

Bonjour

Dans la série « mon premier », après ma première étape du tour et mon premier marathon, j'ai la grande joie de partager avec vous mon premier Ironman.

Tout a bien sûr commencé très tôt par diverses conversations pour dédramatiser la natation. Je suis loin d'être dans notre première ligne, et 3,8 km, c'est long. Mais, me dit-on, toutes proportions gardées, ce n'est pas là où l'on passe le plus de temps et donc où l'on peut en perdre le plus. Il faut juste s'entraîner et le faire à sa mesure. Bon ok, va pour cela.



Il faut maintenant choisir l'épreuve. Jacques (Lamic) me recommande vivement celle de Roth. Elle ne porte plus le nom d'Ironman car ils ne paient plus la licence, mais ce sont les mêmes distances. C'est maintenant le « Quelle Challenge » du nom de son sponsor. L'organisation est toujours aussi bonne. C'est un Ironman assez roulant avec un public très sympa et nombreux. C'est vraiment la grande fête du triathlon. En plus Jacques y va, c'est toujours mieux de profiter de l'expérience. José

(Campanales) aussi s'inscrit. Super. « Plus on est de fous, plus on rit ! ». Il faut ensuite organiser le déplacement. Véronique (ma femme et tour-opérateur préférée) nous trouve un hôtel pas trop loin.

Il faut maintenant penser à s'entraîner et à se tester. Tout d'abord il me faut redevenir aussi assidu que possible aux entraînements de piscine. Pour la CàP, pas trop de souci. Un plan marathon devrait faire l'affaire. Courant avril, premier test : le Marathon de Paris. Résultat assez moyen. L'endurance n'est pas encore là. Il va falloir allonger les entraînements et aussi penser à faire plus d'enchaînements. Arrive le premier CD de l'année. Après un départ natation vraiment pas simple, la fin se passe mieux. C'est bon signe. J'enchaîne sur un autre CD, où j'ai même une surprise à la clef : sélection dans ma catégorie d'âges pour le Championnat de France. Bigre ! je ne m'y attendais pas. Il faut dire que la course avait été pluvieuse et certains concurrents avaient préféré ne pas prendre le départ, si vous voyez ce que je veux dire... Ensuite une petite cyclo (La Franck Pineau) avec les copains pour se mettre 180 km dans les jambes et le grand week-end arrive.

Vendredi. C'est le départ. Après pas mal de bouchons sur la route, nous arrivons assez tard à l'hôtel et nous avons juste le temps de repartir avec Jacques pour aller retirer les dossards et participer à la pasta partie. C'est vraiment de la grande organisation. On retrouve José, arrivé la veille et qui a déjà reconnu le parcours à vélo. Il semble que ce soit roulant mais pas plat. Il y a quelques côtes plus marquées mais surtout tout le monde parle de Solar, le « petit Alpe d'Huez » comme ils disent. C'est en pleine ville où deux haies de supporters se font face pour applaudir le passage des concurrents qui ne peuvent alors passer qu'en file indienne. Au briefing des Français on nous mettra même en garde : il faut rester calme et ne pas trop en

faire. C'est tout de même une côte et il y a tellement de bruit que l'on ne s'entend plus respirer. Certains semblent sortir de ce passage complètement dans le rouge, tellement ils se sont laissé griser ! Bon me voilà prévenu : rester cool.

Samedi. Nous avons droit à un briefing en français. Quelques recommandations simples telles que : mettez votre puce dès maintenant pour ne pas l'oublier. Je regarde Jacques, il l'a déjà mise : l'expérience ! Beaucoup d'informations sur le parcours et un rappel sérieux pour les Français, mauvais élèves de la classe : pas de drafting. Attention donc et vigilance pour ne pas se retrouver en prison !

Après le briefing on passe à l'étape dépose des sacs et du vélo. Le départ et la transition natation/vélo ont lieu sur un site, la transition vélo/CàP sur un autre et l'arrivée sur un troisième. Il faut donc déposer les sacs à l'avance aux bons endroits. Après-midi cool à l'hôtel. Repas sympathique dans un restaurant italien, puis il faut se coucher pas trop tard.

Dimanche, le grand jour. Lever aux aurores et départ. Tout de suite la première frayeur de la journée. On pensait connaître parfaitement la route et nous voilà perdus sur les autoroutes allemandes ! Finalement on arrive un peu plus tard que prévu. Véro gare la voiture et commence sa journée VTT avec Matthieu, notre deuxième fils. Direction le parc à vélos.

Le départ. Après la bénédiction et les hymnes voilà la sono à fond pour le départ des Sub9. La sono va accompagner toutes les vagues. Je suis dans la dernière vague des individuels.



Jacques et José, trois vagues plus tôt. Ma natation se passe plutôt bien. On nage dans un canal dont deux écluses ont été fermées pour former une immense piscine de presque 2 km. C'est cool pour se diriger, mais un peu flippant lorsque l'on voit jusqu'où il faut nager avant de faire enfin demi-tour ! Sur les longues lignes droites j'ai bien le temps de penser aux recommandations de Sébastien (merci à toi) : allonger pour glisser, tête droite, etc. Une bonne nouvelle dans cette

première partie : lors d'une respiration, je réussis à repérer Véro et Matthieu sur la berge. Grands signes. Super un bout de chemin qui va paraître moins long.

