

Compte rendu du cyclo cross de Bouloc du 29 novembre 2015

Hier, le cyclocross de FONBEAUZARD ayant été annulé, et afin de ne pas rester 3 semaines sans courir, c'est vers l'épreuve FFC de BOULOC que nous nous sommes rabattus.

Rassemblement impressionnant de jeunes des catégories poussins à cadets sur un très beau site dans les bois autour et dans le stade de BOULOC.

C'est avec quelques minutes de retard que fut donné le départ des adultes regroupant une centaine de participants répartis dans les catégories Juniors, Espoirs, Seniors et Masters à laquelle appartenaient tous nos représentants, à savoir : ALEX, THIERRY BARCELO, THIERRY MANENS, BRUNO, et JERÔME.

Les départs s'effectuaient par catégories toutes les 30" en commençant par les juniors. Evidemment, à ce jeu les nôtres se retrouvaient bien mal lotis, ce d'autant qu'étant engagés en non-licenciés, ils figuraient au fond de la grille de départ. Or, cette épreuve comptant pour le trophée Midi Pyrénées Cyclo-Cross, les commissaires étaient vigilants et veillaient à faire respecter l'ordre sur la ligne de départ. Pas question donc de grappiller quelques places.

Dès le départ ultra rapide autour du stade, JERÔME produisait un gros effort et parvenait en prenant pas mal de risques à se replacer rapidement dans la roue de son « Adversaire privilégié » JULIEN ALMANSA sans donner l'impression de trop subir ce rythme endiablé qui dès le premier tour leur permit de doubler nombre de Seniors/espoirs partis pourtant 30" avant.

Pour nos autres représentants, ce fut plus compliqué de remonter et chacun prit peu à peu la place qui devait être la sienne dans ce concert relevé. Toutefois, aucun ne s'est découragé et tous ont joué le jeu jusqu'au bout.

Je vis donc passer dans l'ordre : THIERRY BARCELO, BRUNO, THIERRY MANENS et ALEX. La logique était respectée.

Lors du 3ème tour, JERÔME subit un peu les accélérations d'ALMANSA et perdit quelques mètres sur la partie roulante qu'il essaya de reprendre dans la partie boisée, plus technique et bien glissante.

C'est à la fin de ce tour qu'ALMANSA fut victime d'un bris de dérailleur et dut faire une partie du circuit en courant vélo sur l'épaule. Bien entendu, JERÔME qui le suivait à quelques longueurs prit la tête pour ne plus la quitter malgré les efforts de LAURENT BIBET l'habituel second d'ALMANSA sur les courses FFC. Celui-ci essaya tout au long de la course de limiter les écarts avec JERÔME, sans jamais y parvenir. L'écart longtemps voisin de 25" passa lors du 5ème tour (après la mi-course) à 40", puis 50. Les jeux étaient faits et malgré le retour impressionnant de ALMANSA qui finit par reprendre BIBET au dernier tour, JERÔME remportait une nouvelle victoire (la 8ème de rang) même si il aurait préféré qu'elle soit acquise à la régulière.

Je vais préciser toutefois que le duel à distance eut bien lieu car en 4 tours de chasse effrénée, ALMANSA ne parvint à reprendre que 15" à JERÔME, l'écart passant de 1'20" après l'incident à 1'05" lors de l'avant dernier tour.

*Ensuite, la victoire assurée, je lui conseillais de se relever et de dérouler lors du dernier . ce qu'il fit en conservant toutefois 48" à l'arrivée sur le duo.
A noter que les habituels adversaires de JERÔME, comme DELOUVEE ou NARDO (pourtant parti 30" avant) se sont trouvés relégués très loin dans le classement et au niveau chronométrique. C'est de bonne augure.*

Derrière, THIERRY BARCELO fit une course régulière mais sans jamais pouvoir se livrer à fond, ceci étant certainement dû à sa participation la veille aux 2 h00 VTT de BLAGNAC qu'il a d'ailleurs remporté en Vétéran (4^{ème} au scratch). Il n'a jamais pu « mettre en route » et sa FC moyenne de 88 % et son max à 90% en témoignent . D'ailleurs si ça vous intéresse, vous pourrez lire en PJ les courbes FC comparées de THIERRY et JERÔME, l'un « entamé », l'autre « frais », c'est parlant.

