

NNE Romain #879 - LESCRENIER Guillaume #3
 me #978 - LUSSIS Benoit #1524 - MACOIR R
 MASAT Julien #1085 - MASCOT Grégory #137
 OT Vincent #458 - MIROUF Jean Charles #75
 Nicolas #123 - NICOT Stéphane #797 - NIESIN
 IMS Jonathan #1370 - PELLIS Grégory #928
 #354 - PLANCHET Pierre-Geoffroy #591 - PL
 stophe #1346 - ROBERT Corentin #1356 - RO
 170 - SATTLER Olivier #847 - SAUNIER Nicol
 955 - SERET Stéphane #1167 - SERGEFF Oliv
 illaume #1011 - SYS Pierre #402 - SZATANEH



Il y a maintenant presque un an, j'achetais mon billet pour le triathlon XL de Gérardmer.
 Pourquoi ce triathlon? Parce que j'aime bcp cette région où j'ai passé deux vacances d'hiver en famille et que la réputation de ce triathlon n'est plus à faire.
 Néanmoins, mon regard sur ce triathlon n'était pas allé bcp plus loin et je n'avais pas trop perçu les 2000 de positif sur la partie cycle.
 En fait ce qui depuis le début me faisait le plus peur, c'était la météo qui est très incertaine à chaque édition (pluie, froid ou grosse chaleur).

En prenant mon inscription, je signai pour l'objectif de l'année! Qui dit objectif de l'année dit grosse préparation... et là effectivement, je n'ai pas été très assidu. Une petite période de chômage, un nouveau boulot ds lequel je m'investis, une hibernation annuelle habituelle, bref après calcul mon nombre d'entraînement baignade tient sur les 2 mains, triathlons compris! Au mois de mai plutôt vers la fin du mois d'ailleurs quand François m'a demandé «Vs êtes nouveau?», j'ai bien compris que ça allait être compliqué, surtout que la technique était pas là!
 Niveau CâP, ça s'est maintenu, avec qqles rdv hivernales comme la SainteExpress et les Fauvettes qui m'ont laissés de belles bases. Donc de ce coté-là pas trop d'inquiétudes même si faut tt de même rester vigilant.
 J'ai donc mis le paquet ou plutôt le petit paquet sur l'entraînement vélo qui lui aussi a hiberner. Heureusement les beaux jours sont arrivés tôt et sont tjrs là; ceci associé à des couchés de soleil tardifs et une femme un peu plus compréhensive que d'habitude, j'ai pu faire presque deux entraînements par semaine et enfin passé la barre des 100km/sortie sans finir HS pdt 3 jours.
 Mais c'est alors que je me suis penché un peu plus sur le parcours vélo de Gérardmer et que j'ai réalisé que les 2000D+ annoncé étaient très loin de mes 600D+ positif que je pouvais réaliser en une sortie. J'ai donc à ce moment-là il est vrai bu qqles bières pour oublier la panique qui montait en moi. Et j'ai continué l'entraînement vélo, ce qui m'a permis enfin de pouvoir poser mes bras sur les prolongateurs et prendre bcp de plaisir sur le vélo.
 Arrivé à deux semaines du rdv j'étais partagé entre confiance et doutes. J'étais "pas trop mal" préparé pour un L roulant mais pas terrible pour un L de "montagne".

Je pars le vendredi matin pour une course commençant le samedi 9h30. J'arrive en début d'après-midi: Ça fait 3 mois qui fait beau et chaud sur toute la France mais à Gérardmer cette veille de course, il pleut et il fait 18 degrés! La loose même si un temps sec est prévu pr le lendemain. Je récupère chambre d'hôtel, dossard et je file repérer le parcours vélo en voiture. Et là c'est la grosse panique, il y a 3 grosses montées comme annoncée mais elles me paraissent très longues, la dernière même en voiture, j'ai du mal, la boîte auto rétrograde de deux rapports! Je panique à nouveau, mais pas de bières!

Le soir c'est Pasta Party (compris ds le prix) avec bières a volonté!! Les salauds, mais là encore je résiste, mange mon poisson, mes pâtes, mon flanc nature et mon EAU.



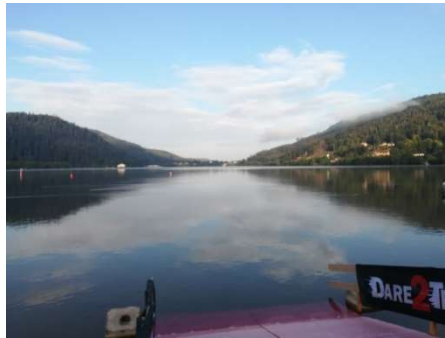
Je rentre et à 20h00 je suis au lit sous la couette devant la télé. Je dors.

Levé à 6h15, je mange un plat de pâtes acheté la veille, caca, me lave, m'habille, descend au petit déj, mange un peu, remonte, caca, pression des pneus et je pars.

J'arrive à 7H45 pour un départ à 9H00, je suis large. Je dépose le vélo avec casque et chaussures mais laisse mon dossard ds le sac de transition vélo...

