

Se préparer mentalement pour le Tour du Mont Blanc

« *L'endurance est la lutte pour continuer contre une envie croissante de s'arrêter* »
– Samuele Marcora (Professeur des sciences du sport, Università di Bologna)

Il va vous falloir entre douze et vingt heures pour terminer le Tour du Mont Blanc, en supposant que vous réussissiez à terminer. Si vous y arrivez, vous serez l'une des rares personnes ayant su trouver l'endurance mentale et physique nécessaire pour faire le tour en vélo et en un jour de la plus haute montagne de l'Europe. Et si vous n'êtes pas au moins un peu inquiet à l'idée de parcourir 338 km et 8 400 m de dénivelé en une seule sortie, vous êtes soit un coureur cycliste ultra très accompli, soit vous n'y avez pas suffisamment réfléchi. Le taux d'abandons dans une bonne année est aux alentours de 40%. Ne demandez pas à combien il s'élève quand la météo est mauvaise.

Le Tour du Mont Blanc est un défi à trois niveaux : mental, physique, et nutritionnel (et dans cet ordre). Le fait d'être physiquement mal préparé ou de ne pas manger ou boire suffisamment sabotera votre course aussi efficacement qu'une défaillance mécanique catastrophique, mais c'est la tête qui sera le plus probablement responsable de votre abandon.

L'épreuve est trois fois plus longue et avec trois fois plus de dénivelé qu'une cyclosportive typique. Pour la plupart des participants, ce sera la journée la plus longue et la plus dure qu'ils auront jamais passée sur un vélo, et pas de peu. À mi-chemin, vous aurez parcouru presque l'équivalent de la Marmotte, Mais c'est seulement la moitié !

Si vous devez « craquer », le plus probable est que vous allez abandonner sur la montée du col du Petit Saint Bernard. La montée n'est pas trop dure sur papier : 23 km à une pente moyenne d'un peu plus de 5%. Le problème est qu'elle arrive au bout de 220 km, et vous ne pouvez pas ignorer les 85 km qui suivent à partir du col, et qui comportent deux autres rudes montées. C'est ici que la notion de « *la lutte pour continuer contre une envie croissante de s'arrêter* » prend tout son sens. Les éventuelles erreurs dans votre gestion du rythme sur les premières montées de la journée se rappelleront à votre bon souvenir lorsque la fatigue accumulée ainsi que la distance inhabituelle vont s'allier pour vous chuchoter à l'oreille : « *Allez, soit raisonnable, ça suffit...* ».

Il est très facile de trouver de bonnes raisons pour s'arrêter. *J'ai mal partout. Je ne me sens pas bien. Je n'en peux plus de manger sucré. Je me sens épuisé. C'est trop loin. Il va faire nuit avant que je n'arrive au Cormet de Roselend, et je n'ai vraiment pas envie de faire la descente dans le noir. Qui se soucie de savoir si je termine ? Qu'est-ce que ça peut faire ? Pourquoi est-ce que je m'inflige cela, de toutes les façons ? Tiens, la voiture-balai est juste là. J'ai fait plus des deux tiers du parcours : je peux en être fier et m'arrêter là.*

Mais vous ne vous arrêtez pas là. Vous continuez car vous êtes un battant, et vous n'acceptez pas la défaite. Vous n'avez pas fait toute cette préparation pour arrêter au bord de la route. Vous êtes venu ici pour terminer, alors vous allez forcément terminer. Vous trouvez quelque part la force de continuer à tourner les pédales. La montée sape la morale, car maintes fois vous pensez avoir atteint

le col, seulement pour voir la route continuer à grimper. Vous êtes tenté de vous arrêter encore et encore, mais à chaque fois vous continuez. D'autres coureurs abandonnent, mais pas vous.

Au col, vous avez l'énorme satisfaction de repasser en France. Ce serait trompeur de dire qu'à partir de là vous êtes sûr de pouvoir terminer, mais vous avez fait la partie la plus dure. Pour autant que vous réussissiez à maintenir la bonne allure, à vous alimenter correctement et que vous ne souffriez pas d'une blessure ou d'une casse mécanique, seules votre motivation et votre force mentale pourraient vous empêcher de terminer.

ENTRAÎNER VOTRE MENTAL POUR PÉDALER PLUS VITE OU PLUS LOIN

Si c'est vrai que le Tour du Mont Blanc est un défi autant mental que physique (et la recherche confirme que c'est bien le cas), nous devons entraîner nos esprits autant que nos corps.

Jusqu'à un certain point, vous le faites déjà : en effet, tout entraînement physique développera aussi votre mental. Par exemple, chaque séance d'intervalles intense contribue à développer une plus forte tolérance à la douleur de l'effort. En effet, des chercheurs ont démontré que plus les athlètes s'entraînent à haute intensité, plus leur capacité à accepter la douleur augmente, et vice versa.

Également, toutes les sorties longues contribuent à développer votre mental à accepter des longues heures sur le vélo.

Pour obtenir une réelle amélioration de votre performance, toutefois, vous devriez délibérément inclure certaines stratégies mentales spécifiques à votre entraînement. Essayez ces techniques pendant vos entraînements pour trouver ce qui vous convient le mieux.

