

Triathlon

34e Ironman d'Embrun (Hautes-Alpes), « l'Embrunman », mardi 15 août

Publié le 11/08/2017



Numa Loury, ici à Sens, aura un coéquipier de Migennes-triathlon avec lui, le senior Lionel Carreau. Ils seront les deux seuls Icaunais sur l'Embrunman XXL.? © photo patrick bonnot

Le triathlète migennois, quadragénaire depuis février, célébrera son passage en vétérans à l'Ironman d'Embrun. En guise de cadeaux : de la souffrance... mais aussi du plaisir.

Entretien

Numa Loury (Migennes triathlon) a choisi de faire une deuxième fois le triathlon XXL (longue distance) d'Embrun (Hautes-Alpes). Un Ironman, baptisé « Embrunman ». Il avait envie de relever une fois encore ce défi, pour ses 40 ans. Mardi à 6 heures du matin, il plongera dans le lac d'Embrun pour une heure, avant d'enchaîner 11 heures, voire plus, de lutte contre les autres et lui-même (voir le programme) en vélo et en course pédestre.

Pourquoi vous êtes-vous lancé ce défi ? Pour me prouver que je suis encore capable de le faire. Ça fout un petit coup de passer V1. J'ai fait l'Embrunman en 2013. Je dois pouvoir le refaire. Je l'ai couvert en 12 h 34' 17, en me classant 127 e sur 1.600. C'était la 30 e édition, il y avait du monde. Là on ne sera que 1.100. Malgré les souffrances de la première fois, où on se dit "plus jamais ça", j'en garde de bons souvenirs, et j'ai eu envie de recommencer. Le parcours est vraiment joli, l'ambiance plaisante. Tout est propice à ce que ce soit un beau triathlon.

Quel sera votre objectif ? Mon seul objectif, c'est de finir. Je ne me suis rien fixé d'autre. Faire comme en 2013 ce serait bien. Faire un Top 100, ce serait mieux. Mais on ne peut pas prévoir. Il faut que le jour J, toutes les conditions soient réunies : la pleine forme pour les jambes et le mental. Il faut que la météo soit aussi de la partie. Si le temps est épouvantable, ça complique tout.

À quelles difficultés, vous attendez-vous ? Il y a d'abord l'appréhension de la natation. Partir à 1.100 personnes, dans si peu d'espace, c'est la bousculade. Quand je nageais moins bien, je partais derrière. Je nage mieux, j'essaye d'être devant. Mais il faut faire sa place. Au bout de 10', ça s'éclaircit. J'en ai pour une heure environ en crawl, les meilleurs le feront en 50'. On attaque alors le vélo un brin émoussé Il faut un temps d'adaptation . D'autant que 50 m après le parc à vélos, on attaque 10 km de côte avec passages à 17 % Ça pique déjà !

« On a mal partout, alors on ne pense plus aux douleurs »

Vu la région, avec l'Izoard et 186,5 km de vélo, ça doit être très difficile ? Il y en a déjà pour 7 heures, 6 h 45 si tout va bien. Pour les meilleurs : 5 h 50. Il y a certes le col de l'Izoard, au 100 e km. D'ailleurs, on a coutume de dire que la course commence à l'Izoard. Mais après, il y a des bosses encore plus dures, peu connues. Il faut surtout penser à s'alimenter pour éviter la fringale.

Et le marathon pour fini ? Après la natation et le vélo, soit 8 à 9 heures d'effort physique, tout le monde est cuit. Ce sera d'ailleurs mon point faible avec un tendon rotulien douloureux. Mais les douleurs sont telles après plusieurs heures d'effort On est dans le gaz, une de plus ou de moins, c'est pareil On a mal partout, alors on ne pense plus aux douleurs. Il ne faut pas partir trop fort et en garder pour la fin. J'en ai pour quatre heures. Ils ont changé le parcours, avec 30 minutes en plus pour ne pas être hors délai. C'est donc plus dur

Vous êtes prêt ? Voilà deux mois et demi que je me prépare 12 heures par semaine, avec des pics à 14 heures. J'ai fait aussi plusieurs triathlons où je me suis étonné. Et au bout, j'aurai les vacances pour m'en remettre.

EMBRUN 2017

Natation : 3,8 km, soit deux tours d'un parcours en triangle.

Vélo : 186,5 km (3.600 m de dénivelé +), avec l'Izoard, comme au Tour 2017.

Course pédestre : marathon (42,195 km) avec 440 m de dénivelé, et trois boucles de 14,065 km, une côte de 1.500 m dans Embrun.

Patrick Bonnot