

Tour de Londres, Tour de Zwift, courses: comment prendre un bon départ?

Si vous vous êtes pointé la fleur au fusil lors de votre première course sur Zwift, vous vous êtes peut être retrouvé **largué dès le premier kilomètre** sans comprendre ce qui se passait ☐. En effet, même si vous êtes déjà coursier 'IRL' (dans la vraie vie) et avez donc l'habitude des compétitions sur route, la manière d'appréhender celles ci dans Zwift diffère grandement. Petite revue des quelques points à ne pas négliger si vous voulez réussir vos compétitions virtuelles.

Particularités des courses Zwift

Durée

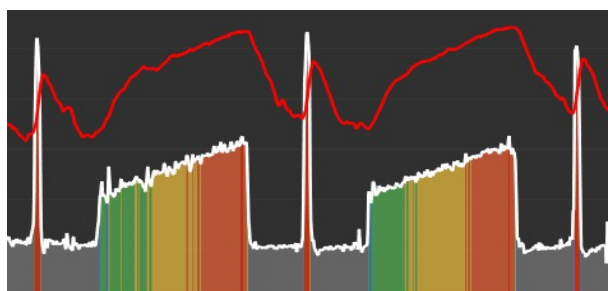


Sur Zwift, hormis quelques cas particuliers (*Gran Fondos* notamment), les courses sont beaucoup plus courtes et intenses que dans la réalité.

La majorité des courses durent en effet **30 à 50 minutes**. Avec des exceptions pour les *critériums* (10 à 15 minutes) et quelques autres, du genre *Gran Fondo*, pouvant atteindre plus de deux heures. Mais ce sont des exceptions.

Dans le monde réel les **courses de fédés** (*FFC, Ufolep, FSGT*) durent souvent de **1h30** (départemental) à **2h30** (régional/national). Sans parler des cycloportives, pouvant atteindre 7 ou 8 heures pour les plus extrêmes.

Intensité



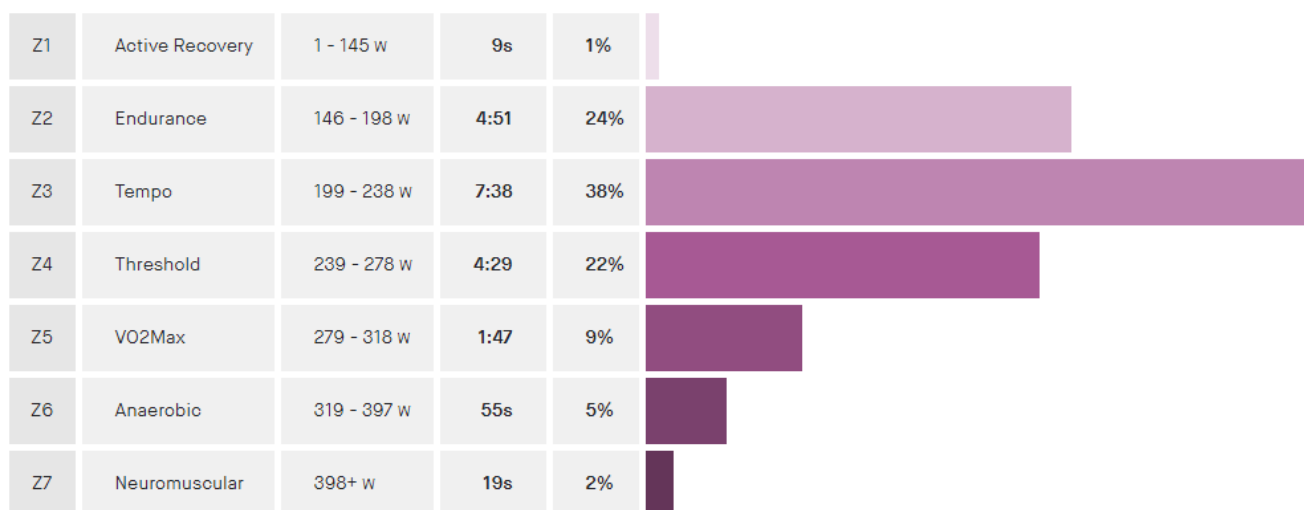
Lors d'une course sur route, il peut y avoir des moments de **répit**, notamment en étant bien abrité au sein du peloton. On se retrouve même parfois à faire de la roue libre. A l'inverse, lorsque ça visse (bordure, attaques, bosses), l'intensité augmente brusquement, et c'est ainsi que se fait la sélection: la capacité à renouveler les pics de puissance.

Sur Zwift l'effort s'apparente plus à celui d'un contre la montre ou d'une course de côte: il faut être capable de maintenir une intensité élevée (autour du seuil, soit de tempo à V02Max), tout au long de la course. Par contre, il y a beaucoup moins d'à-coup *qu'IRL*. On retrouve certes toujours des pics lors d'attaques et en montée, mais on alternera

rarement les moments en 'roue libre' et à PMA comme c'est le cas en réel. De toute manière, **les périodes en roue libre sont à proscrire**: le moindre relâchement peut vous éjecter de votre groupe, même parfois en descente!

Voici un **exemple de course sous Zwift**, on remarque l'absence de temps passé en Z1 et à l'inverse beaucoup de tempo, de seuil ainsi qu'une bonne présence à V02max:

Zone Distribution



A l'inverse, lors de courses réelles si j'analyse le temps passé dans chaque zone je constate qu'environ 50% du temps se déroule en Z1/Z2! Avec aussi beaucoup d'incursions en Z7 (Zone neuromusculaire, donc de l'ordre du CP1 jusqu'au sprint, représentative des attaques/accélérations), zone quasi absente des courses Zwift.

Voici un exemple de distribution de puissance d'une **course sur route de type critérium en FSGT**, avec beaucoup de Z1 et d'intensités à V02max et plus:

Zone Distribution

Z1	Active Recovery	1 - 145 w	28:51	29%	
Z2	Endurance	146 - 198 w	16:45	17%	
Z3	Tempo	199 - 238 w	17:03	17%	
Z4	Threshold	239 - 278 w	12:45	13%	
Z5	VO2Max	279 - 318 w	7:40	8%	
Z6	Anaerobic	319 - 397 w	7:10	7%	
Z7	Neuromuscular	398+ w	8:10	8%	

Départs



Dans la réalité, il existe autant de départs que de courses: parfois ça attaque d'entrée, obligeant le peloton à se mettre rapidement en file indienne. Sur d'autre courses, cela va musarder quelques kilomètres, personne n'osant prendre l'initiative.

Sur Zwift, pas de question à se poser: le départ se fait à fond, comme si l'on était déjà en vue de l'arrivée et que l'on sprintait pour la gagne! Cette grosse différence avec la

réalité implique une gestion du départ particulière, que je vais détailler ici.

Mais on pourrait se demander aussi pourquoi de tels départ sur Zwift? Il faut savoir que la gestion de l'abri en peloton est grandement favorisé sur le jeu par rapport à la réalité: **seul contre un groupe, vous n'avez à peu près aucune chance** (alors que c'est heureusement possible *IRL*). De la même manière, un groupe lâché n'a que peu de chance de revenir sur le peloton. **Tout cela implique qu'il faille absolument tout faire pour être d'entrée dans un bon groupe**, sinon votre course est 'finie'.

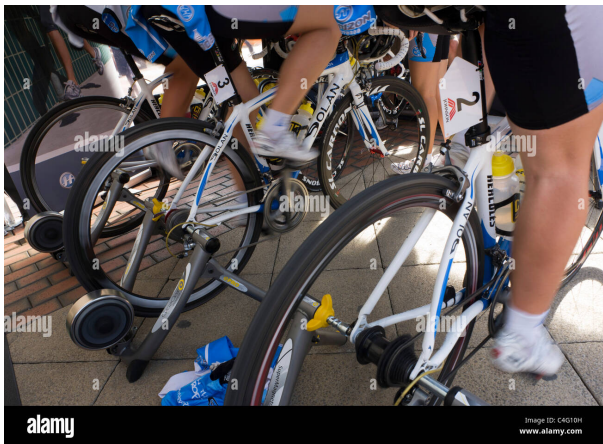
Conséquences

J'en mesure trois:

- un **échauffement** consistant dans sa durée, qui va faire la part belle au tempo et à 'l'endurance appuyée' (Haut de Z2)
- un **placement** sur la ligne qui va être très important
- un **départ solide** obligatoire, avec une attention accrue pendant environ 5 minutes

Ces trois points sont certes également primordiaux pour une compétition *IRL*, mais sur Zwift la moindre faille là dessus peut vous faire perdre la course dès les premières secondes!

Échauffement

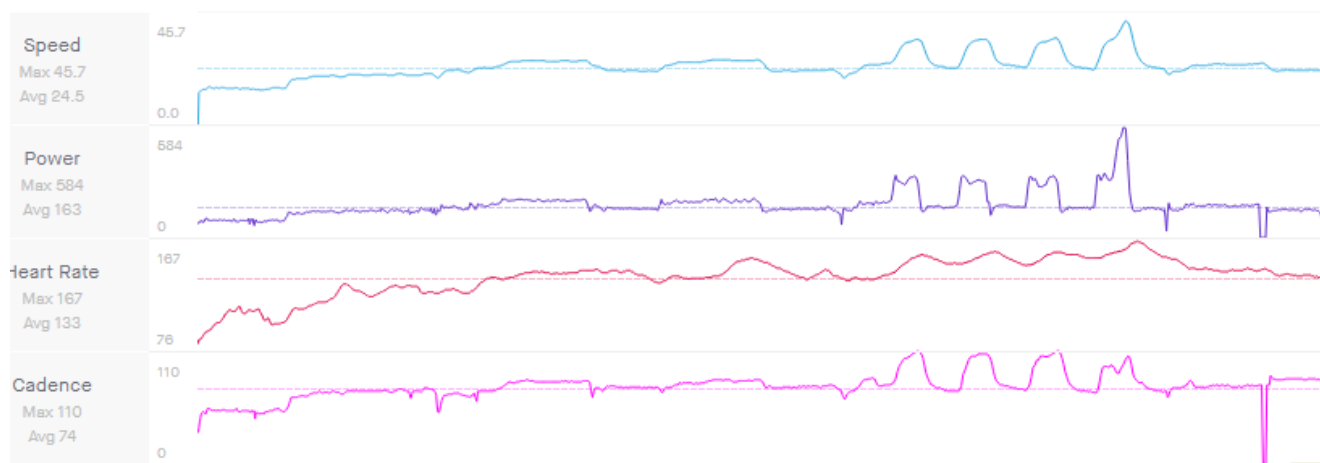


Chaque sportif sait que l'échauffement est indispensable avant toute compétition (et même au début de chaque entraînement), même si souvent au départ des courses on constate que celui ci se résume en une ballade ponctuée de quelques sprints.

Dans son rôle 'basique', il permet au corps de se préparer à l'effort: montée progressive du rythme cardiaque, de la tension artérielle, 'lubrification' des articulations, assouplissement des muscles, mise en condition mentale, etc...

Un échauffement se terminant par des intervalles à **VO2max** et au **sprint** évite ensuite aux muscles de se gorger d'acide lactique lors d'un départ violent: ayant été préparés, les muscles seront plus efficaces. Dans le cas contraire, ils vont toxiner rapidement, et il faudra ralentir avant de trouver son second souffle. Le peloton aura alors déjà filé, car sur Zwift pas de place pour les relâchements ! C'est pour cela qu'il faut absolument considérer l'échauffement sur Zwift comme une mini compétition, ou du moins comme un entraînement appuyé.

Un exemple d'échauffement, relativement court:



L'idéal est une montée progressive de l'intensité, depuis environ **40% de sa FTP jusqu'au tempo**, en insistant sur **l'endurance**. Cela peut se faire en une **quinzaine de minutes**.

Ensuite je place **4 à 6 minis intervalles à PMA** (ou un peu en dessous). Je les fais durer **15 secondes** (assez long pour que cela ai un impact, mais suffisamment courts pour ne pas pré-fatiguer) avec au moins **30 secondes de récup**.

