**JOURNAL DE BORD / SUIVI ENTRAINEMENTS – AOUT 2014**

**SEMAINE N° 30 – Du vendredi 1° août au dimanche 3 août**

**OBJECTIF : VTT / Transmaurienne-Sybelles, 7-10 août**

**THEME SEMAINE : récupération**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | SAMEDI | | DIMANCHE |
| REPOS |  | REPOS |  | Randonnée pédestre  Groupe CAF  2h00  13 km  RECUP |  | HT  40 mn  22 km  Séance 2 ci-dessous  RPE : 16/18  YOGA  15 mn  Marche  30 mn |  | CAP MIXTE  47 mn  6.6 km  153 m+  7.06 mn/km  2 x (4 x 30’’ A3/30’’A1) +  (1 x 4’ A2+ / 4’ A1)  RPE 14/16 |  | repos  VTT urbain  30 mn |  | VTT Solo  2h15  29 km  530 m+  RPE 8/10 |

**TOTAL : 3h40 (vélo et cap) + 3h15 (activités récup ou relaxation) = 7H00**

**REMARQUE**S

* fatigue ressentie de manière importante en fin de semaine, mais la séance très tranquille en vtt aura sûrement remis les choses d’aplomb. La récup des 2 semaines précédentes, avec charges de travail importantes, et de la randonnée longue distance vtt du Morvan aura nécessité du temps ! A mon avis je devrais être au top 10 jours après, donc pile pour le premier jour de la Transmaurienne-Sybelles.

**SEMAINE N° 31– Du lundi 4 août au dimanche 10 août**

**OBJECTIF : VTT / Transmaurienne-Sybelles, 7-10 août**

**THEME SEMAINE : acclimatation / déverouillage et VTT randonnée sportive à étapes**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | SAMEDI | | DIMANCHE |
| Récup post voyage et acclimatation altitude (1500 m)  50 mn  VTT  8 km  Marche 30 mn |  | VTT duo  3h30  25 km  1200 m +  RPE 14/15  Technique ++  Marche 30 mn |  | VTT duo  2h30  18 km  700 m +  RPE 10/12  Technique ++ |  | TRANSMAU  VTT 1  24 km  3h00  1100 m +  RPE 15/16  Technique +++  Marche 30 mn |  | TRANSMAU VTT 2  28 km  4h30  1500 m +  RPE 16/18  Technique +++++ |  | RECUP  VTT SOLO  50 mn  Marche  1h00 |  | TRANSMAU VTT 3  2 8 km  4h30  1600 m +  RPE 14/16  Technique ++++  Marche  30 mn |

**TOTAL : 20h00 (vtt) + 3h (marche de récupération)**

**VTT : 137 km, 6200 m dénivelé +**

[**Bilan Strava / Journal des entrainements**](http://app.strava.com/athlete/calendar#août)

**REMARQUE**S

* acclimatation à l’altitude difficile (St Sorlin à 1500 m ; franchissement de sommets lors étapes Transmau variant entre 2000 m et 2500 m)  : il m’ a fallu 3 jours pleins, mieux à partir du vendredi, et très bien le lundi, jour du départ ! Il me faut donc prévoir 6 jours pour être absolument ok / respiration et FC en altitude.
* LA TRANSMAU :

Ai commencé avec les quadris hyper douloureux suite à notre virée du mardi (descente piste noire à pied en freinant le vélo !) , et de la fatigue suite à nos deux sorties pré-Transmau + difficulté acclimatation à l’altitude.

Les étapes 1 et 2 ont engendré une fatigue énorme due au portage/poussage du vélo sur des pentes très raides (exercice auquel je n’étais guère habituée, et un tout suspendu c’est lourd et peu pratique à porter), et pour parfois une heure de suite.

Plus la tension due aux difficultés techniques (pourcentages de pentes, terrain bourbeux et en dévers, portions trialisantes, virages en épingles en précipice, singles avec racines / corniches / trous etc) – un niveau de difficulté bien supérieur à ce que j’avais jamais expérimenté auparavant.

Donc de la tension musculaire dans les bras, la nuque, les poignets et des douleurs aux épaules et dans le dos, mais au final assez superficielle puisque la journée de repos du samedi a fait disparaître la plupart d’entre elles. Et que le lundi, plus aucune douleur ne subsistait.

Le moins évident à gérer a été le mental, puisque le haut niveau technique des descentes a généré quelque anxiété chez moi, m’empêchant de dormir correctement, et me faisant prendre le départ avec une boule au ventre, lors des 3 étapes auxquelles j’ai pris part. Je me suis demandé à plusieurs reprises ce que je venais faire dans cette galère lorsque je regardais les singles à flancs de montagne plongeants.

