



Bonjour Mireille, peux-tu nous relater tes courses de ski précédentes s'il te plaît, nous en serions satisfaites ?



Oui bien sûr !! Bonjour à toutes et à tous,

Je m'excuse tout d'abord de vous avoir fait attendre.

Je vais donc vous relater mes compétitions du dimanche 14 février et du 21 février.

La 1^{ère}, " **le Tour du Grand Veymont**" se disputait dans le Vercors, à Gresse-en-Vercors précisément et la 2^{ème}, " **la Victor de Cessole**" à St Dalmas-le-Selvage, au pied Ouest du parc du Mercantour.

Grâce à ces deux compétitions, l'intensité de l'effort et surtout la durée de l'effort ont été progressives. J'ai donc pu bien mener mon effort et surtout la récupération les jours suivants.

De l'aventure sportive pour la 1^{ère} j'ai pu atteindre l'exploit sportif pour la dernière, que je vais vous relater par des chiffres.



Il est 7h30 et il fait -13° au pied du Grand Veymont. Les nuages sont assez bas. J'espère que nous pourrons trouver le soleil au dessus. Mon but aujourd'hui est de bien répartir ma vitesse d'ascension pour gérer mon effort sur les 3h00.



Le Tour du Grand Veymont fut segmenté en **3 ascensions de 447 à 489m**, effectuées en 34', 42' puis en 41' sur un temps total de 3h18, soit un dénivelé de 1440m environ.

J'avais une bonne forme, ce qui m'a permis de me déplacer à une vitesse de **859m/h** (pour la 1^{ère} ascension), **638m/h** (pour la 2^{ème}) et de **712m/h** (pour la dernière). Ce qui n'est pas mal et à des fréquences cardiaques moyennes de 173-174 pls soit 2h00 en Intensité 3 (en données "cyclistes"). Pour vous donner une idée, les compétiteurs en équipe de France évoluent à 1200m/h environ et le coureur régional à 600-700 m/h (avec du matériel léger!). Les montées effectuées entre 34' et 41' m'ont permis de monter à ces allures. Si elles avaient été plus longues, je n'aurais pas pu tenir ce rythme.

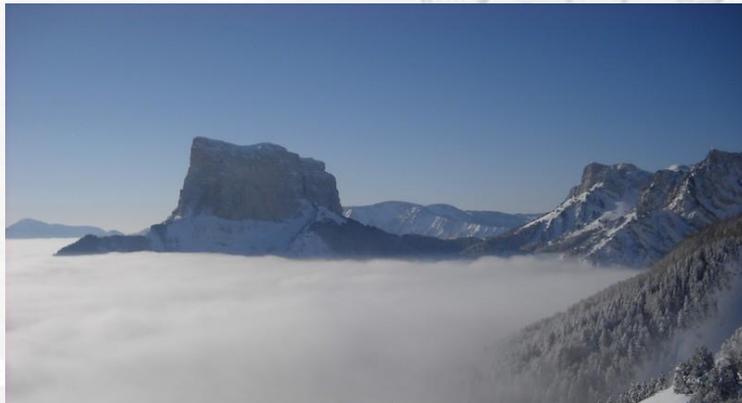
A tenir en compte également, l'altitude maximale. Nous sommes montés à 1849m d'altitude, ce qui rend déjà l'effort un peu pénible. Cependant, fractionner l'effort en 3 segments m'a permis de récupérer un peu (et si peu) dans les descentes pour enchaîner les ascensions.

Domage que les descentes techniques me fassent perdre encore du temps. Si seulement je savais mieux descendre, je gagnerais 20' à 30' facilement sur le temps total. Et plus les montées sont longues, plus je gagne du temps. Mais je n'en suis pas encore là. Le plaisir est là quand même!

La 1^{ère} descente



Voici en image la 1^{ère} descente, la 2^{ème} montée puis la vue sur le superbe Mt Aiguille. Franchement, la vue au dessus des nuages étaient vraiment saisissante. Je n'en n'avais jamais eu d'aussi belle.



