

Compte Rendu Première partie de saison 2023

Fin 2022 après un superbe R&B à Palaiseau avec Steph, je m'attendais à démarrer la saison 2023 sur les chapeaux de roues... c'était sans compter sur plusieurs imprévues et déconvenues qui ont perturbé les plans...

En début d'année la petite famille a déménagé, toujours à Antony, mais chez nous cette fois. Nous attendions ça depuis plusieurs années et c'est vrai que j'avais déjà imaginé les différents aménagements pour ranger le linge, l'aspirateur... NON 😊 ... plutôt les vélos, faire sécher les cuissards l'home Trainer et autre chose du genre.

Vous l'aurez compris, c'est un ensemble de compromis qu'il faut faire pour garder un semblant d'équilibre familiale.

Bref, tout se passait pour le mieux dans les plans, sauf que la réalité nous a vite ramené sur terre.

Le neuf, c'est beau et bien... sur le papier, mais une fois dans l'appartement, nous avons dû faire face à plusieurs malfaçons qui se sont succédé sur plusieurs mois (certaines à ce jour n'étant toujours pas résolues). J'avais tellement idéalisé ce logement que j'en ai perdu le sommeil, cumulé à des petits problèmes familiaux, forcément l'aspect sportif passe au second plan.

Revenons au sport justement :

1^{er} échéance : le semi d'Antony début mars. Avec le peu de sommeil en réserve, je m'attendais à m'effondrer rapidement, mais curieusement, j'arrive à 1mn de mon record sur ce parcours (1h38mn).

C'est assez surprenant, le corps a une faculté d'adaptation incroyable. On m'avait dit que la veille d'une course, ce n'est pas grave si on dort pas... et si ça fait un mois qu'on ne dort pas ? et ben ça marche aussi (dans une certaine limite, voir la suite).

Le mois d'avril arrive et l'équilibre se fait toujours attendre. Je fais quelques sorties le dimanche avec le club en tenant l'allure, mais j'ai le crane comme une pastèque, pas beaucoup de volume et une sensation que les nuits et les journées se succèdent sans temps mort, malgré l'activité physique. Je suis devenu un fantôme 🧛 .

2nd échéance : le stage club, c'est le point de départ vers une amélioration. Je me force à venir pour le changement d'air et ça fait du bien. Je découvre de nouvelles têtes au club et réalise mon 1^{er} 100 km de l'année (il était temps).

D'ailleurs, je tiens à remercier encore une fois le club pour cette organisation sans faille 👍 .

Avec un traitement médical (et oui 😊), je retrouve un semblant de sommeil.

J'essaie de multiplier les séances en eau libre (Merci Nico pour les conseils 😊) et surtout, vu les épreuves se rapprochant, il faut privilégier le qualitatif sur le quantitatif. Je me rends à Rungis le plus régulièrement possible, pas besoin de faire long, mais après la séance de tourniquet un enchaînement CAP et c'est tout.

3^{ieme} échéance : Charlemagne. Le format S me va à merveille ce jour-là vu le peu de volume emmagasiné. Je pars devant lors de la séance de machine à laver, mauvaise idée... mon niveau n'est pas suffisant pour sortir de la nasse et je me laisse enfermé à la 1^{er} bouée... le petit moment de panique passé (j'ai dû carrément m'écarter de la trajectoire pour souffler un peu 😊) :



Je déroule sur la partie vélo, et je me surprends sur le 5km ou c'est la meilleure CAP sur cette distance. Les sensations reviennent, les bonnes cette fois-ci.

4^{ème} échéance : ToursnMan, l'objectif de l'année. Les orques ont fait complet sur l'épreuve, C'est sympa de voir tout ce beau monde le samedi soir au restau et bien sur tout au long de la journée de dimanche.

C'est parti avec la natation sans combi. Le départ au fil de l'eau facilite la nage, nous ne sommes pas les uns sur les autres...J'arrive à me relâcher et ne pas perdre trop d'influx. J'atteins mon vélo après une transition interminable.

Et là le plaisir commence 😊 : au départ j'essaie de me caler autour de 35-36 de moyenne. Il n'y a pas beaucoup de monde autour de moi et les distances sont respectées 🏊 . Le parcours est très roulant, c'est du billard. Je rattrape un groupe et le double avec l'élan, sans en faire trop. Du coup on me redouble. Ce petit jeu ressemble à des prises de relais naturel et la vitesse augmente. Demi-tour... vent de dos... ça accélère encore. Nous sommes 4 ou 5 au même niveau (avec Cédric) on essaye de garder les distances (à 5m on sent encore l'aspi, c'est fou ça 😄), le fait de rattraper d'autres groupe moins fort nous permet de souffler un peu le temps de les dépasser et c'est reparti. Bilan 38 de moy 😊 . C'était vraiment roulant 😊 .



Quel kiffe cette partie vélo, la partie CAP le sera moins.

La chaleur est présente, mais les 1^{er} kilomètres se passent bien... voir trop bien : je suis bien au-delà du rythme prévu, j'ai du mal à ralentir, c'est vraiment curieux. Au bout de 5 km, je régule enfin dans le rythme planifié... que je tiens jusqu'au 15^{ème}, ensuite la chaleur, le croisement des autres concurrents, la fatigue... font que les arrêts ravito sont de plus en plus long 🤔 🤔, mais je ne m'écroule pas complètement et je termine à l'arraché dans un très bon temps... pour moi (1h45).

Ce deuxième L était beaucoup plus plaisant que le 1^{er}, même pour la CAP ... au moins au début.

5^{ème} échéance : Deauville DO750. Cette course une semaine après le ToursnMan n'était pas forcément prévue au programme, mais après de multiple report (Nat annulée en 2020, Course annulée 2022), nous nous y rendons avec la petite famille. Quelle organisation, le DJ nous chauffe au départ de la Nat, c'était vraiment sympa. Départ en masse start, mais je gère mieux qu'à Orléans. Et surtout il y a moins d'excités aussi, ça joue.

Arrive la partie Vélo que je connais. Je pensais qu'avec le CLM, j'aurai une bonne allure, mais que nenni. On est plus dans la plaine, et j'ai l'impression de rester planté dans les côtes. Les descentes sont piégeuses, on ne peut pas se livrer complètement, bref je fais à peu près le même temps que la dernière fois (32 de moy 😊). Je pense qu'ici, le vélo de course avec prolongateurs à toute sa place.

Sur le 10 km, je pars doucement pour voir un peu où en sont les jambes... et elles sont bien. Je croise Olivier et j'entends des : « Allez Orsay » 😊 . L'ensemble me motive et j'accélère pour terminer à un bon rythme (45'). Là aussi c'est mon meilleur temps.

Bilan de cette 1^{ère} partie de saison 2023 :

Le début d'année a été compliqué, mais le bilan reste très positif. Comme quoi il ne sert à rien d'en faire trop l'hiver, à Méditer pour les entrainements !! 😊.

Les séances d'eau libres sont importantes pour moi pour des nageurs débutants à intermédiaires.

Et enfin le stage club devrait être obligatoire 😊.

Bonnes vacances à tous.

Stef