:41:13	16:45	8,06	9:33:20	17:45	10:25:27	18:45
- Nice : 8h15		80	8:15		9:00:00		10:00:00		8,00	11:00:00		12:00:00	
				moy		moy		moy			moy		moy
			8	9,70	9	8,89	10	8,00		11	7,27	12	6,67
			1,00		1,09		1,21			1,33		1,45	
			référence Levens		10%		20%			30%		40%	

Je vise les 10 heures , ce qui me place au milieu des finishers . Sans doute ambitieux, mais nécessaire pour passer les portes horaires sans trop de risque.

La fin du tableau est sans doute fausse du fait du manque de données sur les différences de parcours entre 2010 et 2011.

Je table donc sur 8km/h moyenne que j'ai distribué dans le temps .

Cela me permettra de voir mon tableau de marche, et de sentir si je suis en sous ou sur-régime.

Le Programme de la journée :

Dimanche 29 Mai 2011: TRANSVESUBIENNE

6 h 00 : La Colmiane - Entrée en grille VTT PERFORMER 1- 400

6 h 15 : La Colmiane - Entrée en grille VTT CHALLENGER 401-800

6 h 30 : La Colmiane - Entrée en grille VTT EXPLORER 801-1000

6h30 : Départ du Groupe PERFORMER

6h45 : Départ du Groupe CHALLENGER ←=== je suis là (dossard 476) !

7h00 : Départ du Groupe EXPLORER

Pour suivre la tête de course:

7 h 45 : Col d'Andrion (10h Fin de peloton)- Ravito 1 / Secours - Accès Public - Hors Course 10h00

8 h 30 : Utelle 113: Secours(11h00 Fin de peloton)

9 h 00 : Madone d'Utelle (12h15 Fin de peloton) - Ravito 2 - Accès Public

09h40 :Pont de Cros - Point eau et assistance/Secours/Bus - Accès Public Hors Course 13h30

10 h 30 : Levens, Lieu-Dit parking des Chasseurs - Ravito 3/Secours/Bus /Assistance - Accès Public Hors Course 15h00

11 h 25 : Col d'Aspremont - D719 - Ravito 4
Tourettes-Levens, plan d'Arriou
Hors Course 16h15

12 h 00: Saint André la Roche, sortie Chemin de la Lombardie (18h30 Fin de peloton)

12 h 30 : Nice Promenade des Anglais, en face du Jardin Albert 1er (18h00 Fin de Course)

4.3 2011 : AU JOUR, LE JOUR ...

1^{ère} semaine de Janvier

Je redémarre donc l'année le 2 janvier avec 63 km de VTT sur la route et bord de Garonne avec mon fidèle partenaire Seb (surnommés Tic & Tac par certains....). Par contre, je me suis dégouté du HT pour pouvoir atteindre les 6000 km en 2010 : la 1^{ère} semaine de janvier, je n'y ai pas touché .

2^{ème} semaine de Janvier, je sens la motivation revenir : 63 km de VTT sur route mais sous la pluie (ça durcit le bonhomme !) le dimanche matin, et du HT le matin à 6h30 dans la semaine .

C'est aussi ma 1^{ère} sortie avec le GPS (cadeau de Noël Garmin edge 705) . Très inutile pour tourner autour de la maison , mais cela m'a permis de me roder sur sa manipulation tout en roulant.

3^{ème} semaine de janvier :

16 Janvier : 1^{ère} sortie technique de 2010 , direction Montricoux (à côté de Bruniquel) .

Technique à 2 titres : Le pilotage dans du cailloux mouillé et maîtrise du GPS .

Les copains du forum Xcrosseurs09 sont dans le coin (Départ de Bruniquel), mais on a préféré sortir en binôme pour rouler à notre rythme et apprendre à se débrouiller seuls avec nos GPS.

Le bilan est mitigé de mon côté : comme on s'est décidé sur le tard, le vélo est resté en configuration « route » , c'est-à-dire suspension&fourche sur-gonflées, et vieux pneus Michelin XR AT. J'ai donc galéré dans les pierriers , le vélo rebondissait de tous les côtés, très difficile à maîtriser , sans motricité dans les montées caillouteuses.

J'ai donc porté le vélo, ce que l'on peut considérer comme un point positif pour la Transvé !

Par contre , le cintre relevé est un vrai bonheur !

Le paysage est magnifique : le plateau au soleil avec un contrebas la vallée de l'Aveyron dans la brume . J'aurais dû prendre une photo .

Pour ce qui est de la forme, la puissance est bien là, mais le cœur monte encore trop haut . Je pense que cela ira mieux avec encore du foncier .

Il faut que l'on renouvelle une sortie « Cailloux » au moins 2 fois avant la Garoutade.
STAT : 3h30 38 km 1000D+ .

La semaine est bousculée par un déplacement en Allemagne, malgré tout je sauve ma séance de piscine du jeudi et 2 séances de foncier en HT.

Par contre, le samedi , un mauvais geste , et je me retrouve avec un lumbago ! Je suis coutumier du fait : 1 à 2 fois par an . Mon ostéo va encore me sauver la mise .

Donc pas de vélo ce dimanche, dommage , les copains du Stone Rider Team était sur Bruniquel.

4^{ème} semaine de janvier : Coupure complète pour ménager le dos. Progressivement la douleur se transforme en gêne . Je reprends la piscine le jeudi , en m'interdisant la brasse.
Je m'accorde la 1^{ère} journée ski avec la famille le samedi à Ax Bonascre . Un régal !
Ma fille (13ans) est devenue une championne, elle va bientôt me faire souffrir .

Synthèse de Janvier :

	DATE	HT	ROUTE	VTT	Piscine	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories	Total KM	Total MN	Moyenne
sortie 1	02/01/11				63	Seb garon	200	21,5	155			50,5	90	275	19,63636
sortie 2	06/01/11					piscine	25								
sortie 3	08/01/11	27				foncier	50								
sortie 4															
sortie 1	09/01/11				63	foncier	150	24	100			49,9	121	275	26,4
sortie 2	10/01/11	22,5				foncier	40								
sortie 3	13/01/11					piscine	25								
sortie 4	14/01/11	35,5				foncier	60								
sortie 1	16/01/11				37,5	Seb Montr	215	10,4	957	156			90,7	336	16,19643
sortie 2	18/01/11					piscine	26								
sortie 3	21/01/11	25,7				foncier	45								
sortie 4	22/01/11	27,5				foncier	50								
sortie 1	23/01/11	0	0	0		Lumbago	0						20	40	30
sortie 2	19/01/11	20				Ski	40								
sortie 3													-76	1,066667	
sortie 4													321,7	15,43333	20,84449

5^{ème} semaine de février : Relance de la machine avec 70 km de foncier avec le VTT sur la route. Le cœur est beaucoup trop haut 160bpm sur 3h ,moyenne de 24,2 km/h . J'ai répertorié ce circuit dans mon GPS, je m'en servirai plus tard pour voir les progrès .

