

Tour of London 2019 du 9 au 22 décembre

Comme chaque hiver, Zwift lance de nouvelles séries des 'Tour de', en commençant dès la semaine prochaine par le **tour de Londres en 5 étapes**.

Pour rappel, ces séries d'épreuves sont à la base des sortes de '**fondos**', c'est à dire des **épreuves de masse 'longue distance'**, non compétitives (le fameux '*This is not a race*'). Cela n'empêchait pas une bonne partie des coureurs de le faire en **mode 'course'**, et finir dans le top 30% demandait un bon niveau de base!

La grande nouveauté cette année, c'est la mise en place d'une **catégorie 'élite'**, qui officialise le côté 'compétition' de ces épreuves. Vous aurez ainsi le choix comme d'habitude de vous inscrire en **longue/courte distance** (sauf pour les étapes 3 et 5), avec également un groupe dédié aux **féminines**, mais également de prendre part dans la **catégorie élite**, qui annonce des puissances requises de **3.7 à 5 W/kg**, autant dire que ce sera relativement costaud (cat B/A/A+).

On retrouvera donc les groupes A (longue distance), B (courte distance), C (réservée aux femmes) et E (Elite, distance en général plus courte mais en mode course).

Compléter les cinq étapes vous permettra de **débloquer un Kit** (Maillot/Cuissard) 'Tour of London'.

Etape 1: Greater London Flat (Plat)

L'étape la plus plate du tour se déroulera du **9 au 10 décembre**.

Elle devrait donner lieu à des vitesses moyennes de folies vu la taille des pelotons sur ce genre d'épreuve. Attention à ne pas se prendre de cassure au départ si vous souhaitez 'faire une place', car ça ne rentrera sans doute plus ensuite!

L'astuce, si vous choisissez de 'faire la course', c'est de se **connecter à l'avance** et de rejoindre la zone de départ **15 minutes avant le coup d'envoi**. Cela vous place en bonne position sur la ligne et vous évite de devoir vous taper 2' à PMA pour remonter tout le monde, éviter les cassures afin de rejoindre la tête de course!

Voici le segment **strava** de la boucle:

Le groupe A en fera 3 tours (+5.7 km de '*lead in*', c'est à dire la portion entre le portique de départ et l'entrée sur le circuit), soit un total de **40.2 km** pour environ 150 m de dénivelé.

Le groupe B en bouclera un seul avec le *lead in*, soit **17.3 km** pour 75 m de D+

Le groupe C (réservée aux femmes) bouclera 2 tours en plus du

lead in, soit **28.9 km** pour environ 115 m de D+

Enfin le **groupe E (Elite)** bouclera la même distance que les femmes, soit **28.9 km / 115 m D+**.

Etape 2: London 8 – (Bosse)

Cette étape où la décision se fera en bosse aura lieu du **11 au 12 décembre**.

Au programme environ 12km de plat suivi de la **montée de Box Hill** (environ 2700m à 5%, donc très courte, autant dire que ça va monter au sprint!), de sa descente et enfin 2600 m de plat pour rejoindre la ligne d'arrivée.

Voici le segment **Strava**:

Le **groupe A** fera 2 tours, soit **40.6 km** pour 238 m de D+.

Les **groupes B, C (Femmes) et E (Elites)** feront un seul tour, soit **20.3 km** pour 238 m de D+.

Etape 3: Triple Loop (Bosses)

L'étape la plus vallonnée de ce tour aura lieu du **14 au 15**

décembre.

Au menu, après environ de 21 km de plat, la montée de **Leith Hill** suivie de celle de **Box Hill** que l'on aura déjà grimpée lors de l'étape précédente. Les deux collines s'enchaîneront très vite (2.4 km entre le bas de la descente et le début de la montée).

La montée de Leith Hill est longue: environ **5km à 4.5%**, mais elle se décompose en deux parties séparées par un replat. La partie finale est la plus sérieuse: **1400 m à 8.3%**. Les groupes se formeront ici avant de se départager dans Box Hill pour aller jouer la gagne. Il ne restera en effet plus que 2.4 km de plat au bas de la descente, dont le fameux '**escalier**' du **métro** (100m à 10%), où les plus costauds pourront filer en espérant pourquoi pas tenir jusqu'à la ligne.

Le segment **Strava**:

Pour cette étape, tous les groupes (A, Femmes, Elites) parcourront la même distance, à savoir **40.8 km pour 544 m de D+**.

Etape 4: Greatest London Flat (Plat)

L'étape la plus longue aura lieu du **16 au 17 décembre**.

Une étape qui ressemble beaucoup à la première, puisque ce sont à peu près les mêmes routes (parcourues dans le sens contraire) auxquelles on rajoute une excursion sur les petites routes de la campagne anglaise. Hormis quelques faux plats, aucune bosse à l'horizon, les rouleurs sprinteurs seront à la fête!

Le segment **Strava**:

Tous les groupes parcourront un '**Lead In**' de **7.4 km** pour rejoindre la **boucle de 23.6 km**.

Le **groupe A** fera 2 boucles, soit un total de **54.6 km** pour environ 250 m de D+.

Les **groupes B, C (femmes) et E (Elite)** feront quant à eux une seule boucle, soit un total de **31 km** pour 147 de D+.

Etape 5: Keith Hill After Party (Arrivée au sommet)

La dernière étape aura lieu du **18 au 19 décembre**.

Les habitués de Zwift auront deviné rien qu'au nom '**After Party**' la configuration de ce parcours. En effet tous les circuits se terminant par ce qualificatif (que l'on pourrait traduire par 'fête finale' ou plus simplement par 'after'

comme dans le milieu festif) s'achèvent **au sommet d'une bosse.**

Idéal pour les grimpeurs? En théorie oui, mais Keith Hill, puisque c'est de cette bosse dont il est question aujourd'hui, est **relativement roulante**, puisque les meilleurs la montent à plus de 20 voire 25 km/h, et qu'elle comporte un replat à mi-ascension, permettant aux gabarits non grimpeurs d'opérer une jonction.

Ce qui est certain, c'est que cette arrivée au sommet risque d'être violente, après une attente de près de 32 km de plat!

Le segment **Strava**:

Même programme pour tous les groupes (A, Femmes, Elite): un tour de **36.2 km pour 407m de D+.**

Séances de rattrapage

Comme lors de chaque '*Tour of*', vous aurez quelques jours de rab' pour refaire des étapes si vous avez manqué certaines dates.

Ainsi, du **21 au 22 décembre** toutes les étapes seront à nouveau proposées, plusieurs fois par jour en alternance. Ce peut être aussi l'occasion de tester une étape avec un autre groupe.

Intégration dans votre plan d'entraînement

A cette époque de l'année, comment aborder cette série d'épreuves? Certains d'entre vous sont peut être en **phase de coupure annuelle**, de reprise, voire, c'est mon cas par exemple, en phase de maintien de forme.

Ces 'fondos' étant des **épreuves de masse** (parfois plus de 1000 partants), **tous les niveaux sont présents**. Il est donc possible, pour ceux d'entre vous en phase de coupure hivernale, de prendre part aux épreuves en mode 'tranquille', et **vous trouverez toujours un groupe avec lequel rouler**. Mais il est facile, et c'est souvent le piège, de se prendre au jeu et de transformer sa sortie en course!

Ce peut être aussi un moyen de se tester, et pourquoi pas de commencer à introduire des intensités en vue de préparer 2020, selon l'état d'avancement de votre préparation.

Attention à ne pas se méprendre sur les groupes A et B: ce ne sont pas des groupes de niveau (A='longue' distance, B=courte distance), et s'il est vrai que le niveau global en A est souvent un poil au dessus du B, en ce qui concerne les groupes de tête ce n'est pas forcément toujours le cas. Cette année, **l'apparition d'un groupe 'E' (Elite) devrait regrouper les meilleurs** coureurs et en conséquence faire baisser le niveau des groupes A/B. Cela reste à confirmer!

En ce qui me concerne, ce n'est plus vraiment la saison des courses (même s'il n'y a presque plus de saison avec Zwift!),

donc je pense rouler dans le groupe A, mais je testerais sans doute les groupes Elite. D'après Zwift, ce seront bel et bien des courses, mais le seront-elles officiellement sur Zwiftpower (donc avec système d'attribution de points fonction de son classement)?