



Pourquoi participer à une telle épreuve ?

Certains penseront que c'est un peu con de "monter des escaliers", surtout quand il y en a beaucoup. En l'occurrence, le 3^{ème} étage de la Tour Eiffel se mérite avec 1665 marches pour 276 mètres de dénivelé. La course est très courte : entre 8 et 20 minutes. Hormis en cas de blessure, il n'y a pas vraiment de risque de ne pas finir... tout le contraire des challenges sportifs de type Ironman.

Malgré cela, je rêve de participer à cette course depuis 4 ans. Après 3 préinscriptions infructueuses, j'ai eu la chance d'être tiré au sort le 19/12/18 : un très beau cadeau de Noël anticipé sachant que nous n'étions dans ce cas que 80 pour 700 candidats.



HOMMES TIRÉS AU SORT / SELECTED MEN

ACQUAVIVA	Jean-Christophe	France	GIBAULTS	Titouan	France	MISHEV	Emil	Bulgarie
BALDO	Christophe	France	GRACE	Paul	Royaume-Uni	NEVEU	Xavier	France
BARDOT	Paul	France	GUILLAUME	Jean-Christophe	France	NOEL	Christophe	Belgique
BEN EL HADJ	Radouane	France	HARRIS	David	Royaume-Uni	NOUGAOUI	Samy	France
BENETEAU	Nicolas	France	JAGER	Marc	France	PAVARD	Erwin	France
BOUSSEAU	Pierre	France	KAISER	Manfred	Allemagne	PEYCKER	Stéphane	Belgique
BOYER	Eric	France	LAURENT	Mathieu	France	PILLAC	Cyril	France
BRINDEAU	Frédéric	France	LE GOC	Sébastien	France	PUCHE	Paul	France
CHANCERELLE	Gildas	France	LEBAS	Gaetan	France	RAYNAL	Sébastien	France
CLOAREC	Nicolas	France	LEROUX	Elvin	France	REISS	Karl	Allemagne
COLLET	Christian	France	LION	Joel	France	RICARD	Louis-Nicolas	France
DAVOUST	Anatole	France	LOPES	Albano	France	ROY	Albin	France
DECHNIK	Guillaume	France	LOPES	Emmanuel	France	SUDRIE	Sebastien	France
DECOUX	Didier	France	LUKAS	Mlynek	République tchèque	TACKMANN	Patrice	France
DROUGUET	Alexandre	France	MAERTEN	Martial	France	TASSEL	Denis	France
DUELLE	Charles	France	MAILLOT	Patrice	France	TOLIAN	Mathieu	France
FEBVRE	Olivier	France	MARRONNIER	Etienne	France	TONI	Santisteban	Espagne
FUSEAU	Arnaud	France	MAUREL	Sébastien	France	VALLET	Bastien	France
GARCIA	Jérémy	France	MENOU	Marvin	France	VAN GLAHN	Chris	Etats-Unis
GERVAIS	Christophe	France	MERCIER	Theo	France	VILLEDIEU	Thomas	France



Je n'ai aucune attirance pour les courses ascensionnelles qui se passent généralement à l'intérieur de tours d'immeubles ; mais la Tour Eiffel, c'est tout autre chose et la Verticale de la Tour Eiffel est une course exceptionnelle à plus d'un titre :

- Une course unique : probablement la seule épreuve de ce type en milieu ouvert,
- Un cadre somptueux : au sein du symbole de la plus belle ville du monde qu'en voisin, j'ai la chance de voir souvent,
- Une occasion rare et exclusive : une centaine de privilégiés du monde entier ont le droit, depuis 5 ans seulement, d'y participer et d'emprunter les escaliers privés du 3^{ème} étage habituellement fermés au grand public.

Ma courte préparation

Malgré une inscription effective au Stade Français triathlon et moultes possibilités d'entraînements, je n'ai pas mis les pieds à la piste cet hiver (ni sérieusement nagé et encore moins sorti mon vélo). Ma dernière course fut difficile (1h38 au semi-marathon de Boulogne en Novembre). J'accuse également 4kg en trop par rapport à mon poids de forme de 2014.

