

## Vichy 1014



Inscrit depuis 1 an à Challenge Vichy sur distance Ironman, poussé par l'envie, le besoin d'accéder au mythe, poussé un peu beaucoup par quelques lionnes et lions qui se reconnaîtront, l'occasion était trop belle de pouvoir fêter à ma manière mon entrée dans la soixantaine que je fêtais 5 jours avant l'épreuve.

Serein et confiant sur mes possibilités de réussir cette épreuve je m'étais quand même mis un chrono en tête afin de faire monter un peu la pression et également l'objectif de faire le marathon sans marcher.

A partir du lundi précédant l'épreuve la pression est montée de plusieurs crans : manque d'appétit et des problèmes pour dormir : Joël tu ne changeras jamais, reste zen bon sang, personne ne te demande de faire une perf ! Il faut dire que depuis l'année dernière toutes mes courses s'étaient mal déroulées pour des raisons diverses et je voulais vaincre le signe indien. J'avais tiré des enseignements de mes échecs mais je voulais concrétiser un jour par une belle course où je puisse surtout prendre du plaisir. C'était là l'occasion rêvée.

C'est entouré de ma famille proche (mon épouse, mes 4 enfants, mes 2 petits enfants, mon gendre, ma belle fille, ma mère) que je suis donc parti pour Vichy le vendredi 29/8 et ai rejoint mon lieu de séjour : un gîte « Le moulin de Bussol » charmant avec des propriétaires très accueillant ou toute la petite famille devait se rejoindre.



Le Samedi retrait des dossards le matin, l'après midi dépose des vélos et des sacs de transition, repérage des lieux et on rentre au gîte.

Le soir bien sûr je me couche tôt mais pas possible de m'endormir avant 2H.

3H45 : debout tout le monde

Petit déjeuner très léger (j'ai retenu la leçon du Half de St Lunaire l'an passé où celui-ci n'était pas passé et où j'avais donné à manger aux poissons).

Retenu aussi la leçon de Mansigné où avec une combi trop grande j'avais grelotté et loupé ainsi mon vélo (merci Fab pour le conseil sur la taille de combi, la S me va très bien).

Retenu aussi la leçon de La Bonneville où j'avais également grelotté car parti toujours avec la même combi et en trifonction sous la pluie (pour Vichy j'avais prévu le maillot cycliste et bien m'en a pris car il faisait 12°C paraît il à la sortie de l'eau).

Je me rends à Vichy, dis au revoir à mon fan team et entre dans le parc à vélo, muni de ma pompe à pied pour mettre de la pression dans les pneus. Je passe ensuite cette pompe par-dessus le grillage à mon fils et .....un arbitre se dirige vers moi en me disant que ce que je viens de faire est passible du carton ROUGE !!! Pour moi passer la pompe alors que la course n'était pas partie n'était pas une faute, mais si. J'ai eu le droit à ma petite leçon de morale, prise quand même de mon n° de dossard « pour se rappeler mon n° » et il me laisse tranquille enfin. Ouf : gros coup de pression. Je venais de passer près de l'exclusion pour avoir passé ma pompe par-dessus le grillage. Toutes ces heures, semaines et mois de préparation qui faillirent être anéantis pour....un arbitrage plus que pointilleux !

Bref on oublie et on se rend avec Bernard sur les bords de l'Allier. On regarde partir la première vague (bonnets bleus) 10mn avant nous et ça y est mise à l'eau des bonnets blancs (nous).



Le speaker chauffe public et concurrents. Le DJ de service nous met les poils avec Highway to Hell (ACDC) et c'est parti.

Bousculade habituelle du départ, je me retrouve derrière le bateau du concurrent qui participe avec son fils handicapé comme dans le film « De toutes nos forces ». Il a l'air de bien gazer, je me met derrière mais impossible de suivre : trop rapide pour moi. Le père doit être un sacré nageur quand même. Bernard m'avouera lui aussi après la course avoir essayé également de le suivre sans plus de succès que moi.

Mi parcours, sortie à l'Autralienne, petite course, puis la question : je saute ou je plonge ? Je m'étais préparé au plongeon (sans perdre les lunettes) donc je plonge. Erreur : avec le plongeon une grande quantité d'eau remplit ma combi et je vais donc faire la deuxième partie de l'épreuve au frais (oui je sais je suis frileux). Fin de parcours 1H24, aie je pensais faire un peu mieux : pas grave il reste 222 kms pour me refaire.

Je n'arrive pas à enlever le zip de ma combi et je sens la main féminine d'une concurrente s'en occuper, oui super, merci, sympa, allez on continue on est là pour faire du vélo maintenant.

Je cours chercher mon sac rouge et m'engouffre dans la tente de transition : ce n'est plus une tente mais un sauna. En effet la chaleur humaine et l'air frais conjugués font que l'air s'est rempli de vapeur d'ailleur très odorante : ça sent l'homme.

Transition tranquille mais sans problème. Je dépose le sac rouge et vais chercher le vélo.

Hop à cheval sur le cerf vélo, non le Cervélo et c'est parti dans la fraîcheur du matin.

