

Pour moi c'était mon premier L et mes deux M ont été fait très récemment (Never (14/08/2021) et Bois le Roy (12/09/2021)). Donc je suis un néophyte. Toute la nuit du samedi au dimanche, il a plu et il y avait beaucoup de vent. J'ai très mal dormi en écoutant la pluie. Le matin, j'ai envoyé plein de messages aux amis qui étaient présents (Stéphan et Nicolas) et espérant que l'un ou l'autre dise qu'il abandonne à cause du mauvais temps. On ne peut pas compter sur les amis. Ils n'ont rien cédé.



Je n'avais donc pas le choix. Zut. Arrivé sur place, le temps était gris. Je pose la question a des gars qui ont l'air de pro. Ils ont tous l'air de pro sauf moi. « Comment vous habillez-vous pour le vélo ? » La plupart me répondent que c'est la question à 1000 euros (pour les fans de France inter). Je décide de me sécher au maximum après la natation et de passer ma veste de vélo par-dessus ma tri fonction et de mettre mon K-way dans ma poche. Je suis au summum du stress. Ma femme me pousse. Sans elle, je serais encore dans mon lit. Je vais poser mon vélo dans le parc. Un gars très sympa m'interpelle. « Tu roules sans pédale tu as un handicap ? » je pense, « il est dingue ce mec » et la, Je regarde mes pédales et mon cœur s'arrête. Il me manque une pédale enfin pas complètement il reste juste un axe du côté gauche. Je vais passer pour le roi des ... si j'abandonne à cause de cela. Je me rue sur la voiture en courant et en criant a tous les gens que je croise que le 429 (MOI) a perdu une pédale. J'arrive à la voiture. Mais je n'ai pas les clés. Dur. J'ai envie de pleurer. Je repars en courant (500 m) pour essayer de trouver ma femme près du parc à vélo. et la DIEU me parle avec sa grosse voix (speaker). « ON A RETROUVÉ LA PEDALE DU 429 ». Je me précipite. Un gars hilare à ma pédale à l'entrée du parc. Il me propose même un mécanicien pour la remonter (je suis pas du tout un mécanicien). Départ dans 10 minutes. Comment dire que je suis échauffé.

Me voici avec les nageurs près à en découdre. (ça je voulais l'écrire) En fait, pas du tout, on se pousse pour être dans la dernière ligne. « Après vous », « mais non je ne ferais rien ». Dans les derniers, on a la trouille de se jeter dans l'eau. Le ciel est hyper noir. On ne voit pas la sortie du port. Ma femme me film, j'ai l'air d'un condamné. Puis je me jette dans l'eau. Je suis surpris qu'elle soit bonne. Je me concentre à mort (Saint François prier pour moi). Je tends mes bras à mort. Jusqu'à la sortie du port, je nage bien. Je ne me fais pas trop bousculer. Puis la sortie du port arrive. Il y a un clapot dur à nager. Il pleut a fond et le ciel est tout noir. Je me reconcentre. 1,2,3 respiration etc... et là je regarde à droite et à gauche. Je ne comprends

pas. Tout le monde est debout et mort de rire. Je me lève. Un gars me dit (un trouillard comme moi) C'est génial on a pied. Tous les derniers comme moi sont ravis de cette très bonne surprise. On se Check. On discute un peu. On dépasse la Boué puis il faut se remettre à nager. C'est super c'est intermède m'a complètement détendu (pas de crampe), je suis sujet aux crampes après 1000 m. J'ai l'impression d'être une torpille. Je vois les petites particules dans l'eau passer à toute vitesse. Génial. Enfin je sors de l'eau. Je ne me précipite pas. A mon niveau, pour moi, cela n'a pas de sens. Je me sèche et j'enfile mes chaussettes, mes chaussures de vélo et ma veste de vélo. Je suis bien et très concentré. Pour moi le vélo c'est le plus facile. Le parcours est plat. Il y a un peu de vent dans le nez mais rien de méchant. Je me concentre à ne pas dépasser les 36 km/h et ne pas descendre en dessous de 30km/h. je double des gars qui s'accrochent et on finit par faire un groupe. Je suis un peu inquiet à cause des arbitres (je pris saint PPG) . On discute un peu, c'est sympa. Je ne vais pas trop fort. Je suis concentré sur la CAP. Cela fait plus de 3 ans que je n'ai pas couru aussi longtemps. Aux soixante km, je me ravitaille. Je m'arrête. Je mange et bois tranquillement. Je repars et une petite douleur au ventre se manifeste. Je relâche tout suite sur le vélo. Je me redresse. Je respire. (Je prie le saint du coach mental). Ouf, cela passe rapidement. Puis je discute avec un concurrent pour savoir à quel moment il relâche en vélo pour se préparer à la cap ? Il me dit vers le soixante-dix km. OK. Au km soixante-dix je ralentis. Je fais des étirements sur mon vélo. Ainsi je finis tranquillement le vélo (je prie saint Stephan et saint Sylvain(CCB)). Ma femme m'attend et m'encourage quand je pose le vélo. Je vais bien. Je commence à courir. Et là, grosse envie. A mon âge la pause pipi prend une heure, j'ai l'impression d'avoir bu 10 bières. Je redémarre. Le parcours est sympa je vois les copains (car on se croise) je vois Guillaume, Nicolas et Stephan Cela fait beaucoup de bien. Je pensais qu'ils avaient fini et qu'ils étaient déjà rentrés à Paris. Je suis hyper concentré sur mon rythme je bois à tous les ravitaillements. Vers la fin la vitesse diminue tranquillement mais sûrement. Je passe au-dessus de 6 minutes au kilo. J'applique la routine (je prie le saint coach SEB). Je discute avec mon voisin. Le gars, il a fait le tri du vendredi et du samedi puis il est avec nous le dimanche. Un extraterrestre. On tape la discute en courant. Je repasse les 3 derniers kilos à 5 :35. J'ARRIVE 5h33



C'était mon premier triathlon L. je pense que j'ai beaucoup de progrès à faire. Je ne sais pas si c'est un bon temps pour un premier ? Mais je retiens que sans accompagnement, ma femme , les copains et les saints , je n'ai aucune volonté 😊 . Je crois avoir relativement bien géré la course. Enfin aujourd'hui j'ai mal aux jambes.

Natation 1900m 38:34

T1 6:54

Vélo 90km 2:45:53

T2 3:29

CAP 21 km 1:58:32

