

Analyse des 10 derniers jours de prépa des «Z'élites »

1 Introduction

Je vais considérer, de manière totalement arbitraire, la période du lundi 16 août au vendredi 26 août. Soit douze jours d'affûtage.

Attention : On ne sait pas, du moins je ne l'analyse pas ici, ce qu'ils ont fait avant ! Le bloc de prépa ? Proche ? Éloigné ? Long, court ? Dur, pas trop exagéré ? Combien de courses en 2022, si oui lesquelles ? Trop montagneuse ? Trop rapprochées ?

Non, là vraiment, on ne s'intéresse qu'aux 10 derniers jours pour voir si tout le monde utilise la même méthode, la même recette.

Sous réserve que le coureur n'ait pas caché des entraînements sur son Strava.

Allons-y !

2 Ceux qui ont « réussi »

2.1 Kilian Jornet - 19h49'30''

Lien Strava : [Kilian Jornet on Strava](#)

Ce coureur n'a, selon certains observateurs, pas bien réussi sa course. Il a eu le Covid deux semaines avant (quel impact ?) et ce serait mal préparé via Sierre-Zinal et la Hardrock (100 Miles en altitude).

Néanmoins il remporte la course et s'empare du record avec 30' d'avance.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	Sortie courte : 1h10 / 10km / 650m+ Rythme cool	Faible
Mardi 16	Sortie courte : 1h40 / 15,5km / 950m+ Rythme cool	Faible
Mercredi 17	OFF	Faible
Jeudi 18	OFF	Faible

Vendredi 19	Sortie courte : 1h25 / 14km / 950m+ Rythme mi-cool	Faible
Samedi 20	Sortie longue : 4h / 35km / 2450m+ Rythme moyen	Moyen
Dimanche 21	OFF	Faible
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	OFF	Faible
Mercredi 24	OFF	Faible
Jeudi 25	OFF	Faible

Le GOAT en personne. Affûtage avec des sorties vraiment légères, douces, pas trop longues. Puis un dernier tampon à J-7 sans aller chercher des allures complètement débiles non plus.

Enfin, un étrange et long repos de cinq jours. Était-ce vraiment le cas ?

2.2 Mathieu Blanchard - 19h54'50''

Lien Strava : [Mathieu Blanchard on Strava](#)

Ce coureur a été le plus bluffant de tous. Une réussite totale. Il est heureux : 2ème, à la lutte pour la victoire, moins de 20h.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	OFF	Faible
Mardi 16	Sortie longue : 4h50 / 32,5km / 2300m+ Rythme cool	Faible
Mercredi 17	OFF	Faible
Jeudi 18	OFF	Faible
Vendredi 19	OFF	Faible
Samedi 20	OFF	Faible
Dimanche 21	OFF	Faible
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	OFF	Faible
Mercredi 24	OFF	Faible
Jeudi 25	OFF	Faible

Assez incroyable, c'est peut-être celui qui en a le moins fait dans les 10 derniers jours et il sort la course de sa vie.

Notez qu'en amont, il a réalisé une saison relativement pleine et un mois de Juillet extrêmement difficile avec un mélange de volume et d'intensité.

2.3 Tom Evans - 20h34'35''

Lien Strava : [Tom Evans on Strava](#)

Ce coureur a vraiment réussi sa course. Il est heureux : 1er UTMB, podium et moins de 21h.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	Sortie longue : 3h20 / 27km / 2000m+ Fort pourcentage	Moyen
Mardi 16	Sortie courte : 1h15 / 12km / 630m+ Rythme moyen	Moyen
Mercredi 17	Sortie courte : 1h25 / 10,5km / 630m+ Rythme cool	Faible
Jeudi 18	Sortie courte : 1h15 / 13,5km / 480m+ Rythme moyen	Moyen
Vendredi 19	OFF	Faible
Samedi 20	Sortie mi-longue : 2h / 19km / 1000m+ Rythme moyen	Moyen
Dimanche 21	OFF	Faible
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	OFF	Faible
Mercredi 24	OFF	Faible
Jeudi 25	OFF	Faible

Affûtage très particulier où le coureur continue de courir jusqu'au bout. Quelques sorties longues mais rien d'extrême PUIS il coupe complètement le sport et donc la course à pied, cinq jours.

