

## Récit de l'Iron Man d'un homme ordinaire

ou

## Quand l'inatteignable devient réalité ...

### *Prologue : Un peu d'archéologie ...*

2011 : Marathon de Sénart = 4h17

2012 : Marathon de la Baie du Mont Saint Michel = + 4h30

Après ce 2<sup>ème</sup> marathon, encore pire que le premier, je suis dépité !

Il faut dire que de passer du rugby à la course à pied longue distance demande un peu d'adaptation..

Mon copain Bertrand (collègue et ami de Carrefour), me voyant au bord du gouffre, me dit :

« Bon, arrête de courir et viens faire du triathlon. Tu vas voir, ta vie va changer ! »

Moi : « Tu as raison : ça ne peut pas être pire ! Bertrand : tu es mon mentor ... Alors en avant pour de nouvelles aventures et de nouveaux challenges. ».

Mais je n'ai pas nagé depuis le bac (le siècle dernier bien tassé) et je ne suis pas un habitué du vélo sur route. Je prends la décision de m'inscrire dans un club. Ce sera celui d'Antony.

Je fais donc ma rentrée en septembre 2012 comme un enfant qui rentre à l'école maternelle. Mais il n'y a qu'une classe et les autres grands « enfants » se racontent leurs vacances de triathlon.

Je comprends rapidement que je suis entouré de « grands malades » qui passent leur temps à nager, pédaler et courir. L'Iron Man est leur tasse de thé !!!

Je me dis qu'il ne faut pas trop s'en approcher. C'est peut être dangereux pour ma santé voire contagieux ...

### *Fin du prologue...*

### *9 mois de gestation ....*

#### *L'inscription*

Depuis cette rentrée 2012, j'ai régulièrement progressé. Le L de Troyes m'a confirmé cette progression et l'idée de faire un Iron Man fait son chemin en septembre.

#### *Le choix de la date et de la course*

Le trio Antoine, Christophe et Etienne a choisi l'Iron Man de Frankfurt qui a lieu le 8 juillet.

Mais cette date ne me convient : le mois de Juin est souvent chaud (sauf exception ...), le mois de juillet encore pire. Et mon pic de forme (et de motivation) : c'est souvent fin mai/début juin. De plus, en 2018, les ponts du mois de mai seront propices aux longues sorties vélo.

3 possibilités : le French Man (27 mai, PEP y était), le XXL Corsaire à Saint Malo (10 juin) ou le nouveau Tournman (10 juin). Après réflexion et analyse des parcours et du calendrier, j'opte pour le Tournman.

Les principales raisons :

- 2 semaines supplémentaires pour se préparer (vs FrenchMan)
- Plus plat et sûrement moins venté (vs XXL Corsaire)

### *Le pré requis*

Vous l'aurez compris : je suis fâché avec la distance Marathon bien que je n'ai jamais nagé 3,8 km ni même fait 180 km de vélo. Mais ces 2 derniers points ne m'inquiètent pas plus que cela : je regarde de l'avant ! Et peu trop en arrière pour le Marathon)

Avant de m'inscrire au Tournman, je décide de refaire un marathon. Ce sera celui de La Rochelle (fin novembre) coaché et entraîné par Isabelle. D'accord, ça change tout !

Après les derniers triathlons de la saison où je me suis bien amusé (La Baule et Chartres en équipe), je démarre sérieusement la CAP.

Tout d'abord, les 20 km de Paris (6 octobre) : je me suis cru invincible et suis parti comme une balle.

Bilan : au 15<sup>ème</sup> km, j'étais cramé. Ça sert parfois de faire n'importe quoi !

Les premières sorties longues sont difficiles à avaler mais au fil des week-ends, je tiens la distance.

Arrive fin octobre : petite visite sur le site du Tournman. Le nombre de places se réduit de jour en jour ... Et le 1<sup>er</sup> novembre : 1 seule place disponible. J'y vais, j'y vais pas : that is the question ?

### *Soyons fou : J'Y VAIS !!!*

Mon prérequis est balayé d'un coup de carte bancaire. Je n'ai plus qu'à bien me tenir à La Rochelle.

28 novembre à 9h00. Je suis sur la ligne de départ avec Isabelle et ses amis du club de Savigny sur Orge. Je suis sa cadence, Christian nous doublera vers le 30<sup>ème</sup> km, j'essaie de faire durer la pause au ravito du 35<sup>ème</sup> km mais Isabelle ne me lâche pas. Je finirai dans la douleur en 4h00 pile Poil (tiens encore lui)

Pour moi, c'est une performance (cf archéologie) et surtout le plaisir de l'avoir fait est bien là.

42 km : ça, c'est fait.

On est début décembre, natation et vélo stoppés depuis plus de 2 mois. Il va falloir s'y remettre.

### *La préparation*

La littérature sur la préparation d'un Iron Man est pléthorique.

Ce que je retiens (3 points c'est déjà beaucoup pour mon âge) :

1. Ça dure 6 mois
2. Ça prend entre 10 à 15 heures par semaine
3. Le vélo est clé dans la préparation avec des grosses sorties de 6 heures

### La natation

Depuis la saison dernière, je me suis vraiment mis à nager. La raison : 2,7 km sur le L de Troyes, distance que je n'avais jamais faite auparavant.

Pour des raisons d'organisation personnelles, je prends le partie de nager soit sur l'heure du déjeuner, soit en sortant du travail. Ce sera 2 séances par semaine !

