

Voilà, c'est fait, je suis ironman. J'aurais préféré être batman ou spiderman mais tant pis...

***** Prologue *****

Avant d'en dire davantage, je dois absolument remercier ceux sans qui cette aventure n'aurait pu aboutir: Sara (mon épouse) et Khalil (je crois que vous voyez de qui il s'agit). Je leur ai déjà dit de vive voix mais je veux le partager. Ma performance est le résultat d'un gros investissement de ces deux personnes d'exception. D'ailleurs, je me demande avec lequel des deux j'ai passé le plus de temps cette année :D C'est dire l'investissement de chacun des deux!!!

Un énorme merci aussi à Marie-Anne, Fanny, Giulia, Antoine, et Chris, pour leurs encouragements et toute l'énergie positive qui s'est dégagée de cette petite équipe pendant le week-end.

Plus généralement, vous avez été nombreux à mettre votre grain de sel dans cette aventure et je vous en suis très reconnaissant: Merci!

***** La course *****

Venons en à la course (CR rédigé avec la volonté de ne pas se prendre au sérieux...):

6h40, c'est parti pour les préliminaires: ça devrait être agréable, mais un peu long et tout en gestion. En nageur moyen, je me mets dans la peau d'un fétichiste: les pieds, c'est tellement beau les plantes de pieds! Je me languis en imaginant la sensation de massage procurée par les bulles, les mouvements de l'eau... Et puis tous ces corps en combinaison noires qui se jettent vigoureusement dans l'eau, que c'est inspirant!

Au début je suis un peu frustré car les nageurs qui m'accompagnent nagent moins vite que j'espérais. Je finis par voir un bon nageur s'échapper et je me dis: "En place.... et hop!" ... Je le rattrape et me positionne dans ses pieds. Leurs mouvements sont parfaits, je reste bien derrière et les caresse doucement pour que mon nouveau partenaire s'active un peu plus en sentant ma présence. Celui-ci me quitte après le premier virage et je me retrouve à nouveau seul. Sur le retour on a le soleil dans les yeux et j'ai du mal à trouver ma direction. Tant pis, je finis la première boucle en solitaire. Sur la deuxième boucle, je trouve rapidement des pieds à mon goût que je suivrai jusqu'au bout. A la fin de ces préliminaires, une émotion intense m'envahit; le genre de sensation qui me met les larmes aux yeux et que j'éprouve habituellement en fin d'épreuve. Je chasse les idées associées pour ne pas me laisser envahir: le meilleur reste à venir.

7h47, je sors de l'eau, je regarde ma montre et coupe le chrono natation. Je suis agréablement surpris par le chrono, d'autant que j'ai géré et je ne suis pas fatigué. Je quitte donc ma double peau qui me fût tellement utile et part en courant rejoindre Scott (mon amant pour ceux qui ne l'auraient pas encore rencontré).

8h04, je monte enfin sur Scott, qui m'attendait avec impatience. D'autant que ces derniers temps, notre relation singulière manquait de mordant. Une fois installé, j'ai une bonne nouvelle pour Scott: je suis en forme aujourd'hui et on va se faire plaisir. Juste après l'aire de transition, je vois Marie-Anne qui me crie "1h7" et confirme donc que j'ai nagé plus vite que prévu. 12 km plus loin, je vois ma chérie qui m'encourage. Cela me fait très plaisir, et heureusement, Scott n'est pas jaloux.

L'ambiance est magnifique: il y a beaucoup de monde le long de la route, ils applaudissent, crient, sifflent, utilisent des cloches germaniques ... Au delà de la performance, je me dis qu'ils applaudissent le travail accompli pour en arriver là.

Mon plan de bataille fonctionne à merveille: l'alimentation, la chaleur, la position, la puissance, tout va bien ... Enfin, tout va bien jusqu'à ce qu'un viking en gilet jaune, la barbe rousse jusqu'au sternum, se déplaçant en drakkar à deux roues, s'approche de moi et me dise: "vous roulez trop à gauche, carton jaune, arrêtez vous une minute à la prochaine aire de pénalité". Après un petit rappel de la règle, je lui fait un signe de la main pour lui dire que c'est clair. Rapidement, je me rends compte que cet arbitre vient de me rendre un grand service: je me décalais sur la gauche pour ne pas drafter. En me rabattant plus systématiquement sur la droite je serai mieux protégé du vent par ceux qui me précèdent (même en respectant un écart significatif). Et puis j'avais prévu de m'arrêter pour remettre de la poudre énergétique dans mon bidon, je prévois donc de le faire au moment de purger ma peine. Je m'adapte à la situation. A mon arrivée en taule, il y a un monde fou. L'arbitre me fait signer un papier et je repars tout de suite. Je prépare mon bidon et prends alors conscience que je ne peux pas m'arrêter à chaque fois que je dois remettre du produit dans mes bidons... Je le ferais donc en roulant à partir de ce moment là.

Au bout du premier tour, je vois enfin Antoine qui était parti un peu plus tôt que moi en natation. Il est sur le retour d'une voie à double sens alors que je remonte en sens inverse. Je compte, il a encore 1min30 d'avance selon mon estimation. J'en conclus nous faisons jeu égal sur le vélo. Ceci dit, je pense que plus les km défileront et plus je serai à mon avantage.

Après environ 120 km (je crois), j'aperçois à nouveau Antoine, dans une cote. Il semble gérer à merveille et je reste un peu derrière lui pour l'observer. Je vois qu'il monte la côte avec régularité et sans dépenser trop d'énergie. Une fois la cote franchie, je viens à sa hauteur pour discuter un peu. Il m'encourage et je repars devant.

