

Pourquoi je ne ferai jamais d'Ironman ...

Mon arrivée dans le monde du triathlon tient un peu du pari (assumé) d'alcoolique (non assumé). Il y a un an de cela j'avais lancé à la cantonade que je ferai un triathlon L avant fin 2016. Avec le secret espoir que l'on oublierait assez vite cette citation stupide. Hélas, certains ont une très bonne mémoire. Ce qui est dit est dit : le triathlon de Chantilly semble un bon objectif, assez reculé dans l'année pour avoir le temps de s'entraîner correctement. Et puis le cadre a l'air sympa, je signe ! (voir photo d'illustration ci-dessous : ça en jette)



Sauf qu'entre-temps je commence pas mal de travaux chez moi, travaux qui phagocytent peu à peu tout mon temps libre, au point que je culpabilise même d'aller m'entraîner. Très vite mon entraînement devient anecdotique, puis totalement inexistant ... l'épreuve se présente donc assez mal. Mais impossible de reculer : ce triathlon a de grande chance de ressembler à la bataille de Stalingrad (mais je ne sais pas encore dans quel camps je suis). « Alea jacta est », comme le disait si bien Jules ...

Prologue

Dimanche 28 Aout, 7h du matin : à peine sorti de la voiture, je commence à prendre peur. Les concurrents ont l'air plus qu'affutés, bâtis comme des bunkers. Leurs vélos semblent tout droit sortis d'un épisode de Star Trek (et le mien d'un épisode de la petite maison dans la prairie, avec tout le respect que je dois à Franck qui me l'a vendu)... Mais qu'est-ce que je fais là ? Erreur de casting ? Une crevette dans un banc de homards ... Grosse perte de confiance. J'ai l'impression d'être à nouveau étudiant et d'aller à un examen sans avoir révisé (sérieuse régression quand même : il faut que je consulte un psy rapidement). Bon, j'ai signé, payé, je me suis levé à 5h du matin, fait une heure de route pour venir ici, alors maintenant il faut y aller et assumer, pas de caprice.

Petit débriefing avant l'épreuve. Notre coach est anglophone et nous donne pas mal d'explications sur le déroulé de l'épreuve, le tout dans un français parfait :

- La nage se fera dans le canal du château. Parcours de 1.9 km, en longeant les bords. Ça va, on ne risque pas de se perdre. Et vu de la berge, ça n'a pas l'air si long après tout ... (illusion d'optique due à la perspective sans doute)
- Le vélo se fera en deux boucles de 45 km (l'épreuve du M a lieu sur le même parcours, une heure plus tard).
- Enfin, la course à pied se fera également en deux boucles d'un peu plus de 10.5 km dans le domaine du château.

Les spécifications sont assez simples, reste à voir ce que la réalisation va donner ...

Phase 1 : ne pas se noyer, voire pire : boire la tasse

J'ai peaufiné ma stratégie de départ de longue date, ne voulant pas participer au pugilat initial qui m'a toujours effrayé : rester en retrait, en fin de vague, afin de laisser passer les vrais sportifs. Visiblement mon idée n'était pas neuve et pas mal de monde a adopté la même stratégie. Tant pis, on continue comme ça.



L'eau est très vaseuse et on ne voit même pas ses propres mains. Donc autant dire que l'on sent nos voisins avant de les voir. Ce qui me permet de savourer quelques coups de pieds et de mains au passage (pas grave, même pas mal). Rapidement, le rythme se met en place et à mon grand étonnement j'arrive à survivre et à tenir la distance sans trop m'essouffler ou m'épuiser. Fait encore plus surprenant : il y a des gens qui nagent moins vite que moi ! Je ne savais même pas que c'était possible, je pensais qu'à ces vitesses, la portance n'était plus assurée et que l'on sombrait corps et âme ... bref, après 44 minutes d'effort, je boucle mon parcours dans le canal du château. Pas mécontent de quitter ces eaux troubles, en espérant ne pas être malade le lendemain ... s'il y a un lendemain.

Phase 2 : qu'est ce qui nous reste en stock ?

Après une transition bien pépère, je sors enfin du parc à vélo. 90 km à parcourir sur les routes du coin. Seul souci : la circulation est régulée par la gendarmerie mais pas coupée et il y a pas mal de monde quand même sur ces routes ... donc méfiance.

