



TOURS' N AVENTURE

Raid, Trail, Course d'Orientation

VS

TOURS' N MAN

le défi des Rois



Table des matières

Introduction	3
Pourquoi ce défi ?	3
La phase de test	3
La phase d'entraînement	3
L'élaboration du plan	3
Bloc 1 : Préparation Foncier (10 semaines + 1 semaine assimilation)	4
Bloc 2 : Travail de VMA (3 semaines + 1 semaine assimilation)	4
Bloc 3 : Travail du foncier (10 semaines + 1 semaine assimilation)	5
Bloc 4 : Travail d'allure (4 semaines).....	6
Bloc 5 : Affutage (2 semaines).....	7
Les conseils/points importants	8
Une famille conciliante tu auras	8
Je test, tu tests, il test	8
Huile d'arnica et Gaulthérie seront tes amis.....	9
L'autoflagellation tu ne pratiqueras pas	9
Garmin/Strava sera bon pour toi	10
La course	11
Natation.....	11
Vélo	12
Course à pied.....	13
La récupération	13
Conclusion	14

Introduction

Pourquoi ce défi ?

Début 2017, notre président Philippe parlait d'un défi lointain de réaliser un Ironman. Il m'apprend en Mai 2017 qu'un Ironman se prépare sur Tours. Du coup, je lance le défi de s'inscrire sur cette épreuve. Avec un an de préparation cela devrait passer.

Malheureusement Philippe ne me suivra pas dans mon délire, mais bon je ne désespère pas pour un prochain défi☺.

La phase de test

Je ne suis pas non plus un Kamikaze et j'aime bien me fixer des objectifs atteignables. Avant de m'inscrire j'ai donc fait 2 principaux tests :

- 1) Nager 3800 : Cela passe en 1h30 en piscine > Check
- 2) Rouler une grosse sortie en vélo : 115km en 4h > Check



Concernant la course à pied, revenant de l'Andorre avec 42,5km en montagne je sais que c'est ok. Du coup en septembre 2018, me voilà inscrit sur la première édition de l'Ironman de Tours. Il me reste alors 9 mois pour me préparer à enchaîner les 3.

Ps : Même si l'inscription coute cher (près de 300€), j'ai pratiquement l'ensemble du matériel à la maison et puis les frais de déplacement sont limités.

La phase d'entraînement

L'élaboration du plan

Le premier réflexe, trouver un plan d'entraînement tout fait, prêt à l'emploi. Le problème c'est que les plans sur internet tout fait nécessite de ne pas avoir de travail ni de vie de famille. De 10 à 25 heures d'entraînement par semaine pendant 12 mois ce n'était pas envisageable.



Par conséquent je me dis que je vais faire mon propre plan d'entraînement. Mais c'est assez fastidieux et surtout dans la pratique cela démotive. Si on rate une séance on s'en veut et on veut la rattraper alors que ce n'est pas possible.

La stratégie sera plutôt de définir les « grandes phases » ainsi que les grandes échéances. En recoupant les articles et différents retours d'expérience je me suis établis le planning plus bas.

Les échéances seront simples, le Half IM de Vendôme le 20 Mai et l'Iron Man de Tours le 10 Juin.

De là, je fais un rétro-planning (comme au boulot ☺) des différentes phases.

Points importants :

- Dans chaque bloc j'ai essayé (au moins pour les premiers) de faire 3 semaines d'entraînements puis une semaine de récupération ou l'entraînement sera légèrement réduit (adapté en fonction du niveau de fatigue).
- Quelques soit la discipline (vélo/cap), pas 2 entraînements intensifs enchaînés. Dans l'idéal le lendemain d'une séance dure de Course à pied, je fais de la piscine qui est moins traumatisante.

