

# SIMULATION TRIATHLON DE BELFORT

## Richard 2015 Vs Richard 2020

Avec notre partenaire : Madame IRMA™



Dimanche prochain cela devait être mon premier dossard depuis 2018. On y croyait sans y croire, espérant que la situation sanitaire dans les Bouches du Rhône ne dépasserait pas les seuils d'alerte avant la course. En 2019, mes soucis cardiaques et mes deux opérations m'avaient empêché de faire les compétitions. En 2020, c'est le COVID qui annule définitivement le Half d'Aix. Dans ce cas le plan B, c'était de faire Belfort, mais tout seul : ainsi pas de problème de distanciation physique.

Plage du Malsaucy, mercredi 23 septembre 9h30 top départ ! L'eau est très (très) trouble, je ne vois pas ma main devant ... En juillet c'était le premier essai de test sur ce même parcours pour palier à l'annulation des courses. J'étais pas trop mal parti mais petit à petit sur le vélo je m'étais éteint. Sans force dans les jambes, j'avais monté le ballon à 215 W soit -25 % de ma puissance habituelle dans ce col pour le triathlon de Belfort. Puis la galère en CAP (Course à pieds) avec près de 2h, mais j'étais allé au bout ! A ce jour je n'ai jamais fait DNF (Do Not Finish, hormis sur chute à Belfort en 2012), cela n'allait pas être la première fois !

La natation première discipline s'était passée correctement. L'objectif était d'essayer d'améliorer la natation de 30" par rapport à juillet : 38'06 pour 1779 m GPS. Septembre : nagé pareil 1812 m, mais pour 37'07 (-59''), difficile d'être sûr que c'est mieux mais j'ai eu dans l'eau cette impression.

La transition n'est pas optimisée mais les conditions ne sont pas évidentes. Le temps est maussade. En photo ci-contre, contrairement à ce que l'on pourrait imaginer, ce n'est pas notre sponsor, ni même Madame Soleil™, sa concurrente, non, c'est plutôt Lady GLAGLA qui se dit : « mais qu'est-ce que je fous là ? » tout en essayant de faire bonne figure, si je peux me permettre.



Je démarre le vélo assez fort, pour voir comment sont les sensations. Elles sont assez bonnes mais cela va-t-il durer ? Je dois faire attention car il commence à pleuvoir et la route est glissante. Objectif : 240 w au pied du ballon, montée à 275w, bascule au «col » avec 249 W moyens. J'ai basculé avec 254 W ! (265 en NP, Normalized Power) . Mais pas en suivant le schéma prévu. Je suis arrivé au pied du ballon après 1h30 environ, avec 249 W et je suis monté avec seulement 263 w. J'avais peut-être tapé un peu trop sur l'approche mais au global c'est payant. Bon, j'en ai bavé dans l'ascension. La référence c'est Belfort 2015, mon meilleur temps, où j'arrive au pied du ballon avec 237 w et je monte en 262 W. En résumé bascule 'col ' après environ 2h10 : 2015-244 W / 2020 - 254 W, c'est +10 W, même vélo/capteur(srm), et 85 % de ma FTP(Functional Threshold Power - 1h).

Juste avant la bascule, à l'endroit du ravito, là où m'attend Véro et le public venu en nombre (...), le temps est bouillasseux. C'est là que, pour récompenser tous les courageux et surtout LA courageuse, notre sponsor n'a pas lésiné sur les moyens. Les heureux présents ont vécu un moment de grâce :

Comme dans un REVE, au loin le tintement sourd de cloches qui se rapproche, puis surgissant de la brume un troupeau de Salers, fières, trottent en direction du triathlète, quelle allure ! c'est magique, Merci Madame Irma™ ! c'était vachement beau !



Les conditions n'étant pas au top, j'hésite à faire la descente. Mais même si je suis prudent, j'appuie fort sur les relances. Bilan de la descente : 154 W (12 km à 51 de moyenne) contre 145 W en 2015 : +9 W. Reste 13 km de faux plat descendant je suis un peu entamé mais je m'accroche : 225 W (37.5 de moyenne quand même) en 2015 c'était 180 W ... (32.5 de moyenne).

