

## Un IRONMAN dans la douleur !!!



Depuis septembre 2016, mon objectif était choisi et avec Khalil notre choix s'était porté sur l'Ironman de Vitoria Gasteiz.

Mon objectif sur cette course; un chrono et améliorer mon temps de Gravelines en 2014 de 11h20. Donc ma préparation va s'articuler pour être prêt le 9 juillet.

Quelques Bike & Run, Cross, Duathlon cet hiver puis un Triathlon M l'étang des bois en Mai, un LD en juin celui de Troyes. Malheureusement au mois d'Avril Khalil est victime d'un chauffard et la course se fera sans lui. Pendant toute la préparation Khalil a été là, observation, analyse et retour avec lui sur les entraînements, des entraînements pas facile comme le 2/1/2/1 n'est ce pas les gars ?

En tous cas la course club se passe à merveille avec un résultat au top et une amélioration de mon chrono sur Troyes en 2012, presque 30 min de gagner.

Je continue donc ma préparation avec un bon capital confiance. Il me reste encore 3 semaines d'entraînements, je participe à l'Open Swin Star sur le 5km et le lendemain avec les copains je réalise une sortie de 190km. Il y a aussi une bonne séance CAP sous la chaleur avec un 4 X 2000, puis le volume horaire baisse progressivement.

### Premier bilan depuis janvier :

Natation : 135 km

Vélo : 3900 km

CAP : 750 km

Le voyage s'organise et se prépare avec Antoine & Pep qui a pris le dossard de Khalil. Nous partons en direction de l'Espagne le jeudi matin avec une halte à Anglet, plage, baignade et nuit à l'hôtel. A notre arrivée à Vitoria Gasteiz nous récupérons les dossards puis nous faisons le tour des stands, petit resto, balade dans la ville et direction notre hôtel. Après un petit repos, nous allons découvrir le lac pour la Natation qui se trouve à 18km de Vitoria ainsi que le parcours vélo. Au final c'est un parcours roulant avec quelques faux plats et de longues lignes droites. Retour à l'hôtel puis Pasta Party et oui c'est vendredi, la course est dimanche et c'est le repas des organisateurs d'ailleurs à l'heure où l'on arrive il n'y a pas beaucoup de monde. Nous sommes dans un grand gymnase dans le centre ville et le menu est constitué d'une salade, pâtes bolognaises ou pâtes aux champignons (végétariens), pain, Yaourt ou un genre de tiramisu, fruits et en boisson eau et Aquarius.

Retour à l'hôtel et on se donne rendez vous pour le petit déjeuner à 8h30 pour pouvoir aller au briefing de course. Le petit déjeuner est très copieux mais dans le choix de l'hôtel j'avais bien regardé tous les détails et à quelques euros d'écart et situation nous sommes vraiment

bien situé : 5 étoiles, chambre individuelle avec magnifique salle de bain, baignoire, Climatisation, TV, Wifi, en gros des coqs en pâte.

Après une bonne nuit et un bon petit déjeuner, n'est ce pas Pep !!! (Voir lien photos ), nous partons direction le palais des congrès de Vitoria, magnifique bâtiment avec mur végétal où nous retrouvons la délégation Française ( Club de Triathlon de Valenciennes, Landerneau, Franconville, Yerres, Melun, Nimes, Carbon blanc, Les Trinosaires des Mureaux, Royan côtes d'amour ). Petit changement sur la Natation dû à une zone d'algues. On nagera entre 2 grosses bouées rouges par 2 fois à l'aller sur 850m puis bouée jaune main gauche 200m et encore bouée jaune main gauche et retour entre les bouées rouges 2 fois sur 850m puis sortie à l'australienne et c'est reparti pour un deuxième tour.

Pour le Vélo 3 tours, 2 premiers de 73km et un de 34km. Sur les 73km, 3 ravitos et 3 pénalty box et sur le tour de 34km 2 ravitos et 2 pénalty box.

Pour la CAP, c'est 4 tours de 10,5 avec 5 ravitos par tour.

Après le briefing nous repartons vers l'hôtel pour aller faire un tour de vélo pour remettre les jambes en route et vérifier le vélo. Après 40min avec Antoine et quelques petites accélérations en 30/30 nous revenons tranquille, Pep qui lui a couru la semaine dernière à Dijon n'est pas resté avec nous, en même temps il a quelques petits bobo dû à une chute avant sa course en allant au boulot.

