

Blécourt n'aura pas cours...

Sacrée météo en ce week-end pascal...Si ça continue comme ça, à Blécourt on aura cette année du blé court! Blécourt, c'est un petit village haut-marnais situé à 15km de Thonnance les Joinville, ma "capitale". Capitale d'imprimerie en ce moment puisque j'évolue parmi les premiers exemplaires de "VTT Rouler plus vite", arrivés chez moi il y a presque deux semaines maintenant. Délicieuse sensation.

Récupérer.

Après le Morvandiau "pas de pulsations" vtt, il s'agit de les retrouver...les pulsations, pas les conditions météo du Morvandiau! Seulement, la météo est sans condition et ces conditions dures...durent. La condition peut être préservée, à condition (ne répétez pas que je me répète)...de rouler quand même quand il ne fait pas beau...ou de trouver des activités de dérivations efficaces. Ainsi, vendredi 21 mars 2008, le matin c'est grêle et tempête, impossible de rouler, même en sous-bois, on en serait quitte avec une branche sur le casque! Je file donc à St-Dizier pour une séance de musculation. Enfin, dire que je file est un bien grand mot : à 10km du but sur une quatre voies, je suis à 45km/h et je ne fais pas le malin, je ne vois plus rien devant mon pare-brise sinon les grêlons qui s'écrasent! Bienvenue chez les Ch'tis de Haute-Marne! Le mardi j'avais vu huit sangliers traverser la route, il s'en passe des choses dans ce coin perdu!

À l'intérieur de la salle de musculation ça va nettement mieux, je me chauffe sur un vélo d'intérieur avant d'enchaîner moult abdos, lombaires, exercices de renforcement de la ceinture scapulaire...et une bonne dose d'étirements poussés à la fin. Poussés jusqu'à la sortie...de la salle de musculation et de l'après-midi, en vélo, car la météo s'est adoucie : il ne reste que le vent et les nuages, après les 1h25 "PPG" du matin je fais 1h20 tranquille sur route sur mon X 160, vraiment calmement (116bpm de moyenne et 146 de maximum, aucun mal aux jambes). En fait j'ai décidé de faire toute la semaine sur le mode récupération pour minimiser au maximum (oui oui, *minimiser au maximum*...) le risque de faire l'effort de trop, que la courbe cardiaque du Morvandiau semblait suggérer. Le mardi j'ai roulé 1h20 sur mon Evo2 mais sur la route, le mercredi j'ai roulé 3h33 ("*Dites 3h33*"...) sur route, sans jamais forcer (je me suis laissé décrocher au moins 15 fois par le groupe avec lequel j'étais parti, groupe qui fait souvent la "course" le mercredi) et sans trop tourner les jambes. J'ai d'ailleurs noté une fraîcheur étonnante le lendemain, en comparaison des mercredis où je fais des intensités, d'autant que ce jour-là je pars m'entraîner juste après le travail et que c'est assez dur. Mais je ne suis pas le seul dans ce cas! Je mange un morceau dès que je rentre de mes sorties pour éviter de puiser dans mes réserves glucidiques et pour éviter de trop manger le soir.

Ne pas y penser pour mieux le faire.

Vendredi 21 mars 2008, une bombe en natation : Alain Bernard, en demi-finale du 100m nage libre des championnats d'Europe, explose le record du monde de Peter Van Den Hoogenband (47"84) en 47"60. Commentaire du français : "*Ça arrive toujours quand on s'y attend le moins. Et s'il y a un jour où je ne m'y attendais pas, c'est bien aujourd'hui*". En natation, de nombreux records sont battus en demi-finale ; en coupe du monde de football, les plus beaux matches, techniquement, ne sont pas ceux des finales mais plutôt ceux des phases précédentes ; en patinage artistique, on voit souvent des compétiteurs être très fluides en phase préliminaire et se contracter et chuter en finale. Idem en athlétisme (souvenons-nous de Christine Arron à Athènes en 2004)...Bref, plus on s'approche du dénouement, de l'objectif réel, plus il est difficile de rester dans un état propice à la performance, un état normal en somme. C'est pourquoi, dans les disciplines très techniques et qui nécessitent un fort degré de relâchement, les records arrivent souvent quand on n'y pense pas, ou quand on n'est pas tétanisé par la confrontation. Moralité :

avant un grand objectif, il faut s'organiser pour l'oublier tant que se peut (tout en s'y préparant...) afin de se présenter au départ heureux, décontracté...mais fort.

Le samedi 22 mars 2008, en finale, Alain Bernard bat à nouveau le record du monde : 47"50! Là je suis estomaqué. Je suppose qu'il a su envisager cette finale comme la cerise sur le gâteau, dans la bonne humeur mais sérieusement à la fois, que son entraîneur a su trouver les mots pour qu'il reste concentré sur la tâche à terminer tout en mettant l'accent sur le fait que personne ne lui enlèverait le record du monde déjà acquis en demies...

Le roman de blanc neige.

Le samedi 22 mars, je roule sur la route mais moins que prévu à cause d'une averse de neige et de grésil mêlés assez coriace. Avec le groupe de bragards qui partagent ma sortie, on a décidé de ne pas trop s'éloigner de Saint-Dizier pour éviter la punition si le ciel nous tombe sur la tête. Bien nous en a pris. Au bout d'une heure trente, il neige dru, il fait 2°, le grésil et le vent s'en mêlent, l'eau entre dans les surchauffures...On rentre. J'ai produit trois accélérations d'environ 30 secondes en côte et j'ai pu constater que les pulsations montaient facilement à 170bpm, alors qu'elles n'avaient même pas atteint ce niveau au Morvandiau! Les sorties de récupération de cette semaine semblaient donc être la bonne solution.