Plus loin, je peux à nouveau estimer notre écart grâce à la voie à double sens: 30 secondes; il ne reste que 30km de vélo. Donc je me dis qu'il me rattrapera dans le marathon. D'autant que je ne suis pas sûr d'avoir aussi bien géré mon effort que lui.

13h35, Scott et moi nous séparons d'un commun accord en se donnant rendez-vous dans quelques semaines. Pour résumer notre relation en deux mots: Quel pied!

13h40, je commence le premier marathon de ma vie. Il y a un monde fou, c'est génial. Je suis totalement euphorique, les deux premiers kilomètres passent tellement vite! Je m'aime, je m'épate, je suis au septième ciel !!! Mon délire érotomane atteint son paroxysme lorsqu'un drakkar me dépasse avec une caméra pointée sur moi. La foule autour de moi est en liesse... Ont-ils enfin compris qu'il y a un beau gosse sur le parcours? ... Attendez, je sens un souffle chaud sur ma nuque et j'entends un raclement de gorge. Le mec qui me suit est taqué! "Khalil, c'est toi? Ben vas-y passe!" ... Je me retourne et je vois mon pote Jan. Il passe à 15km/h. Je m'accroche, je le regarde puis il disparaît. Étonnamment la caméra a préféré continuer avec lui qu'avec moi.

Km 18: la fringale. J'ai faim, je traverse le ravitaillement en marchant pour la première fois, et j'attrape désespérément un morceau de pomme et une demi banane que j'avale avec délectation. Je me dit que c'est un mauvais moment à passer et je m'encourage en fredonnant la chanson "Formidable" de Stromae. Cette chanson m'aide à accepter d'être

fort minable tout en espérant être formidable par la suite (et inversement)...

La course commence à être difficile, j'ai mal aux jambes, et j'ai faim... Mais en m'alimentant davantage je remonte doucement la pente. Je vois régulièrement Fanny et Marie-Anne qui m'encouragent. Je prends des nouvelles de Chris, qui est toujours en course... Génial!

Le moment tant espéré arrive enfin au bout de 38km: j'ai mal, je n'en peux plus, et c'est exactement ce que je voulais expérimenter. Je suis lessivé ... enfin l'expérience ironman qu'on m'avait vendue. Mes émotions vont dans tous les sens. Je suis extrêmement fier, mais aussi très critique sur ma gestion de l'alimentation du marathon. Je ne stabilise ma pensée sur rien, je ne sais plus où j'en suis... Je sors alors ma dernière carte, et fredonne à haute voix "Flowers of Scotland". Tout Murrayfield est avec moi et je ne pense plus à rien, j'ignore la douleur. Ceux qui ont regardé le tournoi des six nations cette année comprendront la symbol associée à cette mélodie.

17h15: j'arrive enfin sur la ligne d'arrivée. Finalement Antoine ne m'aura pas rattrapé mais je sais qu'il n'est pas loin. Je vois à nouveau Sara que j'embrasse et qui semble plus émue que moi. C'est aussi son aventure, car elle s'est beaucoup sacrifiée tout au long de l'année pour accepter de passer de longues soirées et week-end toute seule... Elle en constate le résultat avec fierté et cela récompense en quelques secondes toutes les heures d'entraînements de l'année.

Voilà, 10h26min08sec. et en considérant que le vélo faisait 185km, on est plutôt sur une base de 10h17...

***** Epilogue *****

J'ai toujours trouvé ridicule la phrase "je n'arrive pas à réaliser" utilisée par les sportifs de haut niveau après une belle performance. Mais c'est pourtant ce que je ressens. Il y a deux ans, je n'imaginait pas finir un IM. Il y a un an, je me suis inscrit en me disant que je voulais faire la course sans la subir. Puis je me suis fixé un objectif de 10h45 que j'ai explosé... Certes, c'est excellent, mais je ne peux m'empêcher de me tourner vers l'avenir en me disant qu'il est possible de faire beaucoup mieux.

Si j'avais dit que je voulais faire 10h45 vous m'auriez peut-être dit que c'est impossible. Mon beau-père m'a un jour raconté une histoire qui me plaît beaucoup: un groupe de grenouilles sont prisonnières dans un immense bocal. Une très grande échelle permet de s'en échapper, mais chaque fois qu'une grenouille essaie de gravir l'échelle les autres commencent à murmurer, à s'inquiéter, et à dire qu'elle n'y arrivera pas, si bien qu'aucune grenouille n'a jamais réussi à s'échapper. Un jour, une grenouille monte tranquillement l'échelle et les autres se mettent à discuter. La grenouille franchit l'échelle et se retourne une fois en haut. Elle voit les autres grenouilles s'agiter, l'interpeller mais la grenouille échappée fait signe qu'elle n'entend rien: elle est sourde.

Loin de moi l'idée d'être donneur de leçons: je fais parti de ceux qui donnent parfois des énergies négatives. Il faut savoir les ignorer quand on prépare un IM. Antoine, Christophe et moi avons su ignorer ces énergies négatives et atteindre nos objectifs.

Au sein du club, vous avez été nombreux à croire en ce projet et à m'encourager ... je vous en remercie profondément. A bientôt pour de nouvelles aventures, et croyez en vous! "Anything is possible" mais cela nécessite quand même de beaucoup et bien travailler :-)

Etienne.

PS: pour ceux qui auraient lu jusqu'au bout et qui se demandent: qui est Jan? Jan Frodeno.
Qui est Scott? Mon vélo bien sûr de la marque Scott.