

## Compte rendu de course

J-1

La pasta party vient de se terminer, une soirée tranquille entre potes français. Ambiance relax où l'on côtoie les meilleurs mondiaux. Il y a même le vice champion olympique et champion du monde courte distance javier gomez.

Bref, retour au condo (location de studio avec service hôtel, le top) vers 21h. Petit arrêt "vidage gastrique", RAS tout va bien pas de stress... et là une sirène de débile retentit. Évacuation en urgence, alerte tsunami, on est prié de quitter les lieux quickly pour aller sur les hauteurs...

On se retrouve tous sur le parking d'un supermarché entre copains français notamment. La première vague, le premier mur d'eau devrais-je dire, doit arriver à 10h25... 10h30 message sur la radio : les bouées au large mesure grosso modo entre 0,5 et 2 pieds de houle... je rigole.



Mais faut pas rigoler, la radio nous prévient, la 3e ou la 4e vague peut être bien plus grosse... ah ouais ? On attendra ainsi dans la voiture jusqu'à 1h15 du mat avant de regagner son lit. Asa Shaw et Francois Carloni rentreront vers 2h...

Le principe de précaution américain a bien été respecté! Notre dernière expérience hawaïenne avait été du même style : alerte hurrinaire... pas vu non plus!

Jour J

Marquage, installation du matos, petite natation et prêt pour le départ. Un bon shore break est présent...

Les pros partent 2' avant. (soit 55 athlètes). Nous partons en 2e vague à 600...

Pas de pb dans l'eau, ça bouge pas mal mais je ne prends pas de coups. Le rythme n'est pas terrible, je sors en 26 je crois... 16 de ma caté, bof.

Transition, vice champion du monde! 2e tps ouais le gars. On enchaîne par le gros morceau : le VTT. Ça démarre d'entrée avec une rampe sévère suivie par d'autres rampes. Au total, un petit 1000m de dénivelé d'entrée. Ça calme.

Mes sensations sont pour le moins mitigées. Je me fais doubler par 50 gars et je n'arrive pas à monter dans les puls. Trop dur, fatigué, je ne sais pas. Je suis heureux d'être là et je me dis que la route est encore longue et ça va revenir.

Bon ça ne reviendra pas mais au final, le temps ne sera pas si nul pour les sensations du jour. Je fais le 16e tps de ma catégorie.

En résumé le parcours est physiquement dur, bon pour les grosses cuisses, très peu technique et super glissant par endroit. Le sol alterne entre herbes, boue, terre dure, sable et poussière...

T2 : vice champion du monde, 2e tps encore une fois... avant d'engager la course à pied. On se tape 300m de dénivelé en plusieurs fois. Même bosse que le départ vélo... et même souffrance. Là on est au rayon boucherie, on achève bien les chevaux. J'ai perdu tellement de places en VTT qu'en cap, ils ne seront pas nombreux à vouloir me doubler malgré mon rythme de limace. Au final, 32 tps de ma catégorie sur la cap. Au secours.

La dernière partie de la cap se fait sur la plage puis on remonte vers la ligne d'arrivée. À faire les gars, souvenir vraiment sympa. I did it!

Au final 16e ou 17e y savent pas trop, peu importe, je n'ai pas fait la course de ma vie. Mais j'ai, on a passé du bon temps. J'ai voyagé avec la famille Shaw, bien sympathisé avec Oliver alias O Marceau (il fait plus de kite que de tri...), bien déliré avec mes potes du tour européen, discuté avec pleins de français, canadiens, allemands... sympas. Tous animés par la furieuse envie de se mettre minable sur xterra. What else?

Remettre le couvert en 2013, défendre mon titre européen, trouver l'entraînement adéquat pour ce format de course, faire des LD "courts", prendre du plaisir sur des courses qui me fassent rêver. Voilà guys, vous savez tout.

Bonne fin de saison, moi je me finis pendant encore 10 jours dans le coin et je rentre me baigner avec vous.

L'honneur est sauf. Un français remporte ma catégorie d'âge : Benoit Lalevee. Époustouffant en VTT. Le meilleur au monde, j'en suis quasi certain.

En espérant que vous serez plus nombreux sur cross triathlon et xterra en 2013 où l'on retrouve l'essence même du tri : gros efforts...seul avec soi-même (va drafter dans une pente à 15%...).

Aloha mahalo

Jerome