J'enchaîne la semaine avec 3 séances de HT, et ma séance de piscine (1,1 km en 25mn). Et bien sûr mes micro-exercices sous la douche et dans la voiture.

6^{ème} semaine de février : Je me suis inscrit à un stage technique . Cela m'a permis de reviser quelques fondamentaux (équilibre, passage d'une marche), mais rien appris de fondamental . Je termine ce stage par une 1 heure à bloc dans les coteaux de Pech David pour faire un peu de D+ . J'enchaîne le reste de la semaine par mes séances de HT et piscine.

Par contre, le samedi , on s'organise une reconnaissance de la Garoutade le samedi 12 dans le 66 Ille sur Têt, avec un groupe plutôt All Mountain voire Enduro(Arlo, Patoche, Philippe11,Karakal,Jetfx).

Ils sont en 140, 150 ,160 mm de débattement , et moi avec mon petit 100.

Ce sera ma 1ère participation fin février à la Garoutade , mais aussi une auto-évaluation par rapport à ma vraie cible qui est la Transvésubienne fin mai .

Au pied du Canigou Paysage magnifique, piste carrossée pour le D+, et petit singles très techniques pour le D- .

On a fait 65 km pour 2200D+ . La Garoutade devrait tourner autour du 70 km 2700D+ avec plus de sentiers techniques en D+ .

La forme n'est pas si mal, sachant que je suis encore en préparation foncière.

Pour la technique, je me suis surpris à sauter de grosses marches, et descendre de vrais murs (Merci la TDS Maverick !).

A la même époque en 2010, j'étais moins affuté physiquement & techniquement. Tant mieux

2 chutes à déplorer (un avant bras tout griffé !) :

- 1) à cause d'un arbre qui n'a pas voulu prendre la mesure de mon nouveau cintre relevé
- 2) à cause de la gachette de la TDS mal placée, qui m'obligeait à choisir entre le frein et la TDS auto

Pour le vélo, j'ai rodé ma nouvelle TDS télescopique (Maverick Speedball), qui est un vrai plus dans les murs (négatifs) .

J'ai aussi senti qu'il fallait que je change mes pneus (Maxxis Exception à 480g) pour du plus gros et plus résistant.

Je dépense trop de concentration à choisir la trajectoire la moins agressive pour les pneus.

Lors de cette sortie, j'ai beaucoup roulé avec un participant de la Transve 2010.

Donc, j'ai glané beaucoup de conseils , me suis rassuré sur mon niveau technique, par contre, sur ma capacité à tenir un seuil haut et longtemps, j'ai encore du travail .

Donc en conclusion, très belle sortie, qui en plus m'a apporté de la confiance . A confirmer dans 15 jours à la Garoutade.

7^{ème} semaine de février : Semaine uniquement de HT (3 séances) et une sortie ski en Famille à Superbagnères . Grosse séance de HT le vendredi : 1h30 ca fait mal au c.. !

8^{ème} semaine de février : Sortie route le dimanche . La 1^{ère} depuis décembre 2010.

J'ai commencé la sortie dans l'idée de faire du foncier à Max 80%FCM, et au 40 ème kilomètre, je me suis décidé à attaquer toutes les bosses du Gers (Cadours, Castéra, Mérenvielle, Lévignac, Pibrac) .

Ce qui fait 95 km 800D+ en 3h30 pour une moyenne de 27,4km/h .

Lors de cette sortie, j'ai enfin senti que le cœur montait moins dans les tours . La préparation foncière a enfin l'air de porter ses fruits.

La grippe intestinale me tombe dessus . 2 jours d'arrêt de travail . Semaine KO !

J'ai quand même la force de me faire un séance HT 35 mn de déblocage le vendredi .

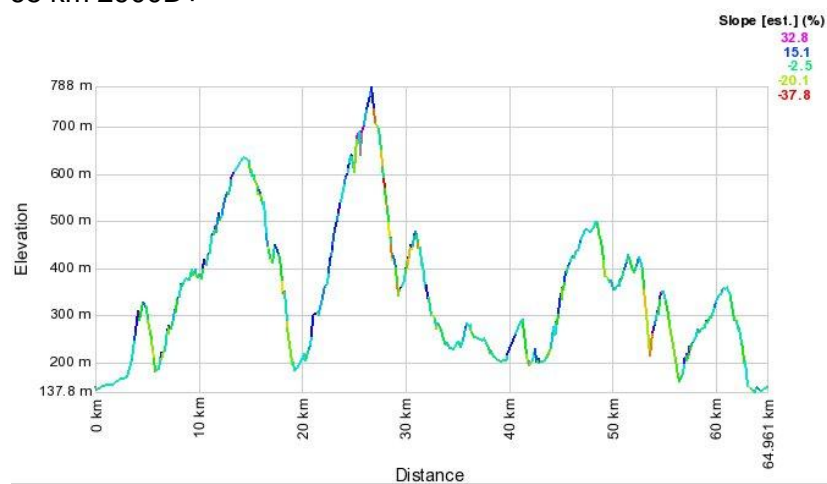
9^{ème} semaine de février :

1^{ère} participation à La garoutade Ille sur Têt dans le 66 .

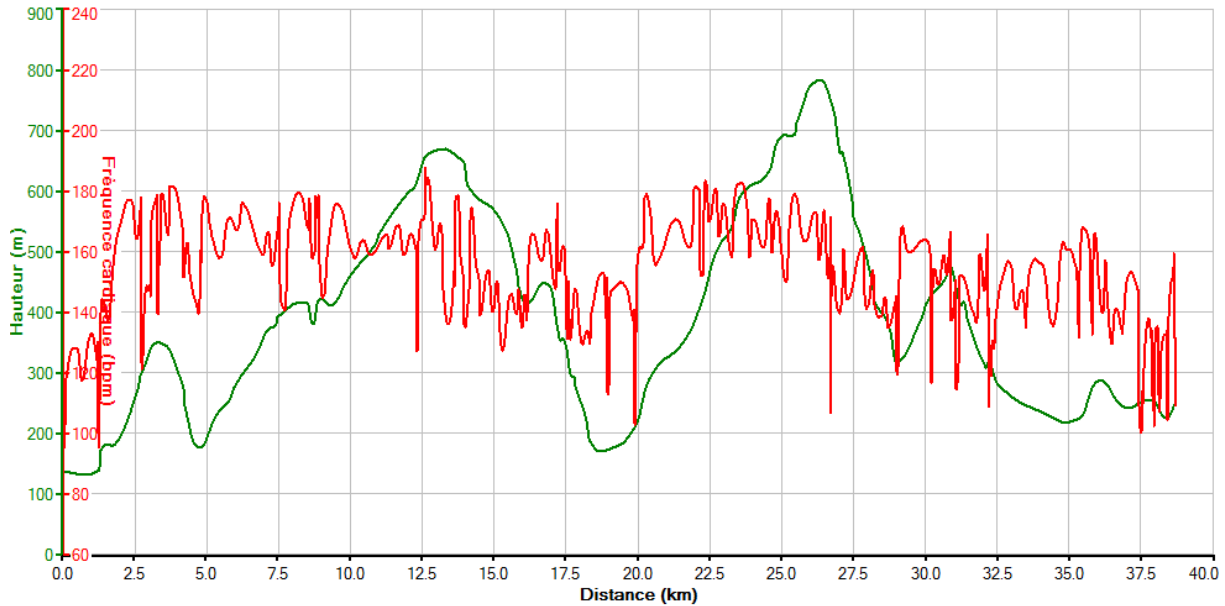
<http://biking66.com/garoutade.2011-191-383.php>

WE famille en bungalow .