Bloc 1 : Préparation Foncier (10 semaines + 1 semaine assimilation)

Du 30/10/2017 au 14/01/2018

Pendant ce bloc, l'objectif principal est d'habituer le corps à enchaîner les disciplines pour pouvoir par la suite faire 1 entraînement par jour puis parfois 2 entraînements par jour (enchaîné ou non). J'ai conservé mes entraînements course à pieds pour les cross auxquelles j'ajoute des séances de vélo (home trainer souvent) et natation.



Bloc 2 : Travail de VMA (3 semaines + 1 semaine assimilation)

Du 15/01/2018 au 11/02/2018



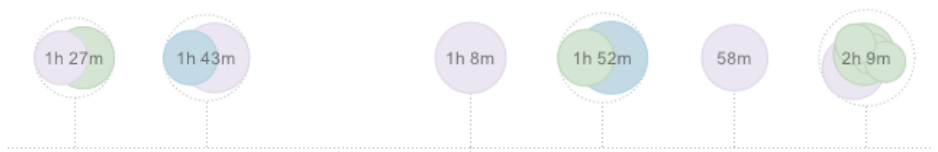
Dans la continuité du bloc 1, mais en vélo, j'essaie d'intégrer des séances de qualité (EP2I, TABATA, travail de pied). Concernant la natation, je ne fais pas vraiment de séances particulières, j'axe les entraînements sur la technique de nage avec beaucoup de travail d'éducatif. Apparaît alors le bi-quotidien.

Exemple de semaine :

JANV. 15-21

9h 19m

Natation 1h 49m
Cyclisme 4h 41m
Course 2h 49m



Bloc 3 : Travail du foncier (10 semaines + 1 semaine assimilation)

Du 12/02/2018 au 29/04/2018

C'est « LE » bloc du plan d'entraînement. Progressivement, j'augmente le volume d'entraînement (en durée). Ce bloc sera difficile notamment en vélo à cause du temps pourri...

J'intègre dans ce bloc différentes sorties qui me permettront de faire du volume avec de l'intensité. J'arrive au début du bloc avec une bonne base mais c'est vraiment durant ces semaines de travail foncier que mon niveau vélo/Course à pied va augmenter.

Par rapport au bloc d'avant où j'avais beaucoup de courtes sorties par semaine, ici j'essaie d'intégrer des grosses sorties (en termes de temps) vélo ou CAP par le biais de compétition :

- 04/03 : Sortie longue CAP Vulcain
- 11/03 : 24km Pont de Ruan
- 18/03 : Run Bike Vernou et l'aprem Duathlon de Saint Cyr
- 24 et 25/03 : 6 heures de CO et 10km Ekiden le lendemain
- 30/03 : Sortie Vélo de 120km le matin et 100 l'après midi
- 14 et 15/04 : Raid TTE 65km et 15km trail le lendemain
- Du 19 au 22/04 : 60km vélo le jeudi (fractionné long pour fatigue des cuisses), 100km le vendredi en vélo, 21 km à pied le samedi sur de la fatigue et 130km le dimanche pour finir les cuisses

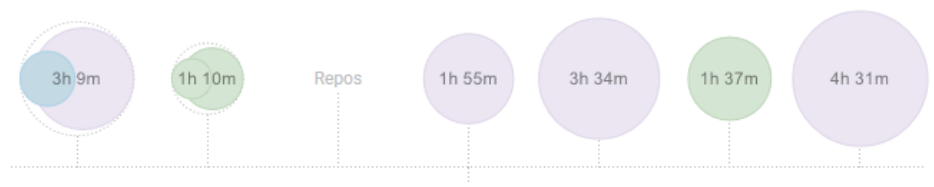


Le volume augmente jusque 16h parfois par semaine avec surtout de grosses sorties vélo :

AVR. 16-22

16h 0m

Natation 40m
Cyclisme 12h 31m
Course 2h 48m



Bloc 4 : Travail d'allure (4 semaines)

Du 30/04/2018 au 27/05/2018



En théorie, dans ce bloc l'entraînement est plus axé sur le travail d'allure. On diminue légèrement le volume et on travaille les allures de course. J'essaye donc de faire du travail d'enchaînement vélo suivi de course à pied en testant différentes allures. C'est dans ce bloc que figure le Half Ironman de Vendôme. Même si la course ne s'est pas déroulée comme prévue, cela m'a permis de valider les enchaînements et les modifications à prévoir (alimentation, matériel, allure...).

