

Altriman : réfléchissez 5 mn avant de vous inscrire !

Si un copain vous dit « *Viens, on s'inscrit sur l'Altriman, dans les Pyrénées ça changera d'Embrun et le parcours est superbe* », prenez les temps de réfléchir en lisant ces quelques lignes. Certes le parcours, entre le Capcir (près de Fond-Romeu), la Haute Ariège et les gorges de l'Aude, est superbe (du moins, il doit l'être sous le soleil...) mais la comparaison avec Embrun s'arrête là.

Il y a deux façons de prendre une claque sur un triathlon longue distance :

- la façon classique, qu'avait choisie Yannis ce jour-là : partir avec une blessure à peine guérie et devoir abandonner en cours de route ;

- la mienne : regarder vite fait la description du parcours sur le prospectus « *3.8 km natation + 194 km de vélo avec 4675 m D+ et 42 km de CàP avec 720 m D+* » et se dire : « *Bon, on raconte beaucoup de choses sur cet ironman, mais c'est juste un peu plus long et peu plus pentu qu'à Embrun* ». Or quand j'ai fait Embrun pour la deuxième fois en 2011, j'avais fini à la première moitié des partants sans m'être spécialement entraîné. Le fait d'avoir très peu de temps pour m'entraîner cette année dans les 2 mois précédents ne m'inquiétait donc pas. Et je n'ai pas creusé la question plus loin ...

J'ai commencé à y réfléchir, avec un peu d'inquiétude, le 12 juillet, sur la ligne départ, dans la nuit noire à 5h du matin : on avait presque hâte d'aller dans l'eau à 12 °C (13°C d'après les organisateurs, 11°C d'après les secouristes...) car elle paraissait nettement plus chaude que le petit crachin à 5°C qui tombait à ce moment-là. Et il allait falloir faire 2 aller-retours en traversant le lac de Matemale...

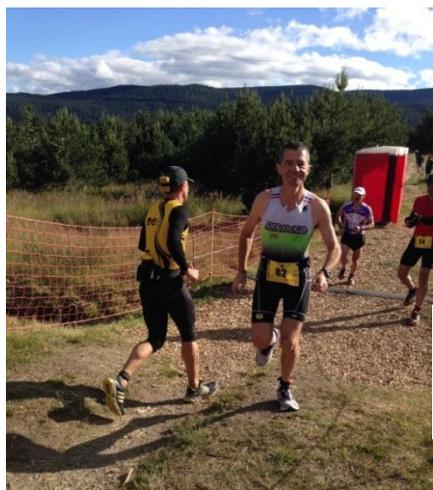
La principale différence avec Embrun, c'est que le départ est à 1600 m d'altitude et qu'on a moins d'oxygène et surtout que l'eau du lac de Matemale est beaucoup plus froide, surtout cette année. Pour un mauvais nageur comme moi, avoir fait l'impasse totale sur l'entraînement natation en se disant que « *de toutes façons, ça ne sert à rien, c'est juste un mauvais moment à passer* », ça allait se payer cher.

Effectivement : je suis sorti de l'eau bon dernier (sans compter les abandons) juste avant le temps limite, en près de 2h, frigorifié jusqu'aux os. Le médecin de l'organisation a alors cherché à m'arrêter au prétexte que les secouristes lui auraient dit que je « *tenais des propos incohérents* » (!). J'avais encore juste assez de lucidité pour lui répondre sèchement que « *non, tout va bien, laissez-moi tranquille, je continue* ». Heureusement le vélo commençait par une montée à un petit col, mais ça ne m'empêchait pas de claquer des dents. Mais ensuite, j'appréhendais chaque descente qui me refroidissait. Arrivé au pied du redoutable col de Paillères (qui doit être superbe quand il fait soleil...) l'instant d'une brève éclaircie, j'ai cru que cette fois j'allais me réchauffer. Las ! Dès le début de la montée, la pluie s'est mise à tomber. Au col, grosses bourrasques de vent qui m'obligent à m'arrêter au début de la descente, les organisateurs emmitouflés dans leurs grosses doudounes, eux aussi frigorifiés (température ressentie : -2°C). La descente a été un calvaire ; avant de retrouver plus loin enfin des conditions plus agréables et discuter un peu avec d'autres coureurs. Et puis Yannis, qui avait abandonné dès le 30° km, avait pris la voiture et était là pour me soutenir le moral à chaque ravitaillement.



Scotché par le vent, dans le brouillard et la pluie au sommet du col de Paillères

10 bonnes heures après, nous voilà de retour au lac, avec enfin une belle éclaircie pour le départ du marathon. Normalement, c'est là où ça commence à devenir plus drôle pour moi, en remontant du monde, et en l'occurrence avec la perspective de retrouver le copain Rudy pas loin devant. Mais, comme c'était prévisible, ayant beaucoup puisé sur mes réserves, les premiers symptômes d'hypoglycémie (mon problème récurrent sur les courses longues) ont commencé à se manifester dès le 5° km. Là j'ai compris que c'était plié : il allait falloir ralentir de plus en plus, essayer tant bien que mal de manger avant que mon estomac ne décide de tout rejeter, et me concentrer sans causer à personne, si je voulais arriver debout sur mes deux jambes. Ce qui fut fait à minuit passé, près de 19 h après le départ, soit 3 h de plus que ce que j'avais prévu en me référant à Embrun... Bref, un souvenir douloureux moralement. En revanche, je confirme l'avantage des hypoglycémies : le lendemain, pas la moindre courbature ni difficulté dans les escaliers...