L'élégant Mt Aiguille !



La 2^{ème} montée

Je ne fini pas trop fatiguée par ces 3h18 d'effort. Mon but est atteint avec la satisfaction d'avoir vécu une belle aventure sportive!!



Quant à la “**Victor de Cessole**”, la répartition de l’effort fut différente. Cette fois-ci nous avons **2 ascensions de 818m et de 736m** pour un dénivelé total de **1670 m, en 4h16 au total**. L’ambiance était certes plus détendue au départ, mais l’effort était encore plus difficile. Je pensais que je n’allais jamais en finir !!

La 1^{ère} montée fût effectuée en 1h10’, soit **700m/h** (je suis 3^{ème} féminine) et la 2^{ème} en 1h15’ soit **588m/h**. Idem que le dimanche précédent. Je les ai faites à des fréquences moyennes de 173 pls pendant 2h. Ce qui a rendu l’effort très difficile pour moi, ce sont les temps de montée 2x1h à Intensité 3, ce qui veut dire pas de récupération possible (la progression des compétitions m’a permis de le faire sans trop m’entamer) et l’altitude maximale à 2376m!! Ouf !! Je pensais ne jamais arriver au bout de la 2^{ème} montée !! Calmement, j’y suis arrivée mais ce fût assez pénible. A ce moment de la course je suis 5^{ème}, doublée malheureusement dans la 1^{ère} descente.

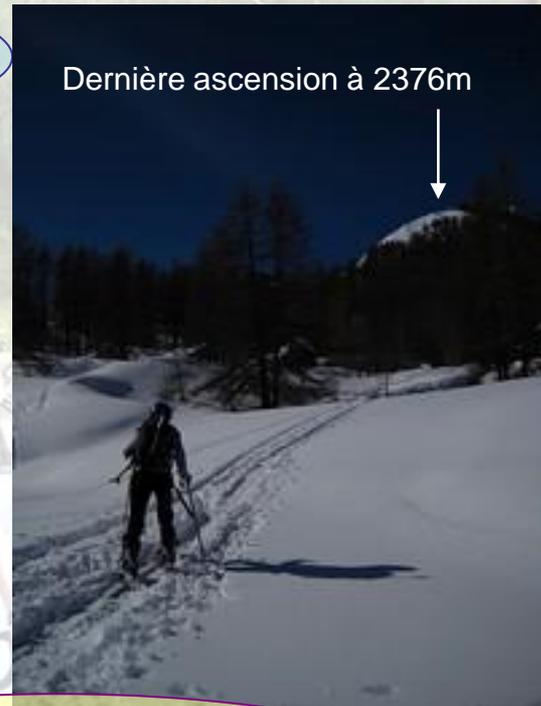
Les descentes, n’en parlons pas !! Elles étaient très longues (30’ et pour un dénivelé négatif de 1624 m environ) et très techniques: virages courts, beaucoup de poudreuse, en sous-bois,!!! Je devais rester concentrée au maximum sur les difficultés et sur ma technique en cours d’acquisition ;-) donc pas de récupération!

Ce dimanche restera gravé dans mes jambes et ma mémoire car c’était un vrai exploit sportif !! Maintenant, rouler dans le dur me dérangera encore moins !

Voici quelques photos de la course, avec notamment la descente.



Dernière ascension à 2376m



La 1^{ère} longue descente.



Et la semaine suivante, un stage cycliste m'attendait ! Je serais le 14 mars, au **Off road de Cassis**, sur le grand parcours, le 21 mars, sur une autre compétition de ski puis le 27 mars, à la **Coupe de France VTT de St Raphaël**. A très bientôt.

Quel courage! J'espère que tout ceci te permettra d'être aux avant postes du peloton féminin! Ce serait une belle récompense. A très bientôt et merci.

