

# Ironman de Nice 2016

Mon récit de l'Ironman de Nice va débiter par des remerciements.

Je tiens en effet à remercier, tout d'abord ma Maman et mon Papa de supporter tous mes délires sportifs. Ils continuent de me soutenir malgré leur inquiétude pour ma santé lors des triatlons longue distance.

Ensuite, je remercie aussi toutes les personnes qui m'ont encouragé, aidé et soutenu durant la préparation et la course (la famille et les amis). Tous vos appels, messages, mails, m'ont vraiment fait plaisir et ont contribué à ma réussite.

**30 Juin 2015, 23h20** : inscription à l'Ironman de Nice 2016 confirmée !



Cher/Chère Jérémy Parzybut,

Merci. Vous êtes maintenant inscrit(e) pour [le /la /l'][2016 IRONMAN FRANCE NICE - General Entry - Individual Entry](#). Consultez le [site Web des événements](#) pour les mises à jour.

Merci d'informer [nice@ironman.com](mailto:nice@ironman.com) immédiatement pour toute modification dans vos données.

Conditions d'annulation et de transfert: si vous devez annuler votre participation, voici le lien sur lequel vous trouverez toutes les informations concernant une demande d'annulation ou de transfert sur ce [lien](#).

Visitez notre boutique en ligne

[www.ironmanstore.eu](http://www.ironmanstore.eu)

Merci pour votre inscription, bonne préparation et RDV sur le ligne d'arrivée!

#### Détails de l'inscription

**ID de l'inscription :** R-0J02M7YC

**Participant :** Jérémy Parzybut

**Date :** 5 juin 2016

**Emplacement :** Promenade des Anglais  
Nice, FR 06000

**Catégorie :** 2016 IRONMAN  
FRANCE NICE -  
General Entry -  
Individual Entry

L'Ironman de Nice, c'est un rêve, c'est un objectif qui me trotte dans la tête depuis que je suis devenu « Embrunman » le 15 Aout 2014. Etant conscient de l'exigence que demande une préparation pour un Ironman, je prends mon mal en patience, ne m'inscrit pas pour l'édition de 2015 tout en sachant que je n'aurai aucune hésitation à y participer en 2016.

Dès l'inscription réalisée, une grande partie de mes pensées quotidiennes s'orientent vers l'Ironman et sa préparation.

## La préparation

Première étape, j'organise des vacances dans le Sud (Palavas et Nice) en Septembre 2015 pour faire la reconnaissance du parcours vélo, point clé de la course. Je remercie donc Catherine et Sylvie (cousines de mon Papa) pour leur accueil et d'avoir contribué à la réussite de ma course. Jusqu'au 2 Novembre 2015, je ne fais pas d'entraînement spécifique et profite de quelques courses de fin de saison pour maintenir la forme. Ma préparation officielle démarre donc ce jour avec le suivi d'un programme d'entraînement édité par Trimag en 2010-2011 avec les conseils de Guy Hemmerlin (un fameux entraîneur de triathlon). Et c'est donc parti pour 6 mois d'entraînement acharné avec mon fidèle voisin-équipier-adversaire-sparing partner (dans le fond on s'aime bien quand même).



Quelques courses viennent égayer un peu la préparation (dans l'ordre chronologique : semi-marathon de Compiègne, triathlon Sprint de Beauvais Argentine, Half-Ironman de Cannes et triathlon S de Saint-Leu) ainsi qu'une superbe semaine d'entraînement à Cannes permettant encore une fois de rouler sur le parcours vélo de la course et de bénéficier de conditions météo superbes. Je tiens aussi à remercier Lucille et Dylan (la famille de Julian) pour leur accueil et leur sympathie durant tout le séjour.

La préparation de la course est très importante et surtout très exigeante physiquement et mentalement. Dans notre bonne vieille Picardie, il faut faire preuve d'une grande motivation pour s'entraîner quasi-quotidiennement dans des conditions météorologiques parfois (souvent !) déplorables. A mon sens, la préparation est plus dure que l'Ironman en lui-même à cause de tous les sacrifices consentis pendant de nombreuses semaines (je vous rassure, j'adore m'entraîner).

Et pour les amoureux des statistiques, mes données d'entraînement :

- Natation : 152,28 km (environ 68 heures)
- Vélo : 4 466,87 km (environ 176 heures)
- Course à pied : 831,98 km (environ 74 heures)

A partir du 1er janvier, c'est une moyenne d'environ 12 heures d'entraînement par semaine.

La répartition du volume horaire est d'environ 50% de vélo et 25% de natation et de course à pied. Ces chiffres n'incluent pas les quelques triathlons de préparation.

## L'avant-course

L'Ironman de Nice, c'est aussi, et avant tout, une aventure humaine et des moments de partage uniques avec mes amis triathlètes. Je me remémore notamment les nombreuses séances d'entraînement entre potes durant l'année mais surtout les quelques jours passés à la caserne de Grasse puis à Nice avant la course. Ce sont aussi pour ces moments uniques de partage que je pratique ce sport.

