

Petite sortie à Longchamp

Ce dimanche, je suis allé m'entraîner autour de l'hippodrome de Longchamp. J'appréhendais un peu car le dimanche à Longchamp, c'est un peu comme sur le périphérique parisien en pleine heure de pointe...

Avant de partir je mets à hauteur ma selle. En effet, je fais des tests avec mon VTT durant mes aller-retour au boulot et je valide (ou non) sur le vélo de route pour des trajets plus longs.

Finalement je pars vers 9h20. C'est un peu tard et je sais dès le départ je sais que je ne pourrai pas faire les 70-80km que je m'étais fixés. Ce n'est pas grave, je vais rouler autrement avec un autre but que de faire du fond sur des distances comme ça. L'objectif sera de travailler la respiration et la vélocité. J'essaie la méthode "breathplay" avec une cadence 6/3 (6 en expiration et 3 en inspiration). Je m'aperçois qu'avec un telle méthode, la fréquence de pédalage doit être la plus régulière possible et se situer autour des 90tpm sinon, c'est l'asphyxie assurée. Une chose est certaine, c'est que ce n'est pas simple de rouler comme ça avec cette méthode et que ça se travaille.

J'en profite pour bien maîtriser mon expiration et laisser l'inspiration se faire naturellement. Quand je n'arrive pas à respirer correctement, j'essaie de vider au maximum mes poumons et laisser l'inspiration s'effectuer. Bien entendu, pour ces exercices, la respiration est effectuée au maximum au niveau du ventre.

Durant mes premiers tours sur l'anneau, j'ai pu voir un rassemble de voitures attelées encadré par la police pour la sécurité de chacun. Ça nous a ralenti un peu mais c'était sympathique et il y avait quelques voitures qui étaient réellement belles.

Laurent Cyclo

Tout le monde à vélo !

<http://velo.famille-guignard.org>



Laurent Cyclo

Tout le monde à vélo !

<http://velo.famille-guignard.org>





Sinon, je me suis un peu fâché sur l'anneau. Les différences de niveaux sont là et des cyclistes roulent à 15-20km/h en famille alors que d'autres roulent à 50km/h. Je vous raconte pas la bombe que cela représente et bien souvent les chutes sont liées à cette différence de vitesse. Plusieurs fois, j'ai entendu crier derrière moi et devant moi. A un moment j'entends derrière moi "à droite !!". Mon problème c'est que je doublais... Je n'allais pas rabattre sur le cycliste que je doublais, ni mettre tout le monde au tapis. Tant pis, je maintiens ma ligne et me rabats dès que je peux. Le cycliste qui criait derrière moi en rajoute un peu et là je vois rouge. Le temps que je passe le gros plateau, il est 20m devant moi. Je contrôle et pars derrière lui. Je ne contrôle plus mon rythme cardiaque. Le seul but, la sécurité et rattraper ce gars. J'y arrive assez vite à mon grand étonnement. Une fois à ces côtés je lui exprime très clairement que je n'ai pas aimé son comportement et que ce n'est pas parce qu'on roule à 40-45km/h qu'il faut se comporter comme il l'a fait. Il y a de la place pour tous sur l'anneau et que la tolérance devait être de mise ! Le gars a été étonné et ne s'attendait certainement pas à être rejoint. Il n'a pas pu répondre immédiatement et il m'a attendu un peu plus loin. Je me porte à sa hauteur et nous discutons un petit moment de l'affaire. Je lui explique pourquoi j'ai réagi comme ça et lui m'explique pourquoi il a agi comme ça. Nous tombons d'accord sur la dangerosité de l'anneau avec tout ce monde mais nous sommes en léger désaccord sur la manière de rouler (chacun son avis, il faut simplement discuter) et nous nous séparons en nous souhaitant bonne route.

Ce petit évènement dans ma sortie m'a fait atteindre ma fréquence cardiaque maximum... Cela n'aurait jamais du avoir lieu en cette période. J'espère ne pas avoir fait trop de mal à mon entraînement mais là je ne pouvais pas faire autrement compte tenu de la situation.

Finalement, je continue un peu mon entraînement et la montre me fait rentrer à la maison. Je suis assez satisfait malgré le manque de distance. J'ai bien travaillé ma respiration, ma vitesse

moyenne est pas mal pour la période. Musculairement, pas de douleur, juste du travail et du plaisir. Un gros travail de vélocité dont une grosse période pendant laquelle j'ai mouliner très très vite pour moi. Il va falloir que je continue ce travail qualitatif !

En chiffres

- Distance : 56km
- Durée : 2h
- Fréquence moyenne de pédalage : 87tpm
- Fréquence maximale de pédalage : 138tpm
- Fréquence cardiaque moyenne : 150bpm (81.87% de ma FC max)
- Fréquence cardiaque maximale : 183bpm (ma FC max)
- Dénivelé : 177m