Le programme : 65 km 2900D+



27/02/2011 08:17:56



Cette Garoutade représente pour moi un « rodage » en vue de la Transvésubienne . J'ai déjà fait une bonne reconnaissance début février , mais ce coup-ci est plus en condition « course » .

Pour le matériel, je me suis décidé la veille pour un Specialized The Captain 2bliss 2.0 à l'arrière, et Seb m'a prêté un Sauserwind 2bliss 2.0 pour devant.

Ces pneus paraissent bien plus solides que mes Crossmark Exception habituels.

Après un peu de réglage sur les pressions (en peu en dessous de 2bars), j'arrive à obtenir une accroche satisfaisante . J'aurais une crevaison de l'avant avec un trou mais sans trouver d'épine dans le pneu. Cela ne ressemble pourtant pas à un pincement .

Malgré tout , je pense changer le Sauserwind par un Purgatory 2.2 .

J'ai revu la position de la gachette de la TDS, et là, c'est un vrai régal.

Pour ce qui est du bonhomme, je vais vite déchanter : dès le début, j'ai du mal à me mettre dans le rythme, je suis brouillon, je fais le yoyo derrière Seb. Je reviens assez facilement sur lui, mais je sens bien que ce n'est pas efficace en terme de gestion de l'effort .

Le ravito arrive tard , déjà 20 km et 2 heures d'effort . On redémarre pour la grosse montée de la journée . Au sommet (800m) tombe de la neige fondue, j'attends Seb un bon ¼ d'heure . Puis on repart pour la descente, la vigilance est de rigueur sur les cailloux mouillés . Gros soleil sans trop de mal , ni pour le vélo, ni pour le bonhomme (hanche un peu râpée , mais sans plus) .

Par contre, je gèle dans la descente, je ne sens plus mes doigts et mes pieds.

Je me réchauffe dans la montée suivante, mais dans le plat de la vallée, Seb me largue définitivement . Impossible de tenir son rythme !

Je profite donc de la route Prades – Ille sur Têt pour revenir au camping où est situé notre mobil-home.

Déçu forcément, mais à moitié surpris, car les sensations n'étaient pas les bonnes depuis le départ. La grippe intestinale m'a fait perdre 1kg (49kg au matin de la Garoutade), mais aussi de la force et de l'endurance.

Heureusement que la sortie Pré-Garoutade de début Février s'est bien déroulée, car à l'issue de la vraie Garoutade , je serais franchement dans le doute !

Quelques chiffres :

38 km 1870D+ à 7,5 km/h 152 FC moyenne en 5heures sur la Garoutade
65 km 2300D+ à 8,7 km/h 157 FC moyenne en 7heures sur la sortie Début Février

1,2 km/h de différence sur la moyenne, et pourtant, j'avais fini très frais.

En réfléchissant un peu (si, si, cela m'arrive !), je pense que je n'ai pas bien géré mon alimentation par rapport à d'habitude.

1. Du fait de la grippe intestinale et de mon estomac en vrac, je n'ai pas fait ma cure habituelle de 3 jours de malto avant la course
2. Le 1er ravito est arrivé après 2heures de course , soit 20 km déjà parcouru
3. J'ai bu 1,5 litre en 5 heures de course . malgré le froid, c'est trop peu .

Donc à l'avenir, je m'obligerai à boire et à m'alimenter toute les heures indépendamment des ravito . C'est ce que j'avais fait lors de la sortie Pre-Garoutade de début février.

Synthèse de Février :

sortie 1	30/01/11			70		foncier	178	23,6	41	160	49	1665	180	534	20.22472
sortie 2	01/02/11	26				foncier	45								
	03/02/11				1,1	piscine	26								
sortie 3	04/02/11	34				foncier	60								
	05/02/11	26				foncier	45								
sortie 4	06/02/11			24		pech david	180	11	500						
sortie 1	07/02/11	26				foncier	45						136	581	14.04475
sortie 2	09/02/11	26				foncier	45								
sortie 3	11/02/11	18				déblocage	35								
sortie 4	12/02/11			66		Arlo Garou	456	8,7	2178	157		2370			
sortie 1	15/02/11	22				foncier	40						121	215	33.76744
sortie 2	17/02/11	28				foncier	45								
sortie 3	18/02/11	51				foncier	90								
sortie 4	19/02/11	20				ski luchon	40								
sortie 1	20/02/11			95		foncier, bo	210	27,4	800	153		1779	113	245	27.67347
sortie 2						GASTRO									
sortie 3													-47,1	2.383333	
sortie 4	25/02/11	18				déblocage	35						550	26,25	20.95238

9^{ème} semaine de Mars :

Mars sera le mois de la force ou ne sera pas !

Je considère le foncier terminé, j'oriente donc mon entrainement sur la musculation .

Les séances de HT :

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	27/02/11			38,77		Garoutade	309	7,5	1813	152		1617
sortie 2	02/03/11	18,5				force	36					
sortie 3	03/03/11				1	piscine	25					
sortie 4	05/03/11	30				ski luchon	60					
sortie 5	04/03/11		55			castera-levigna	120	29,6	415	157		979

Mais aussi, les sorties route (autour de 95 km / 1100D+ / 3h30) où j'enchaîne les bosses sur la plaque (grand plateau, ça c'est pour ma femme ...).

Et plus que jamais dans la voiture et sous la douche, les micros exercices jambes et mains .

10^{ème} semaine de Mars :

J'enchaîne toujours les bosses du Gers sur la Plaque (Castera, Thil, Bretx, Levignac, ...) . Je préfère être seul pour cela , car ce n'est motivant pour personne d'attendre un mec qui pédale à 40 tours minutes !

Le VTT est un peu en disgrâce, même si je lui offre un Specialized Purgatory 2.2 . J'espère le sortir WE prochain pour valider ma nouvelle monte toute Specialized.

