

## Introspection et besoin d'aide...



Oui je roule toujours. Je roule beaucoup moins mais alors vraiment beaucoup moins mais je continue...

Cette réduction du rythme de mes sorties prend sa source dans plusieurs éléments. Après un long passage difficile au niveau du boulot (charge, difficulté dans ma communication,...) je suis en pleine réflexion sur tout ce que je fais et surtout pourquoi je le fais. Le vélo n'échappe pas à cet examen que je partage ici avec vous.

Depuis mes débuts, je ai à cœur d'améliorer mes performances. En tant que sportif je suis fidèle à la devise olympique : "plus vite, plus haut, plus fort".

Depuis 2009 où j'ai commencé le vélo, je m'attache à la technique de pédalage, à développer ma puissance,... Bref tout un tas d'éléments mesurables que tout cycliste sportif surveille de près. Un "travail" qui sur le long termes peut "effacer" le plaisir de rouler et même entraîner un "burn out" vélocipédique ;-).

Avec l'age et mon évolution professionnelle, je regarde mon activité vélocipédique sous un autre angle. Le temps à ma disposition pour l'entraînement est moindre et je dois adapter ma pratique à des conditions ne permettant pas la pratique régulière nécessaire pour continuer sur le modèle de ce que je fais depuis 2009.

Un changement doit donc s'opérer !

Alors pourquoi je roule ?

Lorsque je débutais, je rêvais devant les exploits (selon ma vision) d'Olivier Buisson qui enchaînait les kilomètres sans jamais faiblir. Je rêvais devant les récits des gens qui faisaient le Paris-brest-Paris,...

Bref la longue distance, la résistance à la fatigue et autres joyeusetés du genre constituent pour moi la base du vélo. Depuis 2009, je roule de plus en plus fort, de plus en plus loin et ce grâce à un

entraînement presque quotidien.

Aujourd'hui je dois réviser mon ambition à la baisse mais peut-être un jour aurai-je la possibilité de retrouver ce type d'activité. Ajouter ceci au peu de circuits de vélo de route différents et la densité de circulation, j'en arrive à ne plus avoir envie d'aller à l'entraînement.

Pas plus tard que ce matin, lors d'un cours de moto j'ai croisé des groupes de cyclistes à l'entraînement et je n'ai pu m'empêcher de me dire. "Rouler à 10-15 c'est cool mais là sur une route à 2 fois 2 voies même limitée à 50km/h à la sortie de Vitrolles, c'est pas glop..."

Tout cela m'amène à me dire que je roule en vélo pour me retrouver au milieu d'un col, seul sur une route de montagne (haut ou moyenne peu importe). Ressentir le soleil, la pluie, le vent, les odeurs,...

En aucun cas je ne veux ressentir les odeurs d'échappement, faire attention de ne pas me faire renverser alors que je passe au feu vert ou bien encore me faire suivre par un 4x4 avec une **distance d'insécurité** de 2 mètres pour une vitesse de 50km/h (en descente bien sûr ;- ) ).

Alors que faire ?

A ce jour j'ai autant de réponse que de milliers de kilomètres au compteur depuis le 01 janvier. C'est à dire 0 !

J'aime, j'adore rouler c'est certain mais comment concilier tous les défauts/risques avec ce désir de faire du vélo ? La région est superbe. Les alpillles, le tour de l'étang de Berre, Martigues, etc quel cadre magnifique ! Mais est-ce que tout cela vaut le coup car le prix peut en être **la vie** ?

A ceci j'ajoute le caractère très individualiste des gens de la région. Depuis 3 ans maintenant, j'ai été dans le club de Martigues où j'ai été super bien accueilli par son président Jean-François. Le problème c'est que je ne peux sortir tous les dimanches avec le club car une sortie de 90-100km pour le club me fait un 120-130km minimum. A ce rythme je fatigue trop vite. C'est ce qui m'est arrivé en 2017 où je me suis complètement cramé jusqu'au sur-entraînement. Le partage de ce que j'appelle "un bout de route" constitue un élément essentiel de la pratique du vélo. Ici, le partage, le vrai pas le superficiel, est difficile !

Aller je vais en fâcher plus d'un et me mettre en mode provocation. Même à Paris je n'ai pas ressenti cet individualisme ou cet esprit visant à profiter un maximum de l'autre et surtout ne rien lui donner. Les gens de la région de Marseille seraient-ils moins "bons" que les parisiens ? Où est le fameux esprit de partage et d'accueil des sudistes ? Ne seraient-ils que des profiteurs ?

En ce moment je récupère et l'envie reviens petit à petit. Je vais me documenter pour voir comment adapter mon entraînement avec une ou deux sorties hebdomadaires pour tout d'abord

récupérer mon niveau puis éventuellement progresser. Si j'arrive à récupérer mon niveau mon but sera d'optimiser mon entraînement pour faire environ 3 sorties de 200km avec plus de 3000m de dénivelé par an pour ne pas me griller.

Reste à trouver un plan d'entraînement, un régime diététique, une organisation logistique compatible avec mon rythme de vie et surtout pouvoir être présent pour ma famille...

Si vous avez des conseils, un partage d'expérience du même type, une solution ;- ) alors contactez moi. Nous pourrions échanger.

Si vous habitez ma région (Marignane, Gignac la Nerthe, Chateauneuf les Martigues) et que vous acceptez un compagnon de route avec qui vous êtes prêt à échanger/partager des moments (qu'ils soient durs ou sympathiques) alors contactez moi. Le caractère social de notre sport doit nous réunir (hypocrites, profiteurs et autres touristes du vélo vous pouvez vous abstenir. Merci d'avance.

Je lance aussi un appel pour ma femme qui roule aussi et cherche une autre cycliste féminine pour des sorties (principalement de weekend).

J'espère revoir des cyclistes avec qui j'ai déjà roulé et partager encore de bon moments sur nos si belles routes de Provence. Que



l'esprit vélo soit votre, que l'humain qui sommeille en vous éclate au grand jour. Partageons, vivons, luttons contre les éléments, la pente et au final asseyons-nous à la table d'un café pour rire de nos mines effrayantes dans la dernière montée en sirotant un café, un thé ou une bonne bière. Bref, vivons vélo, vivons 2 roues, vivons une vie pleine et entière...