

## Résumé Embrunman 2014

L'aventure de l'Embrunman commence un samedi soir de février dont l'apéro interminable et les discussions autour du fameux Embrunman, désigné Ironman de l'année pour le club, finissent par me convaincre de m'inscrire. Il faut dire que le coach et Guigeek ont les bons arguments, en plus des effets de l'alcool sur mon discernement, pour me pousser à valider mon inscription. Même le président y met du sien en envoyant mon numéro de licence et le fichier pdf.

C'est donc à partir de ce jour que débutent mon entraînement et surtout quelques nuits au sommeil perturbé puisque je ne me sens pas du tout à la hauteur d'un tel défi sportif. A ce moment-là, mes lacunes dans les trois disciplines sont trop grandes pour espérer finir. Mais il faut aussi y voir du positif, j'ai environ 6 mois pour me préparer et progresser.

Entre contraintes professionnelles et personnelles, j'essaie de m'entraîner un maximum, sans pour autant tout sacrifier au triathlon (finalement, j'y ai tout de même attribué beaucoup de temps). L'organisation de l'emploi du temps devient lui aussi un défi.

Ma préparation est essentiellement axée sur le vélo puisque c'est la partie la plus difficile de l'Embrunman, et, pour ma part, j'estime que c'est la clé de la réussite à Embrun. Un des faits marquants de ma préparation, est un séjour de 3 jours de vélo en Ardèche dans le cadre de l'Ardéchoise. En mode cyclotouriste, avec un ami, nous parcourons 500 km avec environ 8 500 m de dénivelé positif. C'est un entraînement parfait pour trouver son rythme lors des ascensions.

Pour les aficionados des statistiques, au départ de l'Embrunman, j'avais environ 5 000 km de vélo au compteur, 600 km de course à pieds et 130 km de natation. Le volume hebdomadaire varie de 8 à 15 heures d'entraînement (avec un pic à 25 heures la semaine de l'Ardéchoise).

La dernière semaine avant l'Embrunman, passée dans les Hautes-Alpes, est l'occasion de reconnaître les parcours, et plus particulièrement le parcours vélo. Pour me rassurer, je pars, en compagnie de Julian, faire la monter du col l'Izoard. N'ayant jamais gravi un col alpin, rien que l'idée de devoir affronter ce mythe m'impressionne. La pente et l'altitude sont mes principales craintes. L'ascension du col se déroule tellement bien que je suis euphorique dans la montée et au sommet (cela me vaudra quelques moqueries de la part de certaines personnes qui se reconnaîtront). Avec le recul, je pense que cette reconnaissance m'a permis d'être confiant sur mon niveau de vélo et d'aborder plus sereinement l'Embrunman même si les efforts consentis et le faible délai de récupération (3 jours pleins avant la course) auraient pu se faire ressentir lors de la course.

J-1 avant la course.

Le temps de cette journée d'avant-course est consacré à la préparation de l'équipement nécessaire à l'Embrunman et en particulier le vélo. Petit nettoyage du cadre et des roues, graissage de la chaîne et vérification de l'état des pneus. Mon vélo est fin prêt pour la course. Je poursuis donc les préparatifs avec un unique objectif : ne rien oublier. Le triathlon demande tout de même une bonne organisation de part l'importance de l'équipement pour les trois épreuves. Cela prend encore plus d'ampleur pour les courses longue distance.

Le parc à vélo ouvre ses portes l'après-midi alors nous devons nous y rendre avec une partie de l'équipement (bracelet, dossard, casque) nécessaire à l'entrée. C'est à partir de ce moment-là que j'ai commencé à ressentir la pression de la course. Après un bref repérage des lieux et de mon emplacement, je me pose mon vélo sur la barrière qui sert de support vélo. Tout est en place, je me dirige vers la sortie pour le briefing d'avant-course.

Le briefing est l'occasion d'avoir les informations sur les parcours, les ravitaillements et l'organisation générale de la course. Et la pression remonte d'un cran.

De retour au chalet, je prépare mon repas du vendredi midi à base de sandwichs jambon/fromage au pain de mie. Puis dernier repas, des pâtes, et au lit pour une courte nuit de sommeil. Le réveil est prévu à 3h du matin.

