**SEMAINE du 29 septembre au 5 octobre 2014**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| REPOS | REPOS | NATATION  1h00  Cours NDVB | CAP mixte route et chemin  5.5 km  41 mn  80 m +  2 x 4\*30’’/30 ‘’  Comme prévu  RPE 15 | VELO ROUTE  1h40  40 km  526 m den+  1 h Force Allure 1  Comme prévu  RPE 13/14  Enchainé avec CAP route/chemins  4.7 km  31 mn  122 m+  10’ A3 + 10’A2+  et le reste A2\_/A1  RPE 16/18 | VTT  5h00  52 km  1700 m+  du technique voire très technique  Et nombreuses montées avec gros efforts : 1h00 allure 3 au total | VTT CAF  43.5 km  3h45  439 m +  Tranquille avec les cops ! Première sortie sur mon Fat.  Rando vtt du CTC (montée sur St Etienne la Varenne) |

**TOTAL** 14 h15 dont 12h00 vélo + 1h15 cap

VELO 159 km, 2600 m den +

CAP 10.5 km, 205 m

**REMARQUES**:

suprise à avoir pu tout enquiller avec grand plaisir, en anticipant chaque séance avec envie et en la conduisant exactement selon tes préconisations ! quelle discipline, j’en suis restée baba !! Enorme sortie avec les potes samedi, pas vraiment tranquille, mais une journée capital bonheur hors du commun. Et une belle récup le lendemain avec les copines.

Mais bon là va falloir que je consacre un peu de temps au boulot …et à la récup !

**SEMAINE n°41 du 6 octobre au 12 octobre**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| REPOS | REPOS | NATATION  1h00  Cours NDVB | REPOS | REPOS | VTT  0h45  8 .5 km  Reco parcours vtt du Vétathlon | Echauffement pré-course 40 mn, selon tes préconisations (avec quelques légères adaptations sur les temps d’effort)  2h26 Vetathlon |

**TOTAL 6h30 (avec vélo taf)**

**REMARQUES**:

Un début de semaine marqué par la fatigue, la récup lente des efforts de la semaine précédente. Plus la fatigue due au boulot. Et un sommeil insuffisant mais bon.

Gros coup d’angoisse/énervement la veille au soir du Vétathlon, l’impresssion que je n’arriverai jamais à boucler les préparatifs - coup de calgon probablement dû au fait qu’à 9h00 du soir je n’avais pas encore préparé mes affaires, ni même planché sur le programme de Mika pour le lendemain et réalisé qu’il me faudrait être sur place assez tôt. Le sentiment aussi que je finirai bonne dernière, à la traîne. Ai très mal dormi, et peu.

Mais tout s’est très bien passé dès mon réveil. Cool, calm and collected. Comme sur des roulettes. Trop géniales les prévisions horaires, j’ai fait que suivre….

Suis partie en fond de paquet, afin de ne pas trop monter dans les tours, et ai dû rester stable dans une zone cardiaque supportable. Mais la fin du parcours course à pied, j’ai eu du mal pour accélérer ! En fait, j’avais très soif, et n’avais pas pensé à emporter une pâte de fruit….

Enchainement sans encombre. Ai avalé 2 pâtes de fruits et qqs gorgées de boisson de l’effort.

Le premier tour vtt m’a semblé facile une fois que le cardiaque a un peu redescendu. Ai dû marcher sur une vingtaine de mêtres dans la seconde montée, de toute façon il me fallait récupérer un peu. Côté descente, no prob, difficultés techniques bien gérées même si j’ai peut-être été un peu trop sur les freins, mais seulement doublée par un gars…..A noter, dans la première montée ai doublé presqu’une vingtaine de gars, puis une petite dizaine dans la seconde.

Le second tour m’a paru plus facile, j’étais plus sereine, malgré la pluie abondante et le froid au fur et à mesure de la montée et des trajectoires plus glissantes. Ai mis la même vitesse moyenne 11.9 km/h qu’au premier tour vtt, mais comme les conditions météo et roulage étaient plus difficiles…..

Enchainement une fois encore sans encombre (j’avais revu la procédure dans ma tête avant d’arriver). Avais avalé une pâte de fruit début second tour vtt et quelques gorgées, mais pas facile de s’hydrater sur ce circuit.

Par contre, la seconde partie trail s’est faite à l’agonie….les crampes m’attendaient au tournant, donc j’ai géré comme j’ai pu, marchant dans la plupart des portions pentues, le cardiaque peinait à monter de toute façon. Descentes devenues très glissantes avec la pluie donc prudence. Ai comparé la vitesse moyenne sur ce tour de circuit : 7.6 km/h alors que j’avais 9 km/h sur le premier tour.