Mon programme autosuggéré est très simple :

- Pas de brasse, pas de dos, pas de papillon !
- Peu de fractionné (j'ai passé l'âge de me maltraiter)
- De la distance : 5000 à 6000 mètres par semaine sur 2 séances
- Et en fonction du temps disponible et de la forme du moment, ces suites d'exercices :

	Séq 1	Séq 2	Séq 3	Séq 4	...
Nage complète	400	500	400	500	
Pull	400	500	600	500	
Plaquette	400	500	400	500	
Palme	400	-		500	
Plaquette	400	-	-	500	
Pull	400	500	600	500	
Nage complète	400	1000	800	500	
<b>Total</b>	<b>2800</b>	<b>2500</b>	<b>2800</b>	<b>3500</b>	

J'avale sur 24 semaines qq 120 km avec un temps au 100 m compris entre 1'55 et 2'20.

Soit, en moyenne, 2'10.

Avec la combinaison, je gagne entre 5 et 10 secondes. Je devrais donc pouvoir nager autour de 2'05 pour l'Iron Man.

### Le vélo

Décembre, Janvier et février ne sont pas des mois propices pour les cyclistes.

- Décembre : 4 sorties (200 km)
- Janvier : 2 sorties (136 km)
- Février : 1 sortie (81 km)

N'étant pas fan de Home Trainee, je ferai 3/4 séances d'une 1 heure sur les 3 mois.

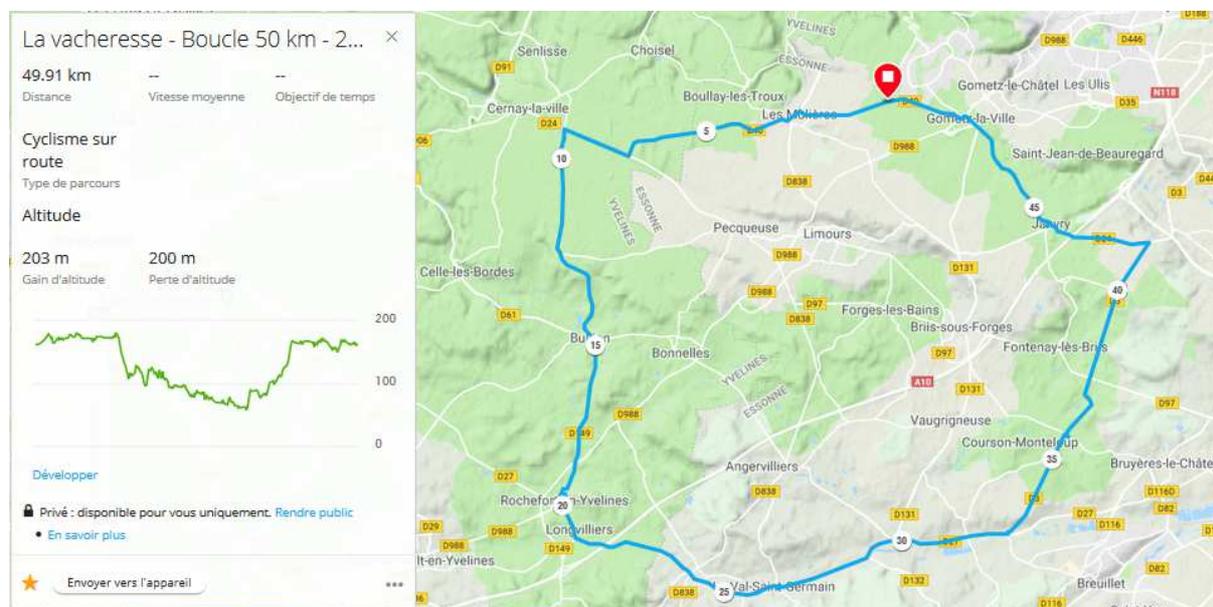
A cette date, je ne me mets pas la pression.

Les choses sérieuses commencent en Mars avec un temps froid mais plutôt sec. Le mois d'avril et mai ont été assez cléments.

Dès avril, je prépare un terrain de jeux pour le fractionné : une boucle de 50 km dont le dénivelé est proche de celui de Tours.

Conseils d'Antoine : fractionné de 15' allure Half, 15' allure IM, 30' allure Half et 30' allure IM avec 1/3 de vélo tranquille entre chaque accélération.

Voici ce parcours. En fonction du temps disponible et de la météo, je ferai 1, 2 ou 3 boucles :



Il y aura aussi les sorties longues : Jean Racine (plus de 200 km sur le week-end), un Orsay-Courtenay (130 km), la sortie en Auvergne (156 km ; +2500 m, > 7 heures) et quelques sorties en groupe.

Et à partir de mi-avril, une sortie de 2 heures le mercredi soir avec Antoine et parfois Etienne ou Christophe.

En synthèse :

	Nb Séances	Nb Km	Durée	Gain total	Gain moyen	Gain Max	Moyenn e horaire
Mars	10	464,25	19:03:26 h:m:s	3,103 m	310 m	866 m	19.4 K/H
Avril	11	774,56	28:34:21 h:m:s	5,753 m	523 m	1,312 m	27.1 K/H
Mai	13	1069,13	38:33:34 h:m:s	8,180 m	629 m	2,679 m	29.2 K/H

Sur les 6 mois, ce sera 2700 km dont plus d'un 1/3 en mai.

### Course à pied

J'ai moins de stat précises (j'ai oublié de sauvegardé ma montre en avril) mais ce sera 2 sorties par semaine. Jusqu'à mi-avril, la séance du mercredi et celle du vendredi que vous connaissez.

Le 10 mars, il y aura le semi de Rambouillet que je termine en 1h55.

Je vais ajouter des Trails de 2 à 3 heures (Bures N°3, 4 et 7), une montée de la Sainte Baume (19km, +700 m) et plusieurs sorties autour des bassins (16 km) avec un arrêt (1à 2minutes) tous les 4 km.

J'estime à 25 km en moyenne par semaine sur 5 mois => 400 km de CAP au total en 2018.

