

IRONMAN[®]

France - Nice

Par un beau dimanche d'été...

Après de long mois de préparation (PPG, sorties longues, stage à Majorque,...) et quelques courses pour se remettre à nouveau dans une dynamique d'enchaînements (Chessy, Cambrai, Vendôme,...), il me reste deux semaines avant l'objectif annuel que j'ai en tête depuis plusieurs mois : faire mon premier Ironman. L'inscription a été faite un an plus tôt. Le terrain choisi : Nice.

Ces deux dernière semaines ont été difficiles à appréhender mentalement car le stress commençait à monter et les dernières sensations ressenties en course et à l'entraînement me font vraiment peur : je n'ai rien dans les cuisses, suis fatigué et n'arrive pas ou peu à appuyer comme je le souhaiterai à vélo. Je suis donc les différents conseils reçus et amorce la période de retour au calme. Je décide, à la lecture d'un article de triathlete.com, de faire une « cure » Malto à 3 jours de la compétition... On se raccroche à ce qu'on peut ! 😊

Samedi 23 juin

Le stress est vraiment là, j'en ai par-dessus la tête de manger des pâtes, je n'en peux plus de ce Malto goût Citron... Belle ambiguïté : j'ai envie que la course commence et d'y être, mais pour être honnête, j'ai très peur. Peur de cette mer qui va être transformée en machine à laver avec 2800 personnes se dirigeant vers la même bouée, peur de ces 180km de vélo où je ne connais pas le parcours (seulement vu le document PDF...) et enfin peur de ce marathon (que j'ai repéré à vélo le vendredi, car 4 boucles de 10km) où il devrait faire 27 degrés à l'ombre (mais il n'y a pas une zone d'ombre...) !



Je finis de préparer mes affaires devant France – Espagne (quelles chèvres...) et éteins la lumière à la fin de la 1^{ère} mi-temps. Malgré la verveine buée avec grand plaisir avant le coucher (quel plaisir...), je ne parviens pas à trouver le sommeil...

Dimanche 24 juin : the D Day

Le réveil sonne à 4h00. La course débute dans 2h30 et malgré les 3 heures de sommeil, je me sens bien. Direction le parc à vélos : gonflage des pneus, boisson d'attente, stress grandissant à la vue de la foule (compétiteurs et public). Je vais saluer Manu Rodriguez. Quelques blagues échangées et direction ensemble vers les sas de natation. Je me positionne dans celui des moins de 1h18min.

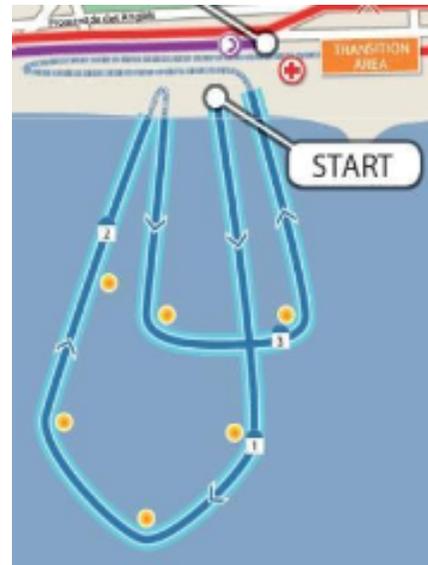
La natation : un bain d'eau salée ne peut faire de mal !

Elle s'effectue en deux boucles : une première de 2400m puis une seconde, après une sortie à l'australienne, de 1400m.

J'avais décidé de partir cool avec pour idée de sortir le plus frais possible quitte à perdre quelques minutes. L'objectif est de faire autour d'1h15. Premier coup de sang : dès la première bouée, un mec m'arrache ma puce ! Je m'arrête, essaie de la retrouver, je ne vois rien (normal au milieu de tous ces furieux...). Une personne m'en jette une, je la garde bien au chaud dans ma combi et me dis pendant tout le reste de la natation : « Meeeerrrrdddeeee !!! A tous les coups ce n'est pas la mienne, je ne vais même pas avoir mes temps pour mon premier Ironman.... !!! ».