2.4 Jim Walmsley - 21h12'12''

Lien Strava : [Tom Evans on Strava](#)

Même s'il est 4ème en à peine plus de 21h, ce coureur n'a pas courru à son meilleur potentiel. Certains l'attendent en 19h15-20. C'est en tout cas la supposition (grossière) de l'UTMB pour justifier la cotation pitoyable donnée à Kilian.

Néanmoins il améliore sa 5ème place de 2017 et le chrono n'est pas horrible.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	Sortie longue : 2h50 / 21km / 1800m+ Rythme cool	Faible
Mardi 16	Deux petites sorties - 2h50 / 16km / 1600m+ Rythme cool	Faible
Mercredi 17	Sortie courte : 1h / 10km / 600m+ Rythme cool	Faible
Jeudi 18	Sortie longue : 3h20 / 32km / 1900m+ Rythme fort	Fort
Vendredi 19	Sortie courte : 2h / 13km / 1000m+ Rythme cool	Faible
Samedi 20	Sortie longue : 3h25 / 16km / 900m+ Rythme lent	Faible
Dimanche 21	Sortie courte : 1h45 / 13km / 1050m+ Rythme cool	Faible
Lundi 22	Sortie longue : 2h55 / 21km / 2100m+ Rythme moyen	Moyen
Mardi 23	Sortie courte : 1h / 10km / 600m+ Rythme cool	Faible
Mercredi 24	Sortie courte : 50' / 13km / 250m+ Rythme fort	Moyen
Jeudi 25	OFF	Faible

Sans parler de son ravitaillement qui est pitoyable, tant en termes de logistique que de qualité, on voit clairement que par rapport aux 3 précédents, Jim a borné comme un cochon. Et ils l'ont fumé.

J'ai l'impression qu'il a fait comme moi (mais en pire), c'est à dire rien de fou, de dur, de déraisonnable, mais une sollicitation, tous les jours . Des trajets, des conneries.

2.5 Zach Miller - 21h27'50''

Lien Strava : [Zach Miller on Strava](#)

Ce coureur a réussi sa course. Il améliore sa 6ème place de 2016 et met fin à une longue série d'abandons.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	Sortie courte : 45' / 10km / 200m+ Rythme moyen USA	Moyen
Mardi 16	Sortie courte : 55' / 10km / 100m+ Rythme cool Chamonix	Moyen (il est 22h30)
Mercredi 17	Sortie longue : 2h45 / 23km / 1150m+ Rythme cool	Faible
Jeudi 18	Sortie longue : 2h10 / 21,5km / 1250m+ Rythme moyen	Moyen
Vendredi 19	Sortie courte : 1h45 / 16,5km / 850m+ Rythme cool	Faible
Samedi 20	Sortie courte : 1h40 / 13,5km / 900m+ Rythme cool	Faible

Dimanche 21	Sortie courte : 1h15 / 15,5km / 150m+ Rythme rapide	Moyen
Lundi 22	Sortie courte : 1h10 / 15km / 150m+ Rythme rapide	Moyen
Mardi 23	Sortie courte : 55' / 8,5km / 50m+ Rythme lent	Faible
Mercredi 24	Sortie courte : 30' / 6km / 100m+ Rythme moyen	Faible
Jeudi 25	OFF	Faible

Il court tous les jours. C'est un style, ça lui correspond pas trop mal mais on serait tenté de la faire moins courir, pour voir.

D'autant plus qu'il se paye un sacré voyage dans la tronche 11 jours avant l'échéance.

2.6 Benat Marmissolle - 21h28'14''

Benat n'a pas Strava. Dommage.

J'avais avancé l'hypothèse de son échec suite à sa préparation trop riche en compétition : Restonica by UTMB (= boucherie) début Juillet puis 6000D à fond, fin Juillet.

Trop de dénivelé négatif d'un coup sur la 6000D et effort trop long sur la Restonica à moins de deux mois de l'UTMB.

Je mise sur un volume d'entraînement forcément très bas depuis début Juillet pour Benat et un affûtage vraiment léger, à base de repos, comme notre trio de tête.

Mais je peux me tromper.

En tout cas, il réalise une très belle course. Dur à dire s'il peut faire vraiment mieux. Gratter Zach Miller oui, Jim, y'a quand même presque 20'.