Nous remontons les vélos dans nos chambres et allons chercher un resto en ville puis petit tour à nouveau dans les stands et retour à l'hôtel pour se reposer. Je prépare mes affaires, colle mes stickers sur mon casque, vélo puis sur le bonnet. L'après midi ça sera direction le Lac de Landa pour déposer nos sacs de course puis dans Vitoria pour le sac Marathon avec basket, casquette enfin de quoi faire le Marathon ☺. Retour au Grand Lakua Hôtel et Je me fais couler un bain puis repos tranquille avec un peu de musique. Le soir nous décidons de manger à l'hôtel car il y a un menu spécial sportif.

Direction chacun nos chambres mais peu après Pep & moi même changeons chacun de chambre car dans l'hôtel il y a un mariage et la fête se passe en dessous de nous.

On se retrouve de l'autre côté et au deuxième étage, après réinstallation ma nuit peu commencer. Le réveil est prévu à 5h30 pour le petit déjeuner mais vers 4h30 je suis déjà réveillé. Dernière vérification, petit déjeuner et bus direction le départ à T1.

Le bus nous dépose avant le lac et la fin se fait en marchant, arrivé près du parc à vélo où il y a beaucoup de monde et autour 5 gros WC Bus, là Pep a le sourire ( enfin j'me comprends). Je récupère mon sac avec casque, gants et combinaison, bonnet, lunettes puis voici le moment des derniers préparatifs. Après demande à un arbitre nous pouvons laisser dossard et casque sur le vélo. Gonflage des pneus, remplissage et installation des gourdes et des barres + gels.

Nous sortons du Parc en laissant notre sac After Run avec nos affaires perso, il sera ramené à l'arrivée en camion. Dernier pipi et enfilage de combi, vaseline avec Pep enfin... Chacun de notre côté !!!.

Antoine étant sur le half nous l'avons un peu perdu de vue, le speaker appelle les élites puis les triathlètes il est 8h30 et la course du half est donnée. C'est très impressionnant il y a beaucoup de monde, un hélicoptère survole le lac, l'heure tourne et les Elites du Full sont

appelés, vient notre tour. J'avance et me place, Pep est juste derrière et le début de la plage se fera sur des petits cailloux.

Le décompte arrive et Go c'est parti. Le début est difficile car nous sommes beaucoup et je vais être gêné jusqu'à la deuxième bouée et je me retrouve derrière un petit groupe mais à un moment un kayak nous indique que les bouées sont plus à droite je tourne et me retrouve à nouveau avec plein de monde. Je sors à l'australienne en 35min et je repars sur un rythme un peu plus rapide qu'au premier tour et moins gêné.

Je sors de l'eau en 1h11 à ma montre et direction la grande tente pour enlever la combi et mettre le tout dans mon sac puis l'accrocher au crochet avec mon numéro. Je récupère ma monture, je mets mes gants, dossard, casque, mange une banane et c'est parti.

Les premiers kilomètres sont grisants, je double et le compteur annonce une belle vitesse, le premier tour se passe bien, je croise Pep sur une petite boucle en aller retour et je me dis (soit il a roulé fort, soit il a très bien nagé). De retour à côté du parc le vent s'est levé et il fait plus chaud. J'ai déjà mangé une barre et pris un gel et j'entame le deuxième tour et sur les mêmes portions ça roule moins vite mais le vent est là. Je bois toutes les 10min, m'arrose et mange une deuxième barre, gel et banane sur le deuxième tour et là pas de Pep. Puis le dernier tour est là et c'est vraiment plus dur, chaleur, vent et surprise sur cette petite boucle non reconnu une petite côte. La fin des 180km approche et je m'alimente avec quartier de banane et boisson isotonique, le centre ville approche et ça roule vite, je pose le vélo en 5h29, pour 6h50 de course.