SEPT STRATEGIES MENTALES POUR LA PERFORMANCE EN ENDURANCE

Cliquez [*ici pour obtenir un guide pratique détaillé pour développer votre mental*](#)

1. OBJECTIFS CLAIRS

Le premier - et le plus important - est de répondre à la question « **Pourquoi faire cela ?** » et de vous fixer des **objectifs clairs**. Les réponses sont très individuelles et vous devez les trouver vous-même. Pensez à des objectifs liés à la façon dont vous allez rouler (allure, nutrition, hydratation...) et pas seulement au fait de terminer.

2. PENSÉE POSITIVE

Ensuite, entraînez-vous à la pensée positive. Il s'agit ni plus ni moins de prendre le contrôle de votre dialogue interne et de le maintenir positif et constructif. Dites-vous des choses comme "*Tu t'en sors bien, continue à tourner les pédales...*" Rappelez-vous **pourquoi** vous faites cela et combien vous avez de la chance d'en avoir l'opportunité. Rappelez-vous aussi **ce que vous devez faire** : suivre votre propre rythme, pédaler en souplesse, détendre vos épaules, boire une gorgée...

3. VISUALISATION

Dans les semaines qui précèdent le Tour du Mont Blanc, **visualisez-vous** en train d'y participer. Votre tête (et pas seulement votre corps) doit s'habituer aux nombreuses heures d'effort, il ne suffit donc pas de vous voir en train de finir l'épreuve. Essayez de visualiser

l'ensemble du parcours du début à la fin et de ressentir les sensations de votre corps pendant que vous le faites. Une visualisation complète prendra un certain temps (au moins 15 à 20 minutes). Utilisez Google Street View si vous ne connaissez pas les routes. Mieux, allez les reconnaître en avance...

4. **ACCEPTEZ LA DOULEUR**

Lors d'un effort intense, le moment viendra inévitablement où votre corps vous dira de ralentir. Vous pouvez vous entraîner à ignorer ces signaux (pendant un certain temps). De longues montées au seuil et des intervalles à haute intensité aident à habituer votre tête et votre corps à des niveaux d'effort élevés et soutenus. **Acceptez votre douleur**, appréciez l'inconfort, jouissez de la maîtrise de votre esprit sur votre corps... N'y pensez même pas comme à une douleur, mais comme à quelque chose de positif : souriez, sentez la brûlure des muscles qui travaillent, sentez la puissance dans vos jambes et le vélo qui avance...

5. **PENSEZ À AUTRE CHOSE**

Le Tour du Mont Blanc, cependant, risque de vous pousser plus loin que vous n'avez jamais été. Vous pouvez alors essayer de bloquer la sensation d'effort en pensant à autre chose, tout ce qui pourrait occuper votre esprit. Récitez un « mantra », chantez une chanson, faites la conversation avec un interlocuteur imaginaire, **visualisez-vous** ailleurs ou laissez simplement votre esprit se vider comme dans une méditation en pleine conscience.

6. **CONCENTREZ-VOUS**

La distraction marche bien, mais vous risquez de perdre votre concentration et de ralentir le rythme. Pour éviter cela, **concentrez-vous intensément** sur le moyeu de la roue arrière du cycliste qui se trouve juste devant vous, sur votre respiration ou sur un aspect de votre technique (un coup de pédale plus rond et plus fluide, par exemple). Si vous êtes sur home-trainer, **écouter de la musique** peut aider à refouler la douleur tout en vous permettant de vous concentrer sur la technique.

7. **ANTICIPEZ LES PROBLÈMES**

Une autre stratégie utile pour la préparation mentale est d'**anticiper les problèmes**. Si vous réfléchissez à l'avance à tout ce qui pourrait mal se passer et que vous avez un plan pour gérer ces problèmes, si le pire devait arriver, vous seriez prêt à y faire face.

Voici quelques-uns de ces risques à anticiper :

- Crevaisons
- Mauvais temps
- Fortes chaleurs
- Décrocher du groupe
- Fringales
- Malaise
- Crampes
- Découragement

VOUS AIMERIEZ ALLER PLUS LOIN ?

[Stratégies mentales et outils pour les épreuves d'endurance](#)

[Guide d'entraînement pour le Tour du Mont Blanc](#)

[Book review: Endure, by Alex Hutchinson](#)

[Riding through the pain barrier](#)

CE QUE LA SOCIÉTÉ ALPINE COLS PEUT VOUS APPORTER

Deux de nos coachs ont fait le Tour du Mont Blanc à plusieurs reprises et connaissent très bien l'épreuve. Nous pouvons vous aider à vous préparer de deux manières complémentaires :

1. Concluez un [contrat de coaching](#) de six mois pour bénéficier d'un coaching individuel au quotidien et de conseils personnalisés ;
2. Participez à un [stage d'entraînement](#) d'une semaine pour bénéficier d'un gros bloc d'entraînement ainsi que d'un coaching individuel pour améliorer vos compétences techniques et bien sûr de nombreux conseils et astuces pour votre préparation et l'événement lui-même. (*Stage bilingue français/anglais avec la présence de coureurs étrangers*).