Mon allure sur le plat : entre 5'30 et 6'00. C'est « cœur bas » comme dirait le coach.

Je cours sans douleur, je récupère vite. Ceci me permet d'enchaîner le lendemain soit du vélo soit de la natation.

### **Enchainements**

Il faut le dire : je ne suis pas un grand fan de ces pratiques masochistes ! Ça pique assez pour ne pas en ajouter.

Néanmoins, j'en ferai 5 au total :

10 mars : Vélo – Cap – Vélo pour le semi de Rambouillet. ***C'est le point de départ de ma préparation à l'Iron Man. J'étais bien sur le vélo, un peu moins bien en cap. Ces 4 premières heures d'effort successif à 3 mois de l'échéance m'ont mis en confiance.***

19 mai – Entraînement Cap-Vélo-Cap à la ferme de Viltain (ambiance sympa)

20 mai – Triathlon de Vendôme L (6h20)

27 mai – Vélo (120 km) – CAP (16 km). Séance de 6h00

3 juin : Natation – Vélo au Brin d'Amour

### ***Conclusion de ces 6 mois de préparation :***

Pas de chute en vélo, pas de blessure musculaire, pas de tendinite, pas de douleurs particulières.

A croire que je n'ai rien fait pendant ces 6 mois !

J'ai transformé un peu de gras en muscle mais la balance reste figée sur mon poids (de forme ?) : 77 kg. Il faut dire que j'ai continué à bien manger (ça creuse ces séances à répétition) et boire (modérément de la bière et de l'eau aussi)

Au regard de mes performances, voici ma prévision sur l'Iron Man

- Nat : environ 1h20 (2'05/100m)
- Transition 1 : de 5 à 10 min
- Vélo : 6h00 max
- Transition 2 : de 5 à 10 min
- Cap : environ 4h45 (1<sup>er</sup> tour à 6' au km ; 2<sup>ème</sup> tour à 6'30 au km; 3<sup>ème</sup> tour à 7' au km + 5' par tour pour les ravitos)

### ***Je vais donc partir pour 12h30 environ***

### ***La course : enfin !***

La date du 10 juin pointe son nez (l'accouchement est proche et se sera sans péridural), le temps est devenu instable, je reçois les dernières recommandations de Séb, Pep et Isabelle (à côté d'eux, je finis ma grande section et espère passer au CP ...)

Recommandation 1 (Sébastien Neulas) : sur le vélo, on mange toutes les 45 minutes, on boit toutes les 20 minutes. Crois mon expérience !

Recommandation 2 (PEP) : sur la CAP, on ne marche pas !!! (PEP vient de prendre cher sur le FrenchMan)

Recommandation 3 (Isabelle) : le marathon : c'est une « balladette » de 42 km ... (Isabelle a fait l'écotrail de 80 km en 2017)

J'intègre ces recommandations dans mon fort intérieur et prépare le matos, la boisson et la bouffe.

Coté Boisson, ce sera 2 bidons IsoTonic. J'ai lu que c'est le seul moyen de garder l'eau le plus longtemps possible et de reconstituer les réserves de sels minéraux.

Coté nourriture sur le vélo, je prépare un sandwich (pain/st moret/jambon), des barres de nougat, des barres protéinés, des fruits secs, une banane, 2 gels (pas trop fan). J'en fixe une partie sur le vélo et le reste dans mon maillot de vélo. J'emmène aussi le tube de Sportenine (idéal contre les crampes)

