

L'Embrunman : sport d'endurance ou épreuve médicale ?

ou, au choix :

Le touriste de Draveil-tri au pays des vrais triathlètes

Cela fait des années que je passe mes vacances dans la région, entre Embrun et Briançon, en me disant « *j'essaierais bien un jour l'embrun-man* ». Pour ceux qui ne connaîtraient pas, « l'Embrunman » est un ironman plutôt salé : 188 km de vélo avec près de 5000 m de dénivelé positif, dont le col de l'Izoard, suivi d'un marathon avec pas mal de dénivelé aussi ; seuls les 3,8 km de nage au début sont plats...

Cette année, pas de blessures, je me suis dit qu'il ne fallait peut-être pas reporter à plus tard. Et puis, dans la pensée dominante du club, on n'est pas un vrai triathlète tant qu'on n'a pas fait un ironman. Moi, les CD et les MD me suffisent pour rester en forme, mais bon... Début juillet, après quelques négociations familiales, je me suis inscrit. Finalement seul du club de Draveil, après l'échec des négociations familiales du côté de Nico V.

J'entends déjà certains dire : « *C'est pas sérieux. On ne se lance pas sur un truc pareil sans un entraînement spécifique ; ça se prépare longtemps à l'avance...* »

OK, vous ne m'avez pas beaucoup vu aux entraînements vélo du dimanche matin ce printemps. Mais j'ai eu la chance de prendre 3 jours à la montagne en juillet, après le MD de Dijon, et de faire plusieurs beaux cols. Et puis, vous oubliez mes petits trajets quotidiens pour aller au boulot : 7 km le matin, 7 km le soir avec une côte de 40 m à 15 %. C'est rien, mais ça habitue à monter les côtes en pensant à autre chose ; et au bout de l'année, ça fait un cumul de 13 000 m de côte à 15 %.

Côté natation, pas motivé pour faire des heures d'entraînement dans le but de gagner peut-être 5 mn en 3 km : affaire classée. Pour la course à pied, je pouvais compter sur mon entraînement de fond de l'hiver. Et puis, argument définitif : à mon âge (51) éviter les blessures, c'est plus important que d'accumuler des heures d'entraînement.

Bref, c'était un plan de préparation allégé, mais suffisant de mon point de vue. Ce qui me faisait le plus peur, c'était le risque de grosse chaleur, fréquent à Embrun au 15 août ; et aussi la brise montante qui scotche les vélos sur place en descente quand le soleil cogne l'après midi.

J'espérais donc la pluie et le froid comme pour l'édition 2008 (voir le récit de Stéphane R). Mais 5 jours avant ce 15 août 2009, la météo annonçait 34 °C, à l'ombre....

Et c'est bien ce qui s'est passé !

Tant pis, maintenant il n'y a plus de marche arrière.

Lever à 3h30 du matin pour plonger dans l'eau du lac dans la nuit encore noire à 6h. L'eau est douce, agréable. Le jour se lève avant la sortie de l'eau et illumine les montagnes. Il commence à y avoir du spectacle. Je me retourne vite fait pour m'assurer que je ne suis pas le dernier et que j'aurai un peu de compagnie au départ.

1h22 pour cette première tranche : j'avais prévu pire...



A vélo, ça monte sec dès le départ. Tant mieux, je rejoins vite des paquets. Puis belle descente sur le lac de Serre-Ponçon qui scintille au soleil. Après les balcons au dessus de la Durance, on s'enfonce dans les gorges du Guil, impressionnantes et illuminées par le soleil. Il fait encore frisquet. J'ai beau connaître le coin, je ne me lasse pas du spectacle

Je reconnais à ce moment Didier Woloszyn, notre ancien voisin d'Evry aujourd'hui à Montréal, le spécialiste des ultra longues distances. Il est venu accompagner des amis sur le parcours vélo. On papote un moment.

Puis c'est la montée vers l'Izoard. Cette fois le soleil commence à cogner. Ca passe vite : déjà la Case déserte. « Déserte », c'est beaucoup dire : toujours plein de touristes. Il faut dire que c'est grandiose.

Juste après les 100 km, c'est le col. Pause pique-nique : j'avale mes sandwiches au roquefort, mes florentins miel-amandes achetés au col du Lautaret (hum !). Le soleil est doux, sans vent. On resterait bien là, mais il faut continuer.

