

Tour de Watopia 2020: mes étapes 4 et 5

Alors qu'il ne nous reste que quelques jours (jusqu'au 2 avril) pour éventuellement **faire (ou refaire, pensez à l'XP doublée!) une étape que vous auriez manqué**, voici le compte rendu de mes deux dernières étapes, après [celui des 3 premières à lire ici](#).

Je vais le faire à l'envers car j'ai manqué l'étape 4, que j'ai rattrapée plus tard.

Etape 5: The Volcano



Comme je l'avais évoqué dans l'article précédent, **une étape pas forcément très excitante**, hormis pour son **arrivée au sommet du Volcan** (3.6 km @3.3%), propice à un éventuel record de puissance. En tout **41 km et 284 mètres** de dénivelé pour

l'étape en version longue (Groupe A), et **960 partants**.

Confinement oblige, certaines des étapes sont proposées avec **Guest Stars** (quelques coureurs pros plus ou moins connus). C'est le cas de l'étape du jour, officiellement nommée « **Ride with Lucy Charles Stage 3 Groupe Ride – Tour of Watopia** ». On notera l'erreur (Stage 3 au lieu de 5...).

Je ne connaissais pas du tout cette sportive, qui est en fait une [triathlète pro de 26 ans](#) (mais est-ce que je connais ne serait-ce qu'un seul triathlète ? ☐), vainqueur de plusieurs Ironman.

Du coup, Lucy endosse le rôle de **ride leader**, comme sur un social ride (le fameux '*beacon*' avec le faisceau lumineux jaune), ce qui porte à confusion. Est-ce une **pseudo course** comme pour toute étape ou bien un **social ride**?

Les 40 gars de tête dont je fais parti ne se posent en tout cas pas ce genre de question, et **ça part à fond** ☐. Elle a beau tenter des '*rides together*' ou autre '*steady start*', et inciter tout le monde à se regrouper, **ça s'éparpille** indifféremment sur les premiers kilomètres.

Au bout d'un moment elle s'énerve et **revient seule de l'arrière à 5W/kg**, en amenant quelques gars mais surtout en faisant exploser le gros des gars qui était autour d'elle. Lorsqu'elle nous rejoint, elle continue quelques minutes à ce rythme, nous faisant bien mal aux pattes.