JERÔME affichait lui une FC moyenne de 92% et un max à 98 %. Il aura passé au total 80 % en Z4 (au-dessus de 90 %) !!

*BRUNO avec 92 % et 96 %, montre là sa capacité à supporter de mieux en mieux des intensités au-dessus du SEUIL ANAEROBIE situé actuellement à 88 %.
C'est impressionnant, et c'est un constat de progrès indéniable.*

*pour ALEX, j'avais déjà constaté sa baisse de « tonus » lors de la séance cross de Mercredi et donc ce ne fut pas une surprise de constater que lui non plus n'arrivait pas à accélérer et qu'il restait sur des intensités moyennes de l'ordre de 88 % et un max à 91 %. Du même acabit que THIERRY BARCELO.
Il n'a toutefois pas démerité en se battant comme à son habitude au maximum de ses possibilités du jour.*

THIERRY MANENS lui, a réalisé à son niveau le cross parfait avec une FC moyenne de 93 % et un max à 98 %. A vérifier toutefois ces données après un test à l'effort.

Quoi qu'il en soit, ses segments Strava montrent bien que son final a été des plus efficace, puisqu'il réalise sur le dernier tour son meilleur temps en 5'59" alors qu'il avait tourné entre 6'06" et 6' 15", ce qui là encore est très régulier.

Chapeau ! et en plus il a dû se faire plaisir.

Vous trouverez ci-dessous si ça vous intéresse les temps au tour de JERÔME, THIERRY BARCELO , THIERRY MANENS et ALEX.

Désolé, mais je ne connais pas le classement puisqu'il n'a pas paru dans les divers sites FFC.

	<i>JEROME</i>	<i>THIERRY BARCELO</i>	<i>THIERRY MANENS</i>	<i>ALEX</i>
<i>TOUR 1</i>	<i>5'20"</i>	<i>6'06"</i>	<i>6'12"</i>	<i>6'13"</i>
<i>2</i>	<i>5'30"</i>	<i>6'00"</i>	<i>6'06"</i>	<i>6'08"</i>
<i>3</i>	<i>5'30"</i>	<i>6'07"</i>	<i>6'07"</i>	<i>6'08"</i>
<i>4</i>	<i>5'32"</i>	<i>5'53"</i>	<i>6'14"</i>	<i>6'16"</i>
<i>5</i>	<i>5'20"</i>	<i>5'57"</i>	<i>6'13"</i>	<i>6'21"</i>
<i>6</i>	<i>5'30"</i>	<i>5'55"</i>	<i>6'15"</i>	<i>6'16"</i>
<i>7</i>	<i>5'31"</i>	<i>6'00"</i>	<i>6'07"</i>	<i>6'57"</i>
<i>8</i>	<i>5'30"</i>	<i>5'57"</i>	<i>5'59"</i>	<i>6'25"</i>
<i>9</i>	<i>5'50"</i>	<i>*</i>	<i>*</i>	<i>*</i>

**Etant à 1 tour et plus, pas de chrono sur le tour 9*

Vous pouvez constater d'abord la régularité de JERÔME, sauf sur le dernier tour ou il se relève, ensuite le fait qu'il tourne seul à partir du T4 dans les mêmes temps que lorsqu'il était avec ALMENSA, ce qui donne une idée de sa performance.

Pour les autres, c'est un peu moins régulier, mais pas mal du tout, sauf peut-être ALEX sur le T7 ou il a vraiment ralenti.

En attendant, merci à eux pour toutes ces données qui permettent d'avoir une lecture précise de la course et de leur performance.

Jean-Paul