Certes le froid n’a guère aidé les muscles, mais je pense que de toute façon je suis encore un peu juste en prépa pour plus de 2 heures d’efforts à cette intensité. Et puis tout bien considéré, je n’ai pas beaucoup d’entrainement course à pied sérieux dans ma besace - à part ces 3 dernières semaines.

Mais très contente de ma performance  - tout de même 1H38 en zone 2+, et une FC moyenne de 157 sur les 2h24 – preuve que le programme d’entrainement de Mikaa été super efficace! Ce qui me permet de valider les épreuves enchaînées.

Je pensais faire autour de 2h40-2h45 donc suis ravie. Et cerise sur le gâteau, 3° scratch féminin (bon ok sommes pas très nombreuses, seulement 8 au départ), et 68°/97 scratch solos.

En sachant que j’ai encore une bonne marge d’amélioration sur la partie trail !

[Le lien vers strava](http://app.strava.com/activities/206623254/overview)

A propos de mes progrès à faire en course à pied, quelques objectifs hivernaux que j’aimerais bien tenir  :

deux trails environ 15 km en Bourgogne, mi janvier et trois semaines après (nocturne, fait l’an dernier)

**SEMAINE n°42 du 13 octobre au 19 octobre**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
| REPOS | REPOS | NATATION  1h00  Cours NDVB | REPOS | REPOS | VTT  DUO avec André  2h50  35 km  850 m den +  Parcours vallonné.  Plutôt tranquille mais côtes techniques. | Rando pédestre pour formation à l’orientation avec Club Alpin Français  15 km  4h50  750 m den + |

**Remarques** :

Gros coup de fatigue le lendemain du vétathlon, quelques courbatures mais pas grand chose. Fatigue encore très sensible le mercredi lors de la séance natation.

Le samedi, fatigue toujours sensible lors de notre sortie vtt, après 2h de roulage. Suis rentrée exténuée, et en manque de carburant.

Le dimanche, pas de gros efforts, mais très fatiguée de la journée néanmoins en me couchant le soir. Dû aussi à manque de sommeil des deux dernières nuits (bon sommeil mais nuits trop courtes).

Donc visiblement du mal à récupérer de la prépa au vétathlon et du vétathlon lui-même.

Donc décision de couper les efforts intenses pour quelques semaines, et donc les séances programmées. Et abandon de l’objectif du trail de la Madone le 9 novembre. Il me paraît nettement préférable de prévoir une période de coupure, tout en gardant les balades vtt (sur mode tranquille, en privilégiant le travail technique) et de la randonnée pédestre jusque mi-novembre., et bien sûr sophro et yoga

Abandon aussi d'une possible participation à un Bike and Run le 30 novembre (à la place, rando pédestre + orientation) - par contre la manche du 18 janvier serait ok - à moins que la participation à un ou deux cyclo-cross (Alex et Philippe m'ont parlé de ça samedi soir) en vtt ne constitue une bonne alternative.....??

Donc en conclusion : pas d'objectif compétition avant mi-janvier, ce qui me donne du temps, et de l’air !

Les cours de natation reprendront première semaine de novembre.

**SEMAINE n°43 du 20 au 26 octobre –** Thème : coupure prépa compét ; vtt et un peu de route, juste pour le fun, sans aucune directive.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LUNDI | **MARDI** | **MERCREDI** | JEUDI | **VENDREDI** | **SAMEDI** | DIMANCHE |
| REPOS | **VTT**  **Encadrement groupe féminines CAF**  **Atelier technique 1h00**  **Circuit 25 km technique**  **3h00**  **750 m den +**  **Que du plaisir et bien des enseignements à tirer lorsque dans la peau du ‘prof’ pour le vtt – donner des conseils, observer les cops, me fait progresser !** | **VTT**  **Encadrement groupe féminines CAF**  **Echauffement et technique 5 km**  **30 mn**  **Circuit 16 km roulant**  **1h30**  **250 m den +**  **Premier froid hivernal (-3° et giboulées) – contente de retrouver le froid, en ai marre de la chaleur !**  **Bien du plaisir à être avec les cops.** | REPOS | **VTT Chenôve / Safire**  **Duo avec André**  **Du très technique en descente + une montée technique ‘La montée impossible’ presque menée au bout (me manque 2 m)**  **18 km**  **1h30**  **Env. 450 m den+**  **Bien du plaisir, même si encore bougonne (fatigue toujours !!)** | **ROUTE groupe VCT**  **90 km**  **3h10**  **450 m den+**  **Tranquille avec 2 bosses en rythme + qqs accélérations mais me suis laissée distancer lorsque pulses trop hautes**  **1° sortie groupe important depuis ma chute début mars. Ai pas mal tergiversé, mais finalement ravie.**  **Bon feeling, sur la plaque, les jambes tournaient bien. Et suis restée à l’abri du groupe (24 éléments). Par contre lsq accélérations, du mal à faire grimper le cardiaque encore.**  **Muscle vaste interne gauche courbaturé au retour mais ok lendemain.**  **Migraine post séance (trop chaudement habillée et pas assez bu !!)** | **VTT – Cours Enduro 1 à l’école MCF VTT de Pollionnay**  **3h00 (1h30 roulage)**  **10 km**  **480 m+**  **Pas vraiment d’efforts mais un gros travail technique** (voir notes ci-dessous) |