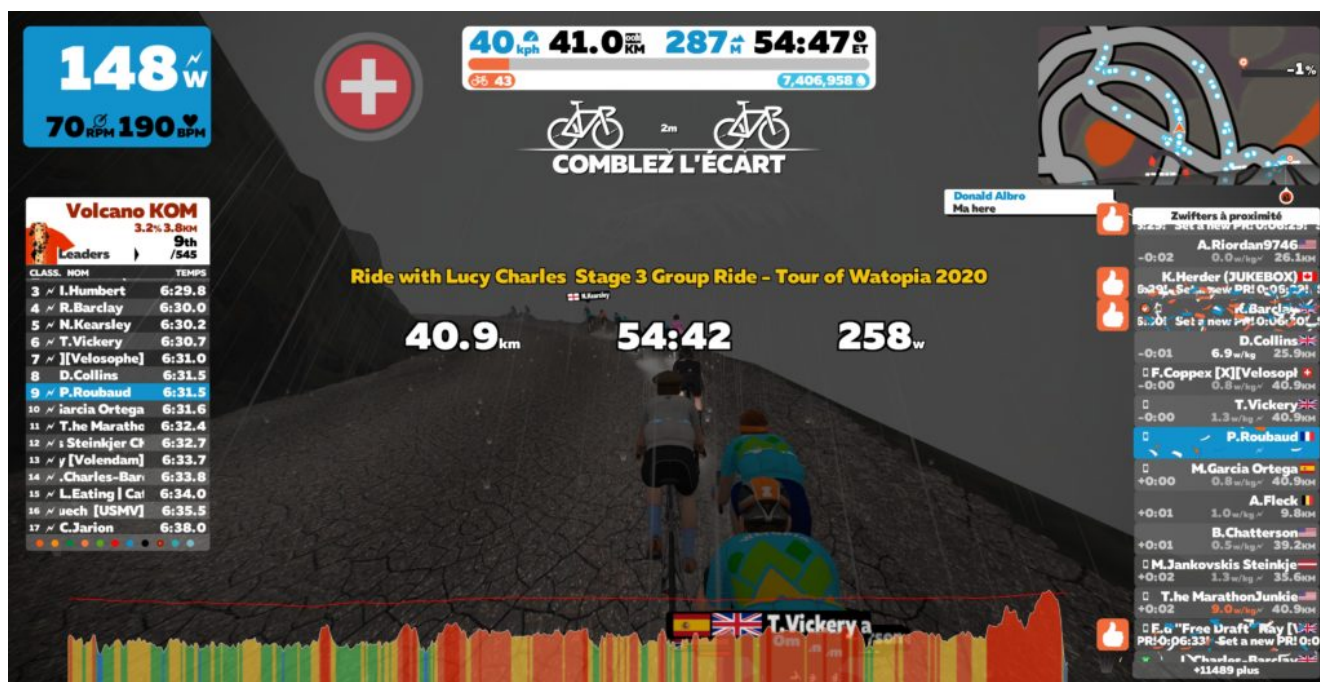


Ça se calme un peu par la suite, mais on est toujours à un rythme de course. Elle incite l'arrière à revenir, on voit qu'elle n'a que peu d'expérience sur Zwift, car à ce rythme là c'est évidemment impossible. Je me sens un peu coupable quand je lis sur le chat **des gars qui étaient venu spécifiquement pour rouler avec elle** mais qui n'ont jamais pu prendre sa roue ☹️. D'ailleurs elle même a sans doute été étonnée du rythme, car elle a fini par avouer qu'elle commençait à avoir mal aux jambes ☹️.

Finalement, **on arrive en petit comité au pied du volcan**. Bien que plutôt grimpeur, je redoute toujours un peu ce genre d'ascension courte (environ 7 minutes d'effort), plutôt favorable aux puncheurs. Finalement il n'y aura pas de grosses accélérations, et **on va arriver groupé pour le sprint des 200 derniers mètres**.

D'après le classement temps réel, je termine à la **16e place**, mais **ce classement est faussé**, et ce pour chaque étape de ce tour comme je l'ai régulièrement constaté. Bien qu'étant dans

le groupe de tête, on perd régulièrement des places, se faisant doubler par des fantômes^^. Ainsi la tête de notre groupe était 6e, avec personne devant. Ce qui revient au final à une place dans les 10, et 6e/389 sur ZP.



A la clef un nouveau PR sur le Volcan, en 6'42 sur le segment Strava (6'31 sur Zwift), à 34.6 de moyenne quand même!

Etape 4: The Jungle



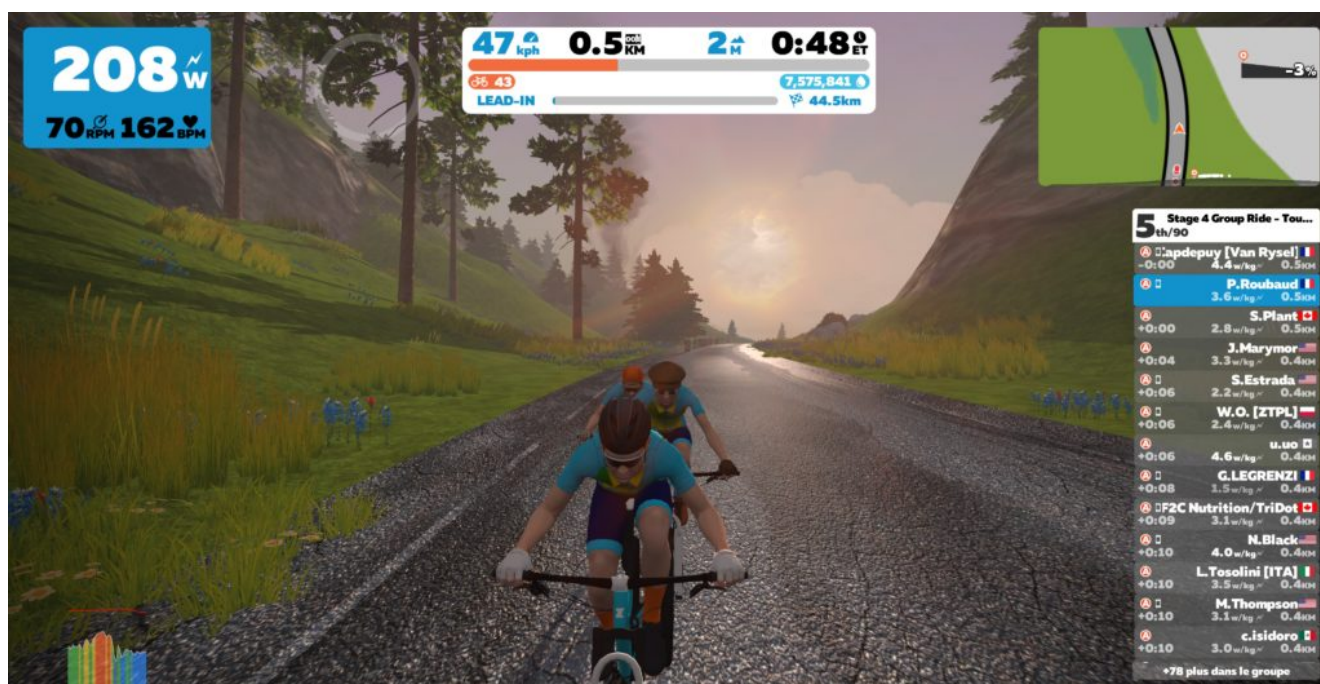
Ha la fameuse jungle... Détestée par beaucoup depuis une mise à jour en fin d'année dernière, qui a donné **une importance considérable au revêtement de cette dernière**, majoritairement constitué de sable, ou pour dire de manière plus moderne, de routes blanches, **façon Strade Bianche**.

