Tour de Watopia 2020: Etapes 1 à 3

Après le *tour d'Innsbruck* en février, place au **Tour de Watopia 2020**, qui va se tenir jusqu'au 28 mars en 5 étapes. En ces temps de **confinement face au coronavirus**, il ne fait pas de doute que ces étapes vont faire le plein!

A titre perso, j'avais prévu de reprendre la **compétition sur route** cette année après plusieurs années d'arrêt: pas de bol . Je vais donc me rabattre sur les épreuves Zwift, ce qui au final ne changera guère mes habitudes, puisque **je roule quasi exclusivement sur home traîner depuis près d'un an et demi**!

Après une série d'articles descriptifs qui concernait les précédents 'tours' (Innsbruck, Zwift, London, Watopia…), j'avais aussi envie de rendre plus vivant ce blog, et de présenter quelques comptes rendus de courses. On commence donc par les 3 premières étapes du Tour de Watopia 2020 .

Le concept des 'Tour de'

A l'origine, les '*Tour de*' **ne sont pas des courses**, mais de simples 'sorties' sportives. Ça, c'est en théorie: en pratique, beaucoup de monde les aborde comme des compétitions, et **ça roule fort** dans les différents pelotons!

Toutefois, à la différence d'une course, les pelotons sont tellement imposants qu'il vous est possible d'aborder ces

sorties à l’allure de votre choix: **vous trouverez toujours un groupe à votre allure**.

Depuis quelques mois, **Zwift a scindé les étapes en plusieurs groupes**: en plus des ‘rides’ classiques au format court et long (Groupes A et B, qui ne sont donc pas des groupes de niveau ici), on retrouve de **véritables courses** (avec les catégories de courses habituelles A+ à D), qui donnent lieu à l’attribution de **Zpoints** (classement global des coureurs sur **Zwiftpower**).

Le hic, c’est que le format course se déroule sur des **circuits courts et peu intéressants**. Par exemple le ride long de l’étape 3 se déroule sur les pentes de **l’Alpe de Zwift** (1100 mètres de dénivelé!) alors que la course ne comprend que l’ascension du Volcan (4 km à 3%)! Il y a en plus beaucoup **moins de monde** que sur les rides classique: l’intérêt devient limité.

C’est pour cela que je reste sur les rides longs classiques. Cette édition offrira en plus un bonus intéressant: **doublement des points d’XP**, idéal pour monter de niveau!

Etape 1: The Flats

Le format long se déroulait sur **Watopia Waistband** , soit un des circuits les plus plats possibles de Zwift: **52 km pour 166 mètres de dénivelé**!

Pour le poids plume que je suis, pas grand chose à se mettre sous la dent hormis **quelques faux-plats** (en sortie du désert par exemple) .

Lors de mon étape nous sommes **700 au départ**. Etant un peu malade, j'hésite à le faire en mode course ou tranquille. Mais faire une étape 'tranquille' quand on a un esprit de compétiteur c'est compliqué: **dur de résister à prendre les bonnes roues** !

En étant d'entrée dans le bon paquet, je décide en effet d'aborder l'étape en mode course. On se retrouve à une **cinquantaine de gars dans le groupe de tête**, mais sur ce genre de circuit c'est difficile de vraiment creuser des écarts: quelques secondes derrière un groupe se rapproche progressivement.

Mais **le faux plat dont je parlais précédemment suffit à redistribuer les cartes**, puisque l'on recreuse l'écart tout en perdant un ou deux gars. Cela va d'ailleurs être récurent tout au long de l'étape: **l'élimination se fera par l'arrière** à chaque fois. Si bien qu'à quelques kilomètres de l'arrivée nous ne sommes plus qu'environ **25 pour la gagne**.

Au sprint, je me fais exploser, et **je prend au final la 17e place** (11e sur 350 sur ZP), ce qui est plutôt un bon résultat sur un parcours fait pour les grosses cuisses!