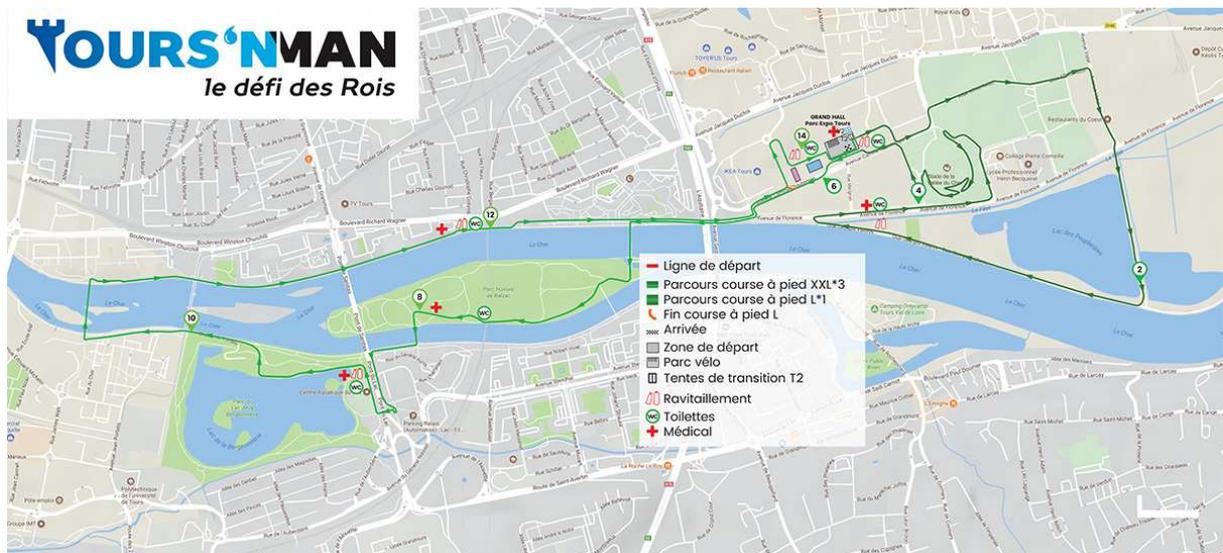
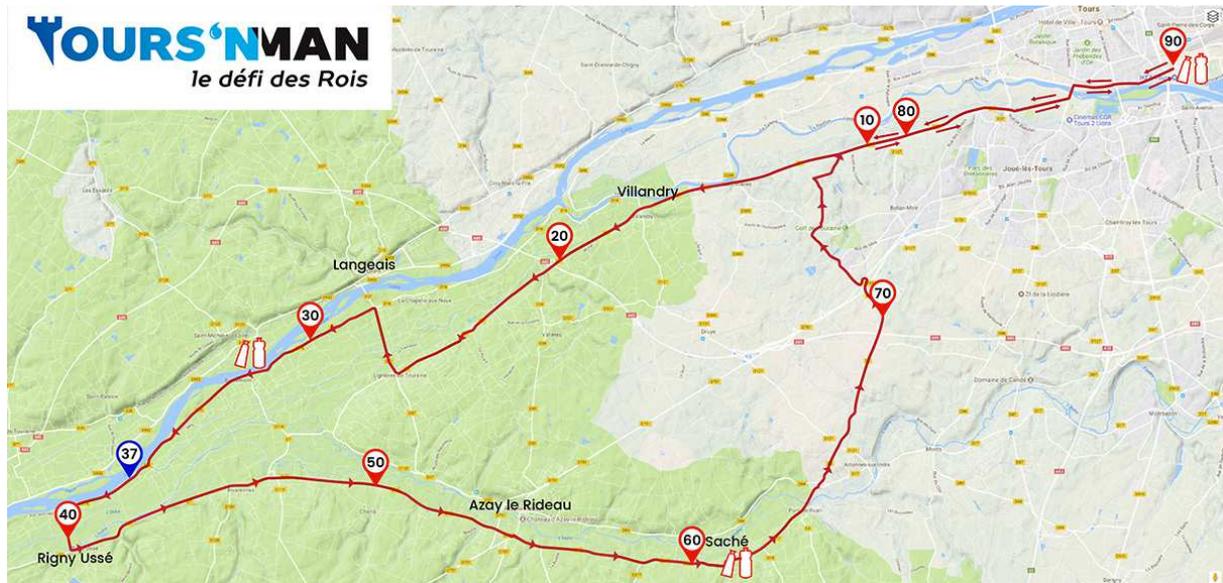
J'ai déposé mon vélo la veille dans le parc des expositions de Tours et je prépare les 3 sacs : 1 par transition + 1 pour la fin. Il ne faut pas de tromper ! Ce point sera la clé d'une bonne transition T1 (Nat -> Velo) ...





### Les parcours :





## Dimanche 10 juin 2018



Il est 4h30 !  
C'est l'heure du petit déjeuner : thé, gatosport, yaourt.  
Je tente ensuite de me rendormir jusqu'à 5h30.  
5h45 : faut y aller !



6h30 : Isabelle m'accompagne et m'aide à fermer ma combinaison.  
Je n'en mène pas large, j'intériorise mes préoccupations, je me concentre sur cette première épreuve. Je croise aussi une triathlète d'Antony sur la ligne de départ. Quel courage ! Peu de filles sont inscrites sur ce triathlon.  
7h00 : appel au départ. On part par vague de 5/6 en plongeant dans le Cher. Je suis dans l'eau à 7h05  
N'étant pas échauffé, je pars doucement. Tout va bien !  
Je suis sur le premier long, ça passe très lentement. Aucune idée de l'heure mais j'ai l'impression de ne pas avancer.  
Au virage, j'ai l'explication : je nage face au courant depuis plus de 800 mètres et le courant m'emporte sur le retour.  
Sortie à l'australienne. Premier tour : 50 minutes ! Ce n'est pas terrible mais rien de grave.  
Je repars pour le second tour en changeant de stratégie : je vais nager en longeant le bord (expérience de marin !). Les courants y sont généralement moins forts.  
Revenu dans le courant sur les derniers 300 m passer la bouée, je mets des jambes. Ça passe et le retour est tranquille. Petit détail : la pluie fait son entrée en scène.  
La transition est facile (mais pluvieuse) : il faut courir 600 mètres pour récupérer le vélo.



Départ prudent sous cette pluie battante : passage de tunnel, de rond point, bandes peintes ... Inutile de s'énerver, la route est longue !  
Je me retrouve rapidement sur les routes de campagne, je me cale sur les prolongateurs, j'opte pour un pédalage sans effort (90 rpm).  
La pluie s'arrête au bout de 20 km et j'avale les 45 premiers km à plus de 32