Ça se passe pas mal du tout, même s'il y a pas mal de vent (au moins, on ne meurt pas de chaud). Je reprends un peu confiance, cool. Je me paie même le luxe de doubler pas mal de monde, ce qui me permet de remonter dans le classement. Même si ce n'est pas l'objectif de la journée, ça met quand même du baume au cœur. Et puis quel pied de doubler des compétiteurs montés sur des machines hors de prix ! J'ai bien envie de leur lancer la fameuse phrase de Shrek : « t'as vu : je te double et je ne suis même pas à fond ! ». Mais bon, il vaut mieux ne pas trop fanfaronner, faire profil bas, car on ne sait pas dans quel état je serai dans quelques km. Et puis je ne suis pas sûr que ce genre d'humour foireux fasse vraiment rire qui que ce soit à part moi.

Après un peu plus de 3h d'effort, l'arrivée est en vue. Ouf, car je commence à avoir mal aux ischiens et me tenir sur la selle devient de plus en plus délicat ...

Phase 3 : mais qui m'a volé mes jambes ?

La descente du vélo annonce la couleur de la suite : longue et douloureuse ! La seconde transition est digne d'une course de déambulateur : pitoyable. Je m'étais toujours dit que la course à pied serait mon point fort dans l'épreuve, et bien une fois de plus je me suis trompé : je me rends compte que je ne sais plus courir, c'est effrayant ! Autant la natation a été rétrospectivement assez agréable et le vélo plus que plaisant, autant la course à pied a été un calvaire d'un peu plus de 2h. J'ai subi chaque kilomètre parcouru, à tel point que pour tenir j'en suis arrivé à compter mes foulées afin de ne pas tenir compte de tous les signaux qui me disaient d'arrêter. Mais cette option n'était pas envisageable, et même si j'avais du finir en rampant je n'aurais pas lâché l'affaire (pas maintenant, si près du but, c'est une question d'honneur sinon impossible de revenir dignement au bureau lundi). Je vois mes temps au kilo tomber en chute libre : la gravité a repris le dessus ! Heureusement, le parcours est ombragé et on ne subit pas trop le soleil.

Au 8^{ème} km je me fais doubler par Lionel qui, lui, finit sa seconde boucle et s'envole vers la fin de son 100^{ème} half (en 4h53). Une vraie fusée.

La seconde boucle se fait plus sereinement : peut-être la résignation ? Pause de 30' tous les kilomètres afin d'apaiser les douleurs, comptage des foulées ... les kilomètres passent et la fin se rapproche. Ouf, le coin du canal, l'arrivée est enfin en vue. Une dernière accélération (enfin je ne sais pas si on peut vraiment appeler ça comme ça) et je passe enfin la ligne d'arrivée en 6h04.

Soulagement : ça a tenu !

Conclusion



J'ai payé cher mon manque d'entraînement, c'est certain, mais c'était prévu. Il aurait même été indécent qu'il en soit autrement (il y a peut-être une justice dans ce monde après tout). Et franchement même si la fin a été rude, l'ensemble n'a pas été si catastrophique que ça. Je vais garder de très bons souvenirs de cette première épreuve. Pour mon prochain L, car il y en aura (beaucoup) d'autres, je serai vraiment entraîné et ça se passera mieux (enfin j'espère). C'était vraiment une superbe journée, un très grand moment, dans un cadre splendide : génial, j'ai adoré !!! (je dois être un peu maso)

De là à faire un Ironman, je me dis quand même qu'il y a un monde. Car doubler toutes les distances et enchaîner les cols me semble actuellement impossible : voilà pourquoi je ne ferai jamais d'Ironman. Respect à tous les Maitres de cette discipline extrême ...

Mais il ne faut jamais dire « Fontaine, je ne boirai pas de ton eau » ... (ceci n'est pas une annonce, du moins pas encore)

Épilogue

J'ai reçu le soir même avant de me coucher un SMS de l'organisation me proposant 30% de remise si je m'inscrivais avant minuit à l'édition 2017 : je l'ai jeté, il ne fallait pas me provoquer ...