

Mon 1^{er} Ironman 70.3 aux Sables d'Olonne

Petit prologue:

Septembre 2018 : Je vois passer sur un mail que les inscriptions pour le nouveau Half IM des Sables sont ouvertes. Tiens... Non laisse tomber t'as pas le niveau, pas de vélo, finis tes études et tu verras dans 2 ans peut être.

Octobre 2018 : Je cherche encore un objectif sportif pour l'année et les Sables sont toujours dans ma tête. Je vois aussi que les inscriptions partent à vitesse grand V. Plus que 100 entrées, plus que 50... Allez vas-y, ça te fait rêver, fais-toi confiance et clique. 16 Octobre je reçois le mail de confirmation : j'ai 9 mois jour pour jour pour me préparer. Ca paraît long 9 mois... mais ca passe vite en fait 😊

Novembre 2018 : Fini les triathlons en VTT, je profite d'un retour en France pour acquérir mon premier vélo route. Trop fière !! Mais il faudra patienter jusqu' à mon retour en Janvier pour l'emmener rouler.

Février 2019: Je rejoins le Club des Lions, ce qui est une première pour moi, plutôt solitaire dans ma pratique. Wow quel accueil ! Beaucoup de bienveillance et de conseils dès la première séance, alors merci tout le monde 😊 C'est bien ici que commence réellement ma prépa pour le mois de Juin.

Cette période n'a peut être pas été optimisée mais j'ai beaucoup appris sur la gestion de l'effort et sur moi même. Poussée par l'entrain des débuts, j'ai commencé un peu trop fort ... arrive Avril et là: panne d'énergie. Je ferme les yeux et essaye de continuer comme si de rien n'était mais plus vraiment de plaisir aux entraînements et grande fatigue générale. « Il faut ralentir et te reposer ».

Ensuite vient le stage de Mai qui m'a débloqué psychologiquement: je suis capable d'accumuler et de tenir un effort long. Je rentre regonflée à bloc par cette belle semaine et suis prête pour la dernière ligne droite.

Fin mai, le triathlon de Pont Audemer me met en confiance : bien dans ma combi, bien sur mon vélo, course à pied plus difficile, il faudra partir moins vite le jour J.

J-2 En route pour les Sables d'Olonne: Je finis de préparer toutes mes affaires pour les Sables et passe une bonne partie de la matinée à nettoyer et préparer mon vélo. Changement de chambre à air, roue avant ok, mais je n'arrive pas à démonter la roue arrière ... bon je regarderai sur Youtube et il faut espérer ne pas en avoir besoin le Jour J, plus le choix.

On charge la voiture.

Mon papa : « Euh rassure moi, on part pour 2 jours ou pour 1 mois ? » Triathlète incomprise... :p

Arrivée dans la soirée, la ville est aux couleurs Ironman, des sportifs partout, on se croise, on discute, je vois l'arche d'arrivée, la mer est calme, je laisse tomber le stress et réalise que ce weekend va être inoubliable. J'ai hâte et je suis heureuse d'être là entourée de mes parents.

J-1 : Je pars récupérer mon dossard avant le briefing de 9h30 où je retrouve Fred et Claire. Ca rassure de retrouver des têtes familières 😊

Fred : « ton vélo est prêt Louise ? »

Moi : « oui, mais je ne sais pas retirer ma roue arrière du cadre si jamais je crève... »

Donc après le briefing, petit tuto fait par Fred en quelques minutes, c'est pas si compliqué... en fait 😊 merci Fred ! et une source de stress en moins pour moi !

La journée passe très très vite, je fais et refais mes sacs de transitions mais à un moment il faut y aller... Le vélo et les sacs sont déposés, la pression retombe un peu. Place à une soirée tranquille où je me trouve étrangement sereine et détendue, prête à bien dormir pour prendre le départ de cette course que j'attends.

La course :

Le départ est donné à 10h25 mais avant, petit passage au parc à vélo pour y déposer mes bidons et vérifier que tout va bien puis en route pour la plage.

Sur la digue, j'aperçois Claire grâce à sa veste des Lions et retrouve avec elle Fred et Yoann. On descend sur la plage, derniers conseils, photo tous les trois, combinaison et bonnet bien en place ; je suis prête.

10h30, il est temps de me diriger vers mon sac de départ. J'embrasse mes parents, l'émotion monte des deux côtés. « Tu es sûre que ça va aller ? » Sourire aux lèvres, plus de place aux doutes : je suis heureuse de prendre ce départ, cette ambiance me soulève, je suis là pour faire de mon mieux.

La natation

La température monte un peu, il fait chaud sous les combis ! Après 25 min à attendre mon tour, me voilà à quelques pas de la ligne de départ. Biiiiip, le cœur bat fort, je pars pour ces 1,9km de nage. La première partie de passe très bien, on ne se gêne pas, l'eau est calme, je trouve mon rythme facilement. Première bouée ok, me voilà dans le chenal, maintenant c'est tout droit ! Au bout d'un certain temps je réalise que je ne connais pas les distances entre chaque bouée et me retrouve sans repère, j'essaye de ne pas y penser mais la sensation de ralentir et de sur place se fait sentir, puis je viens à me faire doubler sur la seconde moitié par pas mal de monde et commence à me prendre des coups. Ca devient un peu long, j'essaye de me rassurer et accélère un peu le rythme pour arriver au plus vite. J'avais pour objectif de passer en dessous des 40 minutes. En sortant de l'eau, je jette un rapide coup d'œil à la montre et crois lire 43' (36' en réalité). Je cours jusqu'à la T1 avec une petite déception mais maintenant concentration sur le vélo, ce qui est fait est fait.

