

## REPERAGE PARCOURS VELO IRONMAN NICE 2015



### Le lundi 4 mai 2015 :

Une semaine après le duathlon longue distance de Douai, je pars reconnaître le parcours vélo de l'Ironman de Nice, 11h de voiture. Arrivé vers 17h à l'hôtel OASIS à Nice, Le temps est enfin beau et chaud et le restera durant mes 2 jours d'entraînement. Je suis très fatigué du voyage, mange un gros plat de pâte et me couche pour une longue nuit de repos.





## Le mardi 5 mai :

9h du matin, je sors mon vélo d'entraînement. Le temps est orageux, ciel un peu chargé. Je prépare mon GPS et ma montre pour faire la reconnaissance d'un trait des 175km du parcours vélo. Je décide de la faire à allure cyclotourisme avec arrêts photos. Ne sachant pas s'il y a des fontaines comme à Embrun, je pars avec mon sac à dos de vtt chargé de 3L d'eau + nourriture + 2 bidons 75cl sur mon vélo.



Je ne connais absolument pas la région, je vais devoir faire confiance à mon gps garmin edge touring+. Le problème est bien le début du parcours sur la promenade des anglais, route fermée au voiture le jour de la course. La circulation est très dense, et il faut traverser le Var. Mal conseillé par un cycliste, je me retrouve sur la nationale, en parallèle du vrai parcours. Je ne suis pas fier sur la bande d'arrêt d'urgence. Je décide au moment d'absence de voiture de la quitter en portant mon vélo et retrouvant ainsi le parcours.





J'oublie vite ce moment désagréable et attaque la montée au Col de l'Écre. Cette montée ne ressemble pas au profil haute montagne comme à Embrun. On ne voit pas son objectif d'arrivée. Les côtes sont progressives, alternées de descentes et de grandes montées en ligne droite avec de bons pourcentages sur l'arrivée du Col.





Je poursuis le parcours juste au col de Vence. Le parcours amène toujours à de belles montées et surtout des descentes techniques en épingle.





A ce col, le parcours fait un demi-tour pour repartir encore pour 200m de dénivelé. A ce moment, j'ai fait 115km, 1900m de D+. Juste au moment de quitter le col, mon GPS s'éteint. Heureusement j'ai mis en même temps le chrono de ma montre gps depuis le début du parcours. Mais j'ai besoin absolument du GPS du parcours. Je le rallume et il me dit batterie faible, j'enregistre immédiatement mon activité et espère avoir suffisamment d'autonomie pour les 60 derniers kilomètres.

Ce sera tout juste, 6% de batterie à l'arrivée.

