

La longue distance



Quasiment tout cycliste se demande un jour où l'autre ce qu'il considère comme une longue distance.

Les longs parcours m'ont toujours attirés et c'est pourquoi que depuis mes débuts je me suis aussi posé régulièrement la question de ce que je considérais comme de la longue distance.

Cette interrogation prend sa source dans mes lectures où les cyclistes racontent leurs sorties, leurs sensations, leurs plaisirs mais aussi leurs galères.

À une certaine époque (à mes tous débuts) la distance de 50km me paraissait difficile à atteindre. Puis ça a été 80km et ainsi de suite jusqu'à aujourd'hui.

Depuis mes débuts je recule de plus en plus le kilométrage à partir duquel je parle de longue distance. Le sondage publié [ici](#) montre que la distance de 200km apparaît comme la distance à partir de laquelle une majorité de cyclistes considère faire de la longue distance.

Il semble donc que selon notre ancienneté et notre niveau de pratique influence grandement la notion de longue distance.

Je classe les épreuves longues distances en deux catégories :

- avec une limite de temps,
- sans limite de temps.

Lorsque la limite de temps existe, le dénivelé devient important et "exerce" même une certaine "pression mentale" sur le cycliste. C'est principalement le dénivelé et ses conséquences sur le mental, le physique, etc qui l'empêchera d'atteindre son but...

Lorsque la limite de temps n'existe pas, seul le mental du cycliste a de l'importance. Il faut tenir longtemps sur le vélo, faire fi des douleurs, des conditions météo, etc... Ce sont ces contraintes qui empêcheront le cycliste d'atteindre son but. J'irai jusqu'à dire que si le mental tient alors on

continue à avancer (même si c'est lentement, très lentement ;-)).

J'expose ici ma petite expérience du vélo avec tout ce qu'elle contient de subjectivité liée à ce qui fait que je suis moi et pas une autre personne (mes qualités et mes défauts).

Si vous avez un avis quelque peu différent, vous êtes invité à réagir et partager votre expérience.