

COMPTE RENDU DU TOURS ' N MAN L DE 2021

Tout d'abord désolé d'être aux abonnés absents aux entraînements ou aux challenges du club mais ce n'est pas évident pour un Parigot comme moi d'être à Orsay le samedi ou dimanche à 7 h . J'ai pris l'habitude de m'entraîner seul ou avec des amis triathlètes .

Quand le Tours 'N Man a annoncé qu' il aurait lieu 3 semaines avant l'évènement , une floppée de dossards bradés a été mise en vente : j'ai pu négocier un rabais jusqu' à 50 % ! Je m'y suis inscrit comme course préparatoire au Frenchman XXL qui , reporté 3 fois , aura certainement lieu le 3 octobre 2021 .



J'ai effectivement retrouvé sur place Paul , Anthony B mais aussi d'autres amis dans d'autres clubs (le monde triathlétique est un petit village) .

Le fait que la natation se fasse sans combi (eau à 24 ° C) était plutôt un atout pour moi car c'est mon sport d'origine et j' ai réussi à nager tout cet hiver . Je sors en 43 mn : j'aurais sans doute pu faire un peu mieux mais par réflexe, je ne me mets jamais dans le rouge en nat sur une épreuve de demi-fond car je sais que ce n'est pas là que ça se joue .

850 m de T1 avec une partie sans tapis et pas mal de gravillons ! Mes petits pieds ont souffert mais ce ne fut que le début du martyre...

Le début du vélo ne se passe pas bien : il me faut au moins 20 km pour que les jambes chauffent et l'avance acquise en nat se réduit à néant : je n'arrête pas de me faire dépasser alors que le parcours est roulant . Je termine les 85 km en 3 h 16 avec une vitesse moyenne de 25,7 km / h alors que la plupart tournaient à 30 . Clairement , je n'ai pas assez roulé en HT lors du confinement et en extérieur lors du déconfinement : à cause du couvre- feu , il m' a été impossible de faire des sorties de 100 bornes et plus .

8 mn de T2 ! Gros coup de bambou et comme l'a dit Paul , les 23 °C couverts et frais prévus par la météo se sont transformés en 26° C ensoleillés et humides. Dire que j'avais hésité à prendre une casquette ...

Mon martyre commence car tout le monde sait dans le club que la CAP (arthrose au genou droit) est mon point faible. Cependant, j'avais suivi tout cet hiver un programme de préparation musculaire et de rééducation du genou chez le kiné, ce qui fut une très bonne idée. Dès le 2^e km, crampe à l'ischio gauche mais ouf! après quelques étirements, ça passe. Impossible de dépasser 7 mn 30 au km sur la première boucle. Comme tout le monde, je souffre de la chaleur mais j'ai connu pire (des halves sous 31 °C). Il y a en plus pas mal de ponts sur le parcours qui sont assez casse-pattes. Lors de la seconde boucle, je me mets (comme très souvent sur ce genre d'épreuves) en mode automatique: le mental prend le dessus sur le physique, je sers les dents et les fesses en marmonnant sans cesse à moi-même: « t'avances mec, interdiction de marcher ». Je le fais en ... 2 h 57 mn ... (quasiment le même temps que le vélo!)

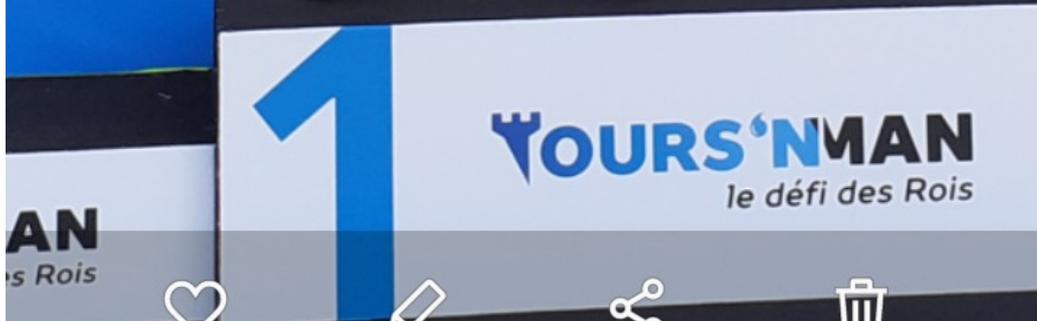
Je franchis la ligne d'arrivée en 7 h 17 (897^e/909) mais largement dans les barrières horaires. Donc maintenant je sais ce que je dois faire avant le 3 octobre: longues sorties de vélo, beaucoup plus de CAP avec travail spécifique en allures, enchaînement vélo / CAP. Un entraînement de nat par semaine suffira largement!





TOURS'NMAN

le défi des Rois



Phi Phuc