Le moment de forme au début de la course à pied aura été d'aussi courte durée que l'éclaircie en fin d'après-midi.

Si j'ai payé spécialement cher le temps trop long passé dans l'eau froide, je ne suis pas pour autant le seul à avoir souffert. Si on compare les temps médians des classés avec ceux d'Embrun, il y a environ 2h30 de plus à l'Altriman, dont ¼ d'h en natation et plus de 2 h à vélo (voir tableau). (Les écarts sont encore plus grands au niveau des premiers, mais ce n'est pas significatif, car à l'Altriman, il n'y a pas les coureurs d'élite qui viennent à Embrun).

Autre spécificité de l'Altriman, au moins cette année : plus de 20% des partants non classés. Si le taux d'abandons est à peu près le même qu'à Embrun, le taux de hors délais – 12 % - est exceptionnel pour un triathlon. Et les organisateurs étaient intraitables : la deuxième féminine, avec qui j'avais pu discuter en route et qui est arrivée un peu après moi à la fin du vélo, s'est vue refuser le départ de la course à pied à moins de 2 mn après le temps limite. Quand on a fait l'effort de terminer le vélo, quelle rage ça doit être !

Comparaison de l'Altriman 2014 avec l'Embrunman 2011

		Nombres et % des partants				Temps				
		partants	Abandons	DSQ	hors délai	classés	natation	vélo	CàP	total
Altriman 2014 (froid et pluvieux : 5° / 15°C)										
		219	20 (9%)	1	25 (11%)	173 (79%)				
Place et temps	Premier					1	1h21	7h44	3h12	12h30
	Temps médian des classés						1h21	10h02	5h02	16h53
	Rudy					147 (67%)	1h27	11h07	5h03	18h08
	Benoit					166 (75%)	1h55	10h51	5h53	18h58
Embrun 2011 (beau et chaud : max 29 °C)										
		948	116 (12%)	2	29 (3%)	801 (84%)				
Place et temps	Premier					1	46'	5h49	2h56	9h34
	Temps médian des classés						1h08	7h58	4h54	14h17
	Benoit					457 (48%)	1h27	8h22	4h30	14h35

Mention spéciale « avenir » pour Rudy

Quelques mots sur Rudy, inconnu au bataillon du club de Draveil : c'est un sympathique jeune de Ste Geneviève que j'avais rencontré sur une rando cyclotouriste dans l'Oisans et pour l'organisation de la Convergence cycliste vers Paris (il s'agissait d'encadrer des centaines de cyclistes à 12 km/h), donc pas vraiment le genre triathlète a priori. En janvier, sans qu'on en ait parlé entre nous, alors qu'il n'avait jamais fait aucun triathlon, il se lance le défi un peu fou de faire l'Altriman 6 mois plus tard. Mais Rudy n'est pas le genre tête brûlée. Il prépare méticuleusement son objectif, s'astreint à un plan d'entraînement adapté, avec une amie qui fera le half en parallèle, va faire une reconnaissance du parcours sur place. Et pour lui, le 12 juillet, avec une combinaison de natation prêtée par Jean-Mi (merci), tout se passe comme il l'avait programmé malgré les conditions météo difficiles : il termine en 18h, classé à 67 % des partants. Pour un débutant, bravo ! Sera-ce le début d'une carrière ?

Mention spéciale « natation » pour Cyril

En parallèle de l'ironman, il y avait aussi un half (aussi salé que l'ironman en proportion, puisque le temps médian est de 7h03 !). Le club de Draveil y était représenté par un des jeunes nouveaux au club (désolé, vu de ma fenêtre, il y a beaucoup de jeunes au club) : Cyril, le cycliste corrézien toujours de bonne humeur, quasi débutant lui aussi en triathlon et pour qui c'était le premier half. Autre caractéristique : Cyril est un nageur encore plus remarquable que moi (c'est possible !). Et de fait il s'est fait remarquer : sorti bon dernier de l'eau lui aussi, après une traversée en 4 nages, en 1h03, mais lui, au-delà du temps limite. Mais avec son sourire à faire fondre une porte de prison, les organisateurs l'ont laissé continuer quand même et il finit à la 263^e place sur 301 partants en 8h37.

Avec tout ça, on n'a pas fait une grosse pub pour Renaud. S'il veut éviter qu'on se demande qui est l'entraîneur natation de Draveil, il va falloir qu'il nous donne des cours particuliers.

Benoit (le papy)

Pour avoir quelques images du paysage et de l'ambiance de l'édition 2014, je peux vous conseiller ce film (15 mn) : <https://www.youtube.com/watch?v=9tSV7genFzc> ... #triathlon #altriman #ironman #pyrenees