**TOTAL 160 km vélo (vtt 70 km, route 90 km) – 10h30 + sophro / yoga non comptabilisés**

**Octobre 2014 – Cours Enduro 1 sous le monitorat de Nico GIRIN, avec André, Alix et José -**

Ateliers sur piste au-dessus col Croix du Ban ; piste MTB City Zen en construction avec virages rapides, virages style berm, rampes saut, talus, etc

Atelier 1

* plots de différentes couleurs dans virage 1 (long virage à plat avec dévers) : blanc (préparation), bleu (freinage), rouge (fin du freinage) ; dernier bleu juste avant ‘apex’ virage ; importance du regard, toujours une couleur d’avance (3 plots par couleur) – **c’est le regard qui amorce le mouvement de la tête, des épaules, du torse et du bassin !!**
* sortie de virage 1, léger freinage court avant d’attaquer second virage ; changement appui pédale extérieure grâce à un demi-tour avant dans cycle pédalage
* constats : second virage plus facile au niveau sensations car plus refermé et court
* **ATTENTION : ce sont mes épaules qui bougent, et non mon bassin ! donc je bouge autour du vélo, alors que je dois être ‘fixe’, et que seul mon vélo doit bouger latéralement. La raison à ça : je ne prends pas vraiment d’appui sur la jambe extérieure, je ne cherche pas à ancrer le vélo dans le sol + mes pieds ne bougent pas sur les pédales ; il me faut être davantage en position attaque**

Conseil pour descente : avoir les pieds légèrement écartés vers l’extérieur pour meilleure assise, et ne pas bloquer le bassin

Atelier 2

* enchainement virage n°2 et N°3 : prendre de la vitesse entre les deux virages, bien balancer le vélo entre les jambes et gagner en fluidité
* assez bonne réalisation, mais encore du mal à réussir à ne pas bouger autour du vélo (voir ci-dessus)

Atelier 3

* franchissement courte zone pierreuse : en position attente puis au niveau de la zone, en position attaque et utiliser les avant-bras comme suspension (relever coudes à angles droits loin du thorax) pour gommer les secousses
* bonne réalisation après avoir fait l’erreur initiale de me préparer trop en avant de la zone rocheuse ; déclencher position attaque et amortissement avec les bras uniquement à l’entrée de la zone, sinon perte vitesse

Atelier 4

* enchainement zone pierreuse + virage droite style berm (relevé avec contrefort) sans freiner + léger freinage avant virage n°5 gauche resserré : entrer extérieur virage de suite puis rester sur l’extérieur et sortie en extérieur , avec bassin à gauche. Le plus important : le regard. 2° essai, l’ai légèrement dévié car mon attention attirée à droite et hop dans le décor. Dès l’attaque du virage, avoir le regard sur la sortie et préparer freinage avant second virage
* bonne réalisation

Atelier 5

* **franchissement de marche (racine + talus chemin) : pédales à l’horizontal ; roue avant sur racine / lever les coudes à l’aplomb pour relever le guidon (comme pour franchissement zone pierreuse) ; roue avant dans le ‘vide’ / tendre les bras et pousser le guidon ; roue arrière sur racine / ramener les jambes pliées et rassemblées sous le torse et plier les bras avec coudes à l’aplomb pour amortir - le vélo glisse sous moi …**
* **réalisation moyenne : ai eu du mal à réaliser la 3° étape correctement car mon vélo restait trop loin ; à retravailler**!

Atelier 6

* franchissement de marche + élan / franchissement talus en regard : pour bien monter le talus, compression maximale au bas du talus (2 plots bleu) + détente explosive et maximale à mi pente (2 plots rouge) sur les pédales
* assez bonne réalisation : la détente peut encore être améliorée, grâce à une compression vraiment écrasante, je pense
* remarque : si zones compression/détente sont légèrement décalées vers le haut du talus, le saut se fait naturellement en haut du talus !

Atelier 7

* descente en monotrace : assez bien, mais encore trop sur les freins (ai perdu contact avec José) et épingle râtée car pied à terre (déficience regard et temps de préparation + freinage trop appuyé)