

# TRIATHLON DE FRANKFURT 2018

Par Antoine Breton



**Un triathlon IronMan** avec ses 3.8 kilomètres de natation, 180 de vélo et 42 de course à pied... Cette distance qui depuis sa création en 1978 par John Collins en fait rêver plus d'un ! On s'arrête un peu et on fait tomber le mythe tout de suite, c'est long un IM mais avec un entraînement structuré on peut terminer honorablement avec une certaine marge sur les barrières horaires. Petite aparté, Je pense que c'est une erreur intellectuelle de hiérarchiser les épreuves par leurs distances car l'aboutissement réside dans la validation d'un processus à moins que l'objectif soit de se prouver quelque chose grâce à un objectif censé être inatteignable ; ce qui n'est aucunement mon cas. Rien d'exceptionnel donc dans le fait de boucler ce type d'épreuve si tant est que l'on fait preuve de rigueur et de bon sens dans sa préparation. Bref, arrêtons d'en faire trop souvent des tonnes et de sacraliser la distance de manière générale ;) Vous pouvez toutefois rouler des mécaniques auprès de vos collègues si cela vous fait plaisir :D

Toutefois, je vous rassure cela restera un souvenir sportif et humain inoubliable grâce au contexte et aux amis avec qui j'ai pu partager ma préparation, ainsi que ce week-end de course avec des personnes d'une grande valeur et qui sont de véritables amis. Je tiens donc tout particulièrement à les remercier car j'ai beaucoup d'estime pour eux. A contrario, dans ce genre de préparation s'éloigner des personnes nocives, négatives, ou usantes est indispensable afin d'aborder le quotidien, son travail, les entraînements et enfin le D-day de manière positive ;)

Tout a débuté en juillet 2017... Nous souhaitions avec Christophe et Etienne faire un IM pas trop loin mais qui soit bien organisé ; nous nous sommes alors dirigés vers une organisation germanique. Le choix s'était portée sur celui de Roth, mais l'inscription sub 3 secondes est un prérequis à la participation de cette magnifique épreuve que j'avais fait en 2012. Dommage... Nous voilà donc partis vers Frankfurt sensiblement à la même date et me voilà engagé sur ce qui sera mon 4<sup>ème</sup> IronMan. L'Automne, puis l'hiver se passe ; ma préparation a commencé tardivement avec des semaines en Décembre et Janvier à 0 heures de sport suite à quelques problèmes de santé, puis changement de travail... Bref pas le top pour débiter une préparation sportive mais il y a des priorités dans la vie. D'autant plus que 2, 3 personnes de mon entourage m'ont déçu à cette période... On va dire que cela permet de faire du tri :D Un peu comme dans la vie, il faut croire en soi et conserver ses convictions quitte à ne pas être lisse ;)

J'ai donc été contraint et forcé de revoir mon entraînement afin d'aller à l'essentiel. Une préparation inscrite dans le marbre est pour moi un non-sens surtout lorsque l'on a une activité professionnelle exigeante. En revanche j'avais des séances clefs à réaliser qui pour moi sont essentielles ; un 200 bornes en cyclo (fait intégralement sous la pluie, puis neige, merci Guillaume :D ) ou encore une belle séance de H.T. que l'on pourra nommer la séance « boucherie » Merci Quentin pour le partage. A ce sujet le H.T est un super outil à condition de l'utiliser correctement. De manière générale, on priorise les séances que l'on fait ou pas d'ailleurs... et on se détache du groupe quand ça commence à devenir du grand n'importe quoi... ;) Si je devais conserver 3 principes de bases de l'entraînement, je dirai macrocycle, polarisation et récupération surtout quand on a une activité professionnelle exigeante. Cela permet de réduire le volume (semaine la plus chargée à 16h) et de bien récupérer quand cela était nécessaire.

C'est pas tout, mais la course alors ? Bien évidemment cela commence par préparer correctement son vélo et à tout vérifier quelques jours avant ; je tiens d'ailleurs à remercier Cycles Bellouis pour son support à quelques jours de la course suite à un problème avec mes roues... Levé à 4h15, petit déjeuner (thé, gâteau sport, bananes bien mûre et une compote mangée jusqu'à 1h avant la course), puis je bois régulièrement de l'Iso+ toutes les 10'. On se retrouve avec les copains vers 6h à la sortie du parc, les filles nous encouragent, on enfile nos combinaisons.