Le soir, je tombe sur le livre de Rachida Dati *Je vous fais juges*, que je lis en deux heures...Le livre n'a pas l'épaisseur de la motivation de cette femme.

Ce samedi matin est superbe : il a neigé, deux ou trois centimètres c'est peu mais ça suffit à l'émerveillement de Jules. Il commente "*Pourtant on n'est plus en hiver...mais l'hiver c'était il y a pas longtemps*". La neige fond dans la matinée, Jules veut savoir s'il en retombera...Gagné, le dimanche matin rebelote, deux centimètres que je regarde tomber entre 6h30 et 7h30, il fait moins deux degrés, la poudre a remplacé la neige collante de la veille, mais je ne m'illusionne pas sur la durée du blanchissement du sol, on est quand même fin mars.

Le dimanche, Jules est tellement content de trouver les œufs de Pâques dans le jardin qu'il éclate de rire à chaque fois qu'il en déniche un, caché par maman. Et moi je suis très content quand je l'aide à les manger!

Maillot blanc.

Lundi 24 mars 2008, troisième matin blanc, ce blanc qui vient du ciel et nous ramène à la saison précédente, l'hiver, aux premiers jours du printemps. Déjà, une semaine auparavant, Paris-Nice avait prévenu, l'hiver fait de la résistance...ou arrive en retard car une fois de plus il n'a guère fait froid de décembre à mars.

Depuis trois jours c'est pareil, la neige tombe en fin de nuit et en début de journée, prend la place de l'herbe le matin, l'herbe revient en cours de journée...hésitations entre deux saisons, superbe.

Ce lundi je devais courir sur route, à Blécourt, à 15km de chez moi, une aubaine puisque les deux week-ends suivants je devrai effectuer deux gros déplacements, à Cassis pour le superbe Raid OffRoad puis à Cap Estérel pour l'ouverture de la coupe de France.

Oui mais voilà, la course est annulée : les organisateurs le décident le dimanche matin, il y a de la neige sur la route sur les hauteurs et dans une descente ombragée dans les bois...Seulement, le timide soleil de la journée enlève tout cela, ce que je constate le dimanche après-midi en effectuant une brève sortie de vélo de route. Plus de neige dessus, la route est carrément sèche...Je finis par souhaiter qu'il en retombe pour ne pas avoir de regrets! Puis j'envisage de me rendre au très sympathique *Enfer de la boulette*, une course vtt (et course à pied le matin ou les deux pour ceux qui le souhaitent) dans les Ardennes. Je consulte la météo qui prévoit des averses de neige et deux degrés, c'est engageant...on verra si je m'engage. Finalement le projet tombe à l'eau avec la neige du lundi. "*Flocon y aille...Non, on n'y va pas*".

Ce week-end me rappelle celui de l'ESI-Bike vtt 2006, compromis de la même façon mais racheté par de belle manière par la confection d'un bonhomme de neige géant! S'il en tombe suffisamment, on verra ça avec Jules. Pour l'instant, je retrouve l'envie d'aller me promener dans les coteaux momentanément immaculés alors que la petite famille, inconsciente du blanc du dehors dans le noir dort encore...

Coteaux de tous les côtés.

Vers 8h30 me voilà parti. Habillé en gris foncé je rentrerai blanc, la neige n'arrête pas de tomber. Je grimpe mes chers coteaux l'un après l'autre assez tranquillement (le Polar ne dépasse pas 148bpm et j'ai 109bpm de moyenne ne rentrant), dans un calme relatif, la neige atténue toujours les bruits mais le vent est aussi de la partie... ainsi que des sangliers à mi-parcours. J'en avais déjà vu mardi, décidément on ne se quitte plus! Ces mini-pachydermes sont finalement bien sympathiques, ils s'éloignent quand je m'approche, laissant la trace de leur couche que j'irais bien montrer à Jules dans l'après-midi... si je retrouve l'endroit et si la neige n'a pas tout recouvert (leur couche et mes envies d'y retourner...). Parfois une envolée de gros oiseaux donne l'impression que le haut d'un arbre va me tomber dessus, parfois les piailllements de petits oiseaux me rappellent que le printemps est déjà là, c'est de la neige de coucou comme disent les anciens. Le blanc manteau est d'ailleurs concurrencé par les feuilles vertes qui sortent déjà des bourgeons un peu partout, et par le jaune des coucous déjà bien ouverts depuis un moment, comme les jonquilles d'ailleurs. Télescopage de couleurs et de saisons...

Mes muscles, réhabités au vélo et déshabitués de la marche depuis un mois, subissent un peu les descentes. Le cœur en revanche est peu à l'ouvrage, on sent que le foncier est là. La poésie quant à elle s'impose naturellement dans ce décor de conte de fée transi.

Au bout d'une heure quarante cinq, après cinq coteaux et 560m de montée, je rentre, Jules est en train de se battre à coups de boules de neige avec ses cousins et cousines, il y en a pour tout le monde!

Fermez le blanc.

À 14h30, heure théorique du départ du prix de Blécourt, il neige à pleins flocons, pas de regrets, plutôt une folle envie chez Jules de prendre sa pelle et de faire des bosses ou un igloo avec tout ce "coton froid". Tout est blanc qui finit blanc. On se retrouve à Cassis.