Les premiers pas sont durs et j'arrive sous la tente et range mon casque dans mon sac, tourne mon dossard, enfile mes chaussettes puis mes Skechers Go Run 5 et hop c'est parti mais les sensations ne sont pas bonnes. Après quelques kilomètres j'ai très chaud et des douleurs au ventre apparaissent. Au premier ravito, je prends verre d'eau, quartier de banane mais beurk elle est verte, j'enchaîne coca puis eau pour rincer ma bouche. Je repars mais plus loin la banane repart, au deuxième ravito c'est arrêt au WC Bus d'urgence. Je repars mais je ne suis pas bien il me faudra un autre arrêt au WC Bus. L'allure n'est pas bonne et je boucle mon premier tour en 1h et récupère mon premier chouchou, dès le début du 2<sup>ème</sup> tour je réessaye banane mais cette fois je ne l'avale pas elle est encore plus verte et plus dure. J'essaye leur boisson Infisport mais beaucoup trop sucrée, alors je reprends coca et eau, j'ai des crampes d'estomac et les jambes sont lourdes. Après les ravitos j'ai du mal à repartir alors j'alterne marche et course. Je croise Antoine qui m'encourage et qui me filme mais franchement je ne suis pas au mieux, je récupère mon deuxième chouchou et dans le 3<sup>ème</sup> tour c'est un calvaire, le vent et les éclairs ainsi que l'orage gronde, j'ai des départs de crampes dans les mollets et toujours mal au ventre, sur 2 ravitos plus d'eau et avec un bénévole je lui explique que c'est pas cool que les boissons de course sont trop sucrées et qu'il n'y a pas de salés et qu'il n'y a pas non plus les fruits secs décrit au briefing. Je récupère mon 3<sup>ème</sup> et dernier chouchou et dans le dernier tour que je vais faire avec un Triathlète de Valenciennes je ne marcherais pas sauf au ravito où je bois seulement. J'ai des frissons car le vent est frais, il commence à pleuvoir et les chaussettes sont lourdes. Au quarantième kilomètre mon partenaire de course accélère par regain d'énergie mais j'ai du mal à suivre, il m'attend et dans le dernier kilo Antoine est là dans un virage et il se met à me suivre, la foule est là elle aussi, les Espagnols se sont placés de part et d'autre des barrières et ça crie : Vamos, Campeón. Les enfants tendent les mains, ça tape sur les barrières, encore 200 mètres en aller retour et l'on revient dans la Plaza de Espana. Un petit

virage et l'arche est devant moi, le speaker parle et le chrono défile, Antoine est sur le côté et je monte la petite rampe et franchit la ligne en 12h08 :44.



Antoine me prend en photo, j'ai les jambes qui lâchent, je reçois ma médaille, un beau maillot de Finisher ainsi qu'une serviette.

Au final j'aurais plus souffert qu'en 2013 sur Embrun et j'ai subi pendant tout le Marathon et je n'ai pas franchement pris plaisir. J'aurai été jusqu'au bout mais le compétiteur que je suis n'est pas satisfait car au regard de ma préparation, je me sentais bien et surtout plus fort qu'en 2014 où j'avais fait 11H20. Evidemment les conditions météo peuvent tout changer, j'ai effectué pendant la course ce qu'il fallait sauf qu'au niveau alimentation solide mon corps ne voulait pas et les ravitos n'étaient pas non plus très bien.

Malgré cet échec, la course m'aura donné de l'expérience, l'objectif n'est pas remplie et dans ma tête il y a beaucoup de réflexion. En tout cas sur cette course, il y aura quelqu'un qui m'aura énormément manqué " Khalil " et évidemment malgré Antoine qui était là, une course comme celle là ne vaut pas le Triathlon de Troyes avec Orsay Triathlon.

Un grand merci tout d'abord à Amélie car une préparation Ironman ne se fait pas comme ça, mes enfants aussi car le boulot plus les entrainements Gym, Triathlon, le week-end où il faut rouler c'est beaucoup de temps où l'on est pas avec eux. Evidemment merci à toutes les personnes qui m'ont aidé dans mon projet, les partenaires d'entrainements qui découvriront un jour l'Ironman. Merci aux copains d'Orsay Triathlon, cela fait chaud au cœur d'avoir lu tous ces messages d'encouragements. Merci à ma famille, même si ma petite Maman est toujours très inquiète. Mille merci à Khalil pour le suivi de mes entrainements maintenant c'est moi qui vais m'occuper de toi pour ton come back.

Maintenant place à la récupération et aux vacances en famille.

Voici un lien avec des photos de notre périple ainsi que de la course.

<https://goo.gl/photos/5kLc6C1aCWJ7ra486>

**OsteoSportOrsay, Danaïs, AgenceCentrale, Inverse, BGautomobile, Cycles Les Molières et mateps bikes.**