Très honnêtement aucun stress, comme si j'étais certain de terminer cette course, comme si rien ne pouvait m'arriver. Je pense que dans ces moments le levier psychologique le plus important est la confiance en soi. J'ai toujours mieux travaillé en ayant un certain stress et encore une fois j'aime ces moments où l'on ne peut plus reculer, ou l'on est face à soit même.



**La natation** donc, je me place dans le sas des 1h/1h10 pour effectuer les 3,8 kilomètres dans ce magnifique bassin artificiel de la WaldSee. Je croise Sébastien également dans ce sas. Le « rolling start » permet de ne pas se faire « couler » comme sur un départ en masse et je n'ai jamais forcé de toute la partie natatoire. Je croise Sébastien également dans ce sas. 2 boucles avec toutes les bouées laissées à gauche. Bon évidemment à la sortie d'une bouée une erreur de mon poisson pilote m'a permis d'effectuer un peu plus que la distance ; mais sans grosses conséquences. Je sors de l'eau en 1h05 frais un comme un gardon.

**Une transition** où je prends mon temps, mais qui m'a permis de tout vérifier, de mettre des chaussettes, enfiler mes chaussures, sur-chaussures et casque. Je vais à mon vélo et prends ma monture. Le parc est immense mais bien organisé :D Dès le début du **vélo** et juste après la transition, petit soucis de déraillement, pas d'excitation la course est longue et ;)



Mésaventure qui m'arrivera sur le secteur pavé par la suite (partie que j'ai trouvé fort désagréable). A vélo, je ne force pas et reste dans ce que je fais habituellement c'est-à-dire un vélo « smooth » et conservateur pour me préserver. Le premier tour se passe plutôt bien, puis s'installe une certaine lassitude du 110 au 140<sup>ème</sup>. D'ailleurs au 120<sup>ème</sup> Kilomètre, voilà qu'arrive Etienne ;) qui fait une belle course. Bravo mec !



**Côté alimentation**, je prends bien le soin de m'hydrater essentiellement avec une boisson isotonique et mangerais des pâtes de fruits et barres aux fruits Dkt (réputées pour être les mieux dosées, comme quoi parfois faut pas s'embêter...).



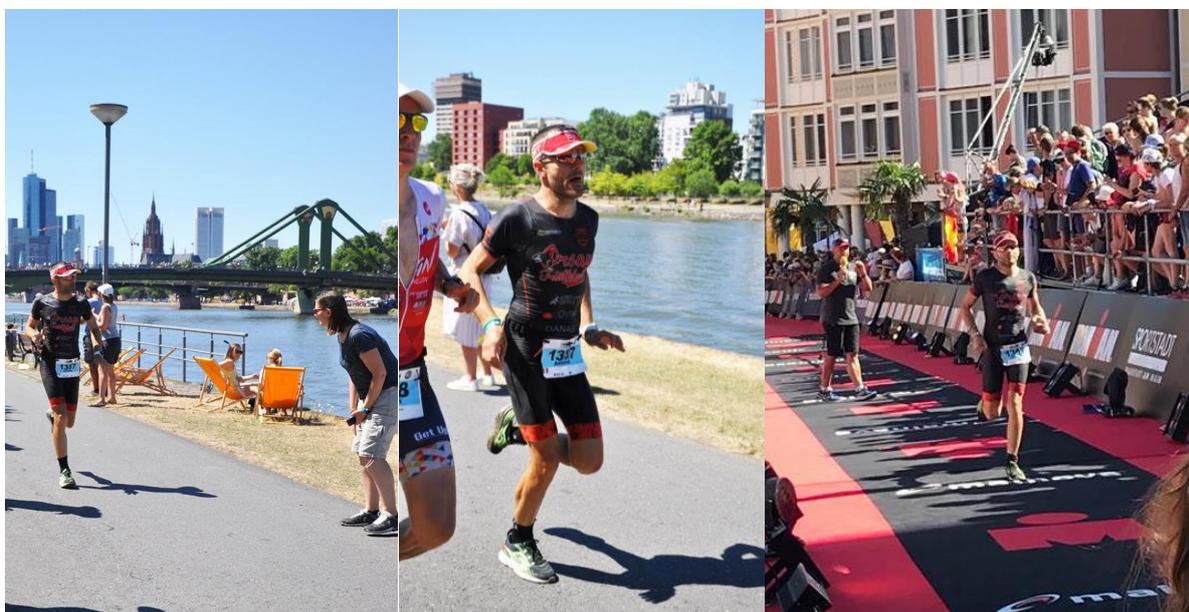
Puis à partir du 140<sup>ème</sup> jusqu'au 185<sup>ème</sup> tout va bien (et oui on est à 5 kilomètres de plus en raison de travaux :D on va pas se plaindre ; on en a pour notre argent). Le retour sur Frankfurt est splendide avec une vue sur les grattes ciels alors que nous sommes en pleine campagne.