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	06/03/11		96			bosses-plaque	217	27,5	1040	154		1843
sortie 2	08/03/11	16				Montagne	35					
sortie 3	08/03/11				1,1	Piscine	25					
sortie 4	10/03/11		91,5			Route	200	29,1	715	154		1674
sortie 5	11/03/11		51,5			Route	104	28	370			

11^{ème} semaine de Mars :

Après la déception de La Garoutage, retour au VTT.

On s'organise une sortie au GPS avec Seb du côté de Cahors . On reprend le tracé de juillet dernier (55 km , 1400D+) .

Départ dans le froid (1°C) mais on va vite passer en surchauffe : ça grimpe dur, des murs à passer avec des gros coups de cul.

Par contre, les singles en D- sur les 25 1^{er} kms sont du plaisir à l'état pur .

Avec mes gros pneus, je peux me permettre un pilotage plus agressif que d'habitude .

Avec presque 500g de plus par rapport avec mes Maxxis Exception, le vélo est moins nerveux dans le D+ , cela m'oblige à monter au train : ce n'est pas plus mal !

Les 25 derniers kms sont beaucoup moins intéressants, mais cela permet de travailler l'endurance . Au final 50 km, 1300D+ en 4h50. Pas encore fabuleux comme chrono ! Mais cela s'est fait sans souffrance, en finissant très frais .

Pour la Transvé, je retiens la monte Specialized The Captain 2bliss 2.0 + Purgatory 2bliss 2.2 .

Je continue la semaine par 2 séances de piscine, de la force sur le HT (2 séances) et de la vélocité le vendredi soir en vue de la sortie du Dimanche.

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	13/03/11		91			bosses	214	27,1	1100			
sortie 2	14/03/11	19				force	36					
sortie 3	15/03/11	20				filton hotel	35					
sortie 4	18/03/11	21				puissance	40					

12^{ème} semaine de Mars :

CE WE , une très belle sortie , les 2000 de Bruniquel, organisée par le Stone Rider Team. Un tout petit club de quelques passionnés, moins d'une dizaine, mais à la tête d'une des plus grosses rando du Sud Ouest (régulièrement plus de 500 participants) . Merci encore à Charly, Dey, ... pour cette belle épreuve : <http://www.les-2000-bruniquel.fr>

Comme d'habitude le tracé & les ravito étaient à la hauteur . Le seul bémol : la pluie s'est invitée , alors que toute la semaine précédente a été très ensoleillée .

Ils ont même dû fermer la dernière descente déjà technique sur les sec, alors sur le mouillé ! Pour ma part, cela m'allait bien , je ne voulais prendre aucun risque à 3 jours du départ pour la réunion . En 2009, j'avais déjà dû annuler notre voyage à La Réunion à 3 jours du départ à cause du boulot, donc ce coup-ci , je n'aurais pas voulu annuler à cause d'un bras cassé !

Pour ce qui est de l'état de forme, je ne me suis pas impressionné, bien , mais sans plus .

Je pense que mon allergie aux pollens y est pour quelque chose . Je perds 25% de ma capacité (mesure Peak-flow) lors de la pleine saison . Il faut prendre son mal en patience, en espérant que la saison des pollens ne soit pas trop longue.

Départ 8h30, avec les avions de chasse de mon club TOAC (Club Airbus France). Le fait de mettre des coups de cul pour dépasser les plus lents , m'écarte progressivement des guerriers du TOAC qui passent en force . Malgré tout, je sens assez rapidement qu'il faut que je reste à mon rythme . C'est mon principal défaut, rouler la 1^{ère} heure avec des plus forts que moi, j'en ai la force mais pas forcément l'endurance. Il faut que j'apprenne à me gérer : je sais être mon propre adversaire !

La pluie arrive à 11h, quelques passages boueux , de cette glaise collante caractéristique de Bruniquel . La dernière descente sera neutralisée .

Résultat : 70 km en 4h50 tout compris à 14,3km/h pour 1200D+ . Et ma paire de chaussures VTT oubliée sur le parking !

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	20/03/11			50		cahors Seb	290	10	1300			
sortie 2					1,1	piscine	25					
sortie 3	21/03/11	15				force	30					
sortie 4	23/03/11	15				force	30					
sortie 5	25/03/11	30				Vélocité	50					

13+14^{ème} semaines d' Avril (La Réunion Saint-Leu) :

2 semaines de congés à La Réunion avec Madame , les veinards !

Je mets donc à profit le profil très montagneux de l'île pour faire du dénivelé très positif !

Je loue donc un VTT (Gitane 1.3 2BAC Double Butted Aluminium Conception ...) : 14 à 15kg tout de même !



Moi qui n'avais jamais fait de montagne , j'enchaîne 1000, 1500, 2000, 2600 de D+ au fil des sorties , et cela par 30°. Les 1ères sorties seront faites uniquement sur l'intermédiaire, jamais sur le petit plateau . Je garde comme objectif de faire de la force tout le mois d'avril.

J'avoue quand même avoir mis , de temps en temps, tout à gauche lors de la montée au Maido (2600D+ sur 80km en 5 heures) , sous les encouragements des voitures . Apparemment, ce n'est

pas fréquent de voir un vélo monter au Maido .



Je retiendrai de La Réunion que c'est un formidable terrain de jeu pour les sportifs aussi bien en randonnées qu'en vélo .

Les nombreux joggers , préparant sans doute la fameuse Diagonale des fous, rencontrés lors de nos randos, nous ont fortement impressionné : là ou on montait en 3 h (800 D+), eux le courraient en 1 heure !

Mais c'est aussi un régal pour les yeux de part la diversité des paysages : jungle, volcanique, alpestre, marin ...

Sans compter la restauration créole, et la chaleur des Réunionnais

La réunion :

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 3	01/04/11				7	RANDO Cilaos	120	3	350			
sortie 4	02/04/11				38	VTT Chaloupe-St Leu	120	15,2	1000	140		2022
sortie 1	03/04/11				17	RANDO Grand Benare	420	3,3	863			
sortie 2	04/04/11				46	VTT Chaloupe-St Leu	180	15,3	1674	143		1772
sortie 3	05/05/11				12	RANDO Piton Fournais	300	3,1	624			
sortie 4	06/04/11				62	VTT Chaloupe-St Leu	240	15,8	2155	149		2222
sortie 5	07/04/11				64	VTT Chaloupe-St Leu	255	15,5	2105	134		2210
sortie 6	09/04/11				65	VTT Les Avirons	191	21,1	1193	139		1894
sortie 1	10/04/11				8,5	RANDO Les Makes	160	3,1	797			
sortie 2	11/04/11				80	VTT Maido	300	15,8	2636	139		2867

Soit 400 km , 14 000D+ en 10 sorties Rando+VTT

15^{ème} semaine d' Avril

Retour à Toulouse . heureusement le soleil est là . Je me remets au jogging après 3 ans d'interruption du fait de douleurs aux genoux . Je veux retenter le coup, je pense que cela me servira pour les portages .

