

Thomas Mahé, le vélo dans la peau

Champion d'Île-de-France sur piste chez les cadets en 2015, Thomas Mahé, 17 ans, est un jeune espoir du cyclisme. Et c'est dans un club magnycois qu'il a fait ses débuts.



Mes débuts dans une école magnycoise

J'ai commencé le vélo à 8 ans. Mon père, Christian, pratiquait ce sport dans la catégorie cyclotourisme. Je me suis inscrit à l'Association sportive de Cyclisme de Magny. C'était un club convivial et de bon niveau qui permettait de rivaliser avec les clubs voisins. C'est là que j'ai appris les bases. Il proposait une école de vélo pour apprendre à bien rouler à l'aide de jeux d'adresses : slalomer entre des quilles, passer entre des barres, ramasser un bidon à terre. Des exercices de maniabilité que l'on est content de maîtriser lorsque l'on se retrouve des années plus tard dans un peloton de 150 personnes ! Grâce à cela, j'ai acquis de l'assurance sur mon vélo.

Obligé de m'expatrier à Igny

Malheureusement, ce club a cessé son activité un an après mon arrivée. Je suis donc parti au club de CC Igny-Palaiseau 91, dans l'Essonne, qui était le plus proche. C'est difficile de trouver un club pour les jeunes cyclistes : beaucoup ont fermé dans les Yvelines et très peu de courses sont organisées pour les minimes et les cadets dans notre département.

Jusqu'à 300 km dans la semaine !

Il faut beaucoup s'entraîner pour être au niveau. Le mercredi, je cours avec le club entre 2 à 4 heures, soit une centaine de kilomètres. Entre deux, le mardi et le jeudi, je fais des sorties individuelles, plus courtes afin de favoriser le « fractionné ». Le samedi avant une course, je pars faire une heure de « déblocage » pour préparer le corps avant l'épreuve du dimanche qui mobilise en général la matinée entière. Il faut « manger le bitume » pour s'assurer un physique solide !



L'hiver, c'est Home trainer !

En saison creuse, entre le 1^{er} octobre et le 1^{er} mars, je baisse le régime... sans pour autant arrêter le sport ! Je fais « des bornes » dans mon garage sur un Home trainer et de la musculation. J'entretiens en faisant de la natation et de la course. Je prends le temps également de sortir davantage avec mes amis. Puis, petit à petit, je reprends le rythme : en augmentant le nombre de kilomètres à chaque sortie. Nous participons également avec le club à un stage qui consiste à rouler à un bon rythme, sans se donner à fond, sur 180 km. Ça dégrasse...

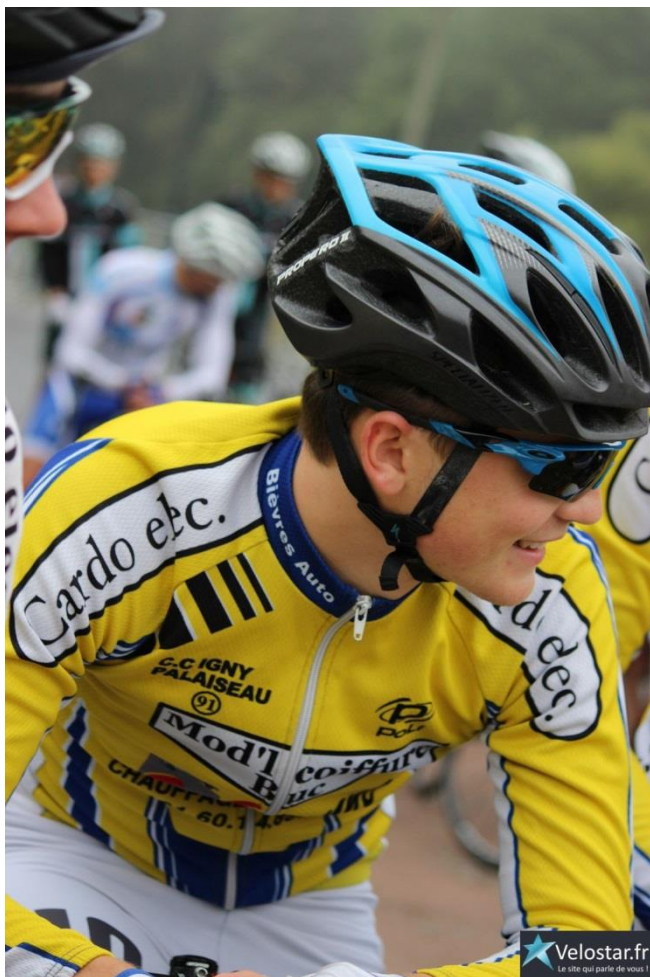


L'été, c'est Tour de France

Oui je regarde le Tour de France à la télé ! Et toutes les courses retransmises également ! Le vélo, c'est vraiment devenu une passion. Quand je n'en fais pas, ça me manque : c'est comme une drogue...