Ce qui est bizarre, c'est que **le rythme a été plutôt tranquille**: la plupart des gars de mon paquet ont terminé autour des **3.7 W/kg**, ce qui est plutôt rare pour un groupe qui se joue la gagne. Du fait de la typologie du circuit, **j'ai du sortir 4.3 W/kg pour tenir les roues**. Ce qui explique aussi pourquoi je n'ai pu jouer mes chances sur le final: les gars étaient au tempo et ont fini frais, tandis que moi je roulais en I4!

Etape 2: The Loops

La deuxième étape se déroule sur un circuit **en partie similaire à l'étape 1**, c'est à dire la route du **désert** de *Tik Tok*, sauf qu'au lieu de retourner sur le bord de mer, on emprunte la route de la **forêt de sequoias** (Soit **Sand & Sequoia**). Cela permet d'emprunter **quelques bosses**, certes

courtes mais suffisantes pour pouvoir faire la différence.

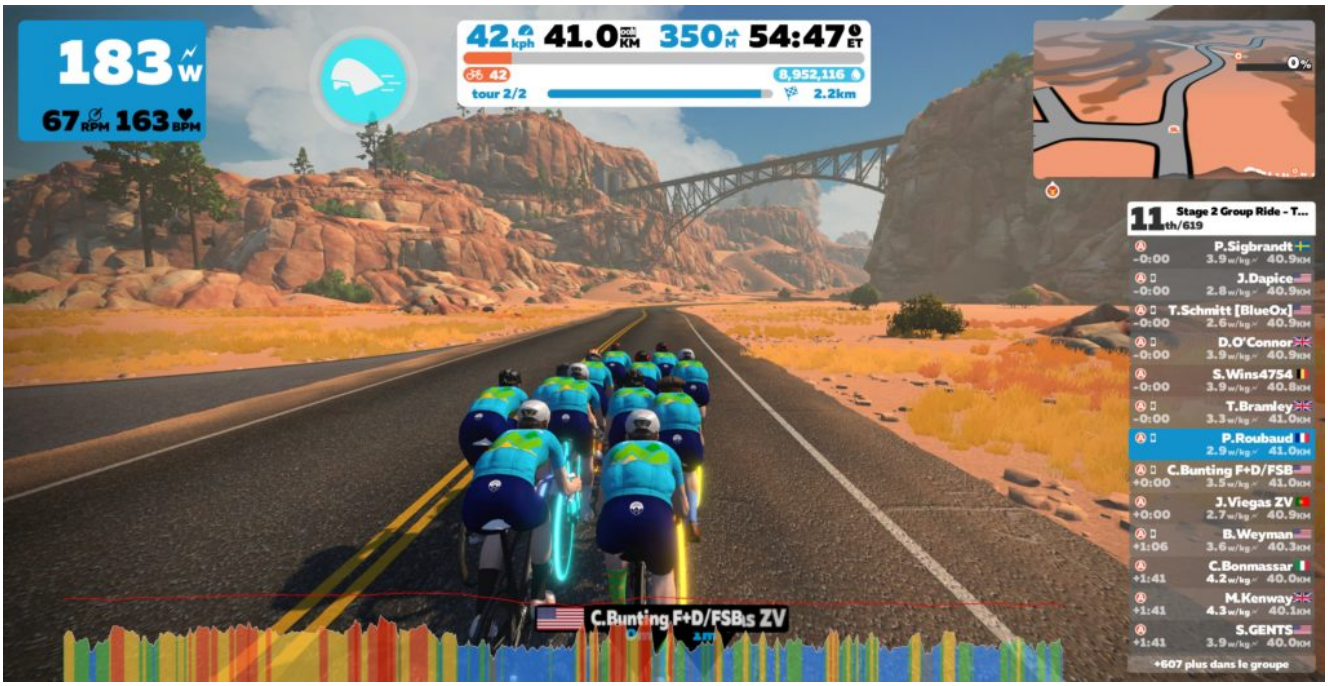
Etant toujours un poil malade, je l'ai fait une première fois tranquillement, et une seconde fois quelques jours plus tard en mode 'course'. L'effet 'nouvelle étape' étant atténué, le niveau du peloton sera moindre qu'habituellement, malgré **600 coureurs au départ**.

