

MON 1^{er} IRONMAN 28-08-16

VENI, VIDI ... VICHY

A l'origine du projet je m'étais inscrit dès juillet 2015 sur Ironman à Vitoria au pays basque espagnol avec un certain nombre de triathlètes du club pour la date du 10 juillet 2016. Après 12 ans de triathlon et beaucoup de réflexion, il était temps de passer à la distance mythique, le Graal pour tout triathlète pouvoir être finisher sur IM.

Début février 2016, changement de programme, en raison de contraintes professionnelles je suis amené à annuler ma participation à Vitoria, mais ne voulant pas lâcher l'affaire je reporte mon inscription sur Vichy où il reste encore de la place pour le 28 août 2016. Je ne me déballonnerai pas.

La véritable préparation commence à compter d'avril où le volume d'entraînement augmente progressivement mais sur des distances encore raisonnables.

Il faudra attendre le joli mois de mai pour que les distances s'allongent notamment en vélo et en course à pied.

Ce fut parfois un jeu d'équilibriste que de tout programmer entre vie privée et vie professionnelle. Les vacances de juillet offriront une quinzaine de relâche avant de remettre le pied à l'étrier pour la dernière ligne droite avant le jour J.

Voici le bilan quantitatif de ma préparation sur la période janvier à août 2016 en comparaison avec la même période sur 2015 :

	Nbre séances	% p.r. à 2015	Km	% p.r. à 2015
Natation	34	+ 100 %	83.98	+ 114 %
Vélo	39	+ 11 %	2929.66	+69 %
Course à pied	67	+ 26 %	818.09	+ 31 %
Total	140	+ 33 %	3831.73	+ 60 %

Jour J-2 / 26 août 2016

Nous sommes le 26 août 2016 et je prends le train pour Vichy, seul car en raison de la canicule j'ai laissé la petite famille à la maison.

Je suis hébergé à l'hôtel de Grignan à quelques encablures du palais du lac où se situe le village expo et l'organisation. Je dîne en ville en terrasse, presque tous les restaurants ou bar proposent un menu Ironman, pour moi ce sera assiette de crudités, pâtes bolognaises et fromage blanc fruits rouges. Extinction des feux vers 23h pour une nuit calme.



Jour J-1 / 27 août 2016

La journée du samedi est consacrée à la perception du dossard, à la visite de l'expo Ironman et des stands partenaires, puis à la dépose du vélo avec les sacs vélo et course à pied en fin de journée. La pression monte un peu (beaucoup).

Le temps d'une petite photo souvenir avec la complicité d'un triathlète britannique (échange de bon procédé)

Les concurrents du Half Ironman sont en course depuis tôt le matin sous une chaleur caniculaire.



Vers 21h30 je me couche espérant passer une nuit pleine et reposante. La météo annonce des températures plus clémentes pour le lendemain avec un peu de pluie dans la journée.

Jour J / 28 août 2016

La nuit a été difficile car je n'ai quasiment pas fermé l'œil, un savant mélange d'appréhension et de trouille, bref le trouillomètre est à 0 (voir même en dessous). L'idée de me recoucher traverse mon esprit avant que par sms mon coach mental (Séverine) ne me remette les idées en ordre façon « t'as pas fait tout ça pour rien, aborde chaque épreuve individuellement sans te poser de question et cours chaque tour pour l'un de nos enfants »

Vite une douche et après un petit déjeuner consistant mais sans trop exagérer, je saute dans le taxi qui m'emmène au départ.

Je suis sur place vers 6h20, il fait encore nuit. Direction le palais du lac où il faut déposer son sac blanc avec les affaires de change post course. Quelques minutes plus tard, je suis en maillot de bain à discuter avec un concurrent de Toulouse qui lui aussi n'a pas beaucoup fermé l'œil de la nuit ; on échange quelques mots et on s'encourage mutuellement. C'est le moment : direction le départ.



6h50 je suis dans la file d'attente, les pros sont déjà partis. Cette année l'organisation innove avec un départ en rolling start c'est-à-dire 4 athlètes toutes les 10 secondes. Vers 7h30 je suis en bout de ponton et me jette à l'eau (plongeon interdit) pour 3,8 km de natation en deux boucles avec sortie à l'australienne avec AC-DC en fond sonore « If you want blood », tout un programme. Ce départ est bien moins anxiogène que la traditionnelle machine à laver qui brasse les triathlètes par centaines. L'eau est à 26° et bien évidemment la combinaison interdite.