2.7 Arthur Joyeux-Bouillon - 21h35'45''

Lien Strava : [Arthur Joyeux-Bouillon on Strava](#)

Ce coureur a vraiment réussi sa course, comme Mathieu Blanchard. Il est heureux : 1er UTMB, 7ème et moins de 22h.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	Sortie courte : 1h30 / 20km / 750m+ Rythme fort	Moyen
Mardi 16	Vélo cool 2h	Faible
Mercredi 17	OFF	Faible

Jeudi 18	Sortie courte : 2h / 21km / 1200m+ Rythme fort	Moyen
Vendredi 19	Sortie longue : 2h35 / 23,5km / 1500m+ Rythme moyen	Moyen
Samedi 20	OFF	Faible
Dimanche 21	Sortie longue : 2h05 / 18km / 1000m+ Rythme moyen	Moyen
Lundi 22	Sortie courte : 1h30 / 16km / 680m+ Rythme fort	Moyen
Mardi 23	Sortie courte : 1h10 / 13km / 250m+ Rythme lent	Faible
Mercredi 24	Sortie courte : 40' / 5,5km / 50m+ Rythme lent	Faible
Jeudi 25	Sortie courte : 55' / 11km / 230m+ Rythme moyen	Faible

A ranger du côté de Jim et de Zach, il nous fait une phase d'affûtage très porté sur la course à pied ! Surtout en approchant de l'objectif.

Après s'être bien reposé en amont, il relance sacrément. C'est intéressant car il était dans la forme de sa vie.

On peut donc dégager une deuxième "méthode" : Ne pas s'entraîner comme la pire des brutes en Juin-Juillet-Août, digérer tout cela et relancer fort la machine.

Rappelons qu'il est jeune gendarme et n'a pas des disponibilités à rallonge.

2.8 Jonas Russi - 21h46'16''

Jonas n'a pas Strava. Dommage.

Sa place à l'UTMB est tout bonnement géniale. 8ème, il est, je pense, comme Mathieu Blanchard et Arthur Joyeux-Bouillon, heureux d'une telle réussite.

L'an dernier il termine poussivement 6ème de l'Endurance Trail des Templiers, me reprenant dans le final alors que je zigzagait depuis 10 ou 15km ...

Pas ou peu impressionnant en début d'année avec un DNS à la Transgrancanaria, une place minable au MIUT (Arthur Joyeux-Bouillon aussi), un réveil au Lavaredo, il éclate la gueule de l'UTMB. J'aurais vraiment aimé voir son été et son affûtage.

Curieuse victoire, post UTMB, sur le TOR des géants en 70h (un des 3 meilleurs temps). On pourrait avoir de sérieux doutes sur ce qu'il ingère.

On a l'habitude de voir des mecs enchaîner des rando (Luca Papi et à un degré plus sportifs Sangé Sherpa) mais pas deux perfs stratosphériques sur deux épreuves ultra longues. Étrange.

2.9 Robert Hajnal - 22h07'58''

Lien Strava : [Robert Hajnal on Strava](#)

Ce coureur a vraiment réussi sa course. Il est heureux : il réalise, selon lui, sa meilleure performance athlétique (il a terminé 2ème en 2018 en se jouant des conditions météo apocalyptiques).

Il sort d'un abandon (2019, corps bloqué, usé, meurtri) et d'une fin de course difficile en 2021 où il recule presque en dehors du top 50 pour finir en plus de 26h. Fatigué.

C'est un coureur minutieux, intelligent et coach. Il aime comprendre.

/!\ Je ne suis pas certain que Robert ait tout mis sur Strava.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	OFF	Faible
Mardi 16	Sortie courte : 1h25 / 13,5km / 750m+ Rythme moyen	Moyen
Mercredi 17	OFF	Faible
Jeudi 18	OFF	Faible
Vendredi 19	OFF	Faible
Samedi 20	OFF	Faible
Dimanche 21	OFF	Faible
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	OFF	Faible
Mercredi 24	OFF	Faible
Jeudi 25	OFF	Faible

Assez étrange autant de repos, je ne suis vraiment pas persuadé qu'il ait tout publié. On peut tout de même supposer qu'il se repose énormément.

Ce qu'il ne publie pas, ce sont sans doute des petits footing. Par exemple, je ne vois pas apparaître le "Footing Altra" de 1h mercredi 24 août.