Donc , petite sortie de test en privilégiant au maximum les terrains mous . Je fais mes 10 km à 11 km/h de moyenne . Pas si mal pour un débutant ! Par contre , je sens qu'il ne faut pas trop insister .

Le lendemain , les cuisses sont atrocement douloureuses !
Jamais connu cette douleur même après de très longues sorties de vélo.

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	10/04/11				8,5	RANDO Les	160	3,1	797			
sortie 2	11/04/11				80	VTT Maido	300	15,8	2636	139		2867
sortie 3	15/04/11				10	CAP	53	11,4	129			
sortie 4	16/04/11	24,5				débloccage	45					

16^{ème} semaine d' Avril

Sortie VTT à Giroussens (50 km , 1000D+) . J'en profite pour me remettre en configuration « crosseux » avec mes pneus light Maxxis Exception . Je veux en découdre avec le terrain, histoire de vérifier l'apport de mes 2 semaines réunionnaises .

Je n'ai pas été déçu : la puissance est là , j'ai toujours pu relancer même dans le pentu . Par rapport à mes compagnons « étalons » , je sens nettement ma progression .

Sur un ravito, je fais la connaissance de XIII (finisher Transvé) . C'est lui qui m'a donné l'idée de ce document. Il me donne quelques tuyaux sur la transmission, les pneus et la gestion de l'effort .

Je retente un second jogging sans aucune douleur musculaire le lendemain .
Et je me remets au Vélotaf le mercredi : 18km le matin direct au boulot mais j'allonge le soir .

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	17/04/11			52		Giroussens	205	15,3	1071			1600
sortie 2	20/04/11				40	VELOTAF	84	28,5				
sortie 3	21/04/11				1	piscine	25					
sortie 4	21/04/11				10	CAP	53	11,4				
sortie 5	23/04/11				10	velo Papa	30	25				

17^{ème} semaine d' Avril

WE Off à cause d'un évènement familial en Bretagne.

Je préserve mes jambes durant le trajet aller & retour grâce à des bas de contention BV Sport .

Depuis début d'année, j'utilise les chaussettes BV le soir et la nuit d'une longue sortie.
Je n'ai plus jamais ressenti de douleur aux jambes depuis . Effet physiologique, psychologique ?
Ca ne coûte pas cher, et cela semble me faire du bien , donc continuons.

Je prend tout de même le temps de courir mes 10 km en 50 mn le dimanche matin à jeun . C'est aussi l'avantage du jogging : une paire de basket, une heure de libre, et c'est parti !

Dans la semaine, le Vélotaf du mercredi, la séance de piscine, la course à pied : le train-train habituel !

J'essaye d'entretenir mes acquis réunionnais !

Samedi : Découverte de Dourgne initiée par Arlo & Karakal

Après avoir un peu chambré les mordus de Dourgne sur le forum Vélovert, on se décide de tester la fameuse piste du Renard et de la Capelette .

On se retrouve donc à 6 riders dont 3 candidats à La Transvé pour une journée complète avec casse-croustes . L'esprit de la journée se veut plus rando que sportif.

Sur une trace GPS empruntée à Hérétic (LPIVTT), nous découvrons un terrain ludique par les tracés entretenus par les mordus locaux, mais aussi certains passages techniques .

Je passe tout sur le vélo .

Petit bémol : je prends l'échappatoire des 2 gros tremplins de la Renard .

Et oui, je ne suis qu'un pauvre crosseux , pas un descendeur !

Journée très sympathique , sauf pour le pauvre Arlo qui se prend une bonne pelle, en accrochant une souche avec sa pédale.

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	24/04/11				10	CAP	50					
sortie 2	25/04/11		12			Orage demit	24	28,5				
sortie 3	27/04/11				56	VELOTAF	120	28,6				
sortie 4	29/04/11				1	piscine	25					
sortie 5	28/04/11				10	CAP	53	11,4				
sortie 6	29/04/11			46		Dourgne Arlo	300	9,2	1584	142		2238

18^{ème} semaine Mai

Avant dernière semaine avec du volume .

Je vise les 3000 km du 1^{er} janvier au jour de la Transvé. C'est jouable .

Suite à Dourgne, le lendemain, je me fais une sortie sur route tout seul . Le vent est terrible mais malgré tout je tiens une moyenne honnête à un peu plus de 30km/h.

Au bout de 75 km, et ce malgré une barre énergétique prise au 40^{ème} km, je subie une hypoglycémie terrible à quelques kms de la maison.

Impossible de rentrer même à vitesse réduite . Heureusement, j'avais un gel à assimilation rapide avec moi . Je le prends, mais je dois attendre une dizaine de minutes avant que je ne puisse remonter sur le vélo .

Je me traîne tout de même péniblement jusqu'à la maison : du coup ma belle moyenne s'effondre à 29,7.

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	01/05/11		82			Route (ver	176	29,7	560			
sortie 2	03/03/11	19				Puissance	35					
sortie 3	04/05/11				56	Velotaf	120	28,8				
sortie 4	05/05/11				10	CAP	50	11,4				
sortie 5					68	Velotaf	145	28				

19^{ème} semaine Mai

Ce Dimanche , sortie XC (Cépet) de 50 km très roulant.

Avec mon co-équipier du TOAC Canon «Vidal» , les 50 kms VTT sont avalés à grande vitesse derrière le très fougueux Dare-dare salvétain !

Bon entrainement au seuil haut : à 90% de la FCM en permanence ! Pas sûr que cela soit si bon pour ma préparation ...

Comme j'y suis allé en vélo , cela me fait une sortie de 4heures 90km ,700D+

Je loupe la sortie piscine (boulot, boulot !) . Sur la CAP, le samedi matin à la fraiche, je suis contraint d'arrêter au 7^{ème} km : douleurs au genou droit et anche droite . C'est mon point faible, je le sais, je préfère ne pas insister de peur que la douleur s'installe durablement.

Vélotaf habituel du mercredi , accompagné en soirée dans mon fidèle partenaire Seb.

Le vendredi soir , je sois le vélo de route pour une sorties courte mais intense 62 km à 32km/h de moyenne .

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	08/05/11			90		Cépet 8€	240	20	700			
sortie 2	11/05/11				64	Vélotaf	138	27.7				
sortie 3	12/05/11				7	CAP	35					
sortie 4	13/05/11				1	Piscine	25					
sortie 5	13/05/11		62			Route	120	32				

20^{ème} semaine Mai

Ce dimanche, je pars seul sur la très belle épreuve VTT Cahors La rosière 75 km 2100D+ .

Dernière grosse sortie, avec le vélo en configuration montagne : pédalier 2 X 9 (32 & 22) Et K7 11/34 . Il manque juste les gaines de transmission neuves .

