

Les points négatifs

=> Avoir fait l'Echappée Belle 8 semaines avant

Il ne faut pas se mentir, c'est totalement illusoire de penser réaliser DEUX performances sur DEUX formats si différents dans un laps de temps si court (8 semaines entre les deux).

Je l'ai senti assez rapidement dans la course autour des 3h d'effort. Km 35-40 j'avais les mêmes sensations d'encrassements musculaires que lorsque l'on passe à La Fouly à l'UTMB. Km115 à l'UTMB.

=> Trop de séances contraignantes et/ou volumineuses entre EB et GTL

Compte tenu de la précédente remarque il aurait fallu très largement allégé mon programme entre ces deux échéances.

Malheureusement, les sensations étaient assez fourbes puisque les séances de qualités, oscillant entre 1 et 2h, ne m'envoyaient pas de signaux de fatigue sous-jacente.

Je pouvais donc penser, certes de manière prétentieuse, que tout allait bien.

Si je reproduis cela ou si quelqu'un se lance dans le même « doublé » je verrais bien un allègement de toutes les sorties longues, une densification des VMA et autres « 110 % PMA sur HT ».

Beaucoup moins de séances « seuil ».

=> Il a manqué UNE barre

Superbe plan alimentaire réalisé par mon coach nutritionnel Sébastien Diefenbronn. Par contre, en allongeant mon temps de course suite à cette « craquante », il m'a manqué une barre sur la fin... J'avais faim !

Remarque pour la prochaine fois : enfouir la barre « Joker » au fond du sac en cas de pépin (je me perds, je suis pas en forme, j'ai rédigé des temps de passage débiles...).

=> Coca + Caféine zapés

J'ai donné un sac conséquent à mon assistance avec tous les ravitos, divers vêtements ect ... Mais pas le coca pour le dernier ravito ! Erreur bête. La caféine je l'avais sur moi (zip refermable) et j'ai zapé de la prendre. Magnifique.

Les points positifs

=> Se battre malgré de mauvaises sensations

Honnêtement, aux alentours du km 30, je ne voyais pastrop pourquoi continuer, tant les sensations étaient médiocres et ne permettaient pas de prendre du plaisir.

La tentation de mettre un terme à tout cela et de monter dans une voiture m'a chatouillé l'esprit.

Phénomène paradoxale, quand tu cours « chez toi » et que tout le monde t'encourage sur le bord, tu n'as pas le droit !

Donc j'ai usé et abusé de ma qualité première, l'acceptation de la souffrance et j'ai essayé de rejoindre l'arrivée le plus vite possible afin d'en finir ^^

Moralité, fier d'avoir été à 100 % de mes capacités ... DU JOUR

=> Pas si loin du podium malgré des adversaires « frais »

J'ai étonné d'être si peu loin du podium. Je monte même presque dessus au km50 où je repars du ravitaillement d'Ontex (R3) à 30'' de Sylvain Court et Clovis Chaverot.

Tous ces coureurs avaient très bien préparé l'échéance (Emir Grairi, Clovis Chaverot, Mathieu Simon, Baptiste Chassagne et Benoît Chauvet). Sébastien Spehler et Sylvain Court avaient réalisé une course un peu trop proche de l'événement pour être à 100 % de leur potentiel. J'arrive donc quasiment au même niveau, voir devant, certains coureurs « prêts » c'est assez rassurant et encourageant pour la suite, quand nous retrouverons des saisons « normales » où l'on pourra planifier CORRECTEMENT des objectifs de long mois en avance.

=> Le plaisir de boucler une « belle » trace

Franchement, poser un tour de lac sur Strava ça a de la gueule. Que ce soit le Bourget, Annecy, Paladru ou encore Aiguebelette avec leur course sur route ! C'est visuel, c'est tout.

=> Ravitos Express

J'ai gagné du temps par rapport aux autres. Exemple frappant à Ontex où je reprend 3' à Clovis Chaverot. J'attrape mes flasques et mes barres et je pars. Quand on a pas besoin de plus, ce sont de précieuses minutes gagnées. Si jamais vous arrêtez, mettez un chrono ! Ou demander à votre assistance de le faire. A l'Echappée Belle je m'arrête 20' à Super Collet. 10 suffisaient. Méfiance donc.

Conclusion : Une course correcte réalisée avec les moyens du bord. A moi de mieux cibler les objectifs l'année prochaine, lorsque les incertitudes liées au Covid-19 se seront dissipées.

Annexe

Code NAAK perso : Pour commander sur leur site : « UGO »

20 % de rabais sur la boutique en ligne dans la limite de 1 achat par client

Code NAAK générique : Pour commander sur leur site : « CRICKET10 »
10 % de rabais MAIS à partir de 40\$ d'achats