	<p>km/h. C'est comme à l'entraînement : parcours extra plat, pas de vent.  Le parcours est très agréable : il longe la Loire, passe dans de très beaux villages et aux pieds du château de Rigné-Ussé. J'aurais bien pris quelques photos mais : « j'peux pas, j'ai triathlon ».</p> <p>Le retour est un peu plus difficile : quelques bosses mais rien de méchant pour l'instant. Le premier tour est bouclé en 2h50. J'ai appliqué la recommandation : sandwich, banane, nougat, barre céréales ont été avalé sans problème !</p> <p>Je repars pour le second tour, forcément un peu moins fringant qu'au début du 1<sup>er</sup>. La vitesse moyenne diminue lentement mais sûrement.</p> <p>Les 45 km avalés en 1h27 ... Les 45 derniers s'annoncent difficiles compte tenu des bosses. Je m'accroche, les autres triathletes aussi.</p> <p>Les prolongateurs ont eu raison de mon dos : je me redresse souvent, je passe de la position couché à assis, me mets debout dans les petites descentes.</p> <p>Ça commence sérieusement à piquer et je dois rester concentrer pour maintenir les 29/30 km/h.</p> <p>Sur les dernières bosses, je ne pourrais plus monter en danseuse car j'ai des crampes dans les cuisses.</p> <p>Je passe la borne annonçant les 10 derniers km.</p> <p>Je commence à gamberger sur l'épreuve suivante !!! Je ne vois pas comment je vais pouvoir courir dans cet état.</p> <p>Je finis la 2<sup>ème</sup> boucle en 3h00 : 30 km/h c'est pas si mal.</p> <p>Je pose le vélo et récupère mon sac de CAP. Je m'assois et prends le temps de me changer, de manger, de boire, de mettre de la crème solaire (le soleil est bien là et ça cogne un peu).</p> <p>Je passe 10 minutes dans cette T2 et me permettra de me remettre sur pied et de démarrer la CAP en petites foulées.</p>
	<p>Dernière épreuve et pas la moindre : 42 bornes en 3 tours et 5 ravitos par tour. Tout un programme !</p> <p>Je boucle le 1<sup>er</sup> tour en 1h34, soit 6'45 au km. C'est un peu plus que prévu mais ce n'est pas alarmant.</p> <p>Isabelle prend de mes nouvelles 2 fois par tour, elle me communique tous les messages de soutien : ça me booste ! Je suis atone, concentré à écouter mes jambes, mon pouls, ma respiration.</p> <p>Le 2<sup>ème</sup> tour se complique : j'ai les intestins en vrille, je cours à 8 min/km (quand même). Arrive le 22<sup>ème</sup> km et là je cours aux toilettes.</p> <p>En sortant, je suis soulagé coté intestin et aussi coté moral.</p> <p>Je sais qu'à ce moment de la course je fais finir cet Iron Man.</p> <p>Le temps m'importe peu mais j'aimerais ne pas y passer la soirée.</p> <p>Je reprends ma foulée de balladette et finis ce second tour en 1h50. C'est beaucoup !</p> <p>Le chronomètre de la course indique 11h15.</p> <p>Après un petit calcul rapide (j'y arrive encore), il est possible de finir en moins de 13h00. 1h45 pour 14 km : 7'30 au km. C'est jouable.</p> <p>Le 3<sup>ème</sup> tour démarre sous une pluie torrentielle. Mon amie d'Antony me double dès le premier km (elle a un tour de retard). Je la laisse partir, impossible de m'accrocher.</p> <p>Arrive le premier ravito : je bois, je mange, je repars. 25 min pour les 3 premiers km. A cette allure, je ne passe pas sous les 13h00.</p> <p>Je continue ma route à ce rythme de papy et petit à petit les jambes reviennent.</p> <p>Je mets un peu d'intensité, ça suit. J'arrive à maintenir un rythme à 6 min/km.</p> <p>Il reste 9 km. Je double des « marcheurs », certains s'accrochent derrière moi mais je « vole ».</p>

Je passe les derniers ravitos en coup de vent, un dernier gel au 40<sup>ème</sup> km et je rattrape mon amie d'Antony (qui a passé 2h15 dans l'eau et 7h00 sur le vélo)  
Je discute quelques instants.

Je suis maintenant en vue de l'arrivée : je suis euphorique, j'accélère sur les 300 derniers, j'arrive pleine bourre sur le tapis bleu de l'arrivée.

### **Le chronomètre indique 12h50 !!!**

L'arrivée est fabuleuse : une émotion très forte m'a envahie !

Isabelle qui m'attend depuis ce matin m'embrasse, je saute de joie, je suis encore plein d'énergie et complètement shooté aux endorphines !!!

Ce moment restera gravé à jamais dans ma mémoire.

C'est énorme de vivre un moment pareil et je le souhaite à vous tous qui avez la passion du sport et de l'effort.



### **Le bilan**

Chaque épreuve fût UNE épreuve : La natation à contre-courant, les 180 km de vélo avec un dernier quart très difficile, un marathon en dent de scie.

Je n'ai pas vu le temps passé ! Pour chaque épreuve, je suis resté concentré sur l'effort à fournir et beaucoup moins sur le temps qui passe.

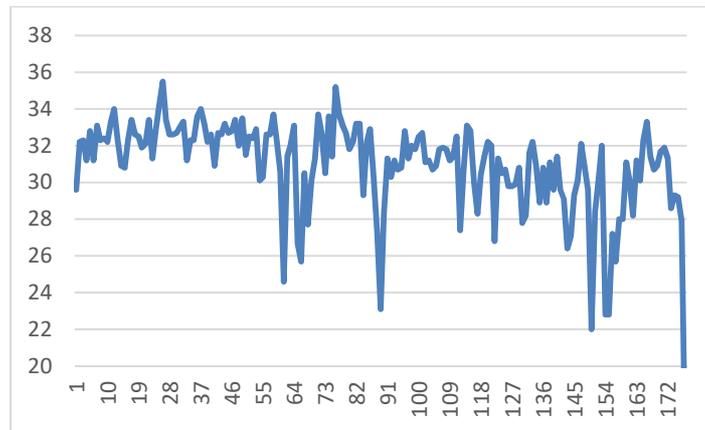
Je retiens que toutes VOS recommandations m'ont permis de finir ce premier Iron Man en bonne état physique et psychologique.

J'ai appris la patience (qui vient à bout de tout) dans les transitions et sur la CAP notamment, j'ai appris à écouter mon corps sur la CAP.

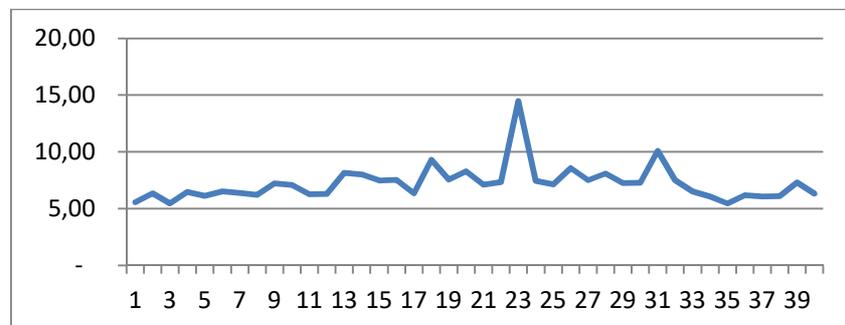
Je n'ai rien lâché mais mon corps n'a pas lâché. Tous ces entrainements ont été bénéfiques.