Je vis ces instants à fond. J'ai seulement envie d'en profiter un maximum puisque j'attends ce moment depuis si longtemps.



J-3, retrait des dossards : la pression monte tranquillement, je m'auto-persuade que ma préparation est parfaite, que je n'ai jamais été aussi fort afin d'être le plus serein possible.

J-2 : l'organisation propose une pasta party. C'est une nouvelle occasion de se rassembler et de se détendre un peu avant la course.



J-1, derniers entrainements en vélo et course à pied afin de ne pas bloquer la machine mais surtout de vérifier le matériel. Ensuite, chacun prépare tranquillement ces sacs de transition et son vélo. C'est un moment crucial puisqu'il ne faut surtout rien oublier pour la course du lendemain. Vers 14h, tout est prêt, on se dirige doucement vers le parc à vélo. On pose nos vélos. Nouvelle montée en pression.



Jour-J : levé vers 4h puis petit déjeuner classique mais copieux pour anticiper les kilo-calories que je vais brûler dans la journée. Nous partons pour le départ de la course. En arrivant au parc à vélo, petite surprise, je retrouve mon vélo et surtout mes chaussures mouillées (je les avait déjà mises en place sur le vélo) à cause d'averses la veille.

Après avoir terminé les tous derniers préparatifs (remplissage des gourdes, gonflage des pneus) et un petit passage au stand, j'enfile ma combinaison puis patiente en attendant le départ. On croise même Nathalie Simon avec qui on partage quelques mots d'encouragement. Guillaume et Yannick me rejoignent pour l'échauffement dans l'eau. Après quelques dizaines de mètres dans l'eau, nous nous positionnons dans le sas de départ. Yannick a l'honneur de fermer la combinaison de Marine Leuleu (connue sur Internet pour ses vidéos sur le fitness et la musculation et déjà « finisher » de 2 Ironman en Floride et à Vichy). Elie nous rejoint aussi. Derniers encouragements et le départ est donné.



## La course

Le départ a été donné depuis environ 5 minutes, lorsque je prends réellement le départ. Grâce au « rolling-start » mis en place par Ironman, le flux d'athlètes entre dans l'eau tranquillement et s'étire au fur et à mesure de l'avancement. Cela me permet de nager à mon rythme et de ne prendre aucun coup. Ma progression dans l'eau est bonne. J'arrive à poser ma nager et à avancer sur un bon rythme. Je n'ose pas trop regarder le fond de peur de croiser le regard d'une méduse. Je vérifié mes temps de passage aux différentes bouées, je suis dans le bon rythme. Malgré 3 800 mètres à parcourir la natation passe vite. Je sors de l'eau en 1h07mn sans être entamé.

La transition est longue puisqu'il faut remonter sur la promenade des Anglais et rejoindre les raques avec les sacs de transition. J'essaie d'optimiser ma transition en ne perdant pas trop de temps à retirer ma combinaison puis à m'habiller pour le vélo. Ensuite, je cours jusque mon vélo puis vers la sortie du parc à vélo.

J'enfourche mon vélo, enfile mes chaussures et c'est parti pour près de 180 km de vélo. Les 20 premiers kilomètres sont plats et me permettent de me mettre dans le rythme et me ravitailler. La nutrition est cruciale sur Ironman, je me force donc à boire une à deux gorgées toutes les 10 minutes et à manger régulièrement. J'arrive déjà à la première bosse, la plus dure du circuit. Une montée à 12% de moyenne sur 500 mètres, de quoi faire bien chauffer les cuisses. Je la passe bien mais ressent déjà un mal de jambes, la journée va être longue. Cette côte s'enchaîne avec 4 kilomètres de montée moins raide. Après une heure de course, un petit mal de ventre me perturbe un peu, heureusement, il disparaît quelques minutes plus tard. Ensuite, j'attaque la montée du col de l'Ecre. Dans les passages compliqués après Châteauneuf-Grasse, un athlète handisport (il a un seul bras) me double de belle manière. J'ai un grand respect pour lui, quel courage (je pense notamment à la partie natation avec un seul bras). Le col de l'Ecre, je le connais par cœur alors je m'efforce de le monter au même rythme que lors de mes entraînements. Au sommet, je m'arrête quelques secondes pour récupérer mon ravitaillement personnel. Mon secret : des pains au lait avec beurre et jambon (merci Loïc !). Ça fond dans la bouche ! J'en ai prévu 5 pour ne pas risquer la fringale. Je passe le plateau de Caussols et entame la descente vers Gréolières quand j'entends dans mon dos le tube de l'été : Coller la petite ! Yannick vient de me rattraper. Petit moment sympa mais pas facile de rouler à deux sans drafter avec la densité de triathlètes. Je fais ma course et apparemment, je lâche Yannick dans la descente. Je poursuis ma route vers la dernière difficulté du parcours, la côte de Pons. Cette montée longue de 6 km présente des pourcentages difficiles au début. Mon rythme dans cette bosse est encore bon, les jambes sont là. Petit arrêt au ravitaillement en haut et direction le col de Vence. L'aller-retour n'a aucune difficulté et permet de faire un point sur nos positions puisque je croise dans surprise Elie qui est devant puis Yannick un peu derrière moi. Pas de trace de Guillaume, comment est-ce possible qu'il soit derrière ? A Coursegoule, le ciel se fait menaçant, il est temps de retourner à Nice. A partir de là, le parcours est favorable avec de longues descentes, parfois entrecoupée de faux plats montants. De retour à Gattières, la boucle est bouclée. La dernière partie du parcours est toute plate (comme à l'aller) avec un vent légèrement défavorable. J'enrage un peu à voir tous les paquets d'athlètes ne pas respecter les distances et rester dans les roues. Je prépare surtout mon marathon, en buvant bien et en mangeant quelques gâteaux LU (mes préférés). Le retour en vélo sur la promenade des anglais est assez dangereux dû à la proximité avec le public. A l'approche du parc à vélo, je retire mes chaussures de vélo et m'apprête à sauter du vélo. Mon enchaînement est parfait et me vaut quelques applaudissements du public. Je termine le vélo en 6h01mn. A ce moment-là, les jambes sont encore bonnes.