La 1^{ère} boucle rouge de 1900 m est une mise en jambe avec pour seul objectif de prendre son rythme et de bien poser la respiration. Je suis à l'aise dans cette eau clémente et libre de nager avec ce départ rolling start.



Au bout de 44' la sortie à l'australienne sur le ponton avec les enceintes qui crachent leurs décibels.

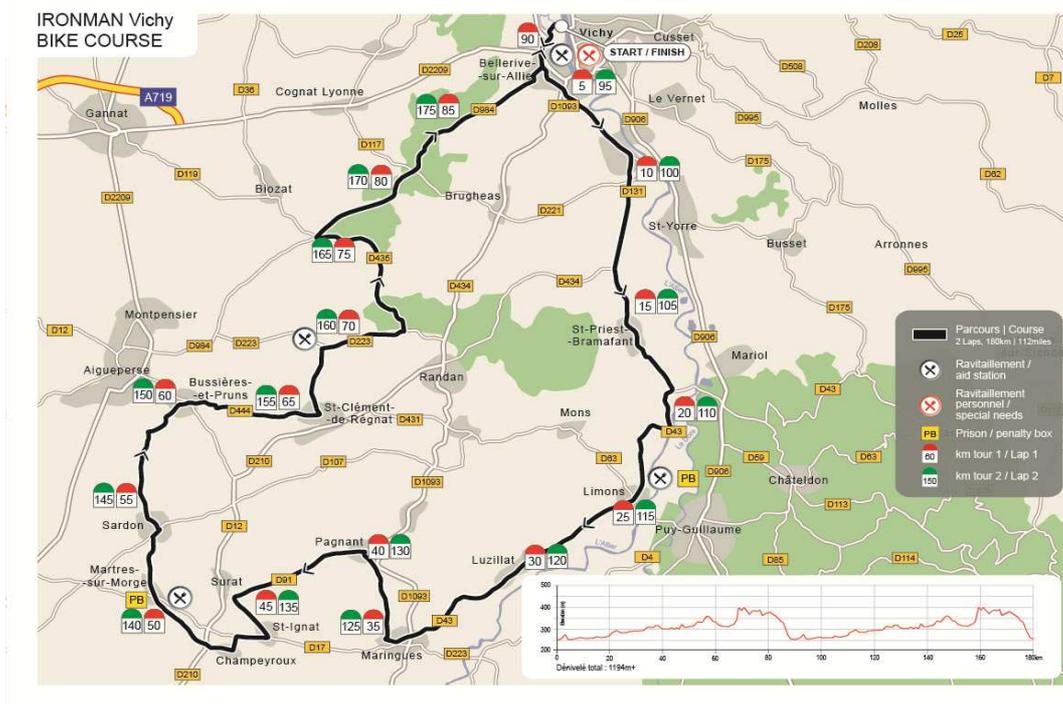
Nouveau saut dans l'eau pour la 2^{ème} boucle jaune quasi similaire à la 1^{ère}. Vers les 3000 m je ressens une légère contraction au mollet gauche mais sans conséquence. Je sors en 1h31'29'' au son de SURVIVOR « Eye of the tiger », l'esprit de Rocky est en moi. Voilà 1^{ère} étape franchie sans difficulté et sans trop avoir entamé le capital physique. Je suis 909^{ème} temps en natation.



Je me dirige vers les grilles où sont accrochés les sacs pour récupérer le mien et me rendre dans la tente pour me changer. Je prends mon temps, sans m'énerver, ce qui m'attend va être long. Après avoir revêtu mon cuissard et maillot aux couleurs club, je remets mon sac à un bénévole pour aller prendre possession de mon vélo. La transition est faite en 12'15.



Je m'élanche sur le parcours avec une première partie ombragée pour sortir du parc des sports. Un petit raidillon ensuite, un passage dans une zone pavillonnaire et je suis lancé sur le circuit de 90 km à parcourir deux fois.





Je suis parti avec le 39 dents devant histoire de récupérer encore un peu de la natation et ce pour 5 km, ensuite je mets la plaque 53 dents pour ne la retirer que de temps en temps sur le parcours au gré des petites bosses et autres toboggans. Globalement le circuit est roulant et assez agréable. A hauteur de St Ignat km 45, c'est le début du retour vers Vichy avec $\frac{1}{4}$ de course réalisée, c'est une première barrière mentale de franchie, les suivantes seront au début du 2^{ème} tour, puis à nouveau St Ignat au km 135 cette fois ci.

