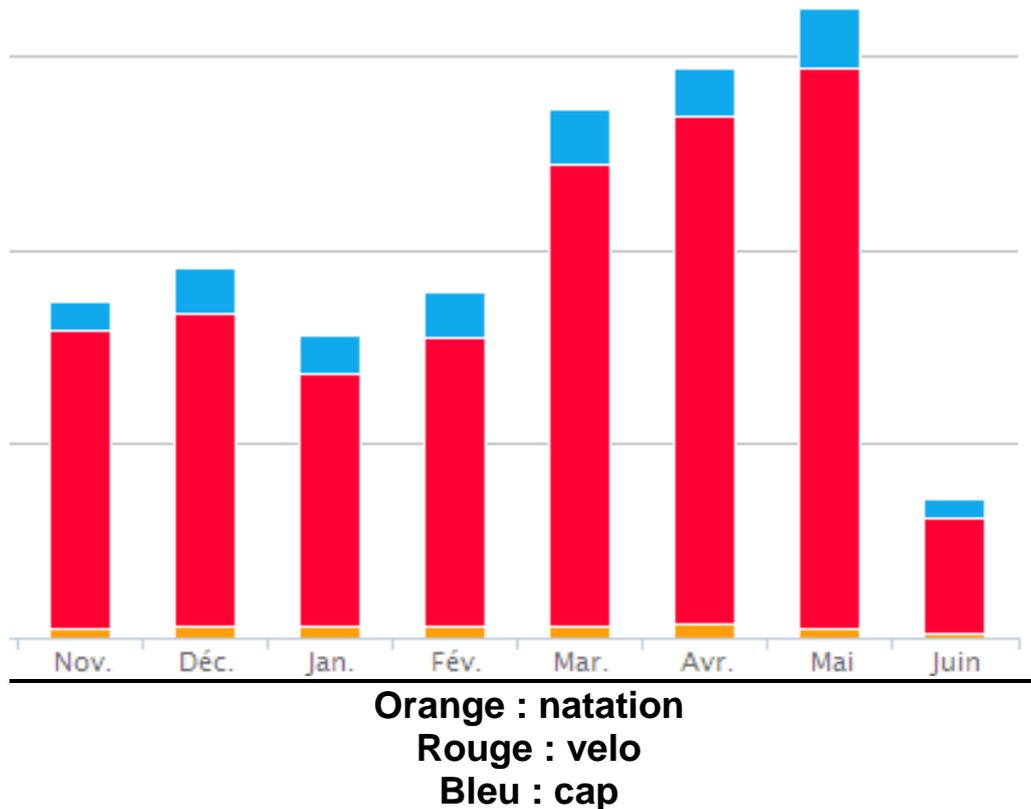


MON ENTRAINEMENT IRONMAN NICE 2015



Cette année, j'ai décidé avec Nicolas Flandrin et Franck Dagrau de faire l'ironman de Nice. Après mon expérience de l'année dernière sur l'Embrunman, je vous fais part de mon entraînement pour mon ironman depuis novembre 2014 pour vous donner l'envie de réaliser cette longue distance de triathlon.

Le programme natation est commun à tous les 3, ainsi que le programme course à pied en grande majorité. Pour le programme vélo, j'ai augmenté fortement la dose pendant l'hiver et au moi de Mai.

NATATION :

Je me suis entraîné de l'ordre de 3 à 4 fois par semaine avec la section de triathlon, essentiellement à la piscine de Suresnes. J'ai essayé malgré mon niveau nettement plus faible que mes amis triathlètes de respecter le programme varié en intensité, en vitesse, en éducatif, contrairement à l'année dernière où je travaillais essentiellement la distance. J'ai fait une légère progression, concrétisée par les résultats

en milieu de peloton aux 2 triatlons Half de Compiègne et St Rémy sur Durolles.

Maintenant la natation de Nice se passe en mer avec plus de 3000 participants, alea jacta est.

VELO :

Convaincu par mes erreurs passées de trop course à pied amenant à des blessures et une forte fatigue lors d'une sortie longue de vélo, je décide très tôt de faire du vélo 2 à 3 fois par semaine par l'investissement d'un HOME TRAINER.

N'ayant aucune compétence sur ce type d'exercice, Aurélien Magnien, David Boquet, Anthony Souillard et Lionel Douaud vont m'apporter une aide précieuse à l'étalonnage de puissance/cadence de mon home trainer TURBOMUIN d'ELITE et des exercices de travail. Je vais faire 2 séances home trainer par semaine de Novembre à Avril, puis les remplacer par des sorties extérieures en Mai. Je vais faire au minimum une sortie de longue de 100km le samedi en Hiver, voir 2 suivant la météo et m'inspirer du programme commun pour les sorties de plus de 5h dès Avril.