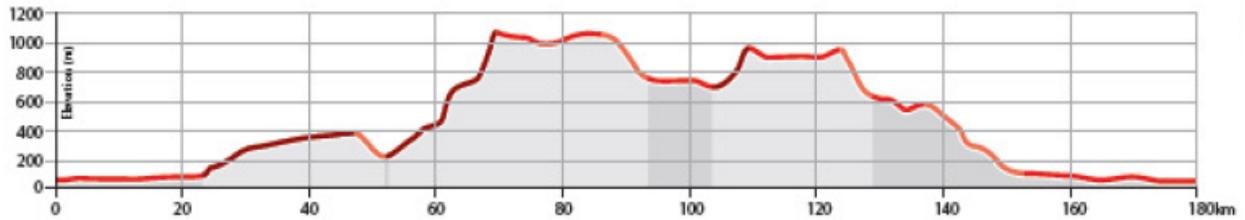
Dégoûté, je finis la natation en 1h14. Maigre consolation : je suis bien physiquement (pas de jambes lourdes, respiration normale,...).

Je sors donc de l'eau, cherche un arbitre pour lui exposer mon problème de puce. Personne n'a la réponse ; un bénévole me dit de ne pas me prendre la tête et de filer au vélo... Je m'exécute en me disant que quoiqu'il arrive, la photo Finish indiquera mon temps global !



Le vélo : petite balade dominicale dans l'arrière-pays niçois...

C'est parti pour 180Km de vélo ! L'objectif est de faire entre 6h et 6h30... Le parcours a un dénivelé positif d'environ 1900 mètres ce qui n'a rien de terrorisant...



Les 20 premiers Km se font facilement (portion plate), je m'oblige à ne pas dépasser 32Km/heure. 20^{ème} Km premier « coup de cul » : 500m de montée à 12 %. Rien de bien compliqué mais cela annonce la couleur.

J'avais identifié les principales difficultés du parcours : 49^{ème} Km (Col de l'Ecre, 21 Km entre 3 et 7 %) et 105^{ème} Km (Côte de Saint-Pons, 7 Km à 3/4 %). Les autres cols et côtes sont plutôt « soft ».

J'avais décidé de monter les cols tranquillement et sur les conseils des vieux briscards du club, de me laisser doubler sans broncher.

Je m'hydrate toutes les 10 minutes et arrive à manger sans difficulté. Je dégaine les pommes de terre coupées en rondelle dès le 90^{ème} Km !

La bascule se fait vers le 125^{ème} Km et il ne reste alors que de la descente et du plat. Notre ami « Monsieur le vent » s'invite sur les 20 derniers Km (portion plate). Je suis obligé de puiser à nouveau dans les réserves. Moi qui me voyais rentrer cool au parc à vélo... Je pose le vélo au bout de 6h32 (7h55 au total).

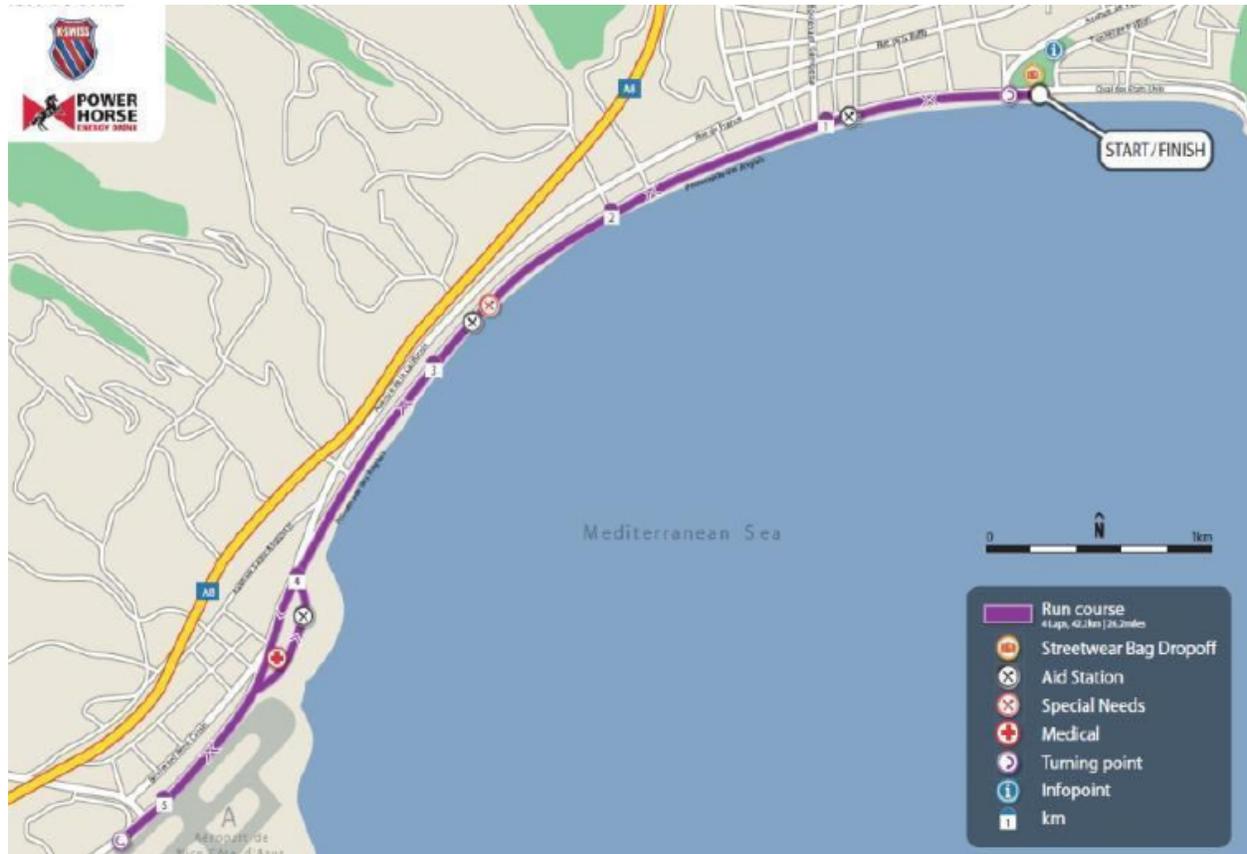
Je croise un arbitre, lui fais part de mon problème de puce ; il prend le numéro de la puce (que j'ai depuis le début de l'épreuve finalement) et mon numéro de dossard. Il me dit qu'il va faire le nécessaire. Ouf, sauvé ! 😊