Avec cette transmission , le vélo grimpe aux arbres. Par contre sur le roulant, je me retrouve trop vite à fond. A revoir plus tard, mais un 34 voire 36 serait plus polyvalent que le 32 .

Cela me permettrait de rester toute l'année en 2 X 9 .

Pour ce qui est des jambes, je suis bien mais sans plus . je boucle les 75km en 5h44 pauses comprises . Je dois l'avouer : j'ai pris mon temps aux ravito tant les denrées étaient alléchantes ! pain + Nutella + banane , pain complet au raisin ou amandes ...

Un balisage au sol en peinture biodégradable, il fallait rester concentré, mais pas de jardinage . Bref , pour moi, une belle organisation : je reviens à Cahors toujours avec plaisir. Le parcours était au top malgré le déluge de la veille, très beaux singles, pas technique, mais exigeant par les relances incessantes.

Le reste de la semaine le vélotaf hebdo et une sortie route le vendredi soir . Je manque la séance de piscine : boulot, boulot ...

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	15/05/11			75		Cahors 10€	344	13.2	2100			
sortie 2	18/05/11				62	vélotaf	120	29.5				
sortie 3	20/05/11		52			Route	100	31.5	300			

21^{ème} semaine Mai (dernière semaine !)

Ce dimanche, une très belle épreuve VTT à Tuchan , tracée par Philippe11 .

Après réflexion, je décide de m'abstenir : parcours apparemment technique, je crains la mauvaise chute . A 15 jours de la Transvé, cela peut être rédhibitoire. De toute façon, c'est trop tard pour devenir un as du D- !

Epreuve VTT mais roulante à St Rustice, là aussi, je m'abstiens car avec le pédalier en 32, je vais ramer (ou mouliner !) .

Avec Seb , on se rabat sur une cyclo à St Caprais . On va exploser les « routeux » . De très bonnes jambes dans les côtes, et je me surprends à tirer le peloton sur le plat . Chose que je ne faisais jamais auparavant faute de puissance . 115 km à 32 de moyenne ave un vent assez soutenu .

2 séances de piscine pour décontracter les muscles. Grosse hydratation toute la semaine (Rozana très riche en magnésium) et les 3 jours avant la course, cure de Malto (Decathlon) .

Une dernière sortie le jeudi soir, pour vérifier la transmission .

J'ai trop raccourci la chaine, je ne peux plus monter sur le 34 dents !

Je suis obligé de changer la chaine à la dernière minute ...

	DATE	HT	ROUTE	VTT	DIVERS	Type	TEMPS	VITESSE MOYENNE	Dénivellé +	FC MOYENNE	Poids	calories
sortie 1	22/05/11		113			StCaprais	210	31,7	600			
sortie 2	23/05/11					1 Piscine	25					
sortie 3	24/05/11					1 Piscine	25					
sortie 4	26/05/11			40		Bouconne	120					

Au final , depuis 1/1/11 :

	HT	ROUTE	VTT	DIVERS
	681	801	785	825
km TOTAL	3092			
Nb Heures	168			

Divers = Vélotaf, Piscine, CAP, Vélo à La Réunion

Dimanche 29 Mai 2011 : La colmiane.

4h30 : Le réveil sonne . La nuit fut courte mais pas si mauvaise . Petit déjeuner à 5h15 avec tous les autres participants à La Transvé . Nous sommes une dizaine dans l'hôtel .

Départ à 5h45 vers la Colmiane pour une mise en grille à 6h15 .

La goutte d'huile qui va bien sur la transmission :



Je retrouve sur place les LPIvvtistes toulousains , Dawg, Pax64, ,Jetfx , Arlo et FcMax du forum VO2cycling.



6h45 : G. Edward donne le départ, les fous furieux s'élancent sur la piste de ski . Déjà quelques chutes en bas de la piste, et c'est parti pour la 1^{ère} montée . Je me cale au train, je ne veux pas me griller dès le début , sachant que je suis froid .

Singles à flanc de montagne, puis 1^{er} portage vers le Brec d'Utelle . Le paysage est de toute beauté . Portage sans problème, les chaussures accrochent bien, le vélo n'est pas lourd à porter.

En route vers le Brec , single à flanc de montagne avec un précipice sur la droite ... Surtout ne pas regarder le vide !

La chaine saute plusieurs fois, mon montage n'est pas nominal . Ca passait sans problème à Cahors, mais là, ca tabasse tellement que la chaine sort du plateau 32 dents. J'aurais dû descendre la fourchette de sa position 44 dents.

Je me fais passer par une descendeuse . Je n'essayerais même pas de la suivre !

Le portage pour passer le Brec se fait dans la bonne humeur . Ca plaisante pas mal . Ce sera bien plus silencieux quelques heures plus tard !

Une quinzaine de minutes plus tard, la descente du Brec .

En haut du Brec , je suis à 8,8 km/h de moyenne , un peu au dessus de mes prévisions, en ayant roulé & porté sans forcer .

Maintenant la descente du Brec, et là, c'est une autre histoire , il faut se jeter dans la pente sur un terrain fuyant, avec de gros cailloux à éviter et des épingles hyper serrées .

C'est chaud, très chaud, la plupart descende à pied .

A force de prendre des risques , je passe par-dessus le vélo , le vélo dégringole la pente, je me tape le bas du dos sur la roche . Je mettrais 10 mn avant de repartir . J'avais emmené de la crème à base d'Arnica, je me masse le bas du dos avec . Apparemment , le vélo n'a rien .

Je continue le reste de la descente à pied. Arrivé à Utelle, il faut déjà remonter .

Je casse ma chaîne, je répare . ma moyenne a pris une claque , je tombe à 7,7 km/h . Je me fais rattraper par les challengers . Cela devient plus difficile de rouler dans les descentes , car nombreux sont ceux qui descendent à pied.

Le dérailleur AR joue du pignons ! Je butte sur les montées car il repasse tout seul sur les petits pignons . C'est mal parti .

Je change la patte de dérailleur , mais rien n'y fait . Je prend mon mal en patience, du coup , je porte souvent le vélo dans les montées . Je refais le plein d'eau au ravito de la Madone d'Utelle .

Physiquement, je vais bien malgré quelques bosses & griffures .

Moi qui ne tombe (presque) jamais, là j'ai ma dose !

Après toutes les sorties techniques du côté de Bruniquel, Cahors, Carcassonne, Gruissan, Ille sur têt, je pensais avoir bien progressé dans le D- , mais pas suffisamment . Il faut rester modeste ...

Pour ce qui est du portage, et j'ai beaucoup porté, donc j'en parle en connaissance de cause .

Je n'ai pas trouvé cela pénible . Une mousse bien placée sur le tube m'aurait épargné de la gêne, mais c'est très gérable . C'est pourtant le sujet que j'avais le moins préparé .



