



LAPIERRE OVERVOLT AM7.6 VS E-TMB 2020



L E-TMB fut pour moi "LE DEFI" a relever de l année 2020.



Cette course e-bike en free ride citée comme "la plus difficile au monde" consiste à faire le tour du Mont-Blanc en traversant 3 pays (Suisse, Italie, France) sur 300km, 15000m de dénivelé positif en seulement 3 jours.

Cette course extrême autour du mythique Mont-Blanc reste limitée à seulement 20 équipes de deux riders, toutes sélectionnées fonction de leur palmarès. Cette année seulement 18 équipes y auront participé.

Les e-riders sont pour la plus part élites et de grands champions, d'une carrière remarquable (titré olympique, champions mondiaux, européen et nationaux).

Les parcours très difficiles permettent de découvrir toutes les facettes de ce beau massif du Mont-Blanc mais il n'en est pas pour autant plus facile car les difficultés se retrouvent aussi bien en montée qu'en descente, nous obligeant à puiser sur le moral, devant être toujours d'acier, mais aussi la forme physique, la lucidité, la modestie et surtout rester humble avec soi-même et son e-bike.

Une préparation physique et matérielle, au préalable est fortement utile et conseillée pour cette course extrême. Pour bien aborder l'E-TMB il faut bien connaître certains paramètres afin de minimiser les pièges qui pourraient mettre un terme à la course définitivement.



DÉFINIR LES LIMITES DE L HOMME ET DU E-BIKE

- A- TEST D AUTONOMIE D UNE BATTERIE 625W BOSCH GEN4
- B- TEST LONGUE DISTANCE EN 3 ETAPES CONSECUTIVES
- C- TEST LONGUE DISTANCE EN 1 ETAPE AVEC DENIVELE
- D- ROULER EN ALTITUDE
- E- SE METTRE EN MODE CLASSIQUE
- F- PRENDRE UN COACH
- G- GARDER LE PLAISIR



A-TEST AUTONOMIE D UNE BATTERIE 625W

Parti sur le Ventoux a plusieurs reprises j ai cherché a vider ma batterie 625w Bosch gen4 en jouant sur la cadence de pédalage ,les dénivelés, la distance, le poids et le mode de pédalage.

Les résultats, oscillaient entre 1750m d+ et 1450m d+ ,par conséquent je prendrai la plus basse soit 1450m d+ en mode tour et emb.



B-TEST LONGUE DISTANCE EN 3 ETAPES CONSECUTIVES .

Cette étape fut faite sur 3 jours en Ardèche ,alternant sortie route avec le Lapierre Pelsium 500 disc du Mont-Mezenc , Mont-Gerbier de Jonc et partage des eaux Atlantique/Méditerranée , suivi du Raid in Ardèche en Overvolt am7.6 et pour terminée dans les massifs aux alentours du Cheylard.

Les objectifs étaient de voir la possibilité d enchaîner 3 sorties consécutives en vélo sur une distance totale de proche de 300km et d en retenir les éventuels corrections a apporter , comme notamment l hydratation ,la nutrition, les douleurs musculaires ou postérieurs!





C-TEST LONGUE DISTANCE EN 1 ETAPE AVEC DENIVELE

Cette sortie dans le Ventoux au départ de Sault en plein mois de juillet avec comme équipements et sans assistance :

-3 batteries 625w

-4 bidons

-le matériel d assistance

Pour un poids total sur le dos proche de 10Kg , fut la plus difficile des étapes par le manque d hydratation suffisante.

Le parcours créer a cette occasion prévoyait 3 ascensions du Mont-Ventoux depuis (Sault,bedoin et Brantes) en boucle , tout en passant par son sommet .

Les objectifs étaient de réaliser 110Km pour 4500m d+ en 1 journée et de mesurer l autonomie des 3 batteries en fonction de la fatigue accumulée, la capacité physique aussi celle de l e-bike , et le temps de pédalage que cela représenterait (8h) environ .

A ce jour , sur Strava , elle reste la sortie la plus longue enregistrée ,ainsi qu' une seconde de 82km ,de tout les e-riders enregistré.