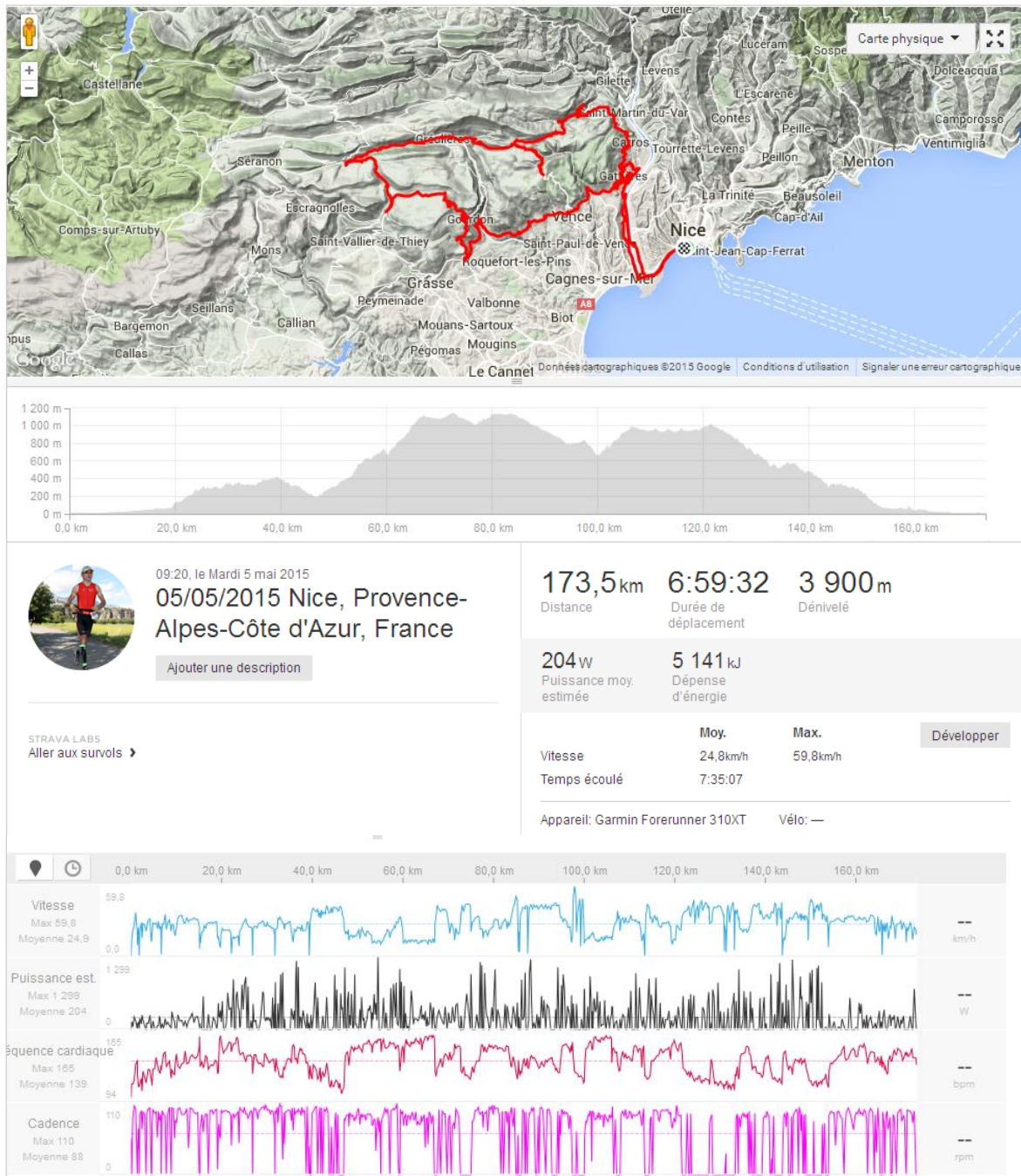
Ces 60 derniers km sont principalement de la descente rapide avec des épingles. En bas de la vallée, j'arrive dans la circulation chargée du soir, arrive à prendre la piste cyclable passant devant l'aéroport et enfin la promenade des anglais.

Arrivé, je me sens bien, pas fatigué, pas mal aux jambes. J'ai respecté mon entraînement. J'ai bu mes 3L d'eau de mon sac et une gourde de mon vélo. La reconnaissance finie, je suis un peu déçu par le paysage du parcours par rapport à l'Embrunman. Je n'ai pas retrouvé l'émerveillement que j'avais l'année dernière lors de ma reconnaissance d'Embrun.









## Le mercredi 6 mai :

Le temps est magnifique, chaud et il y a beaucoup de vent. Par conséquent, je décide de refaire le parcours en supprimant juste l'aller retour au col de Vence. Le soleil va apporter de belle couleur au paysage et ma motivation est renforcée. A fin d'économiser de la batterie de mon GPS, je fais cette fois –ci le début sur la piste cyclable et allume mon GPS après NICE à St Laurent du Var. Je refais le parcours à la même allure, je vais boire 1L de plus par la chaleur.







STRAVA LABS Aller aux survols >	Moy.	Max.	Développer
Vitesse	24,6km/h	70,2km/h	
Temps écoulé	6:15:17		
Appareil: Garmin Edge Touring		Vélo: —	



## **CONCLUSION :**

Maintenant, je connais le parcours, je sais d'après les gens de l'hôtel qu'il fera beaucoup plus chaud fin juin avec beaucoup d'humidité. J'espère faire un temps vélo entre 6H et 6H30. A Embrun, j'ai fait presque une heure de mieux le jour de la course qu'à l'entraînement.

Le marathon sur la promenade des Anglais va être éprouvant par la chaleur et moralement par la lassitude du parcours par 2 allés - retours le long de la plage. Quand à la natation, la mer est souvent calme 9 fois sur 10, sauf quand le vent vient de l'Est, et de plus le départ par le monde de participant est impressionnant.

Mon objectif de temps est de 12H, moins n'en sera que mieux, plus que déception.

Ma détermination à l'Embrunman a donné du courage à ma grand-mère lors de sa chute, j'espère l'Ironman de Nice en fera de même pour ses 98 printemps.

Sportivement Pascal