Suite à ce bloc je pars sur les allures suivantes :

Natation : 1h20 pour 3800m

Vélo : Moyenne entre 27 et 30km/h (en fonction du vent)

Course à pied : Entre 5min et 5min30/km (en fonction du niveau de forme)



On reste sur un volume de plus de 10h par semaine, toujours une dominante vélo :



Bloc 5 : Affûtage (2 semaines)

Du 28/05/2018 au 9/06/2018

Dernière phase... Malgré que ce soit celle qui est la plus light, c'est également la plus compliquée. Passer de 10h à 5/6h d'entraînement sur la première semaine, puis la dernière semaine, passer à 3h... Facile pour le corps, mais très difficile pour le mental. On a l'impression de ne plus rien faire et on se dit que l'on va s'empâter... Pourtant tout le travail est fait normalement. Il n'est plus l'heure de rattraper les entraînements loupés... La phase d'affûtage ne fait pas gagner la course mais peut la faire perdre si elle est mal faite... Je fais également attention (encore plus) à l'alimentation/hydratation pendant ces 2 dernières semaines de la manière suivante :

- 1^{ère} semaine : Suppression de l'alcool, on boit de l'eau, on mange des bananes et fruits secs riches en fibres et protéines,
- 2^{ème} semaine : en plus de ce qu'il y a au-dessus, on limite le café, la viande et le poisson,
- 3 derniers jours : On limite les fruits et légumes au profit de céréales et féculents complets (riz, quinoa, ...).

Les conseils/points importants

Entre les 20/25h par semaine de certains plans d'entraînements et les personnes qui disent pouvoir finir un Ironman en faisant 2 footings par semaine, l'investissement n'est pas forcément le même pour tout le monde. Je pense que si on veut finir un Ironman dans de bonnes conditions, il faut y consacrer un minimum de temps et d'investissement. J'ai listé dans ce paragraphe, quelques points (par ordre d'importance) qui aide dans ce type de préparation :

Une famille conciliante tu auras



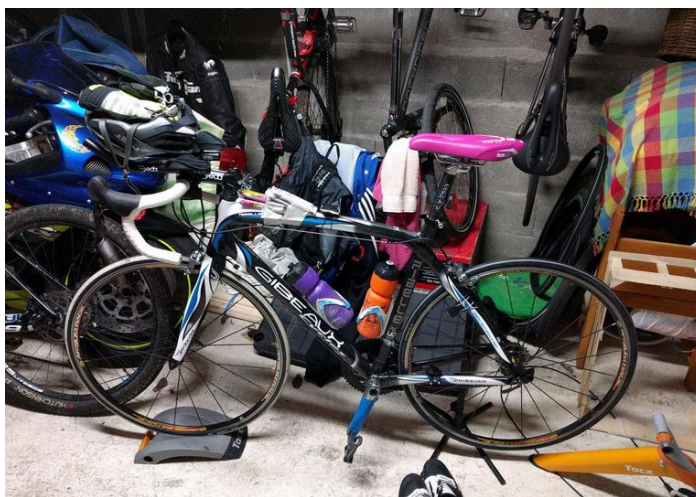
Au-delà du fait qu'il faut s'organiser pour pouvoir caser 20h d'entraînement certaines semaine, il faut que la famille soit aussi investie dans l'épreuve. En conservant des jours de repos, j'ai pu caser des grosses sorties vélos les vendredis, mais malgré tout j'ai passé beaucoup de samedi et dimanche matin soit dans l'eau, soit sur mon vélo.