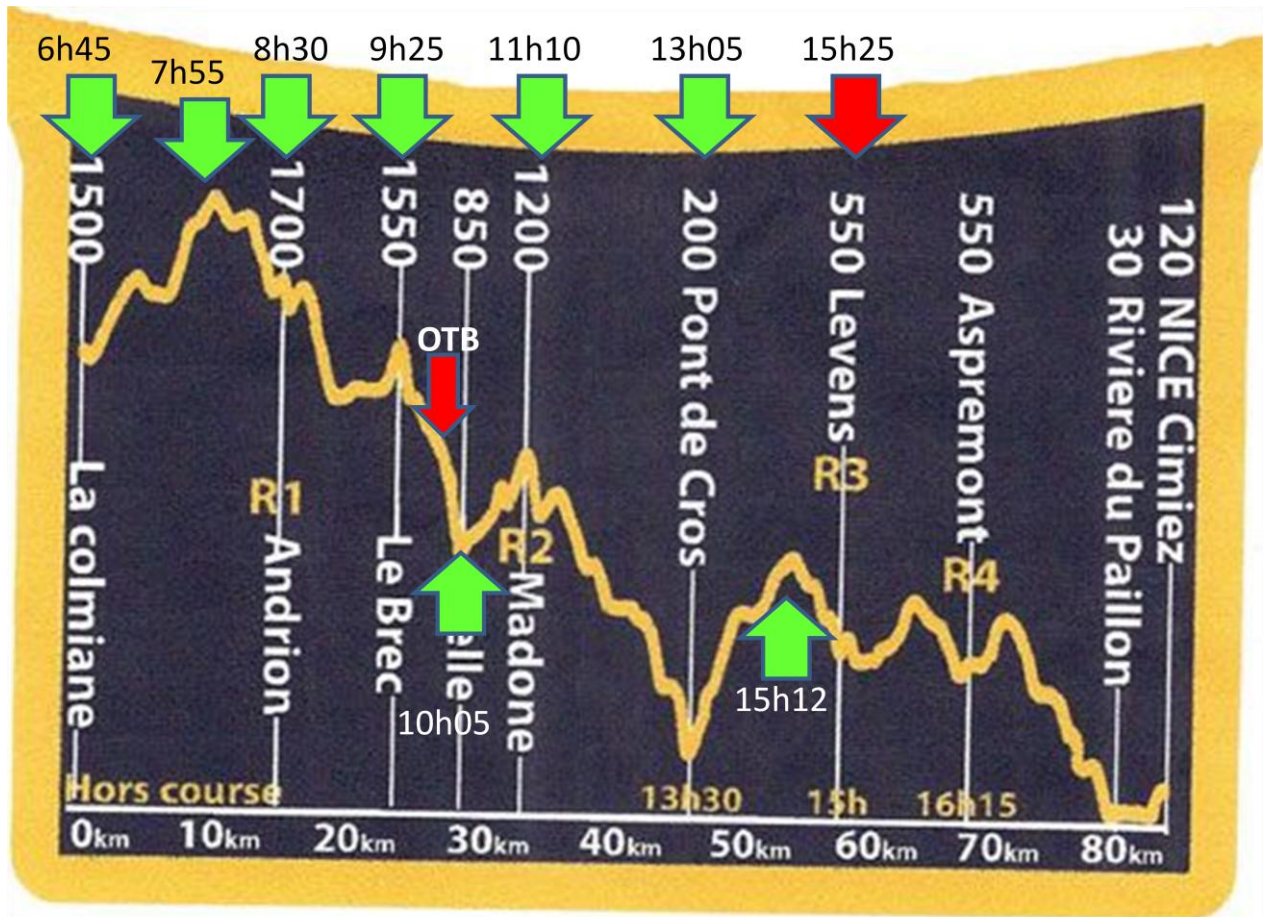
La descente vers Pont De Cros est moins technique mais longue, donc la fatigue se fait quand même sentir . Je m'arrête une nouvelle fois pour raccourcir la chaîne , en espérant qu'elle déraille moins de l'avant . C'est un peu mieux .

J'attaque la montée de Levens le vélo sur le dos , je marche calmement , régulièrement .

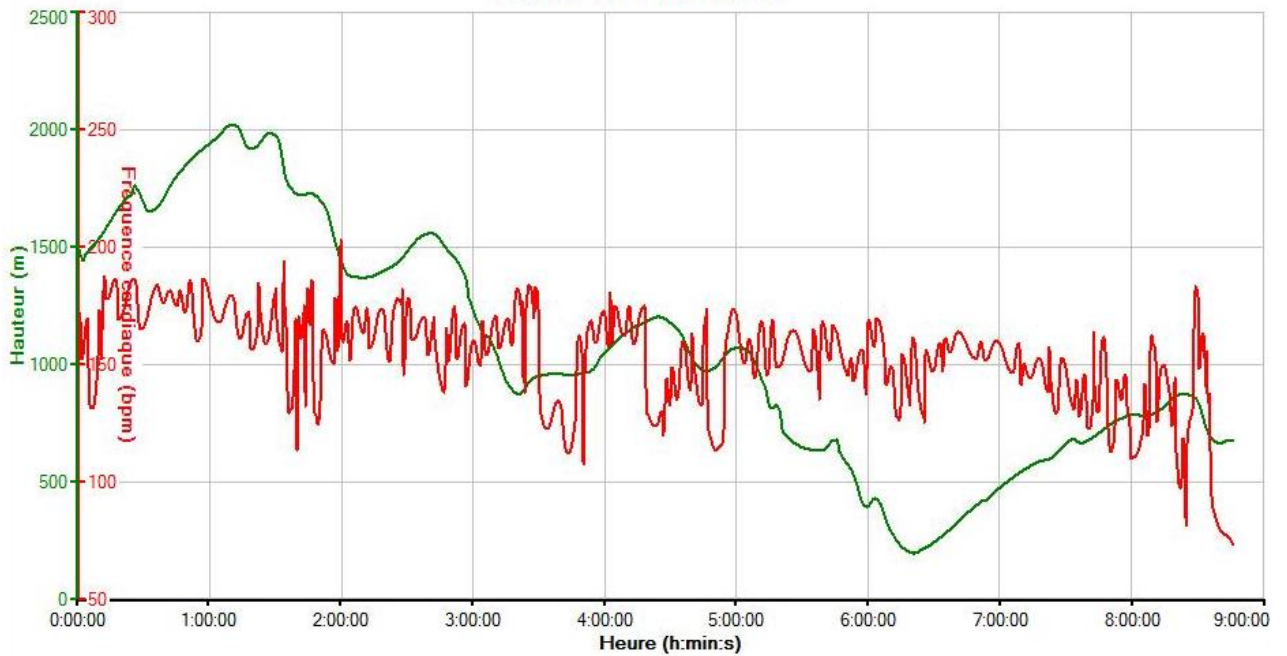


Cela me paraît plus économe de porter que de pousser . Je redescends sur Levens, en sachant que s'il n'y a pas de rallonge sur la porte de 15h, je vais être stoppé .
J'arrive à 15h17. Trop tard , la porte est fermée . G. Edward est là . J'irai le saluer et discuter un peu avec lui.