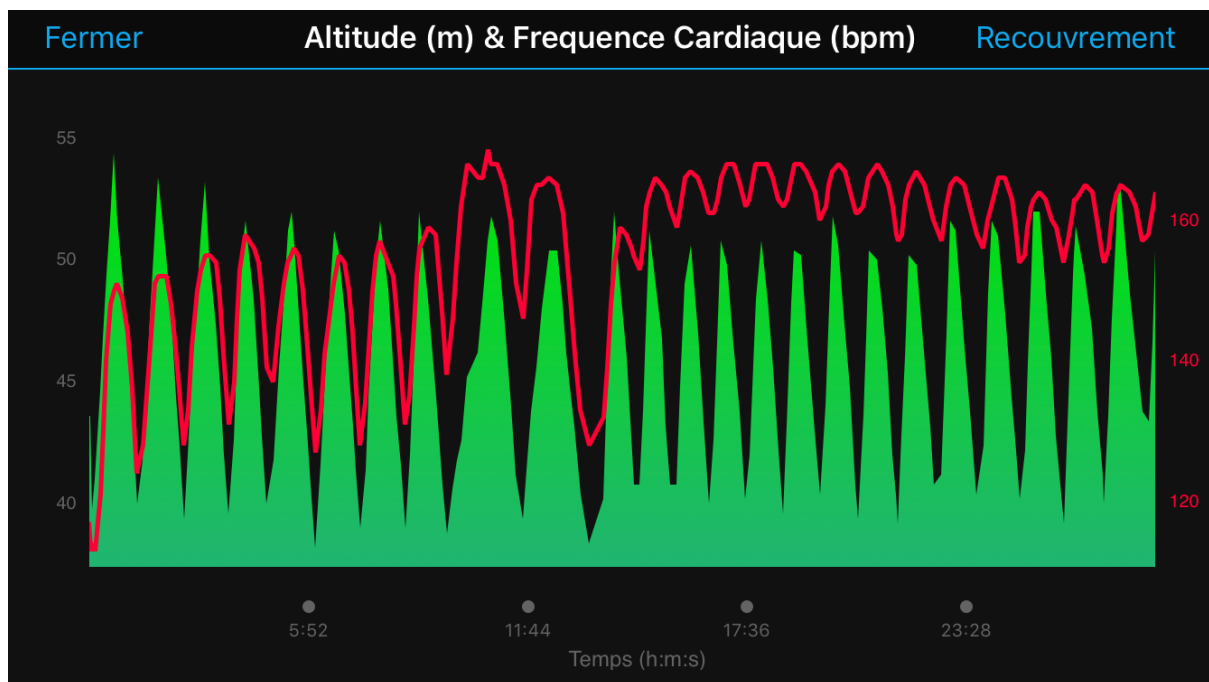
Même si d'une manière générale, je m'entraîne très peu (moins de 5 heures par semaine pour mon 1^{er} Ironman cf. <http://brindeau.fr/ItinerairedIronmanFB.pdf>), il y a quand même quelques minima à respecter !

Compte tenu de leur rareté et spécificité, je n'ai trouvé que très peu d'infos en ligne sur les entraînements pour les courses d'escaliers. Merci à Lucile Woodward pour son blog et la séquence commentée en vidéo : <https://lucilewoodward.com/comment-courir-plus-vite-entrainement-escaliers/>



A compter du 1^{er} Janvier, mon terrain d'entraînement fut l'escalier de la rue de Beethoven : la référence dans mon quartier (et pour Paris hormis Montmartre) qui offre 95 marches pour 15 mètres de dénivelé.

J'enchaîne 10 séances (1 par semaine) avec des séries de gammes (vivacité (1 marche par 1 marche), de vitesse (2 par 2), de force (3 par 3), le pire étant en squat (2 par 2) et surtout à cloche pieds) suivies par des séries enchainées à un rythme soutenu pour un total de 20 à 30 montées, soit une quantité théoriquement supérieure à la Tour Eiffel (mais avec les descentes pour récupérer, ce qui fait une énorme différence).