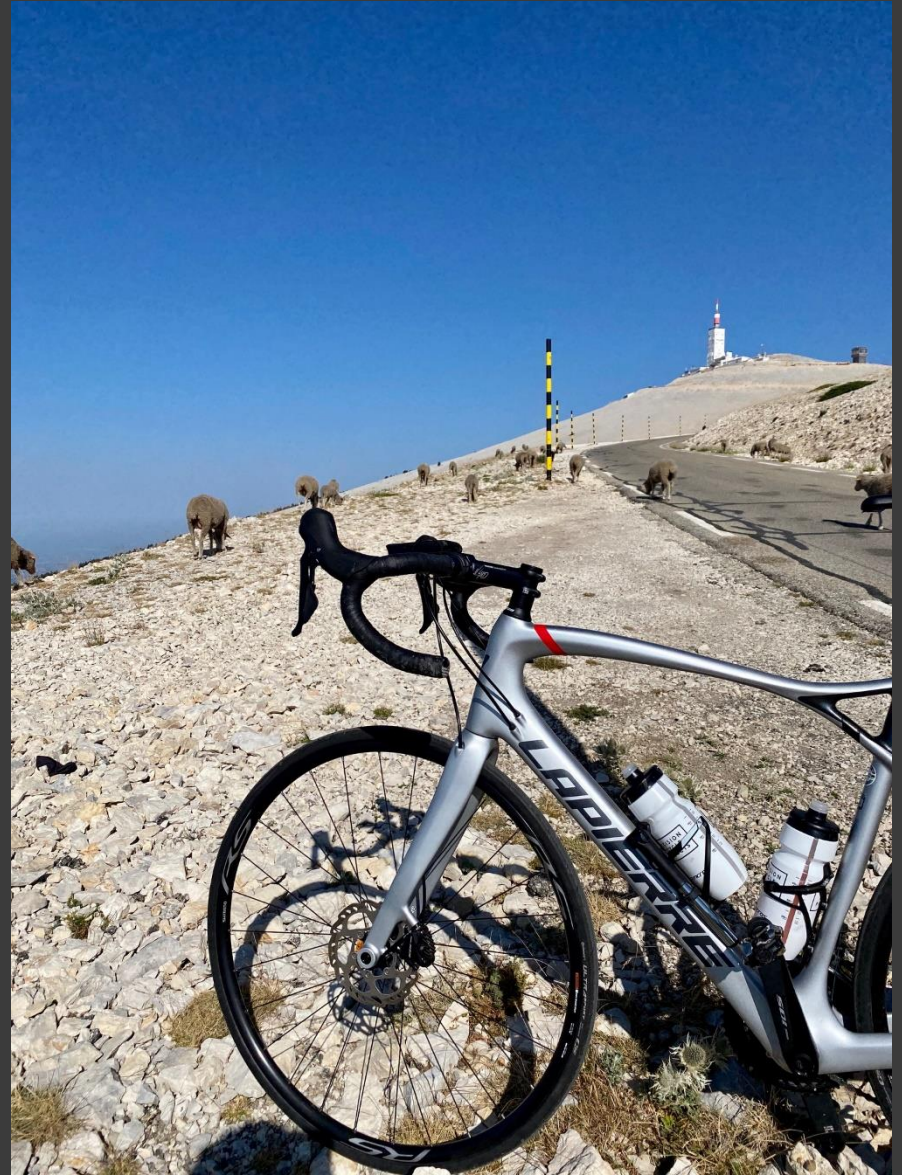




D-ROULER EN ALTITUDE

L E-TMB est une course qui varie de 750m a 3000m d altitude .
Afin de contrôler les effets sur l organisme comme la ventilation et le rythme cardiaque ,cette étape fut débutée a partir de juin et cela jusqu' a la veille de la course ,sur les massifs du Mont-Ventoux ,Ardèche et Verbier de 300m a 2700m d altitude.
Les objectifs étaient de s habituer a ventiler a très haute altitude ,contrôler son rythme cardiaque mais également accumuler des globules rouges favorables a l acheminement de l oxygène aux muscle et éviter ainsi les crampes .