Bilan vélo à l'arrivée et sur la totalité du parcours : 2020 - 241 W (252 en NP) / 2015 - 227 W (242 en NP) , ah ben non ça n'a pas fléchi : +14 W. parcours de 86 km avec 1350 m de D+. Coté cardio, on retrouve la sollicitation plus importante en 2020 avec 131 de moyenne contre 123 en 2015. Ce n'est pas le plus important (conditions météo différentes : densité de l'air, vent, Etc ...) mais le chrono est toutefois moins bon : 2015 - 2h46 / 2020 2h48. Cela étant, la route n'était pas fermée dans la descente et les carrefours n'étaient pas 'gardés'. D'ailleurs parlons-en ! mon vélo s'est retrouvé au sol ! Dans un carrefour, une camionnette a jugé bon de me couper la route. Je pense qu'il a vu un vélo et s'est dit : « tiens, papy fait de la bicyclette, j'ai le temps de passer ». Sauf que j'étais à 55 km/h. Très gros freinage, blocage arrière, le chauffeur se rendant compte de la situation a freiné au milieu du carrefour. J'ai chassé et par chance, j'ai tapé la camionnette...presque à l'arrêt. Je me suis agrippé à la remorque et le vélo a fini sous le camion. Ouf ! je demande au chauffeur de s'arrêter de l'autre côté du carrefour pour faire le point et prendre ses coordonnées au cas où. Il me dit : 'ok', fait mine de se garer un poil plus loin puis accélère et disparaît ! ce n'est pas très malin de sa part, son véhicule n'est pas très banal : une nacelle de location LOXAM avec une immatriculation commençant par EY. Si cela avait prêté à conséquences, en plus il y avait délit de fuite. Heureusement d'autres personnes sont plus serviables ... un passant qui a assisté à la scène et à qui je demande s'il est d'accord de me donner ses coordonnées au cas où, a tout simplement refusé : 'je ne veux pas d'ennuis ...', l'épisode c'est produit à 52' du départ. J'étais pas complètement dans le gaz, j'ai presque aussitôt après avoir repris mes esprits, interrompu le chrono.



Donc me voici au parc, curieux de voir quelles seront les sensations CAP, eh bien pas si mal ! Toutefois en 2015 j'avais fait une très belle course à pieds : 1h30 tout rond pour un peu moins de 19 km (145m D+) et les trois tours faits en : 29'/30'/31'. En 2020, il m'aura fallu 9' de plus. Outre les 5 ans de plus, en 2015 j'étais plus affûté avec 79 kg, là je n'ai pas fait l'effort et je suis à 82 kg. Ce n'est pas rien 3 kg ! Surtout sur un parcours qui affiche une cinquantaine de mètres de dénivelé avec une belle côte de 1 km à faire trois fois.

Mes temps au tour : 33', puis 34', et enfin 32' pour un temps global de 1h39. Allure moyenne 5'14 (11.5 km/h de moyenne). Les puls pourtant sont sup en 2020 : 135(max 151) contre 129(144). Peut-être faut-il chercher, en dehors des 5 ans de plus, l'écart sur le poids du coureur. On dit communément que 1 kg d'écart de poids c'est 4' sur un marathon. Sur un semi, cela pourrait être 2'. Avec 3kg, cela pourrait donner 7' sur les 9' que l'on cherche : il n'y aurait que 2' d'écart de perf entre 2020 et 2015 (n'est-ce pas Madame Irma™?). Pour en revenir à la course à pieds je n'ai jamais regardé le chrono. En fait, je voulais juste courir sans stress, juste avec les puls d'affichées pour info, mais pas pour 'piloter' mon allure que j'ai laissée aux sensations. Peut-être aurais-je pu partir plus vite ? ou accélérer plus tôt ? mais je n'ai pas de regret. J'ai super bien fini. Je suis lessivé mais content de ma 'compétition'.