Imaginez également votre fille qui regarde tranquillement sa télé et entend le doux son mélodieux du home-trainer dans le salon pendant 1 heure... Il faut alors être compréhensif ☺. Merci d'ailleurs à eux, ils ont contribué à la réussite de cet objectif.



Je test, tu tests, il test

Le mauvais temps a duré cette année. J'ai donc passé beaucoup de temps sur Home-Trainer. Toujours faire d'une contrainte, une opportunité !!! © Patou. Du coup, j'en ai profité pour régler au poil mon vélo. Hauteur de selle, position des cales, réglages des prolongateurs, peaufinage des dérailleurs... Il faut tester son matos (particulièrement son vélo) et valider que tout est ok avant la course. Je plains la personne qui va partir en combinaison de natation et qui ne mettra pas de

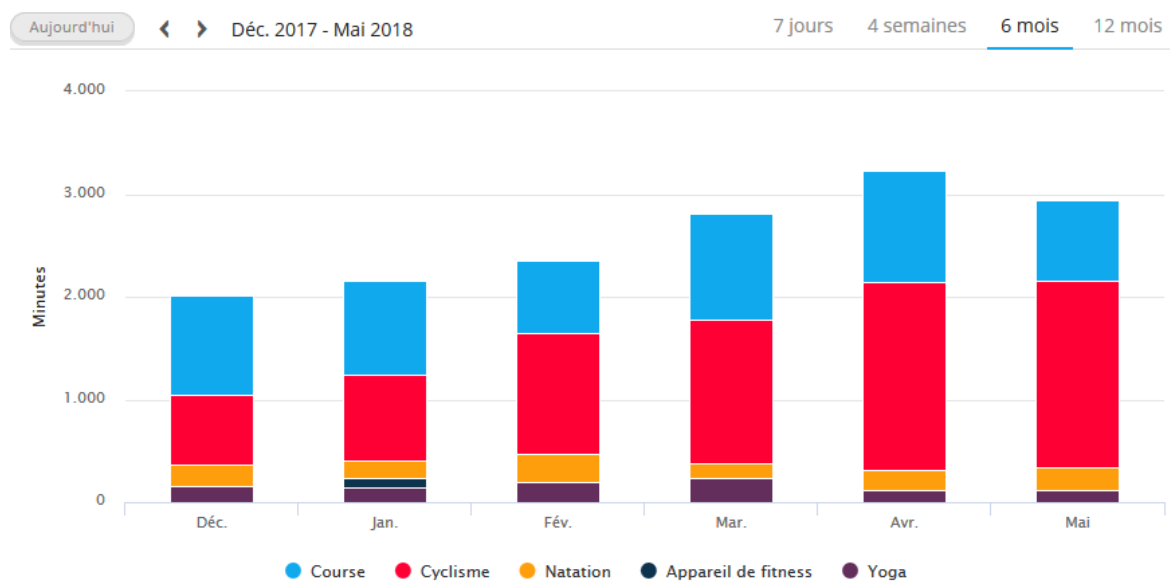


vaseline dans le cou... Il va partir avec une belle brûlure dans le cou. Ajoutez à ça la transpiration et vous passez 6h de torture à vélo et course à pied.

Pour ma part, je suis arrivé au triathlon de Vendômes avec le matériel validé/testé à l'entraînement. Au niveau matos c'était ok, par contre cela m'a permis de voir que l'alimentation était à revoir et qu'au final je partirai en camel (avec poche à eau) plutôt que bidon ou flasque qui ne sont pas pratiques.

Huile d'arnica et Gaulthérie seront tes amis

Ce type de préparation a un impact important sur le corps. Un gros volume d'entraînement parfois... Le premier point est d'avoir une augmentation progressive de la charge. Voici mes 6 derniers mois de préparation par exemple :



Mais bon en cas de courbatures et/ou petits bobos, comment faire ?