**La seconde transition** se passe bien plus vite que la seconde, sans oublier tout de même de se mettre un peu de crème solaire dans la nuque et de prendre quelques gels perso en cas de défaillance.

**Le marathon** à présent... se fait en 4 tours le long du Main, je pars correctement et me trouve « frais », la vitesse est stabilisée autour de 12km/h, mais hors de question de s'emballer. L'idée est d'être régulier car la fin sera dure, c'est inévitable. J'alterne avec de l'ISO, un peu de bananes (fructose),

et de l'eau aux ravitaillements. Sans oublier mes pâtes de fruits rouges (mes préférées :D) car il est nécessaire de revenir au-delà de l'apport nutritionnel à des goûts et saveurs que l'on apprécie : c'est déjà assez dur comme ça :D Pour information, je n'ai jamais sauté de ravitaillements de toute la course.

Je vois à la fin du 1<sup>er</sup> tour Etienne qui a 4/5 minutes d'avance. Je me dis que ça serait cool de faire un bout de course ensemble mais l'écart est trop important, je ne le reverrai jamais ;) Je continue donc mon chemin et mister Jan Frodeno himself me double avec une facilité déconcertante (il fera le marathon en 2h39 !), le second tour se passe bien et je verrais brièvement Christophe qui fait une belle course malgré ses pépins physiques : il lâche rien le type, chapeau. Je passe au semi-marathon en 1h44 de course à pied. C'est à ce moment-là que je ne prends plus de plaisir à courir. Heureusement les filles sont là pour nous encourager, nous sourire avec sincérité... Je dois vraiment les remercier car elles ont été géniales pendant ces 3 jours ;) Les 3<sup>ème</sup> et 4<sup>èmes</sup> tours auront été plus compliqué avec le thermomètre autour de 30°C, je cherche l'ombre mais le soleil a bel bien tourné et impossible de se protéger. Je ne pense plus qu'à gérer et franchir cette ligne libératrice.



J'arrive sur cette place Römerberg qui est noire de monde : c'est magnifique ! Ma course est à l'image de l'investissement que j'y ai mis cette année. J'avais prévu de faire moins de 10h30, et ce sera 10h29' avec un marathon bouclé en 3h35'. On peut rétrospectivement se dire qu'on aurait pu faire mieux, mais le résultat est conforme aux objectifs et à ce qui a été mis en place pour y arriver ;) Pour celles et ceux qui n'ont pas l'esprit cartésien et scientifique, désolé :D Je rationalise tout et si je dois croire en quelque chose c'est avant tout en moi ;)

Je vois Etienne qui vient juste d'arriver et qui a fait une superbe course, chapeau ;) . Christophe arrivera un peu après et il a toute mon admiration également. Félicitations à vous 2 pour votre 1<sup>er</sup> IronMan.

Merci à vous tous également pour vos encouragements, appels avant pendant et après la course. A présent, un macrocycle à base de Kouign Amann est entamé pour une période non déterminée ; celui-ci ne demande pas de phase de récupération particulière :D Bises à tous et à bientôt !

Triathlétiquement,