Dans la descente, j'ose me lâcher, sachant qu'il n'y a pas de voiture en face : des pointes à 60-70 km/h comme je n'en fait jamais en descendant l'Izoard. Grisant !



Arrivé à Briançon, ça commence déjà à sentir la fournaise et la brise montante s'installe. Moins drôle. Mais c'était prévu, et il faut bien commencer à tirer un peu la langue.

Plus loin, dans la côté de Pallon, ceux qui n'ont pas prévu assez de développement commencent à « exploser ».

Dans la descente sinueuse de Champcella, pas trop le temps d'admirer le paysage magique des petites terrasses entre les dos de baleine (Stépane R comprendra).

Cette fois, dans la plaine de St Crépin, le vent cogne fort, mais seulement par à coups jusqu'à Embrun. Moins dur que je craignais.

Au 180° km, la côte de Chalvet, tant redoutée par certains, et que je découvre. D'accord, il y a des raidillons, mais là aussi, il suffit d'avoir un bon développement. Et puis, ça sent bon le foin, les vaches ; les habitants du coin nous encouragent et ont branché des tuyaux d'arrosage pour nous rafraîchir. Sympa.

Enfin, la plongée sur Embrun : descente technique, mauvais revêtement, gravillons... Et là, plus personne pour soutenir les coureurs : dans la banlieue de la ville, c'est la fournaise ; les habitants se sont calfeutrés chez eux, volets fermés. Ca commence à sentir le roussi...

Je termine cette deuxième tranche en forme, avec l'impression d'avoir des réserves pour la suite et un peu plus vite que prévu : 8h15.

Commence alors la troisième tranche. Il fait 34°C à l'ombre ; et de l'ombre, sur le parcours, il n'y en a pas beaucoup. Est-ce bien raisonnable de commencer un marathon dans ces conditions ? Mais bon, la chaleur, on a eu le temps de s'y habituer et je démarre sans me poser trop de questions.

Comme d'habitude, le fait de remonter progressivement des séries de coureurs me stimule. Je commence à me donner un peu plus, tout en me disant bien qu'il ne faut surtout pas forcer le rythme.

Dans la longue montée de la vieille ville, le public est là, assis aux terrasses de café, et nous soutient encore, même si le premier est passé depuis longtemps. J'allonge un peu la foulée sans le vouloir. J'essouffle même une sympathique jeune fille qui essaie de me suivre pour récupérer son éponge.

(en plus des points d'épongeages prévus tous les 2.5 km, il ya plein de gamins qui ont improvisé des points intermédiaires en récupérant des éponges au sol et apporté un seau d'eau pour le plaisir de les donner aux coureurs ; du coup, on peut s'éponger d'eau plus ou moins fraîche et plus ou moins propre presque'en permanence)



Cette ambiance sympathique n'allait pas durer.

Dès le 10ème km, première alerte : le bout des doigts qui picote, l'impression de fatigue. Je sais ce que ça signifie. Il faut ralentir, s'arrêter pour boire et essayer de manger aux stands, accepter de monter les côtes en marchant, comme les autres.

Arrivé au semi, je récupère le sandwich qu'on pouvait mettre en réserve. Mais impossible d'avaler quoi que ce soit de solide. Même pas le dernier florentin miel-amandes. Juste une boisson riche en sels minéraux qui n'est servie que là (ça manque toujours de sel, dans ces courses : trop de boissons sucrées).

J'évite de me dire que la situation est grave et que je n'ai plus assez de carburant pour aller jusqu'au bout. Je repars en trottinant. Au 25ème km, les autres voyants s'allument. Des étoiles dans les yeux, les oreilles qui bourdonnent. Au stand, je m'assoie pour essayer d'avaler un peu de riz au caramel. Rien à faire. Tant pis, on continue.

Le long du parcours, ça commence à ressembler à la Bérézina : des coureurs arrêtés, le visage crispé de douleur, en train de tirer sur une crampe qui ne passe pas ; d'autres assis sur le trottoir, dos au mur, le regard hébété ; ou, étape suivante, allongés sur des civières, répondant vaguement aux infirmiers que non, ils n'ont pas de douleur au thorax... Les ambulances ne chôment pas, il y a du monde à ramener. Deux dames respectables regardent ce spectacle, partagées entre effroi et consternation. Pas brillante l'image du triathlon !