Moi n'étant pas fan ni du médecin, ni du kiné ou des médocs (Voltarène, anti-inflammatoire...), il y a 2 choses « naturelles » que j'utilise :

- L'huile d'Arnica : En massage pour diminuer les courbatures juste après l'épreuve, je ne dis pas que c'est miraculeux mais cela aide à la récupération,
- L'huile essentielle de gaulthérie : jamais pure, mélangée avec l'huile d'arnica, cela soulage les articulations douloureuses.



L'autoflagellation tu ne pratiqueras pas

Je ne suis pas un professionnel, et donc ma vie ce n'est pas le sport... Du coup il arrive parfois que je ne puisse pas faire un entraînement ou que j'écourte une séance parce que je suis fatigué.

Même s'il ne faut pas louper tous les entraînements, il ne faut pas non plus se flageller lorsqu'on loupe une séance. Et surtout il ne faut pas chercher à la rattraper. C'est votre meilleure chance de vous blesser.

Il faut conserver un certain plaisir et une envie de faire du sport, même si je me suis fait violence parfois, globalement j'ai toujours eu envie de sortir faire mon sport. Cela reste un loisir et un plaisir donc ne pas s'auto-culpabiliser si on loupe sa séance de 2*30*50/40 récup 2min.

Garmin/Strava sera bon pour toi

Bon ça c'est peut-être juste pour moi, mais bon j'en parle quand même. L'ensemble (ou la majorité) de mes activités ont été enregistrées sur Strava et Garmin.



Garmin m'a servi surtout pour suivre le volume d'entraînement semaine pour ne pas augmenter trop vite et surtout voir les proportions Course à pied/Cyclisme.

Strava c'était plutôt pour le partage avec les amis (TNA, USSP...). Même si j'avais le soutien à la maison de Patou, le fait d'avoir des petit « j'aime » ou des commentaires sur Strava cela fait du bien. Même si j'avais fait ma sortie seul, j'avais l'impression d'être accompagné à chaque fois.

Donc même si ce n'est pas obligatoire, c'est quelque chose que j'ai apprécié et qui m'a aidé.

La course

Ca y est c'est le grand jour. Ca fait une semaine que le sommeil n'est pas optimal. Même si j'ai tout fait pour que cela se passe bien, on ne sait jamais comment cela va se dérouler. Après avoir déposé tout mes sacs de transitions, enfilé ma tenue, direction le départ natation. Je croise Philippe Liège pour les derniers conseils : « Dans ta bulle Tom, fais ta course !!! »

Natation

Je pense être dans le SAS entre 1h30/1h15. Le départ est donné, on part par petites vagues de 5/6 toutes les 5sec environ. Du coup c'est cool, pas obligé de faire un plongeon de ouf. Je rentre dans l'eau tranquille, mes lunettes ne prennent pas l'eau, nickel. C'est parti pour le crawl.



La surprise du matin : « LE COURANT... ». Mortel, tu penses aller droit mais en fait cela t'emmène sur la droite. Mince. Première bouée, je tourne et là, la ligne droite mortelle à contre-courant... Tu as l'impression de ne pas avancer. Du coup, on se rappelle de tout, technique à Coach, on prend les pieds ou au niveau des hanches. En théorie plutôt simple, en pratique un peu moins, tout le monde fait des zig-zags et du coup pas facile de s'accrocher. C'est dur, mais dans la tête je me dis, on avance de bouées en bouées et de toute façon, sur le retour, tu auras le courant dans le dos. Fin du premier tour, une petite sortie à l'australienne et j'enquille le second tour. Je finirai vaseux (mais c'était prévu) mais pas fatigué du tout. Je me change, récupère ma montre et la stupeur, 1h40 en natation 😊. Pour les 1h15 prévue j'en suis loin. Tanpis, on s'en fou, je ne joue pas la gagne. J'enfile des petites chaussures pour rejoindre mon vélo à environ 500m. Plutôt de bonnes sensations dans les jambes.