J'ai l'habitude de gérer mes courses au cardio en adaptant mon allure à la distance à parcourir. Pour les escaliers, il y a beaucoup moins de nuances d'allures possibles, ce qui clairement constitue une difficulté de la gestion de l'effort. Je me rends compte également qu'il n'y a pas une énorme différence entre la montée en courant (très fatigante et difficile à tenir) et la montée en marche rapide (bien usante quand même) : 30 versus 20 secondes environ pour les 95 marches de mon escalier. Je me dis également que les escaliers de la Tour Eiffel doivent être, plus difficiles car à ce rythme en courant, je finis 1^{er}, ce qui est clairement impossible et qu'en marchant vite, je finis en un excellent temps, ce qui est très peu probable. Je comprendrais qu'effectivement, la Tour Eiffel n'a vraiment rien à voir avec mes séries d'escaliers !

Mes premières séances se concluent par de très belles courbatures pendant 3-4 jours. Au fil des semaines, j'ai eu le plaisir de sentir une progression (en volume, en vitesse et en récupération).

Outre ma séance d'escalier par semaine et parfois quelques séances de natation, mon entraînement depuis le 1^{er} Janvier s'est limité à une séance en salle de sport (vélo, tapis de course (parfois en pente), elliptique et rameur) et 1 ou 2 séances de yoga.

Bien que cela paraisse vraiment très peu (2h30/3h de sports par semaine hors yoga), cela m'a permis de retrouver une meilleure condition, mais malheureusement pas mon poids de forme.

Mes objectifs :

- Faire une belle course en gérant bien,
- Ne pas me faire doubler (cf. départ de chaque concurrent espacé de 30 secondes) et si possible doubler 1 voire 2 concurrents devant moi,
- Profitez un minimum de la vue et de l'ambiance,
- Finir en moins de 12 minutes (soit le temps du 1^{er} +50%) ce qui est très ambitieux au vu de mon très faible entraînement (moins de 15 minutes serait un objectif beaucoup plus raisonnable).

Ma stratégie de course :

- Très bien s'échauffer : assez longuement (min 45 minutes) et avec quelques séries à haute intensité et quelques sprints (sans oublier d'échauffer aussi un peu les bras),
- Partir relativement tranquillement en ayant une sensation d'être un peu en-dedans jusqu'au moins le 2^{ème} étage,
- Bien respirer et courir le plus relâché possible,
- Rester le plus tonique possible pour bien enchaîner les virages,

- M'aider des bras, pour économiser mes jambes,
- Trouver le bon rythme de hauteur de marches en privilégiant la fréquence (comme recourir à des petites foulées en montée) et en évitant donc de viser trop de marches d'un coup,
- Passer en mode marche rapide avant d'être complètement dans le rouge et alterner avec de la course,
- Garder en tête comme très bon rythme, les temps de passages intermédiaires du 1^{er} l'année dernière augmenté de 50% :
 - 1^{er} étage : 1 min 25s +50% = 2 min 7s
 - 2^{ème} étage : 3 min 25s +50% = 5 min 7s
 - Niveau intermédiaire : 5min 38s +50% = 8 min 27s
 - Final : 7min 57s +50% = 11 min 55
- Jeter un coup d'œil de temps en temps sur mon cardio en visant un rythme de 168-170bpm (environ 95% de ma FCM) sans le dépasser sachant qu'à un moment, il faudra, comme dirait coach Alex, tout simplement débrancher le cerveau !

L'avant course : 13 Mars 2019



J'avais bien visualisé depuis des semaines ce mercredi 13 mars ; je suis très content d'y être.

L'organisation est très conviviale ; nous sommes très peu nombreux (130), cela me change des courses où nous sommes plusieurs milliers.

Le niveau général semble élevé compte tenu de la nécessaire présélection (sur justificatif de performances minimales).