Le jour J est arrivé.

J'y suis, nous y sommes. Il est environ 5h du matin et dans le parc à vélo, tout le monde se prépare à en découdre avec l'Embrunman. Tranquillement, je mets en place mes affaires à mon emplacement, enfile ma combinaison de natation et discute avec les copains compiégnois qui participent à la course. Chacun est concentré sur son objectif, le mien est de finir.

Il est déjà 5h40, le parc à vélo ferme et tous les triathlètes se dirigent vers le plan d'eau pour le départ. Je ne me rends pas compte de la masse de compétiteurs que nous sommes (le visionnage d'une vidéo quelques jours après m'a impressionné).

**6H00** : le départ est donné et il fait encore nuit noire. Alors que je pensais être zen, j'ai un gros coup de panique lors de mon entrée dans l'eau. Impossible de crawler, le monde, la nuit et surtout le fait de rien voir du tout dans l'eau me mettent un énorme stress. Je n'arrive pas respirer, je suis essoufflé alors que je nage à peine, si on peut appeler cela nager (mélange de crawl tête hors de l'eau et de brasse). Et puis, quelques minutes passent et je trouve mon rythme de nage petit à petit. Je remonte des concurrents, essaie de suivre d'autres. Les premières bouées sont déjà dépassées et j'ai l'impression que c'est toujours autant la guerre. Fin du premier tour, et première crampe au mollet gauche. Alors que je pense être enfin tranquille, il y a toujours autant de triathlètes autour de moi même si je peux profiter de quelques moments de natation seul. Pour la moi, la natation est un moment difficile à passer, ma faible technique ne me permettant pas de nager très vite. Je le savais dès le départ, la natation sera longue. Alors comme me l'a suggéré Chacha dans son message d'encouragement, il faut que je sois positif. Donc je me dis que c'est une chance d'être là, nager dans un magnifique plan d'eau avec le soleil qui se lève et illumine l'eau au fur et à mesure que j'avance. J'entame alors la dernière ligne droite, il me reste moins de 1 000 m à parcourir. Je reste sur mon rythme, ressent une seconde crampe, au mollet droit cette fois-ci. Mais cela ne m'arrête, et je sors de l'eau en 1h20, mieux que ce que je pensais faire.



Je cours tranquillement jusque mon emplacement pour me préparer à enfourcher mon vélo. Je vais enfin pouvoir me faire plaisir. La transition n'est pas très rapide mais je veux surtout bien faire et ne rien oublier. Tenue cycliste Compiègne Triathlon endossée, dossard dans le dos et casque sur la tête, je file à travers le parc à vélo pour rejoindre la ligne de départ.