Vélo

Je récupère pégase (comme dirait Hugo), et hop direction... La pluie... On se dit que ça va être long, j'ai fait 200m et je suis déjà trempé. Heureusement que je n'ai pas fait mon triathlète de base et que j'ai mis mon coupe-vent et tout !!! Les gars et filles en tri-fonction ras le kiki vont se peler les miches. Sur les conseils de Philippe je gère mon alimentation et boisson, hors de question que j'arrête à cause d'une mauvaise gestion. Du coup, après 20mins je mange ma première moitié de sandwich (j'en avais prévu 6 moitié, soit 3 sandwich > Hé oui un triathlète ca sait compter !!!). Au bout de 30 mins la pluie s'arrête, place au soleil, ça fait du bien. Je suis content car mis à part les avions de chasse des relais et du L, pas ou peu de dossards bleu XXL me doublent. Par contre j'en ramasse un paquet. Soit arrêté aux ravitaillements, soit incapable de réparer une roue soit qui n'avance pas. C'est beau les boyaux mais ca crève souvent visiblement.



Fin du premier tour, les jambes vont bien, le moral un peu dur, il en reste encore un de 90km. Par contre bonne (ou mauvaise) nouvelle, j'ai tourné en 2h50 pour 3h30 prévu. Tanpis c'est fait maintenant. Pour rassurer le moral, je fonctionne en mode traileur (conseil de Patou et Franck), étapes après étapes. Ne pas se dire il me reste 90km, non, on va jusqu'à Savonnières, puis Bréhémont, puis Rigny-Ussé... Les jambes vont bien, toujours le même rythme entre 30/35km/h sur le plat. 85/87 tours/min pour les jambes (validé par Pascal JAMET !!!). J'en vois qui forcent comme des ânes sur leurs jambes... On verra ce que ca donnera en course à pied.

20km avant d'arriver un petit coup de mou et des crampes dans les quadri arrivent. Mais surtout, j'ai mal au cul... Je

me dis vivement que je cours. Je me calme et je bascule sur le petit plateau. On réduit légèrement le rythme et on tourne les jambes. Et j'en vois toujours avec leurs roue pleines en carbone à 20km/h qui forcent et forcent... Ca va piquer pour eux en course à pied.

J'arrive en moins de 6 heures à la fin du vélo. TROP COOL. 31km/h de moyenne quasiment, je suis content.

Course à pied



Ca y est, le moment de vérité. Mon premier marathon. J'ai bien fait l'Andorra en Juillet, mais 42km en montagne et 42 sur le plat ce n'est pas la même, surtout après 180km de vélo !!!

C'est parti, je fais une transition assez rapide car j'ai déjà mes affaires de course à pied sous mon cuissard de vélo. Je prends mon camel et hop. Le départ se passe bien, 5'12 au km, un peu rapide, je calme et je passe à 5'30 comme prévu. Je mange du saucisson corse, inutile d'un point de vue énergie, mais très utile pour pouvoir prendre les gels derrière (petit conseil de VV, se faire plaisir avec des aliments qui font du bien). Jusqu'au 15ème km ça va. Il commence à faire très chaud. Je décide de ne rater aucun ravito (malgré mon

camel). Il y a énormément de copains qui sont là pour m'encourager, ça fait du bien. Et surtout ma Patou qui depuis le départ vadrouille à droite/gauche pour me voir là ou souvent on est bien seuls. Ca va, mes supporteurs se sont bien répartis sur le parcours. Je croise Hugo qui m'accompagne sur 100m et là, je vois un arbitre qui commence à sortir un carton jaune (merde carton jaune c'est quoi). Pas d'accompagnateurs sur le parcours... Hugo négocie et ça passe. Mais la prochaine fois c'est disqualification. Ca c'est l'esprit sportif !!! Tu galères, tu es 250ème et les mecs ils veulent te disqualifier parce qu'un copain t'a accompagné sur 100m.