Le résultat du volume kilométrique est nettement plus important :

-de 700km à 800km par moi de Novembre à Février.

-Mars 1200km

-Avril 1300km

-Mai 1500km

Ce volume m'a permis d'être satisfait de mes résultats vélo à mes 3 compétitions de préparation :

Duathlon de DOUAI 33km/h de moyenne pour 75km D+360m

Half Compiègne 33km/h de moyenne pour 90km D+760m

Half St Rémy sur Durolles 28km/h de moyenne pour 90km D+1600m

Grâce à la section cyclo, j'ai pu réaliser les 3 montées mythiques du Mont Ventoux en une journée au moi de Mai avec 6 autres personnes charmantes, Adrien, Laurence, Sabrina, Coralie, Vincent et Patrice. Ce sera un weekend pour nous inoubliable de bonne humeur, d'humilité et de partage dans cette région belle sur tous les angles.





En début Mai, je vous ai fait part de ma reconnaissance du parcours vélo de l'IM de Nice, fait 2 fois en 2 jours. Cette reconnaissance me semble indispensable pour moi à ma confiance sur un Ironman, comme l'année dernière à Embrun.



Le stage triathlon de La Flèche de cette année n'a pas manqué à mon programme pour son efficacité, sa bonne humeur et sa densité au moi d'Avril.

J'ai réalisé mes sorties longues essentiellement avec Lionel, comme l'année dernière et réussit à mieux le suivre par mon assiduité. Lionel est bien sûr plus fort mais je reste satisfait de mon niveau à ce jour.

COURSE A PIED :

Le volume par moi sera relativement stable, de 120km à 150km. Je vais suivre le programme commun durant les mois de Janvier à Avril. Au moi de Novembre à Décembre j'ai fait essentiellement une sortie longue de 20km avec du seuil pendant 20' et un footing en milieu de semaine. Au moi d'Avril et Mai, en m'inspirant de Lionel j'ai fait des sorties longues de 30km à allure régulière de 5'15'' au kilomètre pour mieux le connaître le passage difficile des 25km sur marathon. Comme l'année dernière, je vais courir souvent avec Lionel lors de mes sorties longues.

A ce jour, le résultat encourageant est que je ne suis pas blessé, je n'ai pas régressé en vitesse et en endurance et j'ai amélioré mes semi-marathon sur Half :

1h35 à Compiègne et 1h 45 à St Rémy sur Durolle.

39' au 1^{er} 10km et 46' au 2^{ème} 10km à Douai.

Rappel de mes résultats aux courses de préparation :

Duatlon L de Douai 74ème et 11ème V2 en 03:47:30



Half IM Compiègne 107ème et 60ème Vétéran en 05:00:19



Half IM ST Rémy sur Durolle 23ème en 05:34:21



JUIN :

Ces dernières semaines de Juin avant la date ultime du 28 juin sont difficiles moralement par le bilan d'une vie de 8 mois régie essentiellement par l'entraînement d'un Ironman. Cette semaine je suis fatigué physiquement et moralement. Pour le physique, je réduis le volume en suivant le programme commun. Moralement, j'ai beaucoup plus de difficulté à le récupérer. Je dors mal par le fait que ma grand-mère ne se porte pas bien. Mais je sais qu'elle se bat pour moi et que par conséquent elle est mon exemple de volonté, de détermination à ne pas lâcher tant qu'il y a de la force, de l'espoir, de l'envie de sentir vivant.

CONCLUSION :

Mon objectif à l'Ironman de Nice est de le réaliser en 12h, plus sera déception, moins de la joie. Je crains la natation en mer avec un nombre de concurrents de plus de 3000. Le vélo, j'ai fait mon boulot et la course à pied aussi et à ce jour, je ne suis pas blessé, contrairement à l'Embrunman. La pression de l'entraînement a été nettement plus

importante par mon acceptation du partage journalier de mon entraînement sur GARMIN CONNECT et STRAVA.

Je souhaite à Nico et à Franck une grande réussite personnelle à cet IM que l'on va vivre ensemble le 28 Juin 2015. Je souhaite de même à Lionel et David à l'IM de FRANCFORT en vue d'une qualification pour HAWAIE. Enfin, je termine par Olivier au triathlon encore plus dur que l'Embrunman, l'ALTRIMAN dans les Pyrénées.

J'aime le triathlon, merci à DASSAULTSPORT, merci aux sections triathlon, cyclo et natation permettant de réaliser mes rêves sportifs.

Sportivement Pascal



Embrunman 2014