Oui un système de sac pour chaque transition, qui me perturbe un peu.

Alors que je repère encore et encore les différents accès du parc et que je répète mes gammes, Franck LEJAY viens à moi. C'est top, je ne suis pas tt seul et en plus il a la banane et n'a pas l'air d'être stressé. Du coup on restera ensemble jusqu'au départ.



Le départ est donné les pieds dans l'eau, eau annoncé à 20 degrés depuis 3 jours alors qu'il pleut; j'ai mis la combi et j'en suis très content. Je pars doucement, souvent je pars trop vite et m'essouffle rapidement. Il y a du monde, mais ça va je gère; je passe la première bouée, il y a maintenant un peu moins de coup, j'aperçois un bonnet rose à ma droite, (je respire tous les deux temps, à droite donc), elle a aussi les ongles de pied rose! Ok ça sera mon lièvre, je matte ces pieds et je ne pense qu'à ça, sur le moment je les trouve très jolis. La deuxième bouée arrive, on la passe ensemble et là c'est le drame, mon lièvre passe la 3ème et me dépose comme une Ferrari dépose une Renault. Je me retrouve pris en sandwich entre deux bonnet jaune, je prends un coup ds le visage sans gravité mais à ce moment précis, j'en ai marre de l'eau, j'ai envie que cela finisse, le contact de l'eau ds ma bouche me donne la nausée, je me concentre sur le ciel, il est bleu, pas un nuage, je vois aussi ces montagnes de sapins tout autour de nous, c'est vraiment top! Sortie à l'australienne, je me retourne, je suis loin d'être le dernier, ça fait du bien au moral, je retourne ds l'eau, ça me soule, je prends aucun plaisir ds les 400 derniers mètres; mais la sortie de l'eau est là; je regarde la montre et je suis content de moi (35mins) je file prendre mon sac et me dirige vers la tente pour me changer, elle est blindé, pas grave il fait beau, je me met sur le côté.

Je sors du sac mes gants, mes lunettes et enlève ma combi que je mets ensuite dans le sac. Je rentre dans la tente pour en ressortir à l'autre bout et dépose mon sac sur le tas de sac récupérés par des jeunes bénévoles. Je suis le roi du monde à ce moment-là, rien ne peut m'arrêter, je file droit vers mon vélo, casque, jugulaire, vélo en main, je pars, je fais la check List ds les 3 premiers mètres et là c'est la grosse grosse panique: J'ai oublié de prendre mon dossard ds le sac!!!! Je repose mon vélo et cours vers la sortie de la tente: le tas de sacs a augmenté de taille, je commence à chercher, un sac après l'autre qui sont tous identiques hormis le numéro, des choses passent ds ma tête, comme l'arrêt de la course pour moi car je sais que comme pour le chocolat, pas de dossard: pas de courses. Un bénévole me voit en galère, je cherche depuis plusieurs minutes, il me demande mon numéro, je pense à ce moment qu'il va m'aider mais non, il s'en va le saligaud; je commence à perdre espoir surtout que les sacs continuent d'arriver et là j'entends mon numéro crié par le gars qui me l'avait demandé juste avant, il a MON sac dans les mains! Je suis trop content, il avait été déjà ramassé pdt que je prenais mon vélo, je remercie à plusieurs reprises ce gentil bénévole et récupère ce putain de dossard!

Je suis soulagé je peux reprendre la course. Je pense avoir perdu entre 5 et 6 mins avec le dossard (T1:9mins)

Ayez je suis sur le vélo, la première difficulté va arriver vite (2,5km) la cote du poli.

Le parcours vélo est un enchaînement de 3 boucles contenant chacune 3 montées:

La première difficulté est la côte du Poli, elle fait 2km de long avec un pourcentage moyen de 6,6%.

La seconde difficulté est le col des Feignes il fait 4.5 km de long avec une pente de 5.7.

La dernière difficulté du parcours avec le col de Grosse Pierre en passant par la route de la courbe, C'est la côte la plus raide avec un passage à 15% (sur 100m) elle fait 3,5km de long pour un pourcentage de pente moyen de 4%.

Arrivée à la cote du poli, surprise, Franck m'avait annoncé une ambiance de malade mais un peu déçu, je reste sur ma faim.

Dès le début j'y vais en mode touriste pour bien repérer sur la première boucle. Cette première difficulté se passe très bien, on descend, ça va vite, je me mets sur la droite. Lac de Longemer, c'est plat ou presque, la route est belle à en bavé, position clm mais en douceur et je regarde le lac, il est encore tôt et le calme est là, pas de spectateurs ici, la route tt le long du circuit est fermée dc je profite jusqu'à cette deuxième difficulté, c'est long, là encore je me préserve, je suis bien, ça passe!

Ça descend, vraiment les routes sont très belles, lisses, propres c'est top. Faux plat descendant, 45 km/h, je suis le roi du monde; 3ème difficulté: elle commence doucement, alors comme d'hab j'y vais mollo, ça passe encore!! Le paysage est top, on entend au loin une vache ou deux, pas plus! Ça descend encore! C'est ça qui est top ds le parcours, c'est qu'on a des vrais longues descentes!

