

Tout serait-il dans la préparation ?

Depuis que je pratique le vélo, j'ai pu observer un phénomène intéressant que je souhaite partager avec vous.

A mes débuts, les parcours n'étaient pas longs. Quand j'arrivais à faire une sortie de 15km, j'étais content !

Vous allez me dire que 15km ce n'est pas énorme mais je préparais minutieusement chacune de mes sorties. Ces 15km étaient réalisés le plus vite possible (OK, je sais que ce n'est pas bien mais je n'avais pas encore lu autant de littérature sur la préparation physique qu'aujourd'hui) mais après cette préparation, je connaissais plus au moins chaque montée, descente voire même chaque virage. Sur des parcours d'une telle distance c'est facilement faisable.

Lors des sorties club, je ne connaissais pas le parcours mais le capitaine de route annonçait sur le forum du club chacun de nos parcours grâce à [Openrunner](#). Cela me permettait de les étudier avec plus ou moins de soin. Le jour de la sortie (en général le dimanche), je n'étais pas surpris par les montées, les virages,... La préparation me permettait de savoir à quoi je devais m'attendre. Sur des parcours de 60 à 80km il est aussi facile de retenir les points caractéristiques d'un parcours.

Avec l'entraînement, mes sensations étaient meilleurs et le besoin de "connaître" le parcours dans ses moindres détails a disparu. J'ai toutefois été surpris à chaque changement de région. En effet, 80km dans le Beaujolais ne constituent pas le même type d'effort que 80km en région parisienne ou dans le Bordelais. Les efforts ne se ressemblent pas et j'ai parfois été très surpris et lâché par mes partenaires de club. Je me souviens par exemple de mon premier entraînement avec le Vélo Club Canéjan. Je découvrais les routes du sud de Bordeaux et j'ai été très très surpris de l'enchaînement des faux-plats. Un effort très différent de ce que j'avais l'habitude de faire en région parisienne, dans le Beaujolais ou en Provence. Je garde de cette expérience un mauvais souvenir car je n'étais pas préparé (psychologiquement) à cet type d'effort et surtout je m'en voulais de ne pas m'être préparé correctement (j'ai souffert et fait attendre mes partenaires de club). Toutefois cette expérience m'a prouvé que lorsque je préparais un parcours, cela me facilitait les choses car j'étais préparé mentalement aux difficultés que j'allais rencontrer.

Le type de préparation des sorties que je pratiquais jusqu'à présent me semblait adapté. Aujourd'hui je me rends compte que c'est principalement dû au fait que mes sorties ne dépassaient pas 120km.

Au delà de cette distance (mes entraînements actuels), je trouve que ce type de préparation ne permet pas de connaître chaque détail de la route. Je n'arrive pas à me souvenir de chaque détail mais j'ai simplement en tête un aperçu des difficultés, leur localisation (nombre de kilomètres depuis le départ) et surtout où il est possible de se refaire une santé.

Après réflexion, lors des cyclosportive auxquelles j'ai participé me montre que le manque de préparation des parcours est une grosse source d'échec. Je ne vais pas le nier, ma préparation physique n'était pas toujours au top mais la connaissance du parcours aurait pu m'aider à mieux "planifier" mes efforts et donc mieux gérer la course.

Mon expérience me montre que la préparation des parcours est importante mais j'arrive aux limites de ce que je connais en la matière. Les sorties s'allongeant, il devient difficile de tout planifier et retenir aussi finement qu'avant. Peut-être y-a-t'il un secret ?

Je pense tester la petite fiche collée sur la potence mais j'ai encore du mal me faire un code me permettant de lire facilement les côtes, les pentes et signaler les ravitaillements en eau, en solide, etc. Peut-être aurez-vous des conseils à me donner ?