C'est parti pour 188 km de vélo. Et à Embrun, ça ne rigole pas, dès le départ, on s'attaque à un mur. Je suis collé à route, je ne veux pas me mettre dans le rouge trop vite, et j'avance tellement peu vite que je crois à une crevaison de ma roue arrière. Dépité, je crie que j'ai crevé, mais non, un spectateur me dit de continuer. Alors je pense qu'un patin de frein touche la roue. Je m'arrête donc un peu plus loin, sur une partie plate pour contrôler, rien à signaler. Je poursuis donc mon chemin sur la route des Puy. Il y a du monde, supporteurs et triathlètes et malgré ma faible vitesse ascensionnelle, je rattrape et double bon nombre de concurrents. Je ne me laisse pas griser par la course, le chemin avant l'arrivée est encore très long, je reste à mon rythme. Mon cardio-fréquencemètre m'aide à gérer mon effort. Tout au long de la première boucle, la vue sur le lac de Serre-Ponçon est magnifique notamment lors de la descente vers Savines-Le-Lac et la traversée du pont. De retour à Embrun (vers 9h10), dans un temps meilleur que prévu, la foule de spectateurs est hallucinante. On se croirait au Tour de France. Dans le faux-plat vers Baratier, les spectateurs s'écartent au passage des coureurs et encouragent tout le monde. J'attaque alors la route nommée « Les balcons de la Durance » en direction de Guillestre. Cette route est un enchaînement de montées et descentes courtes, un peu casse-patte. Après un cours passage sur la N94 (une des seules parties totalement plate du parcours vélo), j'arrive à Guillestre, que l'on peut considérer comme point de départ de l'ascension du col de l'Izoard. Dès la sortie de la ville, ça monte fort avant d'attaquer les gorges du Guil, superbe route taillée dans la falaise. Cela ne fait que de monter, pas de fortes pentes, mais c'est usant. Je prends mon mal en patience, roule sur le petit plateau quand cela est nécessaire. Virage à gauche, direction Arvieux, j'entre dans le vif du sujet. Les pentes sont plus rudes, entre-coupées de plats ou descentes, jusqu'à l'entrée dans le village. Je me ravitaille bien à ce moment-là parce que la montée jusqu'au sommet va être longue. A la sortie du village, hormis dans le hameau La Chalp et à la Casse Déserte, la pente ne redescend plus sous les 8-9 %. Avec les encouragements de Julien L. et Justine (qui me doubleront ensuite dans la montée), je passe Brunissard, réputé pour avoir les pentes les plus raides du col et commence à enchaîner les lacets dans la forêts. Après seulement quelques lacets, je jette un coup d'oeil vers Brunissard et je suis impressionné par la hauteur prise en si peu de distance, preuve des pourcentages élevés de la pente. Le peu de plat que propose les lacets me permet de relancer et de retrouver un peu de cadence de pédalage. Le compteur ne s'affole pas, j'atteins difficilement les 9 km/h. Mais peu importe, j'applique la méthode « Defort » (Arnaud m'avait expliqué avoir gravi l'Izoard à 7 km/h). Mon cardio est bon, je ne suis pas trop haut, je gère parfaitement mon effort comme lors des entraînements et reconnaissances. J'aperçois enfin la Casse Déserte, profite du petit kilomètre de descente pour boire et récupérer afin d'attaquer les deux derniers kilomètres, interminables. Alors que l'on pense arriver au sommet, il y a toujours un lacet de plus.



Il est environ 12h15 lorsque je franchis le col de l'Izoard. Je suis en avance sur mes estimations, je prends alors 5 minutes pour manger quelques sandwichs récupérés dans mon sac de ravitaillement. Je me lance dans la longue descente vers Briançon. Je poursuis mon alimentation et hydratation dans les parties moins raides de la descente et dans la ville Briançon. A la sortie, je prends le temps de bien me ravitailler et je discute même avec un petit garçon me demandant si c'est dur. Je lui réponds, en plaisantant, que c'est facile et qu'il me reste « juste » un marathon à courir après le vélo. Je suis vraiment en mode cyclotouriste, comme à l'Ardéchoise deux mois auparavant. Je poursuis ma route vers le tant redouté et inconnu Pallon. Je m'en rapproche mais je n'ai pas idée de ce qui m'attend. Après la descente des Vigneaux, je vois alors un mur se dresser devant moi. Curieux, je change l'affichage de mon Garmin pour voir la déclivité de la pente. Elle ne descend pas en dessous des 11 %, du jamais vu. Impossible de monter sans forcer et puiser dans ses réserves. Je ne peux pas trop gérer la monter au risque de reculer. Les encouragements sont les bienvenus, pour certains je suis déjà un héros, et pour d'autres, plus farfelus, je suis à 200 m du sommet alors que je n'en vois pas le bout. Le mauvais moment est passé, je ne pense qu'à une seule chose, me ravitailler encore une fois avant la dernière partie du vélo et surtout pour le marathon. Je profite d'une route plate et ventée à proximité de l'aérodrome de Champcella et de la descente vers la N94 pour bien manger et boire. Je reprends la route de l'aller en direction d'Embrun, et croise Thierry, sur son vélo, qui m'encourage. La toute dernière difficulté de la journée en vélo, le Chalvet, arrive. Je dois le passer en gérant mon effort et en pensant au marathon. L'ascension semble elle aussi interminable et la fatigue fait que je commence à plafonner niveau cardio, ce qui limite naturellement ma vitesse. Peu importe, je suis largement dans les temps et après la descente du Chalvet, assez dangereuse du fait d'une route en mauvaise état (Loïc ne me contredira pas), je rejoins le parc à vélo. Et pour l'Embrunman, j'innove en retirant mes chaussures à l'avance dans la dernière ligne droite et en sautant du vélo juste avant la ligne d'arrivée vélo comme si c'était un sprint. Il est un peu moins de 16h.

