

## Off



Cela fait maintenant un peu plus de 3 semaines que je n'ai pas pu m'entraîner ou prendre le vélo plus de 2km.

La vie fait que des fois il est difficile de s'organiser et des choix sont à faire. Mon choix : la famille !

Normalement la reprise des entraînements est prévue la semaine prochaine. Je programme une reprise en douceur. Si les sensations sont là, l'intensité viendra tout naturellement prendre sa place avec chaque weekend une sortie plus longue et donc "orienter foncier".

Ces semaines d'arrêt me permettent de mettre en place une situation familiale plus propice à la stabilité et donc à l'entraînement.

J'espère pouvoir avoir une condition physique assez correcte pour pouvoir participer à l'Ardéchoise. Au départ je souhaitais pouvoir m'aligner sur le circuit "La Volcanique" mais ma condition physique et les aléas dans mon entraînement font que je pense m'aligner sur le circuit "Les Boutières". Ce n'est pas bien grave d'autant plus que je devrai enchaîner la cyclo sportive avec un événement familiale le lendemain.

Je reste donc dans quelque chose de connu (distance, dénivelé,...) mais je vais découvrir une nouvelle région qui n'a pas encore vu mes roues et surtout une épreuve qui me fait rêver depuis mes débuts. Si cela se passe bien cette année, je verrai dans les années qui viennent pour m'aligner sur de plus grands parcours...