Voilà un joli test, j'ai pris du plaisir tout du long et cela efface le mauvais souvenir de juillet. Mon ambition secrète était de m'approcher du résultat de 2015 (meilleur Belfort sur les trois de fait)

Par catégories		
s1h	BESSE Daniel	4:17:44
s3h	REDING François	4:19:33
s2h	BRENNENRAEDTS Cédric	4:19:51
v1h	NIEDERAU Dirk	4:21:01
s4h	FOUSS François	4:24:20
eg	MANN Jérémy	4:32:17
eg	MANN Jérémy	4:32:17
v2h	DE PURY Renaud	4:33:37
v3h	ESPANA Richard	4:55:15
v1f	NIEDERAU Annette	5:10:34
v3f	ZIEGLER Cornelia	5:22:21
v4h	MESSENS Serge	5:24:49
s3f	ROEMERS Sandra	5:25:44
s2f	ROSU Adeline	5:29:31
v2f	LAHACHE Anouk	5:35:06
v5h	DENOUX Michel	6:02:03
s4f	GRENON Karine	6:05:52
v4f	AVENATI Catherine	6:15:41

5 ans plus tard.

Il est maintenant l'heure d'ouvrir une page de publicité pour notre partenaire, et de vous présenter son nouveau produit : ' Alors , avec des si ' , qui remplace ' si ma tante en avait ...' , jugé un poil sexiste.

En 2015, je termine 1er V3 en 4h55. Difficile de comparer la natation. Je pense avoir progressé mais considérons que les natations sont équivalentes. Pour le vélo +14 W, ça fait combien en Minutes ? belle question ! Là, tu vas pouvoir t'assoupir quelques instants. Faisons une approche par la racine carrée de l'écart de la puissance :

considérant que la puissance est proportionnelle au carré de la vitesse (ZZZ ...) :  $241w/227 w : 1.06$ , racine carrée : 1.03. Si tout avait été fait en plat, il pourrait être raisonnable de penser que la vitesse aurait donc été améliorée de 3% et donc le temps total soit :  $2h45 - 3% : 2h40$  (bon ok madame Irma™ ne me contredira pas) : disons donc -5 mn sur le vélo. Il n'est pas inintéressant d'affiner en décomposant le plat et le dénivelé, si, si j'insiste. Pour le plat l'approche par la racine carrée est assez juste, à Scx constant et conditions climatiques égales bien sûr (ZZZZZ ...). En dénivelé, c'est la gravité qui mène la danse et ... donc le poids. Si on s'intéresse à la montée :  $2015/79 \text{ kg} / 262 \text{ W} / 36'49$  en  $2020/ 82 \text{ kg} / 263 \text{ w} / 37'45$ , soit 1' de plus pour une puissance équivalente. Pourquoi ? élémentaire ! : à cause des 3 kg de plus, mais si ! ok j'explique : le temps de 2020 simulé au poids de 2015, (on négligera l'écart de 1 w) :  $79/82 \rightarrow -3.5%$ , temps corrigé  $2020 37'45 - 3.5% = 36'36$ , ça colle ! Bon mais, restons sur la version 'simplifiée' de la simulation. Le parcours vélo est fait à 80% de parties roulantes. La cap est comparable (Madame Irma™ fait remarquer que c'est vrai mais au poids du coureur près): +9', on neutralise les transitions, résultat :  $-5'+9' = +4'$  --> 4h59 je passe au classement virtuel de 2015 de la 72ième place à la 86ième, derrière le 2V3 mais devant le 3V3. Et en plus depuis 2019, je suis V4 ! Avec ces données, j'aurais sans conteste battu le 1V4 qui a mis en 2015 : 5h26.

' And the winner is ...' : avec la correction de poids j'aurai même battu 'Richard 2015' de 3'. Merci Madame Irma™ !



Une belle journée qui ne remplace pas une vraie compétition, mais grâce à Véro qui a fait la bénévoles en vélo, comme en CAP, on s'y serait cru ! Un dernier conseil, dans la récup c'est la boisson qui compte le plus : Montrose 1999, 2ieme grand cru, parce qu'on le vaut bien !



Comme le résume très bien mon frère : ' La descente du ballon de Bordeaux est plus facile que la montée de celui d'Alsace'.

A la bonne votre et portez-vous bien !