Comme dans un rêve, les jambes sont très bonnes, comme si je n'avais pas fait le vélo. J'en viens même à penser que je suis une machine. La confiance est là. Je cours dans le parc à vélo vers mon emplacement pour revêtir ma tenue de course à pieds. A peine le vélo posé, un bénévole me propose un massage et de la crème solaire. Je n'accepte que la crème solaire au visage et ne m'assois même pas pour changer mes chaussettes (erreur que je paierai plus loin) et mettre mes chaussures.

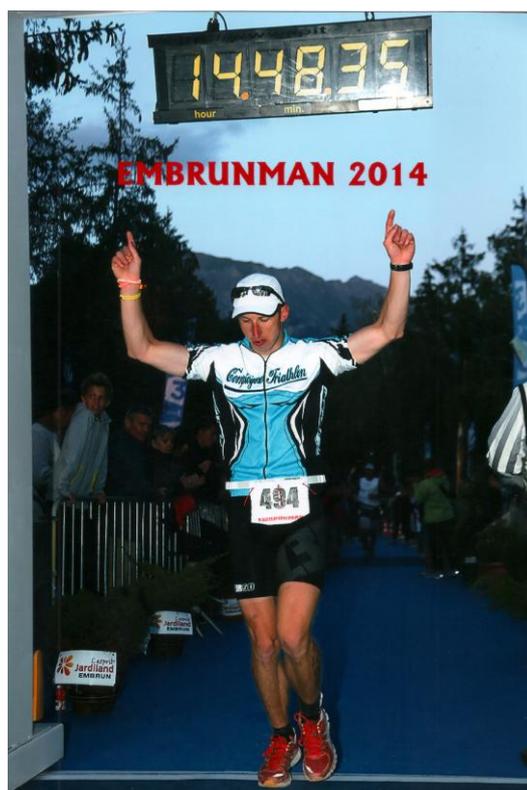
Casquette sur la tête et dossard devant, je me lance donc dans le marathon.

Je franchis à peine la sortie du parc à vélo, que Marcel Zamora, vainqueur de l'Embrunman, en termine pour une 5ème victoire à Embrun. Je dois absolument courir toute la première boucle afin de m'assurer de finir dans les délais. Je prends le temps de me ravitailler à chaque ravitaillement proposé par l'organisation. Les copains du club qui accompagnent sont toujours présents pour encourager à différents points du parcours et cela fait vraiment plaisir. Thierry me propose de m'accompagner un peu après le tour du plan d'eau mais je lui réponds que je suis bien, comme à l'entraînement, et préfère continuer seul. Le triathlon doit se faire sans assistance et aide extérieur. Le passage dans Embrun, avec le tapis rouge et les spectateurs très enthousiastes, est mythique et donne des frissons dans le dos. Premier pointage chrono du marathon, environ 5 km de parcouru et première alerte au pied. Ma chaussette mal placée m'a fait une ampoule sous le pied. Je m'arrête et replace la chaussette, trop tard, le mal est fait mais cela ne me dérange pas. On est à Embrun, je passe au-delà de cette douleur. Mon passé de footballeur m'a permis de m'habituer à courir avec des ampoules et cela ne me dérange pas. Et comme je le voulais, je cours toute la première boucle. Au retour sur la digue du plan d'eau, Nico m'encourage et court quelques mètres avec moi avant de percuter un coureur arrivant en face. Du grand Nico ! Fin de la première boucle, je suis obligé de satisfaire un besoin naturel et fais donc un petit détour par les toilettes du parc à vélo pour y déposer un colis. Je repars et à l'entame de la seconde boucle, j'entends le speaker s'enflammer pour l'arrivée de Julian Elouet, un peu plus et il me prenais un tour.