Pas de difficulté au cours de ce 1^{er} tour, j'essaye de rouler souple sans trop mettre de braquet. La position allongée avec mon prolongateur n'est pas toujours aisée, en cause ma légendaire souplesse dorsale assurément, mais à chaque fois cela me permet de reposer un peu mon dos. Une petite frayeur au km 70 lorsque relevant mon nez du prolongateur je m'aperçois être en fait déjà sur l'herbe du bas coté de la route. Je sers un peu des fesses ... puis revient sur le bitume.

Le 2^{ème} tour arrive, j'ai le circuit en tête et je garde ma ligne directrice : souplesse et sagesse.

Au km 110 la moto juge arbitre se place à mes cotés et m'invite à prendre un peu de distance avec le concurrent qui me précède. Je m'exécute même si j'estime la distance suffisamment conséquente pour ne pas être taxé de drafting. Ce serait bête de prendre une penalty box. Une petite pluie fait son apparition. Globalement la température a chuté d'au moins 8 degrés depuis la veille et heureusement.



Lorsqu'arrivent les 20 derniers km après le ravitaillement de St Clément, il me tarde d'en finir. Durant toute la partie vélo je me suis bien gardé de laisser mon esprit vagabonder sur le marathon qui m'attend, encore une fois chaque épreuve l'une après l'autre (toujours mon coach mental qui parle).

Je continue de m'alimenter et m'hydrater au passage à chaque ravitaillement, entre deux je prends mes propres produits avec moi sur le vélo.

Grosse frayeur en arrivant au parc des sports, devant moi je vois traverser une enfant qui regarde dans la direction opposée à la mienne, son père crie, elle se plante au milieu de la route et à 30 km/h je passe juste à coté sans avoir eu le temps de réagir, je l'évite fort heureusement pour elle sans savoir comment !!!! Je me retourne son père me fait signe que tout va bien et je poursuis jusque sur la ligne stop pour descendre de ma monture.

Je pose le vélo après 6h16'14'' d'efforts. Je suis 1216^{ème} temps vélo avec une moyenne de 28,7 km/h.

 vers  Transition 2

Je « cours » avec mes cales sous les chaussures automatiques, pose mon vélo à son rang et me dirige pieds nus, chaussures à la main vers mon sac transition running pour à nouveau me changer sous la tente. Je mets ma tri-fonction, préférée à une tenue plus courte (short et débardeur) car j'ai bien l'ambition de finir cette course et je veux passer la finish line sous les couleurs du club. La transition est faite en 8'36.

 Course à pied 42,195 km

Je sors de la transition pour m'élancer sur la distance mythique de la course à pied. Je n'ai pas le temps d'appréhender car je suis dans ma course, bien dans ma tête.

J'avais convenu avec Séverine que chacun des 4 tours du marathon je le courrai pour l'un d'entre nous. Cela va me permettre de fractionner la distance dans ma tête et de jouer au gagne terrain.

Le 1^{er} tour sera donc pour mon grand garçon Hugo. Comme lui je cours souple et volontaire sur cette 1^{ère} boucle mais sans sprint au bout.

Un premier passage dans l'arène d'arrivée, j'ai envie d'y revenir 3 autres fois, je récupère mon 1^{er} bracelet et je repars sur 10 km pour ma grande fille Isaure.

Ce second tour passe sans grande difficulté, je continue à m'hydrater à chaque ravitaillement (eau et boisson isotonique) avec 1 gel par tour.

Il y a 5 postes de ravitaillement sur le tour de course à pied, soit au total 20 ravitaillements sur le marathon.

Le 2^{ème} bracelet récupéré, je suis à mi parcours. Mon objectif prend forme et j'essaie malgré tout de rester lucide et concentré sur ma foulée, mon rythme et mon hydratation. Le parcours à pied est vraiment sympa au bord du lac d'Allier et en centre ville où le public est nombreux et encourage tous les concurrents. Une belle ambiance ! Ce 3^{ème} tour je le cours pour mon petit Ethan et comme il ne marche pas encore et a de petites jambes je ralentis pour ne pas le perdre. Ce tour est un peu plus difficile, ça commence à taper un peu sur l'organisme mais cela reste acceptable.





Enfin dernier passage dans l'arène et dernier tour, dernier bracelet. Je sais maintenant que je vais aller au bout et je maîtrise cette émotion qui monte en moi pour ne pas jubiler trop vite. Ce dernier tour il est pour nous deux, Séverine et moi.

Il me verra alterner course et marche mais les 4 derniers km seront totalement courus. Je monte une dernière fois sur le pont enjambant le lac d'Allier, la pancarte 40,5 km est là.