Les premiers kilomètres vont se dérouler à un rythme relativement calme (un peu moins de 4 W/kg de moyenne): **tout le monde attend les premières bosses pour faire la sélection**.

On arrive à 50 dans la forêt, et on en ressort à 18: quatre minutes à 5 W/kg ont suffit à écrémer le groupe. N'étant pas à 100% de mes capacités, **je me suis contenté de suivre**, mais sans trop subir non plus. Devant, un gars en vélo de chrono, suivi d'un second peu après, vont boucler l'étape **en solo à 5.5-6 W/kg de moyenne**. Soit des pros, soit des Zpower .

Lorsqu’on ressort pour boucler le deuxième passage dans le désert, le **rythme se fait à nouveau calme**, très calme même, ce qui n’est pas pour me déplaire .

Le deuxième passage dans les bosses de la forêt va reproduire le même scénario: un forcing mais pas ultra-violent (environ 10W en dessous du premier passage). On se retrouve donc à **une grosse quinzaine pour la place de 3**.



Sur cette étape, contrairement à la précédente, **tout le monde à été un peu obligé d’appuyer**, ce qui fait que le final est plus équilibré (et je suis moins malade, ça aide). Cela me permet de tirer mon épingle du jeu, et **j’échoue de peu à gagner le sprint de mon groupe**, me faisant passer juste sur la ligne. C’est donc une **place de 4 (2e/280 sur ZP)**, encore une fois un résultat satisfaisant!

Etape 3: The Climbs

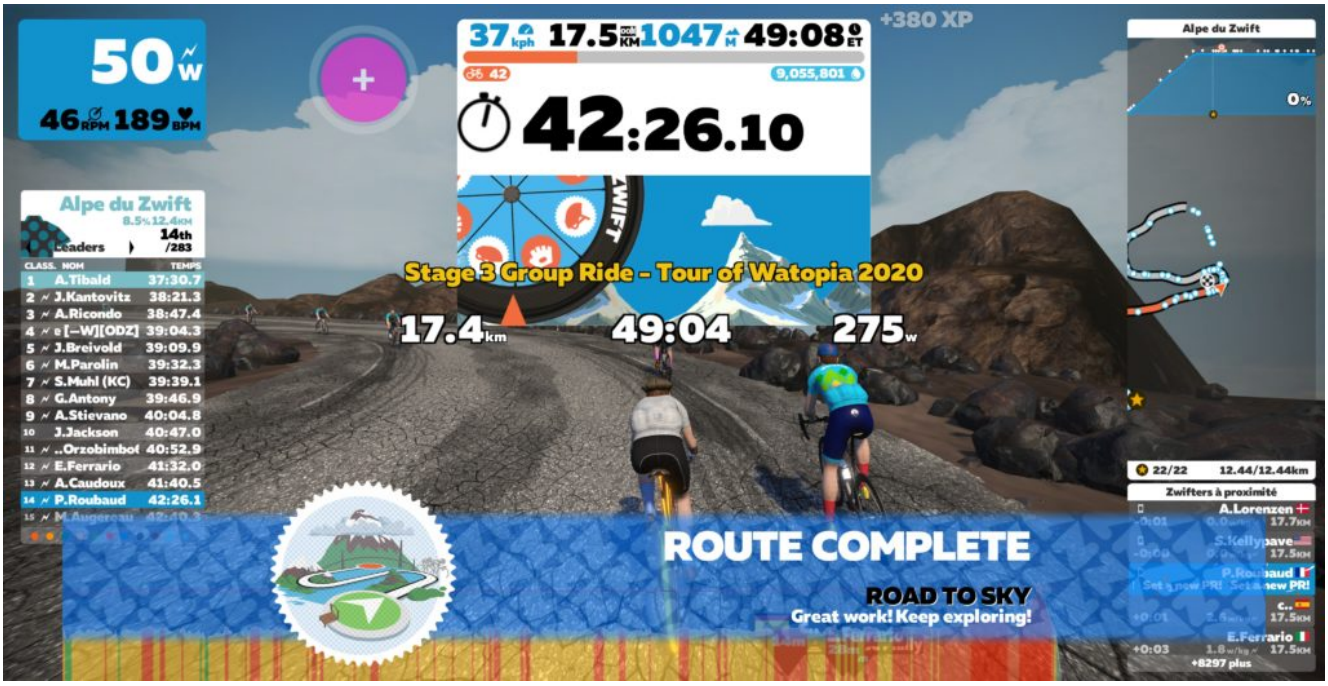
L’étape reine pour les poids plume . Il s’agit en effet du circuit ‘**Road to Sky**‘, soit 17 km pour 1045 mètres de dénivelé, c’est à dire l’**ascension de l’Alpe de Zwift**, réplique de l’Alpe d’Huez.