2.10 Thibaut Garrivier - 22h09'19''

Lien Strava : [Thibaut Garrivier on Strava](#)

Thibaut n'a pas rempli son Strava depuis le 12 août, sans doute déçu de sa prestation. Il s'attendait à lutter pour un top 5 en réalisant 21h et c'est légitime. Nicolas Martin a la gentillesse de me partager son "Nolio".

Malheureusement, il prend le départ en méforme, avec des sensations poussives, en discutant avec lui j'ai les mêmes.

Notre coach, Patrick Bringer, n'a sans doute pas réussi à trouver la recette qui nous correspondait, en termes d'affûtage, pour l'UTMB. Le fond de forme est bon puisque lui et moi, nous assurons un chrono sympathique mais loin de notre vrai potentiel.

Thibaut peut se satisfaire de "réussir" un 1er UTMB en à peine plus de 22h. Il reviendra, avec l'expérience, poser le truc en 20h30, en 2023.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	4h de vélo, rappel de Force	Moyen
Mardi 16	OFF	Faible
Mercredi 17	OFF	Faible
Jeudi 18	OFF	Faible
Vendredi 19	1h45 récup à vélo tout doux	Faible
Samedi 20	Sortie courte : 1h / 15km / ?m+ Rappel vitesse à plat	Moyen
Dimanche 21	2h / 20km pépère puis une marche de 1h45 (plaisir ?)	Moyen
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	Sortie courte : 50' / 9km / ?m+ Rythme lent	Faible
Mercredi 24	Sortie courte : 55' / 12km / ?m+ Rythme moyen	Faible
Jeudi 25	Sortie courte : 35' / 6km / ?m+ Rythme lent	Faible

Ici, la question que je me pose c'est : A quoi servent les trois derniers footing ? Finalement ne vaut-il pas mieux couper 5 jours ? Ou 4 ? J'ai bien envie d'essayer l'an prochain.

A noter que deux footing sont pour les sponsors : Hoka, mardi et Compressport, jeudi. On peut supprimer celui de mercredi sans chagriner personne, reste à voir pour mardi et jeudi.

3 Ceux qui ont « raté »

3.1 Germain Grangier

Lien Strava : [Germain Grangier on Strava](#)

Après un début de course rapide, il reste constamment dans les dix premiers, Germain s'arrête à Courmayeur.

Il semble souffrir du Covid. Néanmoins, son début de course rapide, avec un passage à Saint Gervais sur les bases du record n'a rien arrangé.

De plus, son Val d'Aran exécuté, tambour battant, un mois et demi avant n'était pas des plus judicieux.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	VTT tranquille par chez lui 1h45 de temps	Faible
Mardi 16	Sortie longue : 2h25 / 21km / 1300m+ Rythme moyen	Moyen
Mercredi 17	OFF	Faible
Jeudi 18	OFF	Faible
Vendredi 19	Sortie longue : 3h35 / 25,5km / 2000m+ Rythme lent	Faible
Samedi 20	1h de running cool, lent PUIS 1h30 de vélo tout doux	Faible
Dimanche 21	Sortie courte : 1h45 / 11,5km / 1200m+ Rythme lent	Faible
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	OFF	Faible
Mercredi 24	OFF	Faible
Jeudi 25	OFF	Faible

Un affûtage vraiment léger où on le voit, comme les 3 premiers, finir par 4-5 jours de repos. En amont, peu ou pas d'intensité, deux sorties un peu longues dont une rythmée, vraiment un bel affûtage.

Cela semble cohérent avec le fait qu'il est couru le Val d'Aran. Germain avait plus besoin de se reposer que de borner.

Domage que le Covid soit passé par là même si, pour moi, la gestion de l'allure était un poil ambitieuse ainsi que l'enchaînement Val d'Aran - UTMB.

3.2 Pau Capell

Pau n'a rien publié sur Strava depuis 2019 :(

Domage, le fameux "Doblo o nada" ne peut pas être vérifié !

Mon avis sur Pau est que son retour post opération du genou l'an dernier était délicat. Comme mon retour après ma fracture de la rotule. C'est long.

Une fois revenu à un niveau correct, il réalise une deuxième place à la Transgrancanaria. Il court encore trop, mais moins qu'avant, malheureusement un Covid, avec fièvre, l'empêche de nous montrer son talent au Lavaredo, la bête abandonne au km66.