Je boucle la première boucle en 1H14mins06s et décide d'aller plus vite sur la deuxième qui se fera en 1H13mins46s alors que je pensais avoir fait bcp mieux.

Par contre sur la deuxième boucle quelle surprise lors de la montée du poli! Une ambiance comme on peut difficilement s'imaginer. Une foule énorme des deux côtés de la route à vous acclamer s'écartant même pour vous laisser passer, accentué par une sono de folie, c'est le tour de France dans les années 90, un vrai truc de fou, j'ai jamais vu ça hormis à la télé, c'était magnifique, vous êtes soutenu par des centaines de personnes, c'était magique!!!

La troisième boucle commence à être dur, je commence à avoir mal ds le bas du dos; à chaque début de descente je me redresse pour faire partir la douleur. Deuxième soucis, j'ai envie de pisser! Je n'arrête pas d'y penser, je décide de faire la pause technique au moment de la transition, ça sera un bon moyen de reposer le dos avant la CàP. Ayez j'arrive enfin au parc à vélo (après 1h17mins31s pour le 3ème tour), ça fait du bien, je pose le vélo, je fais pipi et oui il y a même des WC ds l'air de transition, je jette un œil sur le parc, il y a déjà bcp de vélo, je file prendre mon sac CàP, met mes chaussures, ma casquette et je pars.

Je vais trop vite, km1 en dessous de 5mins, je vais le payer plus tard, ça monte, km2 tjrs en dessous de 5mins/km, jvais trop vite je le sais, ça monte tjrs, j'y crois pas, les 3 premiers kms ne font que monter. Au bout du lac, un petit aller-retour qui permet de se regarder et au retour j'aperçois Charlotte, elle est à son 3ème et dernier tour. Je sais qu'elle va me doubler et j'attends cela avec plaisir, ce qui en même temps me permet de ne pas penser à la fatigue et à la douleur qui commencent à être présentes. Je suis à 1 km de la fin de ma première boucle et tjrs pas de Charlotte! Je me retourne, elle est là, je ralentis un peu parce que sinon je vais entamer ma deuxième boucle sans l'avoir revue et bim elle me double, et je suis sous le charme de ces mollets, à ce moment-là je pense à ceux de S.NEULAS; elle a les mêmes mais en version fille. C'est quand même mieux.

Deuxième boucle, comme je l'avais prédit, je commence à ralentir, ça monte horriblement sur la première moitié avant de descendre ds la deuxième.

Je suis tt seul, pas d'encouragements spécifiques venant du public, personne ne me connaît ou connaît Orsay. Les "allez Orsay" ou les "Allez Pierre" me manquent bcp, je cogite, j'ai un peu envie de pleurer, ces encouragements donnés par ma famille ou par le club ou par des autres familles du club ne sont pas là et c'est dur. Je sais que Franck est là quelque part mais je ne le trouve pas. Je continu, et je double un gars de Meudon à qui je passe le bonjour.

La ligne arrive(1H53 pr le semi), j'en peu plus je suis trop content, le speaker m'annonce, je vois mon nom sur l'écran, ayez c'est fait, j'ai réussi en 6H27. J'en demandai pas tant.

Je file sous une tente où le ravitaillement est là et bien là, salade de pâtes, fruits, tartines chaudes et bières et tt ca à volonté avec table et banc. Parce que oui, c'est un grand triathlon mais très bien organisé. Que des sourires et niveau goodies, une veste de vélo, une casquette de vélo, une paire de chaussette et une médaille, à cela s'ajoute la pasta party de la veille et le ravito d'après course! Perfect



Je pense que c'est un triathlon à faire au moins une fois, ce qui vraiment sympa sur la partie vélo, c'est que les descentes sont bien présentes et permettent de récupérer entre chaque montée, le paysage est topissime.

Je remercie bien sûr Camille qui m'a permis d'aller rouler le soir pdt qu'elle picolait tte seule, et à vous tous Orsay Triathlon qui par vos conseils et vos performances personnels m'ont permis d'apprendre, de me comparer et de m'identifier (ou pas) et donc de progresser. Je remercie STRAVA car là aussi, voir que les autres qui sortent, s'entraînent ; ça m'a motivé à en faire de même.



J'espère maintenant partir sur une bonne dynamique d'entrainement pour 2018/2019 parce que au final je prends énormément de plaisir ds cette discipline.

Bisous
Pierre

XL 1-2 Septembre 2018, FRA Détails

Pos Nr Name NOC Age Club Pos Ctrl 1 Time T1 Pos Lap 1 Lap 2 Lap 3 Time Cum T2 Pos Lap 1 Lap 2 Lap 3 Time Total Gap Rank Name

747. n°591 **PLANCHET PIERRE-GEOFFROY** 35 CA ORSAY TRIATHLON 807 27:33 **35:38** 9:08 859 1:14:06 1:13:46 1:17:31 **3:45:24** 915 4:27 504 36:55 36:28 39:45 **1:53:09 6:27:48** +2:05:57 147 S4H