Je passe mon chemin – quoi faire d'autre ? - concentré sur ma propre douleur, en me disant « surtout, ne pas faire comme eux ». D'autres, au contraire ont pris depuis longtemps le parti de marcher et discutent avec les copains. Ça donne l'impression d'une rando entre potes.

En fait, ça ressemble plutôt aux images de l'exode de 39-40, ces photos où on voit où l'on voit des colonnes de fuyards qui évitent de regarder les morts laissés au bord de la route par les bombardements : certains avancent angoissés, d'autres heureux d'être en vie.

J'arrive au stand suivant, 2.5 km plus loin, en pleine campagne, presque en titubant. Je me laisse tomber dans le fauteuil d'un bénévole. Là mon estomac se vide de ce qui lui reste de liquide, sur place, sans même pouvoir me lever. Je dois être pâle, j'ai des frissons. On me met une couverture sur les épaules. Une bénévole pleine de compassion suggère de m'allonger et de me mettre les pieds en l'air. Son collègue lui répond que si on m'allonge, je ne me relèverai plus. Il a raison !

Je fais comprendre d'un geste qu'on me laisse tranquille. Je suis déterminé à aller jusqu'au bout et encore lucide. Tout mon corps dit : « *On arrête là* ». Et ma tête répond : « *Non. C'est moi qui commande. On continue* ». Je sais ce que c'est, l'hypoglycémie. L'essentiel, c'est de ne pas tomber dans les pommes, parce qu'alors un gentil infirmier va vous mettre sur une civière, avec une perfusion de glucose et vous ramener piteusement au départ. Je pense à des amis diabétiques, qui doivent gérer en permanence des pics et des chutes de glucose. Ca me donne du courage.

Je sais que ce n'est plus la peine d'essayer d'avaler quoi que ce soit, même pas du liquide, avant au moins une heure ou deux de repos. Je réfléchis. Plus de sucre dans l'intestin, plus de réserve de glycogène dans le corps. Mais je sais que peux puiser dans mes réserves de vieille graisse. (*Là, je devine que certains vont se moquer... OK, je n'en ai pas autant que d'autres, mais de la graisse, j'en ai sous la peau, dans les muscles... bien assez pour faire les 15 km qui restent*). Simplement, la transformation de la graisse en glucose, ça prend du temps, le glucose viendra très lentement. Il s'agit juste d'avancer sans mettre le cerveau hors circuit. Ce qui m'inquiète plus, c'est l'eau. Il fait encore chaud et sec. Mais en marchant, on transpire moins, et puis avec les éponges, il peut en passer un peu à travers la peau. Ca suffira peut-être ?

En me levant pour repartir, ce sont mes intestins qui veulent se vider à leur tour. Par chance, il y a une haie juste à côté, ma pudeur est sauvée. Bon débarras, je me sens plus léger. Les bénévoles sont un peu inquiets de me voir repartir. Je leur fais un signe de la main pour les remercier.

Maintenant, tout le monde marche autour de moi. Vous appelez ça du sport ? Je marche enfermé dans ma bulle, concentré. Parler serait une dépense inutile, et j'ai les oreilles qui bourdonnent fort. J'arrive à calculer que je pourrai encore rester sous la limite des 15h si j'arrive à courir 2 ou 3 km sur les 15 qui restent. Dans la longue descente au 35ème km, grâce à l'expérience acquise dans les trails, j'arrive à me laisser dévaler sans dépenser trop d'énergie. La nuit commence à tomber. C'est dur, mais l'objectif de finir me paraît maintenant presque acquis. Je croise des coureurs qui viennent de finir leur premier tour et qui repartent pour un semi !

Au km 41, je fais le pari que je vais pouvoir tenir le dernier km en courant, histoire de sauver l'honneur devant les spectateurs. Et ça marche ! La foulée est presque belle. Parmi les spectateurs, dans la dernière ligne droite j'aperçois Isabelle qui me voit enfin arriver. Elle se laisse tromper par ma foulée, mais se pose quand même des questions sur l'heure tardive.

Je vois le portique de l'arrivée et arrive à lire « 14h52 ». Bien calculé, mais il était temps car je m'effondre aussitôt dans un fauteuil qui me tend les bras. Je reste là un long moment, luttant contre l'évanouissement et assommé par la sono qui proclame les résultats des vainqueurs. Personne ne s'occupe de moi pendant ce temps.