Enfin bref, passer ce coup dur entre le 15ème et 25ème (certainement le fameux mur du marathon) les jambes reviennent. Ca revient même très bien. Je retrouve mon rythme en moins de 6min/km. Dernier tour. Dernière fois que je passe tel ou tel endroit (conseil de Patou). Au 30ème km on se prend une sévère averse mais ça fait du bien, après avoir eu super chaud !!! Les kilomètres s'enchaînent, le soleil revient et là ce sont les derniers mètres. Passage de la ligne, j'ai 4h08 sur ma montre. L'objectif était d'essayer de faire mieux que Sébastien. Je n'ai pas fait mieux, mais pareil du coup je suis plutôt content.



La récupération

Juste après l'épreuve, un petit footing de récup. Non je plaisante, à la rigueur une bière de récup, mais pas de sport. La semaine qui suit, voici ce que j'ai prévu.

Un tout petit peu de vélo et de la natation pour délier les jambes. Même si on peut se sentir bien, le corps doit récupérer de cette journée assez longue.

La 2ème semaine, sur le même rythme avec un footing supplémentaire.

La 3eme semaine, on ajoute une petite séance de fractionné (10/30/30 pour redynamiser la foulée).

Ce n'est que la 4eme semaine ou je recommence à me projeter dans des entrainements plus structurés et plus durs.

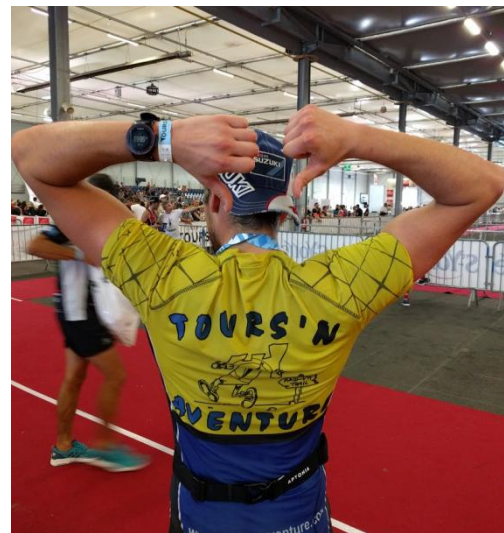
Surtout l'essentiel c'est d'écouter son corps. Si on a mal, récupération !!!

Conclusion

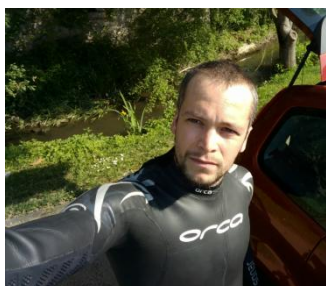


Tout d'abord, merci à ceux qui m'ont suivi/soutenu dans la préparation et dans l'épreuve. Cela m'a fait énormément de plaisir de voir autant d'engouement. Un objectif à la base personnel a été réalisé en équipe. Merci à Ma plus fidèle supportrice 😊 qui était la même sous le déluge pour m'accompagner dans les derniers kilomètres.

Je suis content de la performance, elle est conforme à la préparation réalisée. Ce fut une belle aventure, mais un peu dur quand vous faites une préparation en déphasage des autres copains. Cela fait qu'on se retrouve un peu seul. Mais cela m'a permis de travailler le mental.



Elle est pour toi celle la Philippe



Voici les résultats :



TOURS'N MAN

le défi des Rois

TOURS / 10 JUIN 2018

Thomas CHEVRIER

Individuel XXL

Natation: 1:40:26
T1: 11:40
Vélo: 5:52:13
T2: 05:09
Course: 4:08:58

11:58:28
198. Hommes

200 au général sur 673 inscrits, mais 518 finishers! Et le dernier en 15h39. Bravo à lui.

FORZA TNA !!!!

Pour terminer, voici quelques chiffres sur l'année de préparation pour le Tours'N Man :

5765 KM

de Vélo

1736 KM

de Course à pied

103 KM

de Natation

378

Sorties

450

Heures d'entraînements