Depuis plusieurs minutes je perçois le son sur la finish line et les speakers qui se déchainent au rythme des arrivées. Je fournis un dernier effort pour devancer un concurrent afin de ne pas arriver groupé et profiter en solo de l'instant.

Derniers hectomètres, je rentre dans cette arène hurlante où le speaker annonce mon nom et mon club, au passage je prends le temps de lui signaler que c'est mon 1^{er} Ironman et la finish line est là devant moi comme la récompense de mes efforts.

Je savoure en franchissant la ligne après avoir exécuté un petit saut de victoire, je lève les bras j'ai vaincu mon Himalaya.

Pendant que l'on me remet ma superbe médaille (oui elle est belle !!!) le second speaker est planté devant moi en hurlant « Franck, You are a IRONMAN ! »

Je boucle mon marathon en 4h50'35". Je suis 988^{ème} temps au marathon.



Derrière la ligne d'arrivée, je récupère mon T-shirt finisher 2016. Là je lève les yeux au ciel, une profonde émotion m'envahit teintée de joie, de fierté et de mélancolie. Cette sensation je l'ai rêvé des dizaines de fois depuis que je me suis lancé dans l'aventure. Je ne peux m'empêcher de penser à ma petite tribu qui a été avec moi dans mes pensées tout au long de cette journée, je voudrais les prendre dans mes bras et à ce moment là je regrette égoïstement de ne pas les avoir à mes cotés mais la décision de les laisser à la maison était sage. Puis j'ai une pensée pour mes parents comme il y a 7 ans lorsque j'avais bouclé mon 1^{er} Half Ironman à Anvers, mon père aurait été, je sais, particulièrement fier de ce challenge sportif relevé lui qui m'a toujours accompagné et suivi depuis mon enfance sur les terrains de sport

21h après m'être restauré un peu, il est temps de rentrer à l'hôtel pour une bonne douche chaude et reprendre contact avec ma petite famille. Je rentre à vélo mais oui sur les deux kilomètres me séparant de l'hôtel, presque pas mal aux jambes.



Epilogue

Je termine donc mon 1^{er} Ironman en 12h58'57'' à la 1189^{ème} place sur participants, VENI, VIDI et VICHY comme aurait dit un certain Jules.

Ce projet a pris forme dès janvier dernier et le programme d'entraînement est monté progressivement en puissance au cours des semaines pour atteindre une grosse charge de travail à partir de mai.

Ce qui me surprend agréablement c'est la fraîcheur physique en fin de course et l'absence quasi-totale de courbatures post course. Je voulais être capable de finir un Ironman mais dans un bon état physique : c'est le cas.

Toute cette aventure, car c'est bien de cela dont il s'agit, n'aurait pas été possible sans la combinaison de plusieurs éléments ou paramètres : une bonne préparation physique, progressive et studieuse, une hygiène de vie mais pas monacale, un équilibre fragile mais nécessaire entre vie privée et vie professionnelle. Mais le plus important sans aucun doute a été la compréhension et le soutien sans faille de mon épouse et la patience de mes enfants. Cet Ironman est une victoire collective, ils m'ont dit leur fierté de me voir finir sur cette distance et ça c'est bien la plus belle des récompenses.

Au-delà du défi physique que représente une telle épreuve, c'est aussi et peut être surtout un défi mental car dans la course Ironman son premier adversaire c'est soi même.

Je ne bouderais pas mon plaisir et ma joie d'avoir réussi à vaincre le mythe Ironman surtout sans combinaison sur la partie natation. Cette réussite est mon plus haut fait de guerre sportif et laissera une trace indélébile.

Je remercie également toutes les personnes, famille, amis, collègues du Draveil triathlon qui m'ont manifesté leur soutien, leurs encouragements et leurs félicitations à l'occasion de l'Ironman Vichy 2016.

Il y a encore quelques mois encore je jurais à qui voulait bien l'entendre que je ne prendrai jamais part à un Ironman (une épreuve de fou), au lendemain de la course je me dis pourquoi ne pas remettre ça une seconde fois. Je n'imaginai pas être capable physiquement et mentalement d'aller au bout de ces 226 km.

Mais pour l'instant place à la récupération et d'ici quelques jours on reprendra le chemin de l'entraînement pour des séances ludiques et en toute décontraction sans aucune pression de temps, de vitesse ou de distance. Il faut aussi détoxifier le cerveau.



I AM A IRONMAN !