Je file donc me changer et pars dans l'inconnu : courir un marathon...



La course à pieds : c'est long mais c'est bon... mais c'est long quand même !

Le marathon est constitué de 4 allers-retours le long de la Promenade des Anglais. Par chance, le ciel est voilé par intermittence, c'est toujours ça de pris !



Mon objectif est de faire moins de 4h (puisque l'on dit qu'un triathlète court bien sur Ironman lorsqu'il court en moins de 4h... 😊). Je pars donc sereinement, avec de bonnes sensations. Pour atteindre mon objectif, je dois rester entre 5min/Km et 5min40/Km. Les premiers 10,5Km s'effectuent en 58 min : ça va être dur de faire moins de 4 heures finalement...

Je ne m'arrête pas et essaie de garder le même rythme. Pas de douleur particulière, juste les jambes qui commencent à « taper ». Je finis les 10,5Km suivants en 1h01. Pas trop de casse, ça va.

L'envie de marcher s'empare de plus en plus de moi. Je me force à courir et me dit que quoi qu'il arrive, je ne dois pas marcher avant le 30^{ème} Km. Mon ami Richard Paturance (Le Niçois) est là pour me remonter le moral : « Et ouais, tu vois c'est ça l'Ironman ! ». Enfoiré 😊 . Je finis les 10,5Km suivants en 1h08.

J'ai dépassé le 30^{ème} Km et ne suis plus très loin du 35^{ème} Km. Mes jambes n'en peuvent plus : je commence à marcher... J'alterne marche rapide et course à pieds (en me donnant à chaque fois un objectif visuel à atteindre). Je finis les 10,7 derniers Km en 1h13.

Je boucle donc le marathon en 4h19 et franchit la ligne en 12:23:31 !

En conclusion

Une super épreuve, vraiment abordable pour celui qui peut s'entraîner une dizaine d'heures par semaine. Une natation très agréable (une mer d'huile ☺), un vélo sans grande difficulté dans l'arrière-pays niçois et une course à pieds sur la French Riviera ! Le tout avec une organisation sans faille !

Merci à toutes et à tous pour votre soutien (textos, emails, messages Facebook,...). Un grand merci à Jean-Mi pour l'ensemble des plans et conseils qu'il m'a donné durant toute la saison. Un grand merci également à tous mes super conseillers (Marina, Mrs Milkshake / Nico V, Mister Patates / JP, Mister Bricolo / La Team Majorque, quels ogres... ! / Notre cher Président (Putschiste oui !)).

Une seule question reste en suspens : sur quel Ironman s'inscrire l'année prochaine !?!?!? ☺