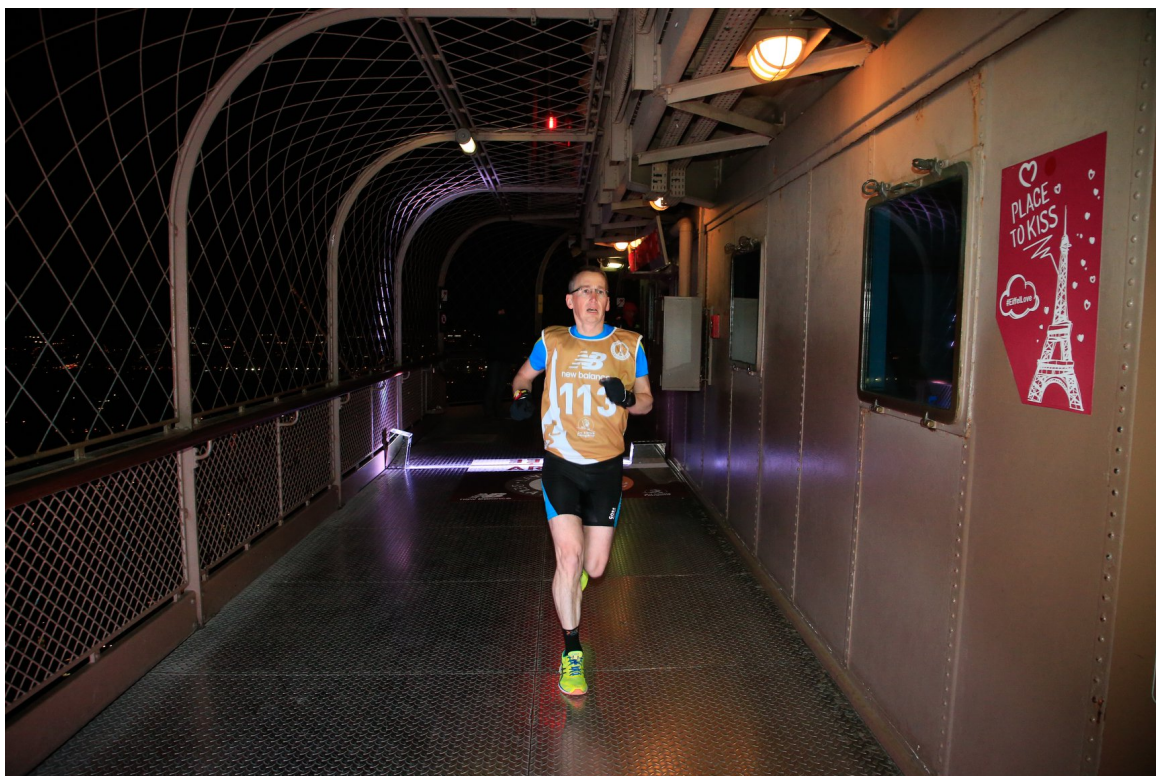
Le briefing : arrivée au 2^{ème} ou 3^{ème} étage ???

Grosse surprise lors du briefing où on nous annonce un décalage de 30 minutes du fait de vents très forts et une possible arrivée transférée au 2^{ème} étage. Potentielle grosse déception en perspective, mais heureusement, cela sera maintenu au 3^{ème} étage.

Je m'échauffe comme prévu, mais mauvais signe : je ressens un manque de fraîcheur et un cardio qui monte un peu trop vite.