E-SE METTRE EN MODE CLASSIQUE

Avec l'acquisition du Lapierre Pelsium 500 disc, j'ai associé le mode classique à la pratique du VAE pour gagner en endurance, en force motrice, faire travailler d'autres fibres musculaires mais aussi le cardio et la ventilation.

Je conserverai un bon souvenir et la fierté de ma première ascension du Mont-Ventoux depuis Sault.

Aujourd'hui encore, je poursuis la pratique régulière du vélo classique par plaisir et pour les prochains engagements à venir.



F-PRENDRE UN COACH

Étape importante, car ce genre d'épreuve nécessite une rigueur scrupuleuse si l'on veut se donner tout le *moyens d'y arriver et de terminer*.

Le coach permet **en connaissance parfaite du e-rider**, de distiller au bon moment les besoins nécessaires à son évolution jusqu'à la fin de l'épreuve.

Cela passe par :

- la nutrition
- le soutien moral
- la préparation physique
- la préparation de l'e-bike

Mais avant tout, la motivation que l'on apporte et la détermination sont absolument indispensables car c'est nous seuls qui serons sur l'e-bike.

Pour cela j'ai dû faire du renforcement musculaire (pompes, altères, course à pied, squats avec e-bike sur les épaules, home trainer...) et beaucoup de vélo pour la maîtrise du rythme cardiaque à travers des exercices sur les différents seuils d'intensité.

Le moral tout aussi important, car le doute plane souvent (serais-je à la hauteur, est-ce que je ne vais pas plomber mon coéquipier...) même durant les étapes un clip de téléphone permet de redonner un second souffle et du réconfort.

On doit se sentir soutenu et encouragé pour faire une bonne course.

* Merci infiniment Yvon



G-GARDER LE PLAISIR

Dans toutes ces étapes , il faut avant tout faire du VAE pour le plaisir ,prendre le temps de profiter de sa famille , de ses amis , de la nature , des alternateurs ...etc.

Par exemple , l'organisation de la 3eme ascension du Ventoux by night avec plus de 50 participants (VAE, cyclo route , pédestre et assistance) réuni au sommet pour le lever du soleil autour d'un petit déjeuner ,mais aussi des sorties ludiques entre alternateursetc.

Je ne suis pas un athlète ,ni un compétiteur dans l'âme , j'ai découvert l'e-bike il y a 4 ans .

Je suis marié , père de 4 enfants ,entrepreneur avec 16 salariés , président du Rotary club de Gordes depuis 2 ans ,membre du comité d'administration du Veloroc Cavaillon ,team manager et GO section e-veloroc .

N'ayant aucun antécédent de la pratique du vélo en compétition , je cherche simplement à démontrer que la pratique du VAE est **un** **SPORT** à part égale au vélo classique et de casser cette image d'une mobylette , qu'il n'y a aucun effort à fournir .

Depuis 4 ans , j'ai évolué dans cette discipline , passant des sorties ludiques aux supports compétitions de tout type comme pour 2018 et 19 :

- courses championnat PACA XC marathon
- raid / ultra raid (Meije, Transwest, Xtrem Ventoux ,AML, la Forestiere , Vauban)
- course marathon au VVF
- coupes de France enduro e-bike (Olagues et Allos)
- randonnée d'or FFC à Greoux les bains

Pour 2020 ,malgré la Covid , j'ai pris les engagements sur :

- course marathon PACA
- E-TMB
- Trans Vesubienne et West
- VVF (2 courses)
- AML
- Xtrem Ventoux
- randonnée d'or FFC à Greoux les bains



AIGUE BRUN

VENTOUX BY NIGHT



ARDÈCHE

VERBIER

LIoux





e-veloroc
VTeam, Allemagne

#

V

I

B

E

R

R



VERBIER



JE REMERCIE

Je remercie tous ceux qui m'ont entouré dans cette aventure :

- ma femme et ma famille
- le Veloroc Cavaillon
- Yvon Miquel
- les Alternateurs
- Lapierre France
- Culture Vélo et Absolut Bike Provence
- Vincent Julliot



