

Grosse chaleur dès le midi. Beaucoup transpiré avant la course et je n'ai certainement pas assez bu (d'eau) avant le départ, ce qui a dû contribuer à la déshydratation en fin de tri.

Vers 16h, une excellente nouvelle est annoncée par le speaker : eau à 23.5°C, combi autorisée ! 😊🎉 De quoi attaquer la course un peu plus serein.

17h30 : le départ est donné ! Pas très bien placé au départ de la nat, un peu trop à l'arrière du peloton, j'arrive tant bien que mal à me faire un chemin pour me retrouver assez rapidement dans le premier tiers avec suffisamment de place pour poser ma nage et ne pas être trop gêné. Je trouve mon rythme, sans forcer, et au final j'explose mon meilleur temps sur 1500m, en 24'40". Première fois que je passe sous les 25'...

Je sors de l'eau plutôt frais, je trotte gentiment jusqu'à mon emplacement pour attaquer une T1 digne d'un certain PPG, expert en la matière ! Pas de pression, je prends mon temps pour boire un coup, me sécher, m'équiper et c'est parti pour le vélo !

C'est là que les choses vont commencer à se gâter... 😬 Premiers kilomètres du parcours tout plat, les jambes se mettent gentiment en route en essayant de maintenir une vitesse de croisière de 40km/h. Arrivé au km6, on attaque la première difficulté du parcours : un gros faux-plat (90m D+ sur 4km), et je sens dès le bas de la bosse que les jambes ne sont pas au rendez-vous et que la fin de la course va être très longue... Une fois arrivé en haut, de belles portions descendantes pour récupérer un peu avant d'attaquer le tour du circuit de F1 de Magny-Cours au km17. Vraiment très sympa d'avoir la chance de rouler sur un tel

billard ! Par contre, le circuit est tout sauf plat !! 😬 2 gros faux-plats qui attaquent bien les jambes (que j'avais dû oublier quelque part

dans l'aire de transition 😬) et 2 virages en descente dans lesquels il faut bien gérer la trajectoire (et la vitesse) pour ne pas finir au tas... Une fois le tour du circuit terminé, on attaque le retour sur une route de campagne au revêtement très rugueux et un peu défoncé. 1 ou 2 petits casse-pattes mais globalement roulant et descendant pour arriver jusqu'à la côte de Sermoise, dernière difficulté du parcours, avant les 5 derniers km qui sont très roulants et permettent de tourner les jambes avant d'attaquer la CAP. Plus complètement lucide sur la fin du parcours vélo, la tête qui tourne un peu par moments, certainement dû à la chaleur et la déshydratation. Je reste vigilant dans les derniers virages pour ne pas tomber.

Une fois de retour au parc à vélo, dur dur de courir pieds nus jusqu'à mon emplacement. 😬 Des bouts de bois à la place des jambes.

T2 à l'image de la T1, qui aurait rendu fier Maître PPG 😁 J'enfile les chaussettes et les running et je pars pour la CAP. 2 tours de 5km le long du canal de la Loire, à l'ombre heureusement.

Dès les premiers mètres, je sens que les 10km vont être trèèèèèèèè longs et je me demande si je vais aller au bout. A peine arrivé à la fin du 1er km, j'ai déjà envie d'abandonner mais je me motive à ne pas lâcher ! Arrive le 1er ravito, j'attrape 2 verres d'eau fraîche qui fait le plus grand bien. Malgré tout, les jambes ne veulent

pas y aller, plus de jus... Je boucle péniblement les 2 premiers km en 6:00/km, après lesquels ce sera le début de la fin... 6:30 au 3ème km avant d'arriver au 2ème ravito où je m'arrête pour prendre le temps de manger une pâte de fruits et boire de l'eau. Un autre concurrent est en train de vomir ses tripes dans l'herbe juste à côté, certainement un coup de chaud... Les bénévoles sont adorables et nous encouragent ! Je repars en leur disant peut-être à bientôt si je n'ai pas abandonné à la fin du 1er tour ! Demi-tour et retour sur la berge de l'autre côté du canal. A partir de là, l'allure s'écroule à 7:00/km mais le cardio flirte toujours avec les 170bpm 🤔

😨 Peu de temps après avoir fait demi-tour, j'aperçois Florent de l'autre côté qui commence à me rattraper. Arrivé au bout, une (jolie 😇) bénévole me donne un bracelet avant d'attaquer le 2ème tour, que je n'ai clairement pas envie de faire !! Mais je m'y colle tout de même, toujours aussi lentement et toujours autant dans le mal... Comme au 1er tour, je m'hydrate autant que possible au 1er ravito et je m'arrête au 2ème pour manger une pâte d'amande, boire un coup et discuter un peu avec les bénévoles pour essayer de récupérer et trouver le courage de terminer (plus le choix de toute façon, il faut bien rentrer). Plus que 3km avant l'arrivée !! Je repars et je vois une nouvelle fois Florent de l'autre côté, qui ne m'a finalement pas rattrapé. Je vois que ça a l'air aussi dur pour lui que pour moi ! Je me demande où sont Bruno et Sylvain, étonné de ne pas les avoir vus pendant la CAP... et surtout qu'ils ne m'aient pas doublé !! 😊



La fatigue ne va pas en s'arrangeant, je marche à plusieurs reprises avant de recommencer à "courir". Arrive enfin la fin de la berge le long du canal, une toute petite montée qu'il m'est impossible de monter en courant et une fois arrivé en haut

sur le pont, l'arrivée est ENFIN en ligne de mire ! Plus qu'1km environ, le plus dur est fait. Quelques lignes droites et virages plus loin, les dernières dizaines de mètres avant de passer sous l'arche... DELIVRANCE !!! 2h55 après le départ.

Je suis complètement explosé, plus de force, déshydraté, je descends en 2s la bouteille d'eau qui est dans le sac qu'on nous remet à l'arrivée. Mais tellement heureux que ce soit terminé !

Je croise Sylvain qui me dit qu'il a dû abandonner à la fin du vélo, tout comme

Bruno 🙄

Je vais récupérer mes affaires dans le parc à vélo, à 2 à l'heure. Tout comme le reste de la soirée pendant laquelle j'essaie de me réhydrater au mieux et de retrouver un peu d'énergie. Heureusement que je suis resté sur place chez un pote et que je n'ai pas dû faire la route jusqu'aux Ulis dans la foulée.

Point positif tout de même : pas de douleur au genou gauche, blessé une semaine plus tôt en tombant à vélo, et le pansement a tenu toute la course.