Il est, à mon sens, parti beaucoup trop vite sur l'UTMB 2022, eu égard à sa phase de retour au sport de (très) haut niveau. D'où son abandon (malaise, sa copine et son coach lui ont interdit de repartir de Champex). Il aurait dû se la jouer plutôt en retrait et ramasser les morts petit à petit. Alors il finissait top 5 et tout le monde était content.

Son sponsor lui en demande trop, il suffit de voir passer le CAR The North Face avec écrit "Sub 20h" dessus pour comprendre.

3.3 Hannes Namberger

Lien Strava : [Hannes Namberger on Strava](#)

Son échec est étrange. Ce gars ne ratait rien. systématiquement, quand il prenait le départ d'une course, soit il gagnait, soit il posait une perf de cochon (1er 100 Miles, l'UTMB 2021, il finit 6ème en 22h).

Et là, patatra. Il s'arrête à Courmayeur. Après un départ excité (1h48 à Saint Gervais contre 1h52 l'année dernière) il stagne aux alentours du top 15 et remonte progressivement à la 11ème place... Puis abandonne. Il dit que c'est suite à une chute. Bof. Ceux qui l'ont vu à courmayeur n'en sont pas convaincus.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	OFF	Faible
Mardi 16	OFF	Faible
Mercredi 17	Sortie longue : 2h / 23,5km / 1000m+ Rythme fort	Fort
Jeudi 18	Sortie longue : 1h55 / 24,5km / 950m+ Rythme fort	Fort
Vendredi 19	2h de vélo plutôt rythmé mais rien d'excessif	Moyen
Samedi 20	Sortie longue : 1h40 / 19km / 950m+ Rythme moyen	Moyen
Dimanche 21	Sortie courte : 1h30 / 22km / 50m+ Rythme fort	Fort
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	Sortie courte : 1h05 / 12,5km / 650m+ 3x8' seuil	Fort
Mercredi 24	Sortie courte : 1h / 14km / 50m+ Rythme fort	Moyen
Jeudi 25	OFF	Faible

Le gars fait un affûtage ... ressemblant à des semaines d'entraînement ! Il court beaucoup et à des allures rapides ! Peu de montagnes. Clairement on est pas sur un rythme rando/course...

Par rapport à d'autres, il ne dépasse jamais 2h, mais le rythme est systématiquement élevé. Il n'est pas du tout dans la polarisation mais plutôt dans l'usure à long terme. Sauf si c'est un monstre. Mais le monstre il est rentré chez mémé à Courmayeur.

3.4 Aurélien Dunand-Pallaz

Lien Strava : [Aurélien Dunand-Pallaz on Strava](#)

Pourtant bien préparé, Aurélien ne fera que 10km sur cet UTMB 2022. Pourquoi ? Parce qu'il ressent une gêne dans un os en bas du dos... Il est convaincu que c'est une fracture de fatigue. Il a eu mal le lundi, 4 jours avant le départ de l'UTMB.

Cette blessure semble se réveiller suite à une sortie longue de quasiment 40km sur goudron qu'il a réalisé dans le cadre d'un bloc de 4j de montagne.

Aurélien ne courant quasiment jamais ni à plat ni sur goudron, le corps n'as pas aimé ce changement d'allures et de surfaces. Disons que ça a été l'élément déclencheur, car il faut un terrain propice. Aurélien n'a pas les os très solides eu égard au nombre de fractures de fatigue qui lui sont tombés dessus.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	2h de vélo, sans excès, même si je trouve qu'il roule toujours fort, et ce depuis des années.	Faible
Mardi 16	OFF	Faible
Mercredi 17	Sortie courte : 1h45 / 15,5km / 1050m+ Rythme moyen	Moyen
Jeudi 18	Sortie courte : 1h35 / 17,5km / 800m+ Rythme moyen	Moyen
Vendredi 19	Sortie courte : 50' / 8km / 550m+ Rythme moyen	Moyen
Samedi 20	2h de vélo, sans excès.	Faible
Dimanche 21	Sortie courte : 1h20 / 9km / 1000m+ Rythme moyen	Moyen
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	Sortie courte : 1h05 / 12km / 600m+ Rythme moyen	Moyen
Mercredi 24	Sortie courte : 1h / 12km / 150m+ Rythme moyen	Moyen
Jeudi 25	Sortie courte : 50' / 9km / 300m+ Rythme moyen	Moyen

Même s'il ne fait rien de long où d'extrêmement violent, il est toujours sur son rythme, son effort assez engagé, à l'instar de Namberger. Visiblement ça permet d'obtenir des titan mais alors en cas de pépin, la machine s'arrête.