Je sors finalement en 1 h 24 sans être trop fatigué. Je suis content, je suis dans mon planning. Je récupère mon sac et je vais sous la tente pour me changer. On a même le droit à des petites jeunes filles qui viennent gentiment nous demander si l'on a besoin d'aide ! Bon focalisons sur le vélo !!!

Départ Vélo. Cool, mes supporteurs sont là ! Départ assez sinueux et vallonné mais sans plus. On rejoint la boucle à parcourir deux fois. Beaucoup de position aéro sur les faux plats. Je fais bien attention à ne pas drafter. Des bolides me doublent avec les beaux bruits des roues pleines ou à bâtons. Cela roule fort. Les côtes se succèdent. Tout se passe bien. Sur la fin du

premier tour, c'est le passage à Solar. Les encouragements et la musique donnent une



atmosphère incroyable. On se croirait vraiment à l'arrivée de l'Alpe d'Huez: monter en savourant ! Les photos l'attestent, tout le monde a le sourire aux lèvres. Il faut ensuite maintenir le rythme pour le deuxième tour où le vent semble s'être levé plutôt défavorable. Le deuxième passage à Solar sera plus calme. Les premiers sont déjà sur la course à pieds et le public est moins nombreux.

Sur la fin du deuxième tour de vélo, je retrouve Jacques. Cela va plutôt bien. On fait un bout de chemin ensemble, sans drafter ! Puis je reprends mon rythme. Vient ma grande frayeur des 180 km : le deuxième tour semble ne plus finir, j'ai peur de louper l'embranchement pour aller vers le parc de transition. Finalement j'arrive au parc. 30km/h de moyenne sur les 180 km. Je suis toujours dans mon timing. Je donne mon vélo, je trouve mon sac et hop sous la tente où de nouveau des gentilles jeunes filles sont prêtes à nous aider. Focus sur la

CàP !

Ravitaillement rapide. Une bise à Véro et à Matthieu qui sont maintenant sur le parcours de la CàP. Ils auront aussi fait pas mal d'exercice pendant cette journée. Avec les VTT ils ont pu suivre la course en ses points importants. Dès le départ je retrouve José qui a des crampes. Il est arrêté, en train de se faire masser. Il me dit que cela semble aller mieux mais qu'il a bien souffert sur le vélo. Bon j'y vais au petit trot. J'ai moi aussi l'estomac qui commence à ne plus être trop d'accord et j'ai des points de côté. Pas cool. J'essaye de prendre un petit rythme aux alentours de 5'20'' au kilo. J'y arrive au début mais rapidement les points de côté et l'estomac ne sont plus vraiment d'accord. La moyenne baisse. Jacques me rattrape. On papote un peu. Tout n'est pas parfait pour lui non plus mais la gazelle semble tout de même voler. Je m'accroche un peu... de loin... en particulier pendant les ravitaillements ! On arrive vers le semi. Voici Véro et Matthieu qui sont sur le parcours au bord du canal. Ils m'indiquent que Jacques vient de passer il n'y a pas longtemps. Cela fait plaisir de papoter encore un peu. Prochain rendez-vous dans le stade d'arrivée. Je continue à petites foulées. L'estomac n'est pas super. Je décide de passer un ravitaillement pour le laisser se reposer un peu. Grave erreur. C'est l'énergie qui vient à manquer. Rapidement je ne peux plus courir car j'ai peur de tourner de l'œil. Je marche jusqu'au prochain ravitaillement. C'est un peu long mais sûrement salvateur. Je teste la pastèque. Cela semble tenir. Allez, c'est reparti au petit trot. Je prends maintenant de la pastèque à tous les ravitaillements. Je n'aurais jamais cru terminer un marathon grâce à de la pastèque !

On quitte le canal pour une petite boucle en forêt. Attention aux racines. Sympa : je croise la femme et le fils de José. Ils viennent de voir Jacques. Je continue et le retrouve au détour d'un tournant. C'est plus trop brillant non plus pour lui. On décide de marcher un peu ensemble. On croise José qui semble aller mieux. On reprend au petit trot. Jacques repart vers l'avant. Pour moi aussi cela va mieux, je reprends le rythme. Jacques ralentit de nouveau. Je continue. Je vais pouvoir continuer comme cela jusqu'à la fin.





C'est l'arrivée sur le stadium. Il est plein. L'ambiance est très sympa en cette fin de journée. C'est fait... 12 h 24 plus tard. Mes supporters sont parmi les spectateurs : j'aurai des photos ! C'est super, j'ai mon maillot de finisher !!!

Ravitaillement sous la tente et là encore je peux apprécier l'organisation allemande. Nous avons tous droit à notre massage. Cela

fait un peu mal lorsqu'elle va chercher les muscles derrière les mollets mais le résultat est là le lendemain. Super forme . Jacques arrive aussi.

Nous retrouvons Véro et Matthieu, puis la femme et le fils de José qui vient d'arriver. Arrive une personne de l'organisation qui a réussi à nous trouver (merci aux maillots St-Rémy) pour nous dire que José est à l'infirmerie. On va le voir. Ce n'est pas trop grave et, avec du sucre et de la chaleur, il sera rapidement sur pieds.

La journée se termine. On va rechercher les vélos et tous les sacs. Une bonne nuit par là-dessus et l'estomac reprendra à peu près toutes ses fonctions !

Super ambiance, super organisation, un super souvenir...