Comme pour la première transition, je m'applique à ne pas perdre de temps. Je cours vers mon emplacement vélo, pose mon vélo puis file vers mon sac de transition. Je me change assez rapidement et surtout je ne m'assoie pas. Je ne veux pas perdre le rythme. Et c'est parti pour 42 km de course à pied.



Je pars fort, trop fort. Je me force donc à me caler sur un rythme plus cool, autour de 5min30 au kilomètre. A partir du 4ème kilomètre, je ressens déjà les premières douleurs aux jambes. A chaque appui, je sens l'impact dans les quadriceps. Je me dis que c'est dans la tête et que je n'ai pas mal. Je passe au-delà de la douleur. Je croise Elie qui a environ 3 km d'avance puis Guillaume qui en termine avec le vélo. A ce moment, je suis surpris qu'il soit aussi loin. Je poursuis ma route et respecte bien les arrêts aux ravitaillements (eau+coca+salé). Tout se passe bien, au 22ème kilomètres, j'en suis à 2h de course à pied. Mon rythme est parfait. C'est donc à ce moment-là que j'en profite pour m'enflammer et me permet de sauter un ravitaillement de peur d'avoir des problèmes digestifs alors même que tout va bien à ce niveau là. Cette simple erreur va me coûter pas de loin de 15 minutes puisqu'à partir du 27ème kilomètre, je commence à bloquer. Je suis alors contraint de marcher. Ma tête tourne, je vois des étoiles. Je comprends alors que je suis en fringale. Je lutte pour rejoindre le ravitaillement le plus proche. A ce ravitaillement, je croise Arnaud avec qui j'échange deux-trois mots (je cuis et à priori, lui aussi), je prends le temps de bien m'alimenter puis repart en trotinant. Je prends mon mal en patience jusqu'à ce que le ravitaillement fasse effet. J'entame la dernière boucle en mode survie. Puis petit à petit, je reprends un rythme de course normal et surtout me ravitaille bien. Je recroise Elie exactement au même endroit que lors de la première boucle, je ne suis pas revenu sur lui comme il le pensait. Je passe enfin le dernier demi-tour. La ligne d'arrivée s'approchant, j'augmente encore le rythme, comme dopé par la fin de course. Je passe une dernière fois devant le Negresco, qui jusque là me hantait à chaque tour. Il reste moins d'un kilomètre. J'aperçois cette fameuse arrivée, puis j'attaque les cent derniers mètres sur le tapis rouge. J'ai la chance d'être seul au moment de franchir la ligne. Je l'ai fait ! En 11h24min (marathon en 4h04min).



A l'arrivée, je suis fier d'avoir accompli cet Ironman dans un temps largement inférieur à mon objectif de 12 heures. Une hôtesse me remet la médaille de « finisher ». Malheureusement, je n'ai pas eu le droit à mon « Jérém, you're an Ironman » de la part du speaker. J'avais rêver de ce moment toute l'année alors j'étais un peu déçu mais l'essentiel est tout de même réalisé.

Elie, Yannick (qui m'a dépassé sans que l'on se voit) et Arnaud sont à l'arrivée. On se congratule, se serre la main. Nous sommes tous dans le même quart d'heure. Guillaume arrive un peu plus tard, puis Christophe et enfin notre héros de la course, Renaud, qui fini largement dans les délais. Julian était déjà arrivé depuis deux heures et entrevoyait une qualification pour Hawaii (finalement obtenue à Vichy trois mois plus tard).

Tous « finisher » ! Félicitations les amis.

Pour conclure, je dirai que cet Ironman est avant tout une réussite personnelle et un accomplissement dans ma carrière triathlétique.  
Je retiens aussi tous les moments de partage et notamment le repas du lendemain de la course entre « finishers ». Des copains, un burger et une bonne bière, que demander de plus ?