En tant que "curieux" on a envie de se poser la question : sa douleur se serait-elle déclenchée avec un affûtage à la Mathieu Blanchard ? "J'en branle pas une pendant 10jours" le mystère reste entier.

3.5 Pablo Villa Gonzalez

Lien Strava : [Pablo Villa Gonzalez on Strava](#)

Malheureusement, le vainqueur de la Transgrancanaria 2022 doit stopper sa course au Col Checrouit (juste avant Courmayeur, lieu d'abandon très étrange). Je l'ai doublé 15' avant d'arriver au Col, en redescendant de l'arrête du Mont-Favre. Il marchait, emmitouflé dans sa veste, avec un buff, un bonnet, des gants ... Il sifflotait, il n'avait pas l'air particulièrement embêté ...

Son départ semblait maîtrisé, 1h48 à Saint Gervais mais eu égard à ses qualités de vitesse, ce n'était pas totalement déraisonnable. Grâce à son physique incroyable il remonte top 10 en haut du col de la croix du bonhomme.

S'en suit une descente correcte aux Chapieux puis la montée au Col de la Seigne devient poussive, sa descente au Lac Combal est mauvaise (il mettra 5' de plus que moi sur un effort d'une heure). A-t-il malheureusement subi une chute, une entorse dans les terribles pyramides calcaires ?

Sa montée à l'arrête du Mont Favre est déplorable (je lui reprend entre 5 et 10') et la descente jusqu'au Col Checrouit est pire que tout (ben oui, il marchait !).

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	OFF	Faible
Mardi 16	Sortie courte, exo VMA : 55' / 14,5km / 50m+ Rythme fort	Moyen
Mercredi 17	OFF	Faible
Jeudi 18	Séance de plat, 5x1000m (pas si plat, car 600D+ sur la sortie)	Moyen
Vendredi 19	OFF	Faible
Samedi 20	OFF	Faible
Dimanche 21	OFF	Faible
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	OFF	Faible
Mercredi 24	OFF	Faible
Jeudi 25	OFF	Faible

Sa vitesse à l'entraînement, du moins les deux seuls qu'il a publiés, est tout bonnement hallucinante. Seul Jim fait ça.

Je suis très peu convaincu par la véracité de ses sorties sur Strava mais nous n'avons que ça à nous mettre sous la dent.

3.6 Tim Tollefson

Lien Strava : [Tim Tollefson on Strava](#)

Tim s'arrête aux Contamines, après être parti relativement vite (1h49 au lieu d'1h54 à Saint Gervais) il nous sort l'excuse bidon de ces dernières années, El Famoso Covid. Bon il a p'tetr fait un test, il a p'tetr une preuve, j'en sais rien.

Il n'empêche que cette année il est parti fort, il s'est rentré direct dans le lard. Était-ce pertinent ? Ben je crois qu'on a la réponse. Non. il faut tenir son pacing. Coûte que coûte.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	Sortie courte : 1h15 / 16km / 50m+ Rythme moyen	Faible
Mardi 16	Sortie courte : 1h45 / 16km / 950m+ Rythme moyen	Faible
Mercredi 17	Sortie courte : 1h20 / 16km / 660m+ Rythme fort	Moyen
Jeudi 18	Sortie courte : 1h15 / 16km / 50m+ Rythme moyen	Faible
Vendredi 19	OFF	Faible
Samedi 20	Sortie courte : 1h20 / 16km / 150m+ Rythme moyen	Faible
Dimanche 21	Sortie courte : 1h20 / 12,5km / 660m+ Rythme lent	Faible
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	Sortie courte : 1h / 12,5km / 50m+ Rythme moyen	Faible
Mercredi 24	Sortie courte : 1h / 11,5km / 50m+ Rythme moyen	Faible
Jeudi 25	Sortie courte : 40' / 8km / 50m+ Rythme moyen	Faible

Manière de courir étrange, il fait toujours la même chose. Jamais vraiment de phase de repos, jamais vraiment de truc un peu sexy, style les 3h30 de Blanchard ou Kilian pour aller au Buet.