Mon départ : 20h48m30s

L'ambiance sympa du SAS de départ laisse très vite la place à la difficulté des premières marches, que je trouve beaucoup plus dures que mon escalier de la rue de Beethoven. Je n'ai pas l'impression de partir trop vite, mais c'est le cas et me sens déjà dans le dur au milieu du 1^{er} escalier... soit moins de 10% de la course. Pas bon du tout ! La course laisse très vite place à de la marche (dès le 2^{ème} escalier) et je ne courrai donc quasiment pas, ce qui est extrêmement frustrant. Je double assez vite 1 premier puis un 2^{ème} concurrent parti 30s et 1 minute avant. Bon pour le moral, mais rien à faire, je ne peux que marcher et me concentre donc pour le faire le plus vite possible. C'est très dur jusqu'au 2^{ème} étage et l'enfer total ensuite. J'ai des grosses difficultés à respirer. J'ai l'impression que l'air s'est raréfié comme en montagne et le vent froid souffle fort. D'une certaine manière, dans de telles conditions, s'arrêter ne serait pas une bonne idée ! Je m'accroche et continue sans trop réfléchir. Le coureur parti 30s derrière moi (dont la brève discussion d'avant course m'a permis d'évaluer un niveau en course à pieds bien supérieur au mien) se rapproche (mais ne me doublera pas). C'est de plus en plus difficile de respirer, je ne suis plus très lucide sur ma vitesse, mon rythme, le nombre de marches restantes, mais c'est assez simple, il faut continuer à monter !



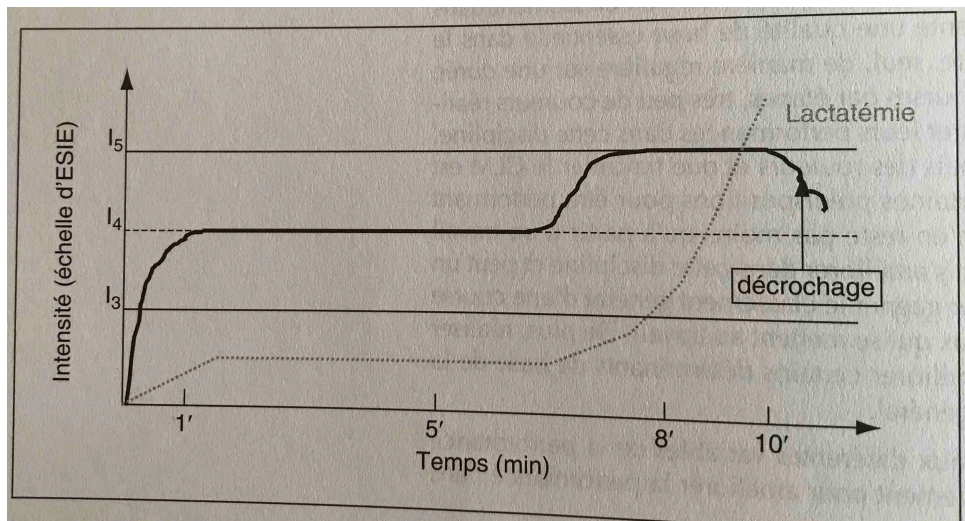
L'arrivée se présente enfin avec quelques marches... à descendre que j'entends dire « ce sont les plus difficiles » ce qui sur le moment me semble assez vrai. Distribution d'une petite tour Eiffel de finir à l'arrivée et surtout d'un polo qui, outre qu'il est très joli, se trouve être une géniale idée pour l'après course ! Retour sur la terre ferme avec quelques crampes qui surgissent et surtout une sorte de grosse bronchite (complètement inattendu) qui ne me quittera que le lendemain.

Analyse de ma course

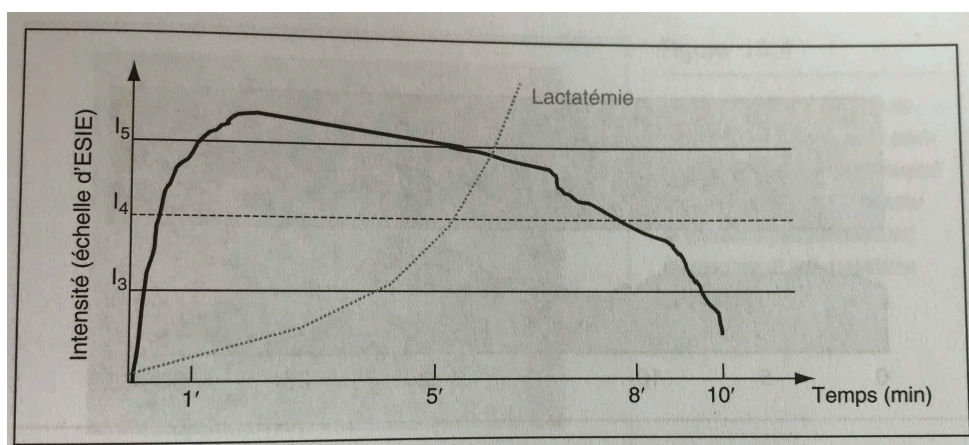
Mes temps se comparent de la manière suivante avec respectivement le 1^{er} et le 2^{ème} (qui arrive près d'une minute derrière le 1^{er})