Frisquet : mais j'ai mis un maillot cycliste manches courtes et j'ai du raviaillement plein les poches au cas où ! En fait l'organisation a prévu des postes de ravitaillement vraiment au top aussi bien en vélo qu'en càp (eau, boisson énergétique, barres, gels, cocas, bananes, etc... de bout en bout de l'épreuve) mais pour le vélo avoir le sien permet de ne pas s'arrêter.



1<sup>er</sup> tour nickel : ça roule bien, il y a pas mal de monde car je me fais rattraper par le Half parti 50mn après nous et ils sont 800 également ! Parcours dans sa première partie avec une côte puis une succession de faux plats et ensuite pas mal de plat. Dénivelé par tour de 350m.

J'entame le 2<sup>ème</sup> tour par la côte où m'attend mon fan club : mince j'ai roulé trop vite il en manque, dommage, mais ils m'encouragent de toute la force de leurs cordes vocales et de mon côté fait de même. Je suis super frais j'ai bien fait attention de ne pas envoyer (puls toujours entre 125 et 130).

Le deuxième tour commence bien mais dans la deuxième partie le vent s'est levé et est plutôt défavorable m'empêchant de tenir la moyenne initiale. Je reste malgré tout raisonnable et garde des forces pour la suite qui sera pour moi la grande inconnue : courir 42km après 180km de vélo, ça je ne l'ai jamais fait ! Des douleurs musculaires dans le dos, j'essaie de me

détendre sur le vélo au maximum (là ma pratique du Qi Gong m'a bien aidée), petite pose technique une demi heure avant la fin du vélo car sinon je ne pourrai pas courir étanche !!!

Fin du vélo 5H55mn. Bon je pensais faire mieux mais au temps cumulé environ 7H30 les 12H (ou moins) envisagées restent accessibles.

Je pose le vélo prends mon sac bleu, enfile les running, enlève le maillot cycliste car maintenant il fait chaud et c'est parti pour 42km.

Hou là là les jambes sont lourdes, le dos un peu raide, mais ça j'ai l'habitude, chaque course il me faut 10 à 15mn pour pouvoir embrayer plus fort sur la cap. Les 15mn passent, le dos s'est détendu mais les jambes sont toujours bien lourdes. Là je comprends que le marathon va être beaucoup plus long qu'envisagé !

Je fais comme j'avais dis (hein Claude !) je vise le prochain ravito (ceux ci sont espacés de 2km), je bois énergétique ou coca à chaque ravito ou prend un gel (1 par tour) et aussi un morceau de chipo avec un verre de coca au ravito dans la ville (les bénévoles m'ont même proposé du rosé au dernier tour, il paraît que c'est meilleur, j'ai décliné l'offre bien sûr), bref je m'alimente . J'ai mon fils et mon gendre qui m'accompagnent sur certaines portions du parcours en VTT.



1<sup>er</sup> tour ça va, 2<sup>ème</sup> tour ça va encore, milieu du 3<sup>ème</sup> tour là je commence vraiment à être cuit. 4<sup>ème</sup> tour je cours toujours mais vraiment lentement, mais c'est décidé : JE NE MARCHERAI PAS ! Mon fils me demande si je peux accélérer ? Impossible. En fait il savait que j'avais repris dans le tour précédent 8mn au deuxième de ma catégorie et il ne restait que 4mn à combler. Il me le dira après, mais aucun regret j'étais cuit.

Pas grave la ligne approche je vais pouvoir comme prévu récupérer mes 2 petits fils pour passer la ligne avec eux : génial. Le plus âgé 2an1/2 vient avec moi mais le petit 1an1/2 ne veut pas, sa mère (ma fille donc) le prend dans ses bras et m'accompagne et nous passons tous la ligne dans une ambiance de folie créée par le DJ mobile et les 2 « chauffeurs d'ambiance ».

Nous franchissons cette ligne 12H19mn et 11s après mon départ, ému, très ému mais impossible de pleurer, trop fatigué.

J'embrasse mes petits enfants, ma fille, mon grand fils qui a suivi, pour les autres ce sera plus tard. J'ai réussi, je suis heureux, tout le monde est heureux, la fête est belle.



Pour le chrono c'est plus que je pensais pouvoir faire mais ma place au scratch me surprend : 454<sup>ème</sup> sur 800 partants et 653 classés : pour moi c'est vraiment top. Je fais 3<sup>ème</sup> V5 ce qui me donne la possibilité d'avoir un trophée remis le lendemain et de monter sur le magnifique podium de Challenge Vichy avec mon pote Bernard.

Bernard arrive lui un peu après et fait mieux que moi : 1<sup>er</sup> de sa catégorie. C'est super, il est heureux lui qui s'est décidé à participer très tardivement il accède à son rêve, et le faire le même jour tous les deux était vraiment super.



Un grand merci à tous les copains, copines qui m'ont poussé, conseillé, suivi, encouragé, notamment le groupe des Vx (Bernard , Christian, Marie Thérèse, Claude, Pat, Sophie, Fabien) et Céline.

Voilà, maintenant un peu de repos, mais écrivant ce récit 3 jours après l'épreuve je peux dire que tout va bien, la récupération est excellente.

Pour les objectifs suivant, même si je commence à y réfléchir, rien n'est encore décidé, mais dans mes prochaines années, c'est sûr il y aura encore du triathlon.

C'est beau le sport.