

Ventoux - Parkinson, sportivement parlant

Dernier article sur cet événement important à mes yeux à plus d'un titre. Tout d'abord, je faisais ça pour attirer l'attention sur [l'association France Parkinson](#). Enfin, sur le plan sportif il s'agit d'un effort conséquent qui dépasse largement ce que j'ai l'habitude de faire.

Le premier chiffre qui me frappe, c'est 12h50 sur le vélo pour 17h51 entre le départ et l'arrivée (et oui y'a le repas ;) et les arrêts récupération).

C'est la sortie la plus longue que j'ai jamais réalisé mais je n'ai pas vu passé le temps. L'alternance nuit puis jour a fait que l'organisme s'est adapté et a repris son rythme malgré le manque de sommeil.

Le deuxième chiffre est 6000m de dénivelé. Là encore je n'avais jamais réalisé ça. Pour moi, c'est un dénivelé d'extraterrestre mais c'est avec un mental de fou que j'ai pu le faire !

Sur ces 6000m, ma vitesse moyenne a été de 8.2km/h. Je suis assez surpris car les deux dernières montées ont été laborieuses mais les chiffres sont là. Je suis assez satisfait même si le sportif que je suis demande encore plus de vitesse, plus de distance, plus de dénivelé,...

La vitesse moyenne sur l'ensemble du parcours est tout de même assez basse : 13.9km/h. Heureusement que les descentes de jour ont été assez rapides pour relever la moyenne.

Le chiffre qui me surprend le plus se situe au niveau de la cadence de pédalage. J'arrive à un 50tpm de moyenne. Une belle performance pour moi.

Pour moi, de belles performances sportives sur un terrain qui ne fait que monter et descendre et une durée assez longue.

J'en retire de gros enseignements sur l'hydratation, l'alimentation mais aussi mes limites sur un vélo.

Une belle expérience pour une belle cause !

Laurent Cyclo

Tout le monde à vélo !

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

Le parcours avec Strava

Le parcours avec Garmin Connect