C'est fade. Peut-être que son corps ressent la même chose que moi ? Il n'est pas stimulé, il ne bande pas.

3.7 Ionel Cristian Manole

Lien Strava : [Ionel Cristian Manole on Strava](#)

Athlète Vegan, déjà ça part mal. 1ère ligne sur Strava, on sait que le truc va faire pschiiit

Bon sinon, notre roumain, qu'a t'il fait ? Après avoir abandonné à l'UTMB 2021 (enchaînement trop coquin avec le Val d'Aran, coucou Germain Grangier) il ressuscite plus ou moins au "Andorra 100 by UTMB, remporté par Zach Miller himself. Notez qu'il a fait un **DNS (Do Not Start)** à la Transgrancanaria.

Je n'ai eu aucun écho de sa course. Je lis simplement les points de passages : il part 5' plus vite qu'en 2021 (au passage de Saint Gervais), le gars est déjà dans le fight. Mauvais point.

Il insiste et gagne des places puis fait un arrêt curieux de 4' au refuge de la Croix du Bonhomme. PERSONNE ne fait ça.

S'en suit un arrêt de 3' aux Chapieux, là encore excessif même si déjà plus compréhensible (il n'y a pas de ravitaillements au refuge de la croix du bonhomme), il va ensuite effectué une section lamentable des Chapieux au Col de la Seigne. 1h45 quand je mets 1h30 et que déjà j'envoie pas spécialement du rêve.

Encore 1h pour aller au Lac Combal depuis le Col de la Seigne, il évolue sur les mêmes temps de passages que moi, mais il s'arrêtera au Lac Combal. Chute aux Pyramides Calcaires ? Problème déjà avant le col de la croix du bonhomme ? I don't know.

Jour	Description de la sortie	Indice de difficulté
Lundi 15	Sortie longue : 2h15 / 8,5km / 550m+ Rythme lent	Faible
Mardi 16	Sortie longue : 5h15 / 37km / 2250m+ Rythme lent	Moyen
Mercredi 17	OFF	Faible
jeudi 18	2h de vélo tranquillou (Cornet de Roselend depuis Beaufort)	Faible
Vendredi 19	Sortie longue : 2h40 / 24,5km / 1050m+ Rythme fort	Moyen
Samedi 20	OFF	Faible
Dimanche 21	Petite marche 2h30	Faible
Lundi 22	OFF	Faible
Mardi 23	Sortie courte : 45' / 7,5km / 300m+ Rythme moyen	Faible
Mercredi 24	OFF	Faible
Jeudi 25	OFF	Faible

Son affûtage était pas mal, il est dans un entre deux, comme Thibaut Garrivier, comme moi, avec une pratique du sport drastiquement diminuée mais toujours présente. Finalement cette version n'est pas gagnante. Où on borne comme un salopard mais c'est risqué, ou on fait un "OFF" strict ... Et ça marche quasiment toujours !

4 Conclusion

La tendance qui me saute aux yeux, à la fois chez ceux qui ont réussi et ceux qui ont "échoué" c'est l'absence de vélo !

A la limite, un ou deux athlètes l'ont sorti une fois, mais c'est tout ! Donc globalement, le vélo, les 15 derniers jours, vous pouvez le laisser au placard.

Ensuite on a deux teams qui se distinguent : ceux qui courent tous les jours un petit peu et ceux qui vont poser 4 ou 5 jours de repos d'affilés.

Ceux qui ont enchaîné les jours de repos ont systématiquement réussi. Ceux qui courent tous les jours réussissent à peu près une fois sur deux et encore, dans les "réussites", le bilan est mitigé.

Toujours en grossissant les traits, je dresserais l'affûtage parfait comme suit :

- **J-11** : Sortie tonique, courte, 1h15 à jouer dans la forêt.
- **J-10** : OFF
- **J-9** : idem J-11
- **J-8** : OFF
- **J-7** : Sortie longue et possiblement rythmée, genre deux fois 15' un peu tempo actif
- **J-6** : OFF
- **J-5** : Footing de récup' 40-45' plutôt plat
- **J-4 au jour J** : OFF

A vous de tester !