

Compte - rendu du triathlon L de Casteljaloux (Lot-et-Garonne , dimanche 6 septembre 2020)

Petit préalable pour comprendre le contexte : en juin 2019 , une vague d'enthousiasme s'empare d'Orsay triathlon pour participer au Frenchman à Hourtin (formats M , L et XXL) lors du W-E 2020 de l'Ascension (du 21 au 23 mai) . Pour rappel , toutes les courses de triathlon ont pour étalon mètre l'ironman d'Hawaï : les XXL , L et M se subdivisent à partir de 3,8 km de nat , 180 km de vélo et 42,2 km de CAP . Comme l'Embrunman ou le Chtriman , le Frenchman n'a pas le droit d'utiliser l'appellation « iron » qui appartient à la société Ironman mais les distances , elles , sont les mêmes . Je ne suis pas très enthousiaste pour participer au XXL car il se déroule trop tôt : il suppose un vrai entraînement dès janvier 2020 mais finalement , je me laisse convaincre et me voilà inscrit . A la fin février , je constate que je suis à 50% du volume nécessaire avec un net déséquilibre (trop de natation qui est ma discipline favorite et pas assez de vélo) .

En mars tombe le coup de massue avec le confinement qui est particulièrement strict à Paris (où j'habite) car il est interdit de courir à plus d'un rayon d'un km de sa résidence , sur des créneaux précis (avant 9 h ou après 19 h) et impossible de resquiller : la police est omni-présente et les contrôles sont fréquents . Je m'oblige à courir tous les jours sur les horaires autorisés et à enchaîner avec une séance de HT . Lors du déconfinement en mai , j'ai enfin le droit de faire des sorties longues de vélo ou de CAP hors de Paris et je ne m'en prive pas . Rapidement , je refais des sorties de 100 km et plus : je constate que les entraînements de HT ont permis un progrès significatif .

La natation a été la partie la plus difficile à mettre en place . Avec quelques amis triathlètes , nous décidons de nous entraîner régulièrement dans les lacs du Loiret où la réglementation est moins contraignante . Si elle est théoriquement la même qu'en IdF , il y a en réalité une certaine tolérance pour l'eau libre et les MSN laissent faire . On côtoie d'ailleurs plusieurs clubs de triathlon / natation / plongée originaires du Loiret ou du sud -Essonnes . Très rapidement , les appuis et la sensation de glisse reviennent assez vite car le confinement n'a pas été assez long pour perdre des années d'apprentissage . Fin juin , les entraînements spécial triathlètes à la base de Torcy en Seine - et - Marne reprennent officiellement : je m'inscris et j'y m'y rends régulièrement .

L'organisation du Frenchman laissait jusqu'à fin juillet pour faire le choix entre l'édition d'octobre 2020 ou celle de mai 2021 . Avant de prendre ma décision , je me lance un challenge : si j'arrive à faire le 18 juillet moins de 2 heures aux 5 km de l'Open swim stars de Paris (compétition d'eau libre organisée par notre entraîneur Laurent Neuville) , je choisirai la date d'octobre . Je réalise 1 h 43 mn (avec 1 mn 58 au 100 m) et je valide donc mon inscription au Frenchman d'octobre 2020 .

Oui très bien mais l'expérience m'a montré que pour un ironman , il faut faire des courses préparatoires (en 2018 , j'avais été finisher à celui d'Amsterdam) . Fin juillet , on assiste à une embellie sur le plan sanitaire et quelques courses se remettent timidement en place . Je cible le M du Morvan à Lormes organisé le 4 août par le club de Sainte-Genevève-des-Bois . Bonne pioche car il n'est pas annulé ! Par contre , le profil de la course ne m'avantage pas : sur 40 km de vélo , il y a 600 m de D + (ça monte tout de suite et ça ne descend que dans les 5 derniers km d'une boucle à réaliser deux fois) . La CAP est un calvaire pour un Parisien comme moi habitué au bitume : ce ne sont que des chemins escarpés et instables . Je termine en 3 h 19 mn 45 s : dure la reprise Bon pas grave , l'important est de renouer avec la compète , de voir comment réagit le corps et d'être finisher dans les barrières horaires .

Maintenant , il reste à trouver un L en septembre pour préparer le Frenchman . Pas évident car avec la reprise de la circulation du virus , les compétitions s'annulent les unes après les autres : Levézou , Chantilly , Saint-Jean de Luz , Bois-le-Roi , etc... Tiens ... apparemment , le L de Casteljaloux semble se maintenir . Jamais entendu entendu parler , c'est où ? Selon Wiki , c'est un bled près d'

Agen dans le Lot -et -Garonne . Ce n'est pas la porte à côté mais à J – 7 , il n'est toujours pas annulé . Possible de faire l' A /R en un WE quand on n' a pas de voiture ? Selon le logiciel de la SNCF , la réponse est oui et de plus , pour faire revenir les voyageurs sur ses lignes , les prix sont bradés même pour un billet pris à la dernière minute. En 3 clics , je suis inscrit à la course, je prends mon billet de train et mon logeur Aibnb qui a la bonne idée d'être localisé à 10 mn en vélo du point de départ .