Je débute bien le second tour jusqu'à la montée vers Embrun, où je suis obligé de marcher. Julien L. est là pour m'encourager et me photographier alors je me force à courir jusqu'au premier virage et ne marche que lorsqu'il ne peut plus me voir. A partir de ce moment, je vais marcher dans toutes les montées et je me fixe de petits objectifs à courir pour que cela paraissent moins long et difficile. Dans le centre ville d'Embrun, je cours, je ne peux pas marcher devant tant de monde qui m'encourage. Puis le parcours descend alors je lâche tout, méthode « Lamby » qui descend à fond

dans les Beaux Monts lors des sorties course à pieds. Et dans la descente je rattrape Manu, qui marche et a le moral dans les chaussettes. A ce moment là de la course tout se joue dans la tête, il ne faut pas s'écouter. Fin de la descente et retour vers Embrun par un faux plat montant où je marche et commence à sentir la fatigue. Nouveau passage devant Julien L. alors je me remets à courir puisque le parcours redescends légèrement vers la Durance. Puis c'est plat jusqu'au demi-tour et ensuite vers le Pont Neuf donc je cours. Et c'est là que je croise une seconde fois Julien V. et Jessica qui sont à fond et m'encourage. La route vers Baratier est une succession de montées et descentes, j'alterne donc marche et course à pieds. Je marche vite et rattrape d'autres concurrents qui marchent aussi. Je passe le ravitaillement de Baratier et entame la descente vers Embrun à toute vitesse, je me laisse aller dans la descente pour ne pas « m'exploser » les cuisses. A l'approche du plan d'eau, il me reste 3 km à parcourir et je réalise que je peux, en plus, finir sous les 15 heures ce qui serait une belle performance. Je continue donc de courir à mon rythme jusqu'à l'arrivée. Je suis bien, sans doute le plaisir et la joie d'en finir. Au plan d'eau, les copains sont là, finishers déjà arrivés et accompagnateurs, pour m'encourager (encore une fois, je refuse que Laura court avec moi, non pas que je l'aime pas mais je n'ai pas besoin d'aide). Quel plaisir ! Malgré la difficulté du retour le long du plan d'eau avec du vent de face jusqu'au bout puis des petites montées qui cassent les jambes, je me surprends à accélérer pour rattraper des concurrents et finir au plus vite. Je suis enfin au parc à vélo, un dernier kilomètre reste à faire. Je passe la piscine et la foule dans les 200 derniers mètres avant l'arrivée donne une nouvelle fois des frissons. Je finis quasiment au sprint (ma seule qualité héritée du foot), dépose un concurrent à 100 m de l'arrivée. Je veux être seul sur la photo.



**20H48**, je franchis la ligne en levant les bras au ciel. Je n'arrive toujours pas à réaliser la performance que je viens d'accomplir. Voilà, j'ai terminé la course que j'ai préparé toute l'année,

pour laquelle j'ai tout sacrifié. Je récupère ma médaille et mon polo « Finisher » qui ont une valeur inestimable.

Je regagne mon emplacement tranquillement, discute avec un autre concurrent et rassemble mes affaires avant de sortir du parc à vélo.

De retour au chalet, une douche et dodo. L'Embrunman, ça fatigue quand même...

En y repensant.

Avec du recul, je pense que j'ai vécu une course de rêve. J'avais la forme de ma vie, le jour où il le fallait. Coup de chance ou bonne préparation ? Les deux peut-être. Ou bien, comme les grands champions, je suis fort le jour où il faut (là je m'enflamme un peu).

J'ai aussi appris de mes erreurs, notamment à Doussard où je me suis mal ravitaillé en vélo et l'ai payé cash en course à pieds (même si c'est surtout la chaleur, que je ne supporte pas, qui m'a plombé). Cela m'a permis de parfaitement gérer mon effort tout au long de la journée et de toujours penser à boire (malgré des conditions climatiques assez fraîches) et manger.

J'ai essayé aussi de suivre les divers conseils que l'on a pu me donner sur la préparation et l'approche de ce type de triathlon.

Les remerciements.

Je n'ai jamais été autant encouragé et soutenu par tant monde, connus (les copains/copines du clubs et leur famille) et inconnus. Je tiens donc à les remercier pour leur soutien.

Je remercie aussi tous ceux du club qui ont suivi notre course et envoyer des messages d'encouragement tout au long de la semaine, avant et après la course.

**Jérémy**