- 1^{er} étage : 1m44 soit +30% et 28%
- 2^{ème} étage : 4m58 soit + 48% et 50%
- Niveau intermédiaire : 9m38 soit +72% et 63%
- Final : 14m01 soit + 77% et 60%

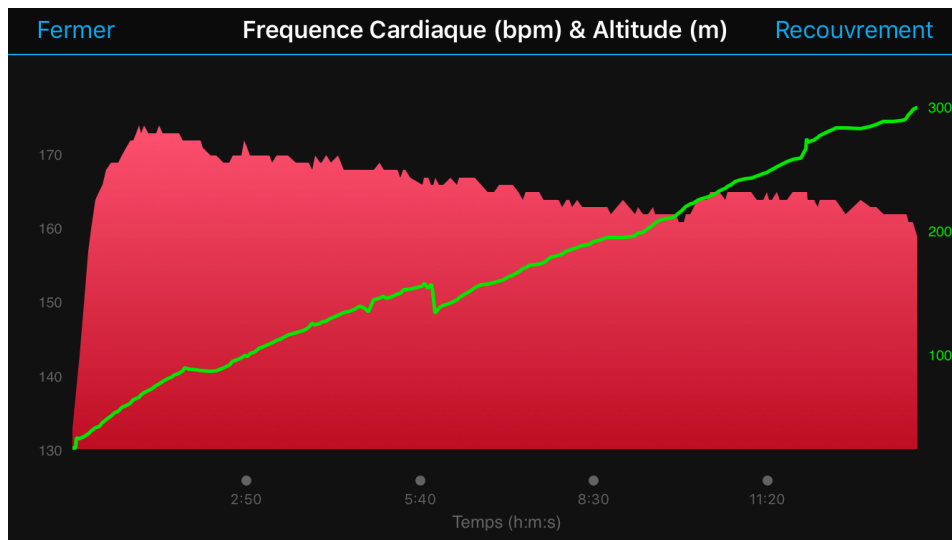
Voici le rythme idéal de la gestion d'une intensité sur une épreuve contre la montre très courte (10min) que j'avais repéré au préalable :



Et celui de la mauvaise gestion de l'intensité de l'exercice :



Voici ma fréquence cardiaque sur la course :



C'est très clair dans quelle catégorie je me situe !

L'effort est sans aucun doute beaucoup plus violent et difficile qu'un test VMA (pour ceux qui pratique cette course de 6 minutes à son rythme maximum). Outre le bon rythme à trouver (et vu la perte de repère et de lucidité, je recommande de se mettre une alarme auditive sur son cardio), le vrai challenge est la respiration. Sans l'avoir fait, j'aurais tendance à penser qu'une bonne préparation de cette course passe par courir en cote dans le froid en montagne !

Conclusion



Mes sentiments sont partagés entre une magnifique expérience couplée à de la frustration de n'avoir pas pu vraiment courir et d'être complètement passé à côté d'une bonne gestion de course.

Après quelques minutes où je me suis dit, plus jamais cela, je décide de me réinscrire sans faute pour l'année prochaine en espérant être à nouveau tiré au sort et cette fois gérer correctement cette course. En attendant, retour au triathlon (cf. 1^{ère} course dans 2 mois) et premières sorties vélo à prévoir en conséquence urgemment !

Je ne regarderais plus jamais la Tour Eiffel de la même manière maintenant. Un immense merci à l'organisation d'avoir rendu cela possible pour le privilégié que j'ai été ce soir.

Frédéric Brindeau

14 Mars 2019

fbtriathlete@brindeau.com