Mon père en scooter...

Cela fait bien longtemps que mon père ne me suit plus en vélo ! Aujourd'hui, il m'entraîne parfois : lui devant en scooter, moi derrière en vélo. Il prend une allure de course et je pédale, à l'abri du vent. C'est bon pour travailler le cardio.



Une discipline de fer

C'est un sport hyper contraignant qui nécessite une diététique saine et une bonne hygiène de vie. L'alcool, la cigarette, les soirées tardives : ce n'est pas pour moi en période de course ! Si on arrive fatigué à une compétition, c'est là que l'on fait des bêtises. Ça ne pardonne pas en peloton... Pendant les vacances, je lève le pied et je me rattrape, notamment pour les soirées entre copains. C'est une discipline de vie qui ne me pèse pas. J'ai une vie bien remplie : cela évite de s'ennuyer ! Je dois dire que je fais du vélo davantage pour l'hygiène de vie que pour les résultats.

Je pète la forme !

C'est sûr : je n'ai pas de problème lors des visites médicales ! Le vélo, cela permet en outre de se connaître et de savoir comment réagit son corps. Je sais que lorsque je suis vraiment sec, ça roule bien pour moi !

Je ne mets pas toute mon énergie dans le vélo

Je ne sacrifierai pas mes études pour le vélo. Il faut donc gérer à la fois les entraînements sportifs et les études (Thomas est en Terminale S au lycée de Villaroy, de Guyancourt). Je gère mes devoirs en fonction d'un emploi du temps déjà bien chargé. Mais ça va ! J'y arrive ! J'envisage d'être kinésithérapeute dans le milieu du sport, et plus particulièrement dans le vélo. Mes relations en tant que coureur me serviront peut-être un jour...

40 km/h de moyenne, aussi vite qu'une mob'

En course, nous pédalons à une allure de 40 km/h en moyenne, sur une distance de 120 km. En descente, ça peut aller jusqu'à 80 km/h ! Ça va vite !





Le casque, ça sauve la vie !

Des chutes, il y en a lors d'une course. Ça fait partie du jeu, c'est le risque du métier ! Heureusement que le casque est obligatoire : ça m'a sauvé la vie plus d'une fois ! Moi, je ne risque pas ma vie pour une victoire. Ça m'est arrivé de frôler un rétroviseur : ça fait réfléchir...

La piste, c'est grisant

J'ai eu le déclic il y a deux ans lorsque j'ai testé la piste. Elle procure de bonnes sensations et propose différentes épreuves. Ces courses d'endurance et de vitesse sont à la fois grisantes, très tactiques et diversifiées car il y a différentes compétitions dont l'omnium, une course sur piste individuelle qui regroupe six épreuves et l'américaine, qui se dispute en relais avec des sprints.



Certains me font de l'œil

Je suis en pleine progression. Du coup, pas mal d'équipes me font de l'œil pour les rejoindre. Mon objectif sur piste : être sélectionné de nouveau en équipe régionale et participer au Championnat de France. Pour la route, j'aimerais avoir plus de chance cette année ! J'ai en effet eu pas mal d'ennuis mécaniques l'an passé qui m'ont pénalisé (crevaisson, saut de chaîne, quelques chutes, etc.).



Gagner oui, mais pas à n'importe quel prix !

Le dopage ? Il y en a beaucoup dans le monde amateur car beaucoup l'utilise pour passer « pro ». Moi, ça ne m'intéresse pas. Gagner en trichant... je ne voudrais pas avoir ça sur la conscience après.



2014-2015

Sur piste : Champion d'Île-de-France Cadet de l'américaine
 3^e au championnat d>IDF en vitesse
 Top 5 à l'omnium
 Sélectionné en équipe IDF pour la coupe de France de l'américaine

Sur route : 2 victoires
 Plusieurs sélections en équipe de l'Essonne
 Plusieurs Top 10

2015-2016

Sur piste : 4^e au Championnat d'Île-de-France Junior de l'omnium
 1 victoire à l'omnium
 Sélectionné en équipe IDF pour la coupe de France de l'américaine

Sur route : Plusieurs sélections en équipe de l'Essonne
 Plusieurs Top 10