Cependant, l’anxiété disparaissait assez rapidement, au fur et à mesure que je roulais, et j’ai pris grand plaisir à effectuer des descentes ou sections hyper techniques que je n’aurais même pas imaginé pouvoir réaliser un jour, et ceci avec une marge de sécurité suffisante puisque je n’ai pas chuté une seule fois (de toute façon, c’était marqué interdit !!!). Et le plaisir fut énorme dimanche – il faut dire que les paysages sont tellement grandioses ….d’ailleurs ai toujours été tiraillée entre faire de longues pauses pour profiter de cette beauté unique, et ne pas perdre trop de temps en chemin (déjà que je n’étais pas très rapide !) pour ne pas arriver dernière et inquiéter André outre-mesure par mon retard.

Une fois l’idée admise que le portage / poussage pendant de longs moments (la montée sur le Grand Truc, la rive ouest des lacs du glacier de l’Etendart) fait partie intégrante de la Tansmau, de même que la boue !, et bien n’a subsité que le bonheur à pouvoir évoluer dans un tel environnement, seule ou avec quelques compagnons de chemins même si chacun est tellement affairé à se gérer et à gérer les difficultés techniques que nous ne communiquons le plus souvent que par des sourires, ou un mot ou deux d’encouragement ou de remerciement. Joie immense également à réaliser combien nombre de mes ‘barrières’ mentales tombaient petit à petit, parfois après quelques secondes d’effroi à la vue de ce qui m’attendait, et plaisir brut pris à ‘piloter’ mon Safire de plus en plus intoxicant !

Les points sur lesquels je dois m’améliorer :

1- en montée : encore trop de portions où il m’a fallu pousser, alors que d’autres étaient sur le vélo ; mais mon tout-suspendu + roues 26 pouces m’ont sûrement quelque peu handicapée (la plupart étaient en 29 pouces semi-suspendu) ; je pense qu’il me faut surtout progresser en force, pour être capable d’emmener plus gros dans les pentes les plus fortes ; sinon côté technique, c’est tout à fait ok, je réussis très bien à soulever roues avant et arrière pour faciliter le franchissement des obstacles, du moins lorsque les jambes ont encore la force de le faire. Portage à travailler par sessions fréquentes de 15 mn – savoir mieux prendre le Safire, etc……

2- en descente : urgent de travailler les virages en épingle serrés avec fort dévers, car suis encore très bloquée par la vue d’une pente en très forte déclivité, ou la peur de plonger dans le vide ; lors étape 2 ai fait 54 virages à pied sur 56, tellement j’étais bloquée par l’abîme en contrebas. Par contre dimanche, j’ai réussi à négocier plusieurs virages en épingles très serrés - sûrement en raison de mon travail technique la veille à la Toussuire (figure en 8 et descente à très très fort pourcentage). Pour le reste, ai réalisé d’énormes progrès et suis en confiance autant dans les descentes pentues et pierreuses, que dans les singles avec racines et marches. Le déplacement latéral demande toutefois à progresser encore, notamment en position attaque, pour aborder plus rapidement et en plus grande sécurité les virages et portions délicates.

3- autre : Il me faut cependant encore travailler les sections plus trialisantes, où je suis bloquée par l’idée (mais pas que !) de la largeur de mes pédales. Et donc pour progresser : travailler l’équilibre à l’arrêt, et jouer sur les pédales, pour savoir les monter ou descendre selon besoin sans bouger (voir [vidéo Griff Wigley](https://www.facebook.com/photo.php?v=825678750805312&set=vb.802321139807740&type=2&theater)).

D’où l’idée de rejoindre les demi-journées de stage organisées par [MTBCityZen](http://www.mtbcityzen.com/agenda/stage-pilotage-9/). Car encore beaucoup de choses à mettre en place, au niveau technique, et endurance.

J’aimerais pouvoir réaliser la Transmau version randonnée sportive dans son intégralité, sur un rythme plus rapide, et avec davantages de montées effectuées sur le vélo.

Ai décidé de zapper l’étape marathon du samedi (48 km, 2800 m den +, moins qu’annoncé car sections zappées à cause état du terrain et donc dangerosité) car muscles jambes et dos douloureux toute la nuit + grande fatigue ressentie + plaquettes de frein avant/arrière complètement mortes et donc à remplacer de toute urgence.

Un petit peu de regret de ne pas avoir réalisé cette étape 3 mais ce fut une sage décision. Nous avions fait l’erreur d’effectuer 2 sorties vtt éprouvantes (mardi : glacier de l’Etendart ; mercredi : col d’Ornon avec une heure de poussage exténuant dans la boue et la fange des patûrages en bordure de torrent) avant de prendre le départ de la Transmau….je n’avais pas l’endurance nécessaire pour accumuler de telles difficultés et dénivelés jour après jour pendant une semaine !

