

Vous avez dit « wattbike » ?

Curieux et décidé à effacer mon expérience malheureuse de Chessy, j'accepte la proposition d'Alain et je prends un dossard au triathlon super sprint de Paris. Le format est très court (300/7/2,5) et le vélo se déroule sur le fameux wattbike, que je voulais essayer depuis longtemps.

Je n'ai pas spécialement préparé la course, j'ai couru la veille et seule une séance d'enchaînements de type « home trainer/CAP » (3 x 7 kms HT/1 km CAP) constitue une base d'analyse préalable pour cette course. J'ai décrypté les temps du top 10. Je sais que pour gagner il faudra nager sous la minute 30, rouler sous les 10 minutes et envoyer une belle CAP.

Le parcours présente des difficultés : la natation est en bassin de 50, à 2 dans la ligne et on peut être gêné si l'on doit nager à gauche (c'était mon cas !) et si l'on nage de front (c'était aussi mon cas !). Ensuite vient le clou de l'épreuve, le wattbike. Il faut le régler au préalable (en 5 minutes) et bien briefier son assistant (qui vous aère, vous encourage, vous conseille...). Le plus dur, c'est d'estimer sur quel cran de puissance on va rouler et là, il faut réfléchir...les crans vont de 1 à 10, simulant la « brasse ». Personnellement j'ai choisi le 4 pour optimiser le couple fréquence/puissance. Ce qui donnera un des meilleurs temps vélo (100 tours minute, 43 de moyenne et sous les 10 minutes). Mon voisin, ironman de son état, se met sur 7 et je l'ai vu piocher pendant tout le vélo...pour perdre 30 secondes sur moi...jamais récupérées en CAP (il finira troisième sur le podium).



Il fait très chaud (27 degrés) et il faut gérer la montée du cardio. Sur ce point cette épreuve favorise les « djeuns », mais est utile aux masters car elle permet de « décalaminer » les cylindres (...encrassés parfois par des séances un peu lentes). Le placement du matériel est très important et il faut ensuite partir en CAP, en descendant l'escalier de la piscine pour se retrouver...sur le boulevard Mortier (là où j'ai fait « la guerre » au 1^{er} RT, souvenir...). La CAP est délicate car on descend d'abord le boulevard pour le remonter ensuite (40 m de dénivelé), après un demi-tour à mi-course. Parti dans la dernière vague, avec les favoris (djeuns et vétérans), je suis dépassé par 3 séniors mais réussi à conserver mon avance sur mes 2 rivaux vétérans (l'ironman à la brasse et un coureur du club organisateur qui était sûr de gagner avant le départ...). Je finis sous les 26 minutes, un peu cassé mais avec la coupe vétéran...et une bonne bouteille de pinard !

Conclusion, une course à garder en Mars/Avril, juste avant le début des triathlons « M », pour donner du rythme et faire un « test cardio ». J'ai d'ailleurs promis aux organisateurs de revenir défendre mon titre l'an prochain.

Professor