Les organisateurs du triathlon de Casteljaloux sont les mêmes que ceux du Frenchman et , à peine arrivé , je les mitraille de questions : yes , il aura bel et bien lieu ! Mais bon , ce fut le cas d' Embrun 15 jours avant son départ et donc prudence . En tout cas , si annulation il y a , ça ne viendra pas des organisateurs qui ont l'air d'être des passionnés . Au briefing , j' apprends que nous ne sommes que 190 au départ : autant dire qu 'on va faire la course surtout contre soi -même car sur un L avec si peu de personnes , ça s'étale vite . Le port du masque est obligatoire dans le parc à vélos et jusqu'au départ de la nat . Détail amusant : pour des raisons sanitaires , la nat se fait en rolling -start et par sas : la trentaine du groupe élite forme une ligne à celui de « 21 mn » et les 140 autres (dont moi) font la queue leu leu au sas « plus de 35 mn » . Entre les deux , un grand espace vide . On ne mélange pas les torchons et les serviettes !

C'est parti : deux boucles de 950 m avec sortie à l'australienne que je réalise en 45 mn 10 (2 mn 19 s au 100 m) . C'est plutôt médiocre pour quelqu' un qui vient de la natation mais ce n'est pas la première fois : mais j'ai du mal à viser les bouées au plus court et je fais 200 m de plus que les autres . De toutes façons , pour ne pas me cramer , je ne vais jamais trop vite sur la partie nat . T 1 en 2 mn 55 s .

La partie vélo consiste en deux boucles (avec retour au lac) de 50 et 40 km (la deuxième boucle reprenant en grande partie la première) . Sur 90 km , il y a 700 m de D + , ce qui n'est pas négligeable : ce sont les côteaux de Gascogne et ça porte bien son nom. . En plus , loin des paysages vantés lors du briefing , c'est en fait très monotone : ce sont des lignes droites

interminables à travers la forêt des Landes et pour un Parisien comme moi habitué à la foule , c'est presque déroutant de faire des kilomètres sans voir âme qui vive , sans même un village . S'il n'y avait pas les bénévoles aux intersections , j'aurais été persuadé d'avoir raté un virage et d'être sorti de la course . A la fin du 50è km , on revient au lac et je vois les premiers du groupe élite qui terminent le vélo . Dur pour le moral ... bon , pas grave , 40 bornes à finir , c'est du pipi de chat d'autant plus que les sensations sont bonnes car je dépasse des gens . Je termine le vélo en 3h 14 mn , soit une vitesse moyenne de 27, 5 km/ h . Je suis très content : les longues sorties en solitaire et les séances de HT ont porté leurs fruits .



Ma T 2 dure 4mn 57 s car je préfère prendre mon temps : bien essayer les pieds encore recouverts du sable de la nat , bien lacer les chaussures car il n'y a rien de pire que de devoir les enlever pendant la course pour cause de caillou , etc...Tous ceux qui me connaissent dans le club savent que la CAP est mon grand point faible car j'ai une arthrose sévère au genou droit . Peu à peu , tous ceux que j'ai dépassés en vélo me rattrapent et surgit d'un seul coup le VTT balai ! Quoi ! Je suis le dernier ? Bin oui ... pourtant , je suis largement dans les barrières horaires mais on n'est pas assez nombreux et apparemment , il y a eu de l'abandon au cours du vélo ... Au 7 è km , gros passage à

vide car c'est une route interminable en plein cagnard où il devrait y avoir un ravitaillement mais je ne vois rien et le moral tombe en berne . Ouf , il est en fait entre le 7è et le 8è km , invisible depuis la route car caché par la verdure . Quand je termine la première boucle , je suis acclamé par le public car le speaker hurle : « on applaudit bien fort Phi Phuc d' Orsay triathlon (bonjour la pub !) qui est le dernier mais qui ne lâche rien ! » Quelqu'un me lance : « allez , tu as fait le plus dur car tu as désormais tes repères » et c'est exactement ça car ma seconde boucle est plutôt meilleure . Je me mets en mode automatique en dissociant mon cerveau de mon corps : celui-ci court comme un automate tandis que la tête passe en boucle mes chansons préférées . Au 20 è km , je sens l'amorce d'une crampe , il est vraiment temps que ça se termine ...



Dans les 50 derniers mètres , je suis escorté par les bénévoles et les organisateurs dont le président himself (quel honneur !) . Après 6 h 50 mn 47 s d'efforts (dont 2h 43 mn au semi , soit une vitesse moyenne de 7 mn 53 au km !) , je franchis la ligne d'arrivée (175è / 175) en étant ovationné par la foule . L'émotion est trop forte : comme lors de mon IM à Amsterdam , les nerfs lâchent et je verse

quelques larmes !



Et voilà , plus qu'à rentrer à Paris avec ma médaille de finisher et la tête dans les nuages . Pour une première édition , rien à dire sur l'organisation du L de Casteljaloux : à mettre dans le calendrier du club mais c'est quand même un peu loin ...Si le Frenchman a lieu , ça été une excellente répétition , en particulier pour le mental car je sais que je courrai tout seul le marathon dans la nuit à la frontale . S'il n'a pas lieu , ça fera un super souvenir dans le cadre d'une saison (une course en eau libre , un M et un L) qui n'aura pas été blanche .