Je rajoute ensuite un peu d'endurance appuyée (environ 5 minutes), puis termine par un sprint (que l'on peut aussi placer à la fin du dernier intervalle à PMA comme dans le graphe du dessus). Ensuite je déroule en **souplesse** en endurance/récup.

Cela fait un échauffement d'une durée de 20 à 30 minutes.

Placement sur la ligne

Il faut savoir que sur Zwift, **vous êtes placé selon l'ordre auquel vous rejoignez le départ**, sachant qu'on peut rejoindre la ligne à partir de 30 minutes avant le départ.

Le **placement** ne va pas être très important pour une course classique (moins de 100 coureurs), mais il va être **déterminant pour les 'Tour de', avec parfois plus de 2000 partants!** Si vous rejoignez le *paddock* (la zone de départ) 2 minutes avant le départ, vous serez très loin de la tête, vous obligeant à un effort beaucoup plus violent que ceux placés sur la première ligne. Si vous ne réussissez pas à prendre d'entrée les bonnes roues, vous risquez de vous retrouver dans des groupes à faible allure, alors que vous auriez peut être pu tenir les roues du groupe de tête!

D'où un dilemme: **comment s'échauffer mais arriver suffisamment en avance sur le paddock** pour garder tout de même une bonne place au départ?



Vous pouvez certes vous échauffer sur le **home-trainer virtuel du paddock**, mais vos kilomètres ne seront pas comptabilisés. Une solution est de rejoindre le départ le plus tôt possible, mais **d'enregistrer votre échauffement sur votre compteur GPS** (soit en y connectant les signaux de puissance/vitesse de votre vélo, soit ceux de votre home-trainer). Ce ne sera certes pas comptabilisé sur Zwift, mais ce le sera sur *Strava* ou tout autre application que vous utilisez pour le suivi de votre entraînement.

Le départ: de -1 minutes à 5 minutes

On a vu précédemment que les départs sous Zwift se faisaient 'full gas'. Cela veut dire qu'il faut être préparé et déjà **au sprint** (enfin presque) **avant le départ**.

Avant le départ

Ainsi, une fois la pression de l'échauffement retombée (à 2 ou 3 minutes du départ si possible), il faut recommencer à monter progressivement en intensité. Endurance appuyée jusqu'à 30 secondes du départ, seuil puis **PMA** à 5 secondes du départ. Enfin, **110 à 120% de PMA** pendant les deux dernières secondes. J'insiste là encore sur la **progressivité**: un sprint brusque à 2 secondes du départ va faire monter l'acide lactique et vous griller après quelques minutes d'effort.

Après le départ

Ici, tout va dépendre du type de course (longueur, niveau, nombre de participants). Sur une course lambda, **30 secondes à PMA** peuvent suffire pour accrocher la tête. Sur un '*Gran Fondo*' de type 'Tour de' avec des milliers de participants (selon votre placement et votre poids), il faut parfois maintenir **110 à 120% de PMA** pendant une minute afin de créer la sélection. **Il n'est pas forcément utile de sprinter pour rejoindre à tout prix les toutes premières positions** (c'est de l'énergie gaspillée), il suffit de garder un œil sur la tête (et sur le flux de coureurs: votre position fluctue t-elle dans un sens comme dans l'autre?), et d'être attentif au relief de la route pour éviter toute cassure (cela va dépendre aussi de votre objectif: tenir le groupe de tête, le top 100, ou autre ?). Ainsi, **un faux plat dans les premiers kilomètres peut se négocier quasiment au sprint**. Après 5 à 10 minutes (sur un parcours plat) en général les groupes sont fait et vous pouvez commencer à relâcher la pression!

Un exemple de départ violent (à V02max pendant plusieurs

minutes) lors de la deuxième étape du tour de Londres il y a quelques jours:



Une fois dans 'votre' groupe, la course se fait plus facile, quoique c'est moins vrai pour les courses officielles, qui peuvent rester nerveuses jusqu'au bout. La stratégie pour ce genre de courses fera l'objet d'un prochain article.