Conclusion : l’endurance est à travailler, notamment être capable de grimper pendant 2 heures d’affilée, idem pour les descentes. Nos terrains d’entrainement ou de randonnée habituels alternent montées et descentes ‘courtes’ et sont bien loin de la réalité du terrain alpin, hyper exigeant à tous les plans. Mais tellement gratifiant !

**SEMAINE N° 32 – Du lundi 11 août au dimanche 17 août**

**THEME semaine : Récupération et un peu de rythme avant semaine famille sans vélo**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | SAMEDI | | DIMANCHE |
| REPOS |  | VELO ROUTE  23 km  1h00  230 m +  A1 / Récup |  | VTT  29 km  2h00  300 m  A 1/ suite récup |  | REPOS |  | REPOS |  | VTT  25 km  2h00 |  | VTT Solo  2h15  29 km  530 m+  RPE 8/10 |

**TOTAL : 8h40 (vélo )**

**REMARQUE**S

9h prévues sur plan entrainement donc dans les clous. Séances 3 et 4 du programme mal ou peu suivies : pour séance 3, je n’arrive pas à faire des fractionnés en vtt – impossible de suivre le chrono / avoir un œil sur le cardio et avoir la vigilance requise / terrain  ; pour séance 4, effectuée en groupe, pas facile non plus de respecter les préconisations, et impossibilité à monter FC allure 3 (récup probablement encore trop incomplète) mais bosses à allure 2+ et 2 d’entre elles en force

* sorties 1 et 2 entièrement dévolues à la récup, car fatigue suite semaine vtt Maurienne vraiment très intense ! impossible de faire autre chose que vélocité moyenne et allure 1 ; ait fait suivre de 2 jours de repos complet ce qui m’a permis de retrouver un bon début de forme fin de semaine
* sortie vtt de samedi : gros progrès techniques confirmés (descente avec marches de mont Afrique et sentier Bombi faciles ! )
* sortie route : contente de constater que j’ai pu tenir les roues en montée….par contre, pense avoir perdu un peu en force

**SEMAINE N° 33 – Du lundi 18 août au dimanche 24 août**

**THEME semaine : VACANCES en famille**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | | SAMEDI | | DIMANCHE |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | CAP TRAIL  0h45  5 km  Tranquille |  | VTT  24 km  2h15  A1/2 et travail force en montée  512 m + |

**TOTAL : 3 h00 (cap et vtt)**

**REMARQUE**S

* reprise du vélo le weekend, après 5 jours en famille (no sport, grosses entorses à l’hygiène de vie habituelle – yeah !!)
* mal au dos empiré en portant Gaby dans sac à dos marche ou en le soulevant/portant ; difficile de me redresser de la position couchée ; nécessité absolue de voir l’osthéo à la rentrée et d’ici là éviter les efforts très intenses sur le vélo ou en cap ou musculation
* VTT : gros progrès techniques confirmés lors passages sections jugées difficiles, voire impassables, auparavant. Les bénéfices de la Transmaurienne, qui a fait évoluer mon ‘point de vue’ mental surtout !

**SEMAINE N° 34 – Du lundi 25 août au dimanche 31 août**

**THEME semaine : endurance vtt**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | | JEUDI | | VENDREDI | SAMEDI | | | DIMANCHE |
|  |  | CAP Trail  30 mn  4 km  A1/2-  A la suite :  VTT  1h00  10 km  169 m + |  | VTT  3h00  34 km  640 m +  A1/2 facile. Montées : travail force. Focus : courbes et virages ; regard loin devant / craning my neck + relieving shoulder tension- great work today! A1/2 facile. Montées : travail force. Focus : courbes et virages ; regard loin  devant / craning my neck + relieving shoulder tension- great work today! |  | VTT  3h40  40 km  635 m + |  |  |  | ROUTE  Vallonné  45 km  1h55  610 m +  Bosses force et rythme  A1/2-  30 mn A2-  Très petite forme |  | CAP Trail  Vignes  4 km  40 mn  Tranquille |

**TOTAL : 10h45 (cap et vtt)**

**REMARQUE**S

* dernière semaine de vacances, en ai profité pour aligner quelques séances de vtt dans les combes dijonnaises, solo ou avec André, en privilégiant la force, puis la vélocité, des tracés composés de sentiers ou singles uniquement et les passages techniques jamais franchis jusqu’àlors – un pur régal de réaliser combien j’ai progressé. Trop bon !
* côté forme, le besoin de remise à neuf par un osthéo se fait de plus en plus pressant : côté gauche de plus en plus déséquilibré (douleurs à l’aine, au tendon d’Achille, au genou- et toujours le mal au dos. Donc ai roulé mais en me ménageant, et en allégeant en fin de semaine car de plus en plus cassée