Je dois avouer qu'en cas d'échec je n'aurais pas été certain de vouloir recommencer.

Le vélo (en km/h)



La CAP (en min/km)



Les temps de passage et la position:

	Temps	Position
<b>Natation tour 1</b>	00:50:03	431.
<b>Sortie natation</b>	01:38:40	412.
<b>Départ vélo</b>	01:47:39	373.
<b>Vélo 10 km</b>	02:09:43	372.
<b>Vélo 20 km</b>	02:28:06	364.
<b>Vélo 30 km</b>	02:46:16	363.
<b>Vélo 40 km</b>	03:04:27	348.
<b>Vélo 50 km</b>	03:22:45	344.
<b>Vélo 60 km</b>	03:41:18	336.
<b>Vélo 70 km</b>	04:01:51	333.
<b>Vélo 80 km</b>	04:16:51	328.
<b>Vélo 90 km</b>	04:36:13	325.
<b>Vélo 100 km</b>	04:58:15	316.
<b>Vélo 110 km</b>	05:17:08	317.
<b>Vélo 120 km</b>	05:36:42	318.

<b>Vélo 130 km</b>	05:56:17	317.
<b>Vélo 140 km</b>	06:16:12	316.
<b>Vélo 150 km</b>	06:36:23	312.
<b>Vélo 160 km</b>	06:58:59	305.
<b>Vélo 170 km</b>	07:15:03	307.
<b>Fin du vélo</b>	07:35:46	312.
<b>Départ course</b>	07:45:52	320.
<b>Course 2 km</b>	07:59:47	328.
<b>Course 10 km</b>	08:50:18	335.
<b>Course tour 1 - 14 km</b>	09:20:54	325.
<b>Course 16 km</b>	09:36:35	335.
<b>Course 24 km</b>	10:39:43	355.
<b>Course tour 2 - 28 km</b>	11:10:54	334.
<b>Course 30 km</b>	11:26:22	345.
<b>Course 38 km</b>	12:19:09	338.
<b>Arrivée</b>	12:47:17	320.

### *En résumé*

- Le 2<sup>ème</sup> tour de Nat fut un peu plus rapide (- 2 minutes)
- Je gagne 40 places pendant la T1 ! Une partie des concurrents n'avaient pas très bien préparé leur sac de transition.
- Je gagne 50 places sur le vélo et mon meilleur classement (305<sup>ème</sup>) est au 160<sup>ème</sup> km, ensuite je pers quelques places.
- Je perds 7 places pendant le T2 mais cette T2 a été bénéfique.
- Je garde ma place lors du marathon. Il est habituel que je perde des places en CAP mais pas cette fois-ci ! C'est la grande satisfaction de cette épreuve.
- Je finis 319<sup>ème</sup> sur 518 classés. 114 abandons durant l'épreuve.
- Je suis 41<sup>ème</sup> V3M sur 81 classés. 26 V3M abandonneront durant l'épreuve.

### *Et maintenant ?*



REPOS (mais dans quelques jours je vais avoir des fourmis dans les pieds)

### *Et la suite ?*

Rien n'est décidé mais j'ai bien quelques idées ....

Un autre Iron Man un jour (mais je ne suis pas pressé de recommencer) ou des choses encore plus dingue ... (<http://chilkoot-cdp.com/project/btr-2019/>)

### *Epilogue*

J'espère que ce récit aura donné l'envie à tout ce qui pense que l'Iron Man est réservé aux sportifs hors normes ou aux « grands malades ».

Comptez sur moi, je serai là pour vous soutenir et vous encourager quand vous l'aurez décidé !

Réalisez vos rêves, foncez !

## ANNEXE :

### Vos commentaires sur le Live :

**Bertrand:** T'arrives au 2/3 (120kms) du vélo avec une allure de +30km/h c'est énorme !!! allez Jacques on lâche rien ! [2018-06-10 12:32]

**Bertrand:** wouaaaaah t'as avalé les 180kms à 31k/h et repis 100 places depuis la nat !! Allez maintenant c'est parti la CAP !!! [2018-06-10 14:49]

**Christophe:** Allez jako, lâche rien, tu y presque c'est super. [2018-06-10 18:12]

**Bertrand:** Alleeeeeeeeeez ! T'es plus qu'à 18kms d'être un homme de fer alors tu gères et tu me passes cette p... de ligne d'arrivée, OK ?! [2018-06-10 18:16]

**Seb Neulas:** C'est le moment où cela devient dur, mais avec les grosses séances vélo, les Cap et tout un club derrière toi, tu va devenir un Ironman. [2018-06-10 18:36]

**Stéphane:** Allez mon Jack. Nom de Dieu, t'es un warrior! !! [2018-06-10 18:42]

**Christine:** Allez Jacques impressionnant un vrai Warrior !!!! [2018-06-10 18:54]

**Seb Ic:** Allez tu es au bout !!! [2018-06-10 19:26]

**Christophe:** Bravo jako, impressionnant. [2018-06-10 19:56]

**Bertrand:** Quelle perf, BRAVO Jacques Bravo IRONMAN !!! [2018-06-10 20:34]

**Yogi:** Super DJ, très fier de toi !!! Belle course... Et maintenant place à la récup. J'ai hate d'avoir ton récit de course ;) [2018-06-10 20:57]

Bertrand : mon mentor, Christophe et Stéphane : mes frères, Sébastien(s) et Yogi (Etienne) : Iron Men et futur Iron Man (je lui souhaite), Christine : amie d'Isabelle – marathonnienne.

