

Hé bien voilà, la 1ère. C'est toujours malgré le fait que cette participation à cette compétition rentre dans le cadre de la préparation aux 6h Tapis d'Antibes, un moment particulier que de faire sa première compèt de l'année. Bien sur il est hors de question de la courir autre que comme épreuve préparatoire, donc l'objectif était de faire 6h! pas une performance kilométrique, qui plus est face aux spécialistes du domaine notamment Jean-Jacques Moros ou le gagnant 2009, il faut être clair sur sa propre place:-)

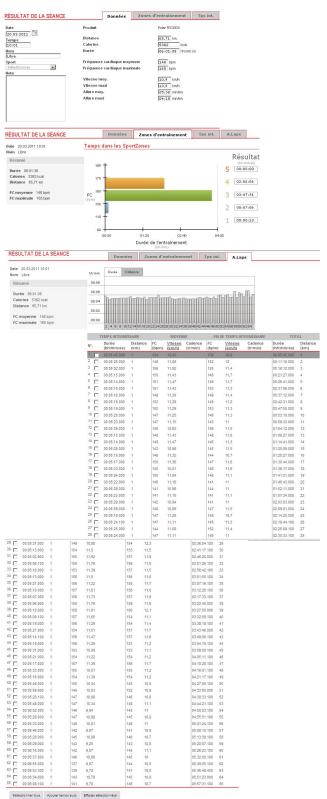
J'étais donc serein quant

à tout cela, et un kilométrage aux alentours de 55/60km plus de bonnes sensations étaient le but attendu. Volontairement j'avais expérimenté avec la sortie de 43km le samedi de la semaine précédente un protocole utilisé l'année d'avant pour Athènes car il m'avait semblé que ce "choc" en km et déshydration me renforçeaient pour les ultras suivants. Et bien quelle ne fut pas ma surprise d'avoir l'impression de voler sur ces 6 heures de Buc où parti très lentement, prudemment, je me suis laissé le temps de rentrer dans l'effort tandis que beaucoup étaient sur des bases dans cette première heure qui me semblaient assez audacieuses...

C'est en tous les cas très intéressant de voir que malgré mes bonnes impressions on peut voir dans les courbes cardiaques ci-après et malgré les bonnes sensations et le kilométrage final de 64,1km, une place honorable de 20ème sur une centaine d'individuels, que le système cardio-vasculaire et musculaire n'est pas encore optimisé et optimal, pour preuve après cette compet, aux mêmes allures on peut déjà voir des décroissances cardiaques de 5 pulsations quelques jours après...c'est en même temps magique de voir comment l'organisme s'adapte et se renforce, cela me fait penser à l'article de "Sport et Vie" de ce mois, sur la casse musculaire. Passionnant.

Dans le même ordre d'idée, je mets les courbes du sommeil et là aussi on remarque bien malgré le peu d'enjeu de cette course que la nuit précédente le sommeil n'a pas été d'une aussi bonne qualité et surtout plus court et agité alors que le lendemain c'est du plomb!

Résultats sur http://1fohelp.net/ultrapassion/6hbuc2011/resbuc2011.pdf



Sommeil et activités par la montre Vivago nuit précédent et suivant la compétition:

