

## CR de l'Half IM de Vitoria Gasteiz - 9 Juillet 2017 ! Vamos ;)

J'y vais de mon compte-rendu de course puisque mes 2 copains Seb et Pep se sont pliés à l'exercice ;) J'ai même un peu honte puisque ce sera mon seul CR de course de l'année alors que je pousse nos adhérents à en faire... Tout d'abord pourquoi en Espagne, pourquoi Vitoria et pourquoi un Half ? Initialement, nous nous sommes inscrits avec Seb et Khalil, et je n'avais jamais fait de courses en Espagne. Vitoria est un triathlon non labélisé donc plus accessible sur le plan tarifaire. N'ayant pas assez de visibilité professionnelle sur mes disponibilités je ne souhaitais pas m'engager sur le full avec la préparation et la rigueur que cela demande. Puis comme tout le monde le sait... Khalil a connu son terrible accident en Avril et l'aventure se fera finalement avec Pep. Khalil qui veille tout de même au grain ;) Merci à lui pour les séances clefs, la programmation et ses conseils. Je suis convaincu qu'avoir un œil extérieur sur notre pratique ne peut qu'être bénéfique, nous fait progresser, nous fait sortir de notre zone de confort. C'est donc avec pas mal de sorties vélo en moins sur la programmation que j'arrive à Vitoria car cette année aura été en mode flux-tendu... Je connais mon point faible ; manque de puissance en vélo, pourtant je suis carré :D Bref, je prends le départ avec moins de volume, mais je me sens finalement "frais".



J-1, petite sortie entre copains !

## La course :

Les élites dont un certain Victor del Corral (qui terminera 3ème de la course) vainqueur de l'IM de Nice l'an passé, défilent les uns derrière les autres.



20 minutes avant le départ !

La natation se fait en 1 tour dans le lac d'Ullibarri. Les conditions sont bonnes, et la ligne de départ large malgré les 1100 triathlètes au départ permet de ne pas trop se monter les uns sur les autres. Je pars à droite et me recentre progressivement dès lors que le peloton s'étire. Quand on est dans le peloton en natation, il faut être stratégique, éviter les coups et s'économiser car un half c'est quand même long ;) L'idée étant de sortir « frais », pas de faire un chrono sur 1,9 kilomètre. L'eau est claire et la première bouée est à 700m. Je zigzague un peu et ai du mal à prendre de bons repères, mais je sors tout de même en 31'51. Bien, ce n'est pas un temps de champion mais 2 séances de natation par semaine ces 3 derniers mois sont bien suffisantes. L'Open Swim Stars de Paris finit difficilement aura été bénéfique ;)

On rejoint la première transition où l'on passe dans un chapiteau, on récupère ses affaires vélo, on range ses affaires natation, puis on récupère son vélo dans ce parc de 2000 vélos. Cette transition m'a semblé longue, très longue ;)

La partie vélo se fait en 2 tours avec de longues lignes droites et quelques "coups de culs". Beaucoup de paquets se forment et les irrégularités sont flagrantes. Pas assez d'arbitres à mon goût... La petite anecdote aura été un carton jaune que je reçois suite à un dépassement de la ligne centrale pour me dégager d'un groupe dont les distances étaient plus que minimalistes. Donc un stop and go de 15s et ça repart... Sur ce coup, je l'ai mauvaise en voyant des gars être à 3/4 les uns des autres. Je sors un peu de ma course à ce moment-là. J'en profite pour manger une pâte de fruit (source de fructose et saccharose) saveur fruit des bois, mes préférées ! ;) Le vélo passe tout de même vite et je reviens petit à petit sur des triathlètes partis trop vite.



### *Kilomètre 6 en vélo*

On arrive petit à petit dans la zone industrielle de Vitoria, puis le centre-ville. Je boucle la partie vélo en 2h35 et 93km ; une moyenne de 35.8km/h avec une stratégie plutôt conservatrice. La température commence à grimper et je m'hydrate toutes les 10' avec un mélange eau et Iso+ sous dosé pour que ce soit moins écœurant.

A la seconde transition, on récupère nos vélos, puis on court avec notre casque jusqu'à la tente. Je me perds un peu puis finalement retrouve mon sac. Il fait une chaleur de dingue à ce moment. Pas étonnant, il est pratiquement midi, pas un nuage, et un petit vent chaud n'arrange pas la situation.

Je pars comme je peux en cap et avec une Pom'pote car j'avais repéré que rien de bien sympa ne nous était proposé pendant les ravitaillements... Je double des personnes, mais ne me sent pas au top. Impossible de se protéger du soleil : je ne pousse donc pas trop afin de prévenir toute surchauffe. Les piscines seront d'ailleurs mes grandes copines pendant ce semi-marathon. Je m'arrête à chaque ravitaillement pour prendre du coca et de l'eau. Les boissons énergétiques sont assez spéciales pour ne pas dire imbuvable... La course à pied se déroule en 2 tours dans un environnement très urbain hormis un passage agréable dans le parc de Vitoria. Les 5 derniers kilomètres se feront tout en gestion car je commence à avoir des débuts de crampes à la cuisse gauche. Un petit tour sur la piazza Bianca nous donne de l'énergie grâce aux encouragements ! Finalement ça passe et je termine en 4h47, 78ème au scratch et 13ème de ma catégorie. J'aurai pu faire mieux, on peut toujours faire mieux (un peu comme dans la vie) mais satisfait de ma gestion de course si l'on prend en compte tous les paramètres professionnels, personnels, d'entraînements et de courses. Pep et Sébastien m'ont impressionné et je tiens particulièrement à les féliciter car les conditions météo et plus particulièrement ce combo température/humidité leur a rendu la course difficile, voir pénible. Ils ont su être fort, ne rien lâcher. J'avoue avoir eu des difficultés à les accompagner car trouver le juste milieu dans l'accompagnement d'un athlète en course n'est pas chose facile.



*Fin de la course à pied et arrivée !*

## **Conclusion :**

J'ai simplement envie de remercier le club d'Orsay pour tout ce qu'il nous apporte ; l'envie de nous dépasser tout en partageant des moments avec des femmes et des hommes, novices ou expérimentés peu importe ; on apprend d'avantage de ce qui nous différencie que de ce qui nous ressemble. Lévi-Strauss disserte beaucoup mieux que bibi sur le sujet :D Dernier point et pas des moindres : l'année prochaine on arrête de toucher à tout et on retourne sur format IM !

**Vive le triathlon, vive Orsay Tri !**