

## Compte rendu Half-Ironman de St Croix US Virgin Island

Course : Half-Ironman de St Croix US Virgin Island - dimanche 5/05/2013

### Compte rendu de voyage et de course

Mes entrainements étant inversement proportionnel au nombre de jours de pluie, je finissais le mois de mars en ayant fait plus d'activité physique en ouvrant l'armoire de la cuisine pour prendre le pot de chocolat que de sport. Je décidais donc de m'inscrire rapidement à une compétition et au soleil obligatoirement, histoire de remotiver le triathlète en hibernation. Le choix de St Croix n'était pas innocent car c'est l'un des deux seuls Half-Ironman où l'on peut se qualifier pour Kona (Hawaï) et pour Las Vegas.

Après un mois d'avril d'un entrainement surhumain avoisinant parfois les 13h, je partais plus avec l'envie d'aller bronzer que de briller ; les qualifications d'Hawaï ou de Vegas redevenaient de doux rêves.

Me voilà parti un beau lundi 29 avril matin à l'aéroport de Nice où il pleuvait (normal on est dans le sud-est) pour près de 20h de voyage en compagnie de Jeanne Collonge (-11h10 à Embrun Messieurs). Arrivés à Miami, nous constatons que les vélos n'ont pas suivis, ça commençait bien mais pas le temps de trainer nous embarquons pour St Croix. Arrivés à destination, j'étais content car il faisait chaud mais déçu car les vélos (et ce qu'il y a dedans comme les baskets et le dentifrice n'avaient pas suivis). Contre mauvaise fortune bon cœur dit-on, je profitais alors de ces quelques jours d'attente pour peaufiner ma natation en faisant des séances d'au moins 1500m (c'est dur en vacances) dans une mer chaude, alors ça c'est cool ! Je me reposais également en regardant des films en anglais que je ne comprenais pas mais qui me faisaient croire à une petite progression d'ici la fin de semaine.

Jeudi 2 mai, le vélo est enfin arrivé ! Yes ! je rentre comme un furieux de l'aéroport et quinze minutes plus tard je roule sur le parcours vélo comme un gaga qui n'a pas fait de sport depuis 5 jours ! 75km plus tard je rentre à l'hôtel en me disant que j'ai un peu exagéré, j'ai mal aux jambes mais bon j'ai deux jours pour récupérer et d'ici là faut aussi que je cours car je n'ai pas mis les baskets depuis dimanche dernier, veille du départ de France, purée qu'est-ce que c'est compliqué ce sport ! Finalement le footing de 40' sous un soleil de plomb sera effectué samedi matin histoire de voir si mes pieds rentrent encore dans les baskets et de me trouver une bonne excuse si demain je n'avance pas.

Vendredi 3 mai, c'est le rush ! les triathlètes ont débarqués sur cet îlot perdu des caraïbes et sans grand vie jusqu'à présent. Ils sont partout et leurs vélos plus beaux les uns que les autres se pavent sur l'asphalte. Je me dis qu'un chrono ça a quand même de l'allure. Je vais au retrait des dossards, en anglais, of course. Je ne comprends pas tout, of course, mais je comprends qu'il faut encore payer une licence journée, of course, on est bien aux US, faut toujours payer un truc. Heureusement, pour les 25 ans de l'épreuve, le sponsor, Captain Morgan offre une bouteille de rhum, me voilà rentré dans mes frais ! Et puis j'adore boire du rhum en pleine saison de tri, c'est vrai quoi, il paraît qu'après ça on ne sent plus la douleur. Le soir, la ville de Christiansted s'est mise en fête pour le triathlon, les

"locaux", essentiellement tiennent des stands de nourritures et des "music bands" jouent un peu partout.

Samedi, derniers préparatifs, à l'inverse de d'habitude, je scotche finalement une pompe et une chambre air...