La conséquence, c'est qu'on **s'y traîne à 20/25 à l'heure**, même avec un **VTT** (on sera tous sur VTT lors de cette étape) ou un vélo **gravel**, montures qui permettent un meilleur rendement et donc une meilleure vitesse par rapport aux vélos de route habituels. Le soucis c'est que le désavantage de ce revêtement semble avoir été exagéré, au point de se traîner à 12 km/h dans du 3% en endurance...

Voilà pourquoi il n'y avait guère d'enthousiastes à l'idée d'aller se taper **45 km (et 423 mètres de dénivelée) dans la jungle** pour l'étape en version longue (5 tours du circuit). Si on rajoute en plus le fait que j'ai fait cette étape lors des 'rattrapages' (la semaine de rab pour les retardataires qui ont manqué une ou plusieurs étapes), voilà comment on se trouve à **une centaine de partants** ce dimanche soir.

En ayant jeté vite fait un œil à la **startlist** sur **Zwiftpower** (qui raaaaame en cette période d'affluence!), je vois pas de gros niveau, donc je me dit que l'étape se fera à un rythme tranquille et que j'irai 'gagner' facilement ☺ .

Effectivement **on se dégage à 5 rapidement**, mais le niveau est plus costaud que prévu ☹☹☹. Un groupe d'une dizaine de coureurs fait la jonction tout juste avant la première 'bosse' (**ça reste roulant dans la jungle**). Cela nous permet de ré-accélérer et de **repartir à 5, pour de bon cette fois**.

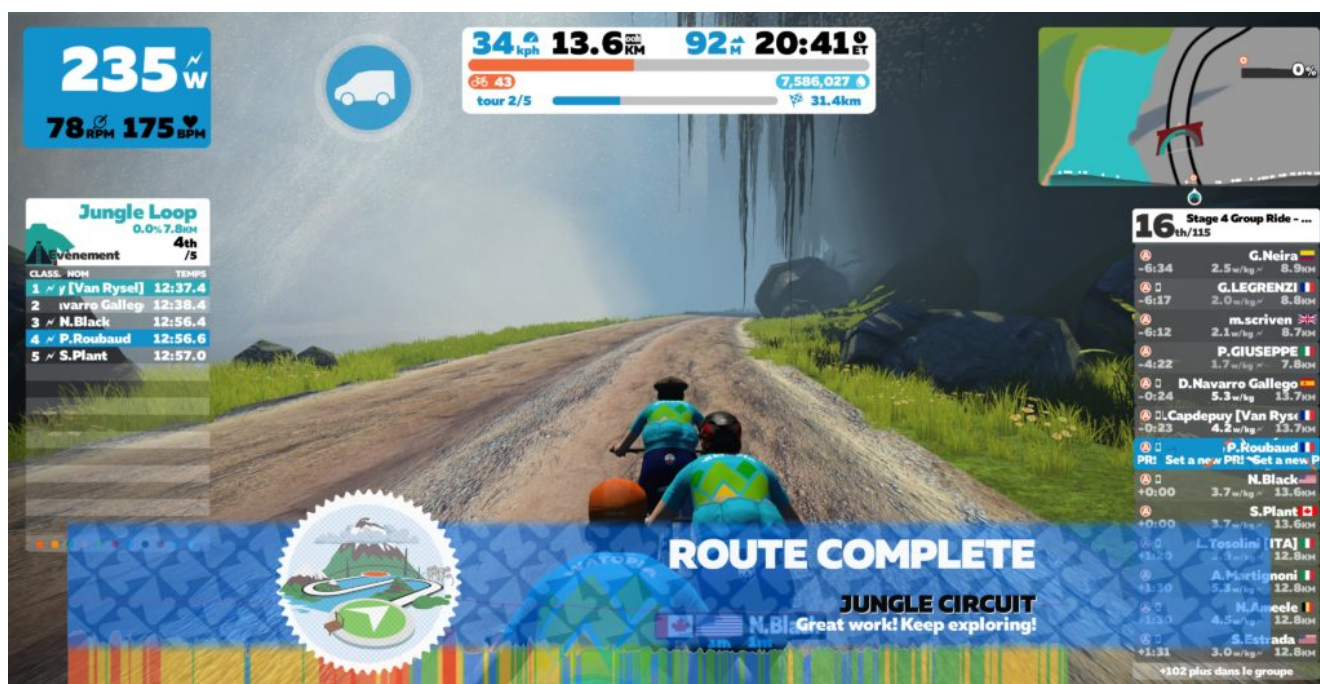


Mais les 4 gars avec moi sont costauds et **font le forcing dans les nombreux faux plats** du circuit. Je dois en laisser filer un, puis un deuxième, ne pouvant que m'accrocher aux deux derniers.

