



Quel weekend de folie !

Quand l'IM70.3 des Sables est sorti, c'est sans réfléchir que je me suis inscrit. Pourquoi ? Le 1<sup>er</sup> aux Sables ? La station balnéaire, lieu du mythique départ du Vendée globe ? Je ne sais pas. C'est après que la réflexion est venue. Un mois avant l'IM de Vitoria ! Fred même si tu as déjà entendu que faire un half un mois avant un IM c'est bien, n'es-tu pas trop ambitieux ? Bref l'inscription est faite.

C'est donc avec une préparation IM que j'aborde le 70.3 des Sables. Autant dire les choses tout de suite. Quand on passe à l'entraînement des séances de vélo de 5h et plus, des séances de course à pied à plus de 18km/séance, forcément pour un half la base est là. Serein quoi !

Serein ! Un peu trop.

Vendredi, jour de départ, après 40km de voiture...oups j'ai oublié mes papiers. Pas de permis, pas de carte d'identité donc pas de possibilité de retirer mon dossard. Demi-tour ! 1h heure de perdu...grrr !

Toujours ce même vendredi, faute de navigation. Mauvaise direction, détour de 50km, 30' de perdu...grrr ! A ma décharge, le gps de la voiture était HS.

Les Sables d'Olonnes pointent enfin. Retrait des dossards, récupération de la chambre d'hôtel et en route pour 1h de vélo qui se transformera en 1h30 car je me suis un peu perdu.

En rentrant à la chambre d'hôtel, ma Chère et Tendre me dit : « T'as vu sur ton enveloppe de dossard, ce n'est pas le bon club ! ». Je regarde et l'ouvre. Oh un bonnet AWA ! Il y a une erreur, ce n'est pas à moi ! Pourtant le numéro de dossard est bon. Il correspond à celui de la start list.

Samedi matin, retour à l'enregistrement.

- Fred : Bonjour Madame, il y a un problème avec l'enveloppe. Une partie des informations et un bonnet qui ne correspondent pas !
- Madame : Est-ce que le numéro de dossard est bon ?
- Fred : Oui
- Madame : Donc tout est ok. Vous pouvez y aller.
- Fred : Euhhh... et pour le bonnet ?
- Madame : Vous en voulez un jaune ?
- Fred : Ben si je peux garder le bonnet AWA, je veux bien ;-)
- Madame : Filez ! Je n'ai rien vu :-)

Me voilà donc reparti, bras dessus bras dessous avec ma chérie, le sourire jusqu'aux oreilles et une soudaine pensée. Et si c'était prémonitoire ?

Nan Fred, n'y penses pas ! Ce n'est pas pour toi ce truc ! Y en a qui sont 10 fois meilleurs que toi...

De retour à l'hôtel, la gérante m'informe que la salade de pâte sera ce soir dans le réfrigérateur. Le matin au petit déjeuner, elle m'avait demandé si une salade de pâtes pour le petit déjeuner du dimanche matin m'intéresserait. Je lui avais répondu que c'était vraiment très gentil mais que ce serait plus approprié ce soir, car le matin de la course ce n'est pas facile de manger. Elle me répondit : « Pas de souci je vous prépare ça pour ce soir ! ».

Vraiment très serviable cette dame !

Préparation des sacs de transitions, passage en revue de toutes les affaires nécessaires. Yes on y est ! Et c'est parti pour aller à l'aire de transition.

Nous marchions tranquillement, sans stress quand tout à coup Claire me dit : « Fred ! T'as oublié de coller ton étiquette sur le vélo !! ». Quand je vous dis que trop serein ce n'est pas bon...

Ce point réglé, c'est sans encombre que le dépôt des affaires se fera et que le reste de la journée se poursuivra, avec en repas du soir, une excellente salade de pâtes et détente dans un spa et hammam :-)

Jour de course. Tous les voyants sont au vert. A peine le stress du départ.

La course se déroule bien, natation comme je l'aime...sans baston dans l'eau. Sur le vélo, je pédale un peu au-dessus de ma cible mais pas grave les sensations sont bonnes. A partir du 60<sup>e</sup> kilomètre, des paquets commencent à se former. Le profil de la route, vallonnée, ne me permet pas de m'extraire du flot de coureur. Je lâche un peu d'énergie. Au 80<sup>e</sup>, marre d'essayer de sortir de ces paquets qui à chaque fois me rattrapaient dans les côtes. Alors je passe en mode gestion. Je reste en arrière, à distance respectable, et je tourne les jambes avec dans la tête la course à pied.

Pose du vélo, bonne transition, et c'est parti pour 21km. Je tiendrai ma vitesse cible sur toute la course. Et c'est avec un sentiment de joie que je passerai la ligne d'arrivée.

Yohan et moi, nous nous retrouvons, direction le buffet. Il a l'air bon et copieux ce buffet.

Pâtes, pizza, fruits, crêpes...il y a de tout.

En consultant le tracker, Yohan me dira que je suis 8<sup>e</sup> de ma catégorie. Rapide calcul, il y a 9 places. Je suis 8<sup>e</sup>. J'y suis ? Non pas moi ! Le classement n'évoluera pas. En route pour Nice.

Nous repartirons des Sables vers 23h la qualif' en poche, arrivée à la maison à 3h le lundi matin, debout 6h pour aller au boulot. Ça pique ! Mais quel weekend de folie !

Merci à Laure, gérante de l'hôtel Calme des Pins qui a été d'un accueil tout simplement génial.

Merci à toutes les personnes qui m'ont encouragé tout au long du parcours. Le public était présent, génial.

Merci à tous les Lions, petits et grands qui m'ont encouragé !

Merci à ma Chère et Tendre toujours présente !

Et rendez-vous à Vitoria où j'y serai certainement...moins serein :-)