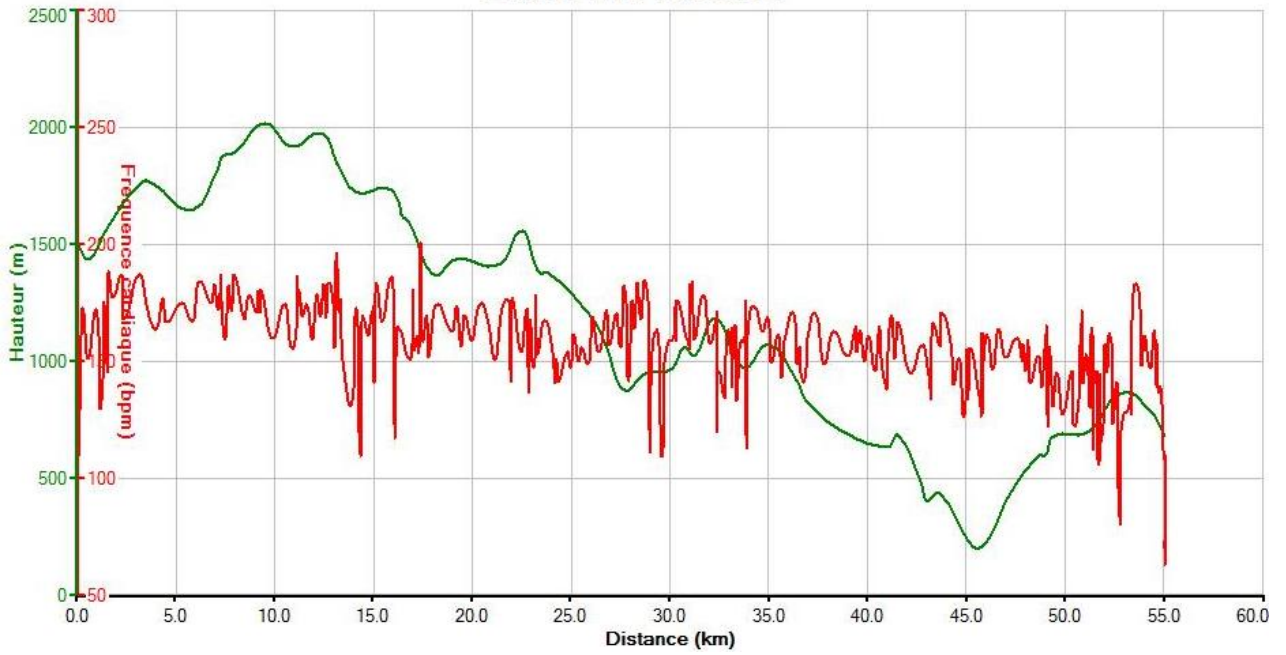




29/05/2011 06:45:18



29/05/2011 06:45:18



Distance totale	Temps total	Allure moy.	Vitesse moyenne	Vitesse max.	Calories totales	Fréquen...	Montée totale	Descente totale
55.15 km	8:46:59.03	9:33 /km	6.3 km/h	41.9 km/h	2723 cal	154 bpm	2345 m	3159 m
55.15 km	8:46:59.03	9:33 /km	6.3 km/h	41.9 km/h	2723 cal	154 bpm	2345 m	3159 m



6:45	1:10	7:55	sommet Andrion
	1:45	8:30	R1
	2:40	9:25	Sommet Brec
	3:20	10:05	Utelle
	4:25	11:10	R2
	6:20	13:05	Pont de Cros
	8:27	15:12	Fin Portage Levens
	8:40	15:25	R3

Dure expérience, mais pas infaisable. C'est paradoxal pour quelqu'un qui a échoué de dire cela, mais je suis conscient d'avoir une marge de progression raisonnable :

Les acquis :

- Le portage est moins pénible qu'attendu
- L'alimentation liquide & solide : pas de crampe, pas de soucis digestif, pas d'hypoglycémie
- La gestion de l'effort . Pour une fois, j'ai pris le temps de m'échauffer et de gérer le cardio
- Endurance : Pas de fatigue exagérée. J'ai conduit sur le retour vers Toulouse, et j'ai même fais le bucheron le lendemain !

Le vélo :

- Un vélo de XC en 100 mm exige de compenser par une grosse technique et une endurance supplémentaire . un vélo enduro light (140 voire 150 mm) semble bien plus approprié .
- Une chape longue est exposée au choc.
- Un système anti-déraillement est nécessaire ou au minimum une fourchette bien ajustée
- Une mousse sur le tube pour soulager les épaules
- Les pneus Specialized 2bliss Purgatory 2.2 & The Captain 2.0 . bonne accroche, aucune crevaison
- La tige de selle télescopique : INDISPENSABLE

Dans la semaine qui a suivi la Transvé, Seb, mon mécano en chef , a trouvé ce qui clochait dans mon dérailleur : le galet supérieur tordu (Tiso Ergal) . Sans aucune trace de choc !

La préparation :

Le physique était bien là, mais la technique était en dessous de ce qu'il aurait fallu .

- Sentiers cahoteux : il faut savoir rouler sur des traces à peine carrossables
- Descentes engagées : il faut du cœur, de la confiance en soi, et une bonne dose de technique.

Mais le seul physique ne suffit pas pour finir .

Il faut rester au maximum sur le vélo afin de tenir une moyenne compatible avec les portes horaires . Si prochaine fois il y a, c'est ce point qu'il me faut travailler .

Pour ce qui est du vélo, le Titus Racer-X est trop exigeant sur ce type de terrain , je ne retournerai pas sur une Transvé avec lui .

Voilà, je boucle là cet épisode de 6 mois . Cela m'a paru très court .

J'ai beaucoup appris le jour de la course, sur la préparation physique, mais aussi sur moi-même. Je me suis surpris , mais aussi de temps en temps, déçu . Difficile de prévoir son état de forme ou sa force mentale.

Cette Transvésubienne restera une très belle expérience .

Je la recommande vivement malgré sa dureté, et son exigence en terme d'engagement durant sa préparation et pendant la course .

J'espère que ce CR ne découragera personne.

Au contraire, j'aimerais qu'il puisse en décider certains à s'y lancer .

Pour ma part, je réfléchis encore à ma participation en 2012

Fred .

Le 8/6/2011

Fred31vtt@free.fr