La suite va être bien longue. Il va falloir se débrouiller seul pour récupérer le matériel et sortir du parc. Seuls les concurrents ont le droit d'y pénétrer et, vu notre état, c'est chacun pour soi.

Je ne retrouve Isabelle qu'une bonne heure plus tard, un peu inquiète. Quelques gâteaux salés arrivent à passer, puis une pêche et un yaourt. Toujours un peu zombi, mais ça va mieux.

Des concurrents continuent d'arriver alors qu'ils avaient annoncé que la course serait arrêtée à 22h.



J'apprendrai plus tard qu'il en arrivera jusqu'à minuit, tous classés. Malgré mes déboires, je suis 440ème sur 837 partants. Je ne suis pas le seul à avoir eu des problèmes ! Cette édition a peut-être battu un record avec 156 abandons, soit près de 20 % des partants.

Le lendemain, après une bonne nuit et un bon petit déjeuner, je me sens reposé. Aucune crampe, pas de courbature, pas d'ampoules. Je confirme ce que j'avais déjà observé : après une hypoglycémie avancée, les muscles sont nettoyés, presque souples. S'il avait fallu, je me sentais capable de refaire les 15 km ratés ! Mais ce sera une journée repos, avec balade et cueillette de framboises

Après avoir lu tout ça, ceux qui pensaient que les ironman, c'est débile et pas du sport (sauf pour les premiers qui finissent en 10 h et font le marathon en 3 h) resteront sur leur conviction.

Si au contraire vous faites partie des maso qui ont quand même envie d'en faire (apparemment il y en a beaucoup dans le club), voici 3 bonnes raisons de choisir celui d'Embrun :

- 1- C'est à coup sûr le plus beau ; le spectacle vous fera oublier le dénivelé ;
2. C'est l'un des moins cher : 210 euros (déjà beaucoup !) contre 300 ou plus sur d'autres. Et contrairement aux rumeurs (ou à ce qui a peut-être été le cas par le passé), rien à dire sur le nombre de ravitaillements : boisson et nourriture tous les 10 km à vélo et tous les 2.5 km à pied.
3. C'est le plus imprévisible du point de vue météo : grêle et neige fondue à l'Izoard en 2008, soleil éclatant et fournaise en 2009. Ca ajoute du piment.

Quant à moi, avant d'en faire peut-être un autre, je vais essayer de comprendre comment je pourrais mieux gérer les chutes de glycémie dans les épreuves longues

Benoit C., le 12 septembre

Supplément au sujet du Triathlon de Paris.

15 jours après l'Embrunman, je m'étais inscrit sur le triathlon de Paris, le 30 août. Comme j'étais là aussi le seul du club de Draveil, je me fends d'un petit commentaire :

1220 inscrits, conditions idéales : soleil mais pas chaud. Parcours peu différent de l'an dernier, sauf qu'il n'y avait presque pas de courant dans la Seine (j'ai mis 9 mn de plus en natation pour un parcours identique ! mais avec moins de chaleur, la course à pied passait mieux).

Je trouve dommage que certains aient décidé de boycotter cette course sous prétexte que l'inscription est de 50 €.

Voici une série de raisons pour en faire un objectif de club à mon avis :

- c'est l'un des rares triathlons encore organisés en Ile de France
- l'eau de la Seine, même en aval de Paris, est autrement plus propre que dans d'autres triathlons (et, argument important pour les baigneurs comme moi : on nage dans le sens du courant...)
- il y a beaucoup de participants, grâce à la pub et grâce au prestige de Paris, ce qui en fait une course presque populaire : on voit beaucoup de nouveaux venus, avec de vieux vélos et des fringues ordinaires ; ça change du style élitiste et du matériel bling-bling habituel
- si la participation continue d'augmenter et dépasse les 2 ou 3000, la mairie de Paris finira peut-être par accepter l'organisation d'un triathlon dans Paris. Imaginez un départ à la Concorde, une sortie de l'eau au pied de la tour Eiffel... Pour médiatiser le triathlon, ce serait autre chose que le bois de Boulogne et le pont de Suresne !
- la question du coût d'inscription est faussée : 50 euros, c'est bien peu comparé au coût du déplacement dans des coins charmants mais bien loin d'ici comme Gérardmer ou Nice.

Voilà donc une proposition pour la rentrée 2010, s'il est toujours à la même date : inscrire le triathlon de Paris au calendrier des courses du club.