Avec seulement **5 km avant d’atteindre le pied**, le but sera de faire le forcing d’entrée pour **attaquer la montée dans le bon groupe**. L’autre objectif sera de tenter un **record sur la montée** (Mon PR est d’un peu moins de 45 minutes avant cette étape, je vise à m’approcher des 41 minutes), ainsi que de battre quelques **records de puissance**.

Je reste planqué dans les 15/20 de tête dans la descente dans vers la jungle, le rythme est relativement ‘cool’ (~4 W/kg). **Une fois le pied atteint, je ne me préoccupe plus que des mes watts**: je me fixe une consigne autour de 280W. Avec un CP20 à 287W et un CP42 à 275W, ça semble jouable mais l’effort va être violent…

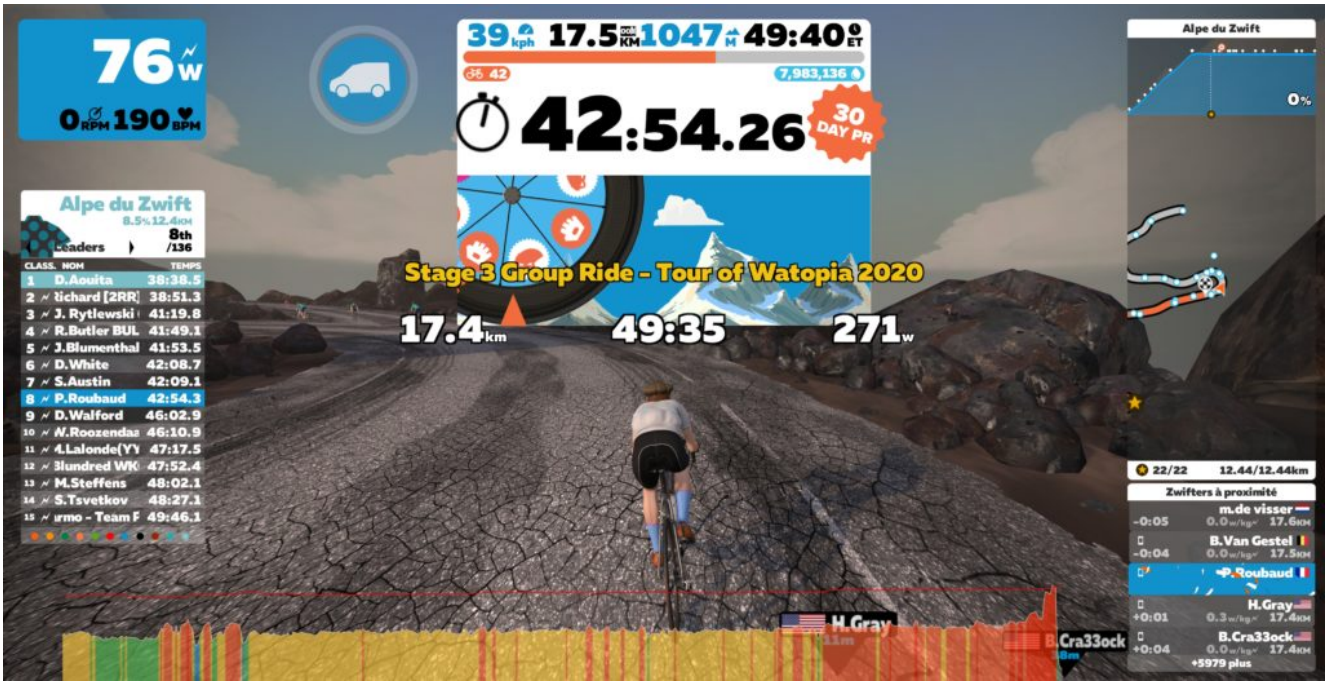
J’attaque la montée dans les 15 premiers, mais **je vais me faire remonter par pas mal de gars**. Comme souvent sur ce genre d’effort long au seuil, j’ai un peu de mal à mettre en route (je suis un vrai diesel) mais j’arrive au contraire à finir crescendo. Ainsi je ne suis « qu’à » 275 watts sur la première moitié, mais 285 sur la seconde (et 300 sur les 7 dernières minutes) !