### Et sur le whatsapp d'Orsay (vous reconnaitrez vos numéros de téléphone) :



[20:46, 9/6/2018] Jacques: Bonsoir,

Camp de base de Tours atteint.

Demain c'est l'Everest !! Ça va piquer, bazar de bazar.

J'ai la forme et le moral à bloquer grâce à tous vos encouragements. Je vais vous le finir ce triathlon.

Pour le suivi, c'est la :

[http://toursnman.com/fr/resultats-2018.php#0\\_1F30BD](http://toursnman.com/fr/resultats-2018.php#0_1F30BD)

Demain c'est réveil à 4h30.

Je penserai à vous tous sur mon velo et en cap. En nat, je pense à rien (comme les poissons).

J'essaierai de trouver qqn pour la discute en cap.

La biz a tous.

[20:50, 9/6/2018] +33 6 51 28 51 62: Courage 😊😊😊😊

[20:52, 9/6/2018] +33 6 63 92 69 01: Jacques ne part pas trop vite, un Ironman c'est long pense à tout, hydratation régulière toutes les 10min et solide toutes les 45min. Si il fait chaud tu peux aussi t'arroser tête et jambes. Garde ton CAP, reste concentré sur ton objectif et repense à tous tes entraînements et le graal c'est la ligne alors ne lâche rien. Parole de Finisher 😊

[20:54, 9/6/2018] +33 7 61 50 03 03: Super Jacques !!! Bonne course ! 🏆

[21:00, 9/6/2018] Jacques: SEB,

Merci pour ton message.

Je vais le suivre à la lettre. Promis je ramène le graal !!

[21:14, 9/6/2018] +33 6 74 06 19 38: Allez Jacques on pense à toi 🚴🏃😊

[21:17, 9/6/2018] +33 6 25 55 16 68: Bonne course Jacques

[21:19, 9/6/2018] +33 6 64 64 06 26: Bon courage Jacques. On pensera bien à toi demain!

[21:20, 9/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Go notre Jacques !!!! On pense fort à toi !!! Go go go tu es un warrior

[21:20, 9/6/2018] +33 6 21 01 10 86: Gère mon pote, gère... 🐾

[21:24, 9/6/2018] +33 6 58 48 46 01: Allez Jacques on est tous avec toi

[21:25, 9/6/2018] +33 6 51 95 95 25: Le travail est fait Jacques à partir de maintenant c'est que du bonheur. Ce sont tes cadences que tu vas retrouver partout. Un détail... Quand ça ira très bien ..ça durera jamais longtemps et quand ça ira mal.. idem ... 😊

[21:53, 9/6/2018] +33 6 31 13 00 88: Allez Jacques, je pense à fond à toi demain. C'est un truc surhumain que tu vas faire, et tu vas le faire!!!

[22:17, 9/6/2018] +33 6 18 70 61 11: Bonsoir Jacques! Bon courage pour demain...nous on était au castor Fou! On te passe le relais...



[22:19, 9/6/2018] Antoine Breton: Bravo les filles et victoire d'Alexy sur le 23 !

[22:23, 9/6/2018] +33 6 18 70 61 11: 🙌 à toi aussi d'avoir poussé la joelette.. Que de gadoue! Un vrai trail comme on les aime..2h50 d'effort👍😊

[22:23, 9/6/2018] +33 6 09 57 65 90: Désolé Daniel. Petit contre-temps familial, je ne pourrais pas être présent sur la sortie.

[07:30, 10/6/2018] Jacques: C est parti pour Jacques🙌



[07:41, 10/6/2018] Khal: Ca va passer large.

Prend un max de plaisir ...

[08:47, 10/6/2018] +33 6 64 64 06 26: Sorti de l'eau en 1h38, et c est parti pour une petite balade en vélo 🚲 :)

[09:40, 10/6/2018] Jacques: Pas cool la météo ce matin

Jacques est parti sous une pluie battante .chaussée inondée par endroit .la météo prévoit une accalmie tout à l heure.

On croise les doigts 🙏

Isabelle

[09:42, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Coucou Isabelle

Tu lui dit qu'on est tous derrière lui !!!! 🇫🇷🇫🇷🇫🇷🇫🇷🇫🇷

[10:02, 10/6/2018] +33 6 31 13 00 88: Pas de bol cette météo, mais l'exploit n'en sera que plus grand et les souvenirs plus intenses!

[12:43, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Des nouvelles de Jacques ?

[13:15, 10/6/2018] Sebastien Le Couster: Ca m'a l'air sur rythme bien régulier en tt cas. On croise les doigts pour la météo

[13:16, 10/6/2018] +33 6 25 55 16 68: 🖊️ Forza Jacques

[13:20, 10/6/2018] +33 6 63 92 69 01: Go Jacques !!! Si il pleut, le plus dur sera le marathon car il aura laissé quelques forces. Isabelle à la transition dit lui qu'on est tous derrière lui 🤝😊

[13:23, 10/6/2018] +33 6 63 92 69 01: Et toi Christian, ta course c'est bien passé ?

[13:25, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Clair on pense fort à lui

[13:55, 10/6/2018] Jacques: Le soleil était retour depuis 11 h et la route a séché en attendant les orages prévus en fin d après-midi

[15:11, 10/6/2018] +33 6 25 55 16 68: Oui très bien mais pas habitué à ce type d'effort, j'ai bien géré sur la base du Mont Blanc..

[15:46, 10/6/2018] +33 6 63 92 69 01: 🤝🖊️😊 cool !!! Au faite je n'ai pas récupérer mon vélo, je viendrais peut être lundi matin si tu est la ?