Le vélo

Je passe un très bon moment sur le vélo, les jambes sont bien en forme et le parcours était très agréable. Le début bien roulant avec un passage dans les marais salants, le vent de la veille était tombé, des bénévoles ultra motivants et présents sur tout le parcours : EXTRA ! Idem pour les supporters très présents, ambiance de fête lors de la traversée des villages, apéro et bbq au bord des routes, bref je ne m'ennuie pas !

Je garde en tête les conseils de Patrick et Sophie : manger et boire toutes les 10 minutes ! Et en plus ça marche ! Aucun coup de mou, ce qui me surprend moi même !

On retrouve le vent sur les derniers 30km, mais le moral est là, je suis bien sur mon vélo 😊

80,85,90... On arrive, je relâche les jambes sur les deux derniers km, on se rapproche du bruit, j'entends le speaker, hop place à la T2. Je coche dans ma tête les étapes : natation tout s'est bien passé, vélo tout s'est bien passé, maintenant y a plus qu'à courir.

Bon alors déjà il s'agit de retrouver mon emplacement vélo, je suis dans la bonne rangée mais impossible de trouver mon étiquette ... heureusement je me fais guider par mes

parents et d'autres supporters depuis la grille. Direction mon sac de T2 avec les jambes un peu lourdes mais reboostée par mon chrono : 3h09 !

La course à pied – AKA les montagnes russes !

Sortie de l'aire de transition, je vois mes parents et ça remet un petit coup de courage pour ce qui arrive. Pas beaucoup de jambes et point de côté comme à Pont Audemer, je suis partie trop vite, et je le vois bien à mon temps du 1^{er} kilo.

Je prends deux décisions :

- 1- je marche (au bout d'1km, ça fait un peu mal au moral :D) pour faire partir ce point de côté et retrouver mon souffle
- 2- je déconnecte ma montre des données d'allure ou chrono pour ne pas me mettre de pression et me concentre sur ma FC.

Je repars mais c'est dur, pourquoi je fais ce sport déjà ? Puis passage dans le sable qui me casse vraiment le moral, il fait chaud, 21km c'est trop long...

Il faut remonter sur la digue, des escaliers ??! Mais j'entends les encouragements qui fusent de partout, une dame qui me dit « allez soit fière de toi, c'est déjà énorme d'être arrivée là ! » Allez c'est vrai ça, faut repartir.

J'espère croiser des Lions sur la boucle mais au moment où je pense à ça : « Yoann Portela, finisher ! » wow déjà arrivé ! Bon il faut trouver les autres !! (Fred déjà arrivé aussi apparemment ☺)

4eme km, je me dis stop, c'est trop dur, je me suis surestimée, je n'ai plus de force. Il faudra s'entraîner un peu plus pour y arriver.

Je marche... et j'entends un triathlète dire à un copain qu'il s'arrête, qu'il a mal. Et toi Louise, t'as mal où ? Nulle part ? Même pas une petite crampe, une ampoule ? Rien ? Bah alors on repart, dans 200m y'a ravito, tu t'arrêtes, tu bois, tu manges, tu sers un peu les dents et tu repars. Beaucoup d'entraide entre coureurs, on s'encourage, et je finis cette première boucle. Le moral remonte un peu, surtout quand j'aperçois mes parents avant de repartir pour un tour.

Je m'arrête à chaque ravito, tous les 2km, je me fixe des points à atteindre. Fin de la 2eme boucle, ouf ! Mais pas de parents en vue... Bon tant pis, tu les verras dans 40minutes à l'arrivée ! Je repars pour la dernière boucle, un pied devant l'autre, un pas à la fois, le cerveau est débranché c'est bon, j'écoute tout ce qui se passe autour de moi, je n'ai aucune idée de mon temps et je veux profiter tant bien que mal de ce moment que j'avais imaginé pendant des mois.

18eme km : retour vers l'arrivée, je réalise que j'y suis, que ça va le faire, je retrouve le sourire. Je croise aussi Bruno dans sa course, allez Bruno !

21eme km : je récupère mon dernier chouchou, maintenant c'est tout droit pendant 100m !

Je passe cette arche d'arrivée ! Ca y est !! Premier triathlon L, réalisé en 6h13 !

Je retrouve tout de suite mes parents situés à l'arrivée, après leur journée marathon eux aussi, à me suivre dans tous les sens ! Y a plus qu'à tout leur raconter ☺

Suite à mon semi un peu compliqué fini en 2h17, je suis très surprise mais heureuse de me voir arriver 6eme/25 sur le classement des femmes 18-24ans.

A peine rentrée que je voudrai recommencer et revivre ce weekend d'émotions, de sport et de dépassement ! Je recommande ce half à 100%, avis aux amateurs ... ☺

Un grand merci à tous pour vos conseils et encouragements au fil des mois ! Et à très vite pour de nouvelles aventures ☺

Et bien sur, un grand merci à mes parents de m'avoir accompagné jusqu'à la ligne d'arrivée.