

Bilan du mois de janvier 2017



Le mois de janvier a été difficile pour moi. Entre le vent, la pluie, les occupations familiales, les ennuis de santé, etc l'entraînement a été réduit au minimum syndical.

Ça donne 6 sorties dont une sur hometrainer. Ça fait peu mais je place quand même une sortie de plus de 100km et ça, ça fait du bien au moral.

Les autres sorties sont là pour maintenir l'activité et essayer de ne pas perdre les acquis.

Ces activités sur le vélo ont été accompagnées d'exercices de gainage ce qui améliore grandement l'efficacité sur le vélo.

Le stress de la vie de tous les jours laisse des traces et depuis la mi-janvier j'ai de fortes douleurs dans le dos. Trop contracté, trop stressé...

Cet état psychologique a aussi une conséquence sur mon besoin de sommeil. Je dois dormir un peu plus qu'à l'habitude ce qui ampute mes horaires d'entraînement mais est nécessaire en ce moment. Il faut que j'écoute mon corps sinon c'est l'échec assuré et peut-être même la blessure, alors pour le moment je laisse passer la vague et verrai ce qu'il y a derrière.

Malgré ce manque d'entraînement et un moral en berne, je suis assez confiant sur la suite de la saison. Pour que la saison se passe bien, il faut que j'arrive à aligner les kilomètres durant les mois qui viennent. Mon but actuel est de maintenir le niveau de performance malgré ce manque d'entraînement flagrant. J'y arrive pour le moment mais pour combien de temps encore ?

La fin du mois de janvier est aussi le moment où je fais une petite "révision" des vélos. J'ai donc complètement démonté les pédaliers de mes vélos et de celui de ma femme. Ils manquaient tous de graisse et ça m'a permis de nettoyer complètement des plateaux qui étaient très très sales.

En gros si j'arrive à trouver du temps pour rouler les objectifs de la saison seront encore atteignables.