[18:31, 10/6/2018] +33 6 63 92 69 01: 11h10:54 Jacques a passé les 28km du marathon !!! Allez il faut tout donner 😊. Isabelle donne de la voix pour nous 🤝

[18:37, 10/6/2018] +33 6 63 92 69 01: 11h26 passage au 30 ème km 😊

[18:43, 10/6/2018] +33 6 25 55 16 68: Go Jacques

[18:45, 10/6/2018] +33 6 86 16 32 16: Il envoie. Allez il tient le bon bout

[18:48, 10/6/2018] +33 6 63 92 69 01: Le vainqueur est en 9h13:43, natation 54.06 vélo 4h42:38 et CAP en 3h30:36.

[19:12, 10/6/2018] +33 6 58 48 46 01: Allez Jacques c'est la fin on ne lache rien on est tous derrière toi Go Go Go 🤝🤝

[19:13, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Allllleeezzzzz Jaaaaaacques !!!!!!!🤝🤝🤝🤝🤝🤝

[19:29, 10/6/2018] +33 6 63 92 69 01: 12h19 de course Jacques est passé au 38ème km 🤝🤝🤝

[19:30, 10/6/2018] +33 6 31 13 00 88: 🖊️🖊️🖊️

[19:36, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: 🖊️🖊️

[19:53, 10/6/2018] +33 6 63 92 69 01: Bravo à Jacques qui termine son premier Ironman en 12h47:17.

Cela fait un homme de fer de plus au club 🤝🤝🤝.

Isabelle embrasse le pour nous 😊.

[19:54, 10/6/2018] Khal: Bravo Jacques !!!!

[19:55, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Whaouuuuuu trop la classe !!!!!

Un énorme bravo au Dieu Jacques bravo 🙌👏

[19:56, 10/6/2018] +33 6 86 07 89 43: Chapeau Jacques tu es un warrior👊 bonne récup

[19:58, 10/6/2018] +33 6 86 16 32 16: Bravo Jacques ! Toutes mes félicitations à toi et ton épouse. J ai cru comprendre qu être soutenu et entouré pour préparer cet objectif est primordial

[19:58, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Tu veux qu'on passe le message à ta chérie Seb ? 🙄

[19:59, 10/6/2018] +33 6 86 16 32 16: Oh non

[19:59, 10/6/2018] +33 6 86 16 32 16: Surtout pas. Je suis sur qu'elle le ferait mais c'est moi qui refuse l obstacle

[19:59, 10/6/2018] +33 6 86 16 32 16: Step by step

[20:00, 10/6/2018] +33 6 86 16 32 16: Toujours dingue de voir quelqu'un qu on connaît finir une telle course . On attend le CR du champion avec impatience

[20:01, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Bah oui half avant tu as raison

[20:01, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: C'est clair je ne vais plus voir notre Jacques de la même manière 😊

[20:02, 10/6/2018] +33 6 86 16 32 16: Ça passe aussi par faire les distances dans chaque sport séparément

[20:05, 10/6/2018] +33 6 61 78 66 65: Bien joué Jacques, très belle performance, chapeau bas.

[20:05, 10/6/2018] +33 6 31 13 00 88: Jacques tu as tout mon respect et mon admiration. Bravo l'Homme de Fer, c'est incroyable mais tu l'as fait!!!

Stp fais-nous un CR du ressenti quand tu as le temps: fais nous souffrir et rêver!

[20:06, 10/6/2018] +33 7 61 50 03 03: Jacques tu l'as fais ...Respect !! 😊

[20:07, 10/6/2018] Sebastien Le Couster: Bravo jacques !!

[20:32, 10/6/2018] +33 6 14 47 63 94: Bravo Jacques. Chapeau bas !

[20:38, 10/6/2018] +33 6 21 01 10 86: Bravo monsieur Didier, je vais avoir du mal à me moquer de toi maintenant. Pfffff

Respect à papi jacques oupssss!

BRAVO, 👍

[20:40, 10/6/2018] +33 6 85 18 14 79: Félicitation jacques

[20:40, 10/6/2018] +33 6 64 64 06 26: Bravo, moins de 13h, trop la classe !

[20:42, 10/6/2018] +33 6 21 01 10 86: Que de progrès, c'est impressionnant. Et quelle volonté.

[21:14, 10/6/2018] +33 6 25 55 16 68: Bravo et encore bravo

[21:17, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Rahhh il Nous fait rêver notre petit Jacques 😊

comment va-t-il??

[21:21, 10/6/2018] +33 6 45 85 91 30: Bravo!!! 🙌🙌🙌🙌🙌

[21:31, 10/6/2018] Jacques: Merci à tous. Ce fut dur mais je n'ai rien lâché : pour vous, pour le club et pour Isabelle ! Ça mérite un compte rendu et aussi une tournée générale.



[21:33, 10/6/2018] +33 6 58 88 59 79: Tu es un warrior Jacques tu peux être fier 😊

[21:33, 10/6/2018] +33 6 60 67 38 98: Bravo ! D'avoir fini + solide performance !

[21:33, 10/6/2018] +33 6 23 16 38 39: 🙌🙌🙌🙌🙌

[21:34, 10/6/2018] +33 6 86 16 32 16: Voilà qui est bien dit

[21:36, 10/6/2018] +33 6 18 43 30 50: Bravo à toi bonne recup

[21:38, 10/6/2018] +33 6 68 93 91 88: 🙌🙌

[21:43, 10/6/2018] +33 6 25 55 16 68: Bises et bravo Monsieur....

[21:52, 10/6/2018] +33 6 58 48 46 01: Bravo tu es un vrai champion

[22:27, 10/6/2018] +33 6 87 46 47 95: Bravo à toi ! Et bonne récupération !