

BREVET RANDONNEUR MONDIAUX 600 KMS

Comment gérer son mental sur une telle épreuve ?

La gestion de mon périple s'est basée sur 4 points importants:

L'hydratation/ l'alimentation/ la force par le choix du braquet / Equipement de mon vélo

Pour une épreuve comme celle-ci, mon vélo est équipé de sacoches de selle, de cadre et de cintre avec 2 bidons de 75 cl ainsi que les feux AR et AV ; Le départ est donné à 6 heures du matin le samedi 27 Juin 2022 à Epinal : 24 cyclistes présents mais très vite nous ne restons plus qu'à 11 cyclistes !

Les arrêts se sont faits naturellement pour les remplissages de nos bidons ainsi pour en profiter pour s'alimenter. Avec notre météo à 30 degrés je me suis arrêté de compter les litres d'eau emmagasinés; Le principe d'une bonne hydratation est de boire toujours une gorgée avant d'avoir soif.

En ce qui concerne l'alimentation, j'ai prévu tous types d'aliments: Fruits secs, bananes, coca, pâtes de fruits, noix de cajou, pain d'épices ceux -ci étaient utilisés que pour la nuit en toute autonomie

En journée, les boulangeries étaient dévalisées par notre passage :)

Pour la gestion de la route ainsi que le relief, j'ai mouliné assez vite en permanence afin de ne pas épuiser mes muscles et favoriser le cardio qui est moins fatigable. Ainsi le choix du braquet est primordial; j'ai eu la chance d'avoir un bon peloton, ce qui est intéressant pour "la pratique de relais" afin de limiter l'épuisement.

Pour enchaîner kilomètres après kilomètres, sans en prendre conscience, ma concentration était fixée sur le parcours GPS avec un minimum d'informations, le but étant de garder toujours le plaisir de rouler avec une condition physique maintenue au plus haut niveau ainsi que mes pensées positives pour garder "la force mentale " Etre bon au bon moment.

Rouler l'esprit serein, utiliser son imagination, se parler, se raisonner, favoriser la communication (ah ça je sais faire) :) il faut solliciter les stratégies mentales de la même manière qu'un muscle, se qui permet d'augmenter son assurance.

Rester concentré sur le moment présent sur son vélo est un élément clé, il faut garder sa lucidité et si la fatigue se fait sentir faire une pause; nous l'avons faite, à 4h du matin, à 470 kms, à chateaufort d'une durée de deux heures pour moi au pied d'un arbre dans un espace vert à l'abri d'un léger vent frais +12 degrés avec ma couverture de survie.

Ce sommeil m'a été bénéfique car le lendemain ma machine se remet en route doucement en gardant l'esprit lucide ainsi que la motivation pour rejoindre notre ville de départ.

Les brevets de 200-300 et 400 kms m'ont servi comme base pour habituer mon corps à l'effort ainsi que prévoir du changement de matériel, et mise en place des pensées positives, ne rien lâcher pour bien me préparer au 600 kilomètres.

Je termine sur une citation de la romancière LOUISE PENNY :

"La peur habite la tête, tandis que le courage vit dans le coeur "