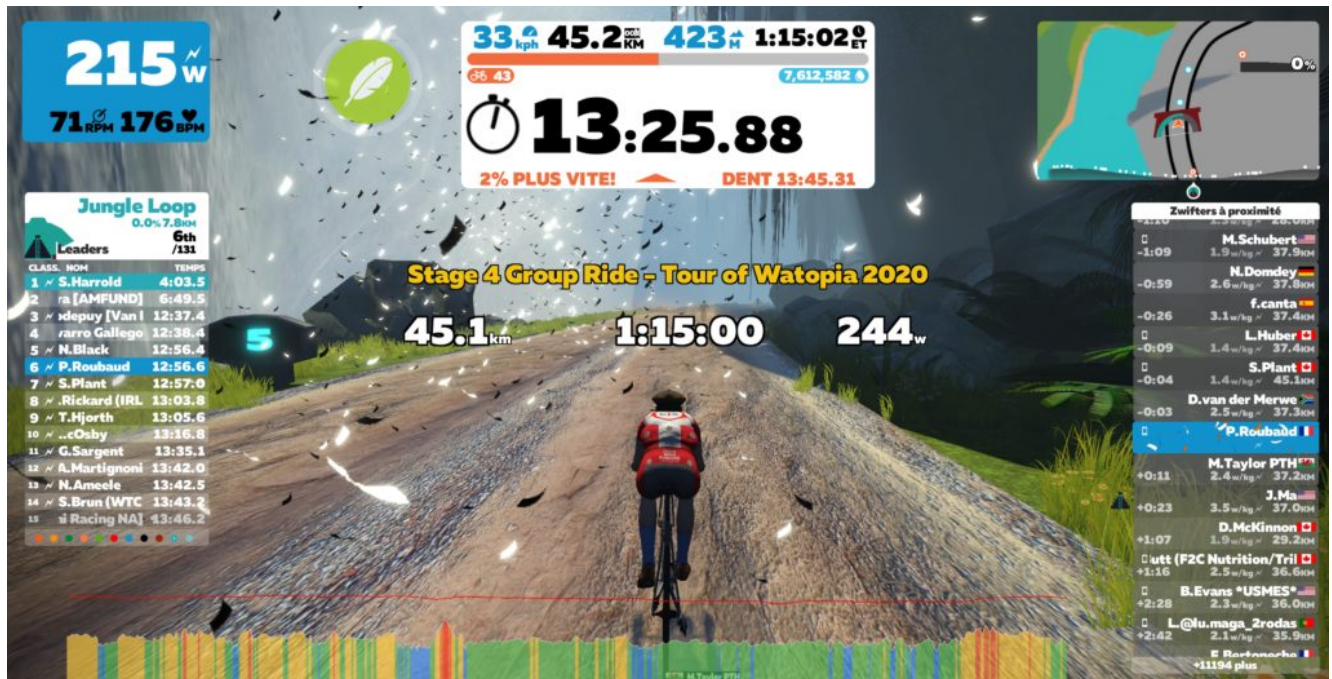
Le deuxième à avoir filé me semblait faire n'importe quoi, se laissant dérocher puis **filant à 6 W/kg**, façon Riis en 96. Sur le coup, je pensais avoir affaire à **un rigolo en Zpower** (c'est

à dire un vieux home-trainer avec puissance estimée non réaliste), avant de constater sur Google que c'est un gars ayant passé **quelques saisons chez les pros** ☐.

Bref, on est 3 en deuxième partie de rideau, à **se faire la guéguerre**. Un troisième gars file devant, et je suis à deux doigts de lâcher le 4e. Finalement c'est lui qui lâche en premier. Au train, je reviens ensuite sur le 3e, ou sans doute a-t-il jugé plus prudent de **m'attendre pour collaborer**. Car le gars est costaud: on se met d'accord pour rouler 'steady' (au tempo sans accélérer) mais il va faire la plus grosse part du boulot, me mettant **souvent dans le dur**.



On va arriver ainsi à 2 pour la place de 3, qu'il ira chercher en costaud en faisant le dernier kilomètre à fond. C'est donc **une place de 4 sur 115** ([3e/ 27sur ZP](#)).



Au final j'ai bien galéré sur cette étape malgré des puissances moyennes, n'ayant pas bien récupéré d'une course la veille. Après 15 jours d'affilé de home-trainer (badge 'Unemployed' de Zwift), dont 7 courses (!), place à une récup bien mérité ☐.