Au final je ne termine que **24e sur 600** (7e/290 sur Zwiftpower), mais j’explose mon PR sur l’Alpe avec 42’24, soit un gain de 2 minutes! Plus important, **je boucle la montée à 281 Watts de moyenne (~4.8 W/kg)**, soit un nouveau record de puissance. Et je ne suis pas loin de ma courbe de PPR dès 15´, c’est dire si j’ai de la marge pour améliorer mes CP20 ou CP30.



Trois jours plus tard, j’ai retenté cette étape avec une approche différente: essayer de m’accrocher le plus longtemps possible aux gars qui me doublent. J’ai tenu **8 minutes à 5.1 W/kg** avec les 3 ou 4 meilleurs avant de **devoir lâcher prise**. J’ai ensuite « roulotté » pendant 5 minutes autour des 4 W/kg en me disant que je terminerai la montée à cette allure. Finalement, **je retente de m’accrocher aux gars qui me passent**, et les jambes semblent revenir, mais en étant toujours dans le dur, sur une allure pas aussi **lissée** que la dernière fois (car souvent les gars placent quelques accélérations , soit en doublant, soit dans les pourcentages les plus élevés).

Au final, malgré les 5 minutes de relâchement, je boucle la montée avec **seulement 30 secondes de débours par rapport à la dernière fois**, soit **42’54 à 277 Watts de moyenne**! Au niveau classement, je prend la **6e place sur 280**, et la 3e sur ZP.



Pas mécontent de **flirter une nouvelle fois avec le PPR**, alors que je ne me sentais pas forcément au top de ma forme tout au long de cette semaine (mais je sortais d'une semaine de *surcompensation*). Après, il est vrai que **le terrain est idéal pour cela**, par exemple sur une course classique il y a toujours quelques moments de relâchement (sauf sur le *Crit Circuit*, la course la plus dure que j'ai jamais faite, il y a aura peut être un article à ce sujet ^^) qui font baisser la moyenne. Donc hors contre la montre et cette montée, peu de place sur Zwift pour les records de puissance 'longs' en course.

Maintenant, **place à un peu de récup**, avant d'enchaîner avec les deux dernières étapes: des tours **dans la Jungle pour l'étape 4** (originalité: on sera tous en **VTT** à cause du revêtement 'gravel') et la montée du **Volcan** pour la cinquième et dernière (pas hyper intéressante, à part pour tenter pourquoi pas un CP5 lors de l'**arrivée au sommet**).