Dimanche, 4h15 debout ! le parc ouvre à 5h et à 6h il faut nager 200m pour rejoindre une plage sur un îlot, lieu du départ. Après mes petits préparatifs, je prends quelques photos dans cette atmosphère humide. La veille un orage a tout inondé et le parc en herbe est un peu boueux, les routes sont la plupart recouvertes de gravats, gare aux crevaisons... Vers 6h30, les pros féminines partent, puis s'enchaînent par vague toutes les 2', les pros masculins et les groupes d'âges (des plus jeunes au plus âgés en finissant par les féminines GA). Je m'élanche à mon tour, regrettant de n'avoir pas investi dans une combi type Tyr que presque tout le monde porte (la néoprène est interdite, l'eau étant trop chaude). La natation est facile, c'est deux lignes droites et comme nous partons par vague, il n'y a que peu de bousculade. Je nage souple comme prévu et content de voir que je me sens bien, bon c'est normal faut dire que je suis en vacances depuis une semaine. La transition est effectuée dans la boue, paraît que c'est bon pour la peau et c'est toujours un plaisir que de chausser ces chaussures de vélo les pieds sales. Les premiers km sont passés à éviter les cailloux puis l'état de la route s'améliore et nous arrivons à "The Beast", une côte de 1 mile entre 15-25%, facile quoi. Après avoir déposé mes compagnons d'échappée au pied de la bosse (c'est ça les gars du sud-est), je me prends de nouveau à rêver mais c'est sans connaître leur pugnacité. Tout est à refaire et c'est un éternel recommencement, je franchis les côtes en prem's et en bas les gars sont devant. GRGRGR. Bon c'est pas grave, la fin du parcours est très accidenté aussi, des petites côtes de 500m qui débutent à 5% mais finissent à 10%. Mais au 40 miles "pchiffft" crevaison, aye ! finalement je n'ai pas pu y échapper comme tant d'autres d'ailleurs. C'est pas grave, je sais que j'ai du métier ! Sauf que quand tu as pris une chambre à air avec une valve trop courte, la réparation qui devait prendre 5 minutes à tout cassé, devient quasi impossible et puis la bonne pluie en plus c'est le cadeau pour te faire abandonner. Ah c'est vrai qu'il a du métier le gars ! Bon ben après de longues minutes à voir passer tout ceux que tu avais doublé et d'autres que tu n'avais même pas vu (comme mon nouveau pote Steven, un belge qui a pour entraîneur...Luc Van Lierde), tu arrives enfin à réparer, tu repars sur le vélo mort de faim. Sachant que ta course est un peu morte, tu te dis que t'as plus rien à perdre alors tu roules comme un diable jusqu'à enfin rattraper le Steven pour lui montrer que t'es pas un mauvais et que malgré la crevaison tu l'as repassé, gna ! Sauf qu'après y a l'acide lactique qui te rappelle à l'ordre alors finalement tu sers les dents et tu pries seulement pour qu'il ne te repasse pas, la honte. Allez assez parlé du vélo, la càp commence par un nouveau bain de boue, hum quel plaisir de mettre ces pieds boueux dans ces chaussettes humides. Je vous l'avais dit que c'était un triathlon de pur plaisir. Et me voilà lancé à la poursuite de mes deux collègues d'échappée qui ont déjà passé le premier mile. La pluie s'est bien entendu arrêtée et à laisser place à un soleil radieux, il doit être environ 10h30 et la température monte ! Beaucoup de coureurs accusent le coup malgré la glace et l'eau fraîche qui sont distribuées, je cours bien et rattrape sur la fin du parcours le futur 3ème 25-29 ans (un mexicain) avec qui j'avais fait tout le vélo jusqu'à la crevaison. Je franchis la ligne d'arrivée content de ma course en 4h57' et une 35ème place, 9ème dans ma catégorie 35-39, la plus dense. Je sais que pour Hawaï, c'est fichu car il n'y a que 3 places, reste Vegas où il y a 4 places. On verra bien ce soir à la remise des slots. L'heure est à la détente après course et au debriefing avec les collègues et notamment Steven qui a prit un bon coup de chaud. Jeanne Collonge a du abandonner sur deux

crevaisons. Comme quoi y a pire ailleurs.

La soirée d'après course est longue et la distribution des slots un peu compliquée mais finalement l'attente paye car je décroche une place qualificative pour les CDM Hafl-IM de Las Vegas en septembre prochain. I'm happy !

Le lendemain, c'est tourisme à fond, bateau, hamburger, plongée et mardi c'est le long périple du retour et des formalités de douanes. Le vélo est arrivé à Nice sans aucun souci et depuis j'essaye de me remettre à la bonne heure. Vivement Septembre.