

Ça y est. Mon premier format half-ironman en solo est fait. Je précise en solo car j'avais déjà fait cette distance mais en équipe. Et je dois dire que seul, l'aventure est quelque peu différente même si ça m'a permis de bien anticiper cette course. D'ailleurs en équipe je trouve ça aussi vraiment cool. Un bon moment de partage

Pour en revenir au Frechman le simple fait de terminer était plein d'incertitudes car après ma fracture des côtes début juillet et après 1 mois et demi d'arrêt total et 6 petites séances de natation sans intensité, je n'étais pas forcément au top même si je dois avouer que la forme est revenue assez vite côté CAP et vélo. Mon objectif était donc de finir et si possible dans un état pas trop pitoyable 😊.

Comme vous le savez le temps était plutôt... pourri. Initialement tempête avec vent et grosse pluie était prévu. Je suis donc passé en mode warrior pour être dans de bonnes dispositions et affronter les éléments. Après tout je viens du trail et du vtt. Je roule et cours par tous les temps. Ça ne va pas changer sur un triathlon hein !? Désolé Florent mais je m'étais motivé et ton message subliminal n'a pas

fonctionné. 😜 mais content que tu aies fait ta course. Heureusement le gros de la tempête passe tôt le matin. On aura les restes sur le parcours natation et vélo.

Donc le matin j'essaie de me préparer comme il faut en prévoyant ce qu'il faut dans le sac de transition. La météo annonce un peu de vent et de la pluie puis du soleil avec une moyenne de 16°. Je prends donc un t-shirt cycliste et un coupe-vent sans

manches et des manchettes aux couleurs du club 😍. Évidemment j'oublie certaines choses comme le bandeau (je suis sujet aussi otites). Pas grave. On a dit mode warrior 🙌

J'ai soigné ma nutrition et mon hydratation jusqu'au dernier moment. Ma nutrition course est prête (3 barres énergétiques, 2 pâtes de fruits et 1,5 litres de boisson isotonique). Je suis autonome, tout-va bien.

Je retrouve les copains sur l'aire de transition que l'on découvre ensemble avec une particularité jamais rencontrée pour ma part : interdiction de laisser ses affaires à côté du vélo. Il y a une tente avec des armatures métalliques sur lesquelles accrocher son sac. Même chose dehors si on fait confiance à la météo annoncée. Mais mon dieu que c'est étroit. Ça risque d'être la baston pour se changer.

Bref ! Tout est prêt et on part vers le port, point de départ de la natation qui se fera en Rolling start. Des repères en temps positionnés en fonction de notre niveau. Je me positionne avec Nicolas au niveau des 37 minutes au mode optimiste ( je n'ai jamais réussi à descendre sous les 2 minutes au 100 mètres en course. En piscine je le fais facile. Peut-être que ma nouvelle combinaison Bionik m'aidera à performer. En tout cas je n'ai pas mis 15 minutes à la mettre et c'est déjà très bien. Donc la natation est mon point faible et je n'ai jamais réussi à "profiter" de cette partie d'un triathlon.

Le speaker chauffe les athlètes, l'heure fatidique arrive. Je suis un poil inquiet car je n'est pas pu m'échauffer et je redoute le moment de panique où je manque d'air vers les 600-800 mètres et qui m'obligent à brasser pour pouvoir me remettre dans

un vrai bon rythme (c'est d'ailleurs sûrement là que je perds du temps). Les plus rapides partent et environ 5 minutes après eux c'est enfin à nous. Je me mets sur le côté pour éviter d'être au milieu du bouillon et j'essaie de poser ma nage immédiatement. Je ne suis pas saisi par le froid. La combi est souple... c'est bizarre, je me sens bien. Pourvu que ça dure. Le canal est étroit et ça bouscule un peu mais je tire mon épingle du jeu. J'ai peur de le payer plus tard. J'essaie de rester concentré. Puis arrive un truc totalement improbable ! Je vois tout le monde debout en train de marcher. Je vois le fond et peux même le toucher. Je fais quelques pas mais tellement content de ma natation que je me remets à nager. Je suis moins rapide que ceux qui marchent mais peu importe. Je fais ma course. Ce qui me surprend c'est que je ne fais que doubler (ceux qui nagent) Ça me change. C'est incroyable cette sensation. Je suis en plein kiffe. Les poissons doivent voir mon

sourire depuis le fond. 😁 Sortit du port on se prend le vent, le clapot qui va avec et une grosse averse (on s'en moque hein ?!). M'en fout ! Ça passe ! J'ai bien bu la tasse une ou deux fois mais l'eau n'était pas mauvaise. Meme si avec un peu d'anis

elle aurait été bien meilleure 😁 . Ça marche de nouveau autour de moi je continue ma nage. Seule ombre au tableau : avec ma circulation sanguine un peu déficiente je ne sens plus mes pieds. Pourtant l'eau n'est pas très froide. Pas grave ça ne m'empêche pas d'avancer et je sens moins les quelques triathletes chatouilleurs qui me suivent. Je garde un bon rythme et arrive à me diriger correctement. Le passé le cap des 800m sans problème. Pas de crise d'angoisse et de suffocation. Je devrai pouvoir maintenir ça jusqu'au bout. Après la dernière bouée le vent passe de dos avec les vagues qui poussent. Je continue sur la même lancée jusqu'au bout. Le manque d'entraînement côté natation et de séances intenses commence à se faire sentir et j'ai les épaules qui chauffent grave à l'arrivée. Je peux dire que je suis heureux et peu importe la suite. Je sors en 36 minutes. Ma montre me donne 1950m parcourus et une allure à 1:53/100m. Incroyable ! Je n'en reviens pas. Un peu de fractionné et de PPG pour mieux encaisser à l'avenir, mais cette première partie fut un régal.

La T1 fut laborieuse (6 minutes) . Pas trop de monde contrairement à ce que je craignais mais mon sac de transition est blindé. J'ai laissé mes changes et il est bien long de retrouver chaussettes, serviettes et tout le reste. Manque d'organisation pour le sac. C'est un point à améliorer. Je décide de ne pas mettre le maillot et ne mets que le coupe-vent. Il fait bon mais sur le vélo, avec le vent, le temps de sécher et le risque d'averses cela me semble être le bon compromis. J'ai mis les manchettes dans la poche arrière au cas où. Je m'essuie les pieds plein de sable, met les chaussettes, les chaussures et fonce vers le vélo. Nicolas est sorti de l'eau en même temps que moi mais est beaucoup plus rapide sur la transition. Bien joué. Je mets rapidement le casque, les lunettes et positionne correctement le porte-dossard. Je file hors de la zone et monte sur le vélo.

Je commence par manger une barre de céréale pour la digérer rapidement et éviter tout problème sur la CAP. Je pars donc tranquille. De toute façon le début est en ville, pas moyen de mettre du rythme. Petit problème dès le départ : je ne sens plus mes pieds. Ils sont gelés et pas moyen de les réchauffer. J'ai souvent le problème à l'entraînement. Mais avec l'effort et la position en continu ça risque de prendre du temps. J'ai beau remuer les doigts de pied, rien n'y fait. On verra bien. Arrive les

grandes lignes droites. Je me mets en position aéro et trouve mon rythme. Rapide mais avec une bonne réserve. Je reste facile côté cardiaque. Il faut que je fasse attention à ne pas trop être en force sur les jambes car je manque de puissance. Merci aux séances force/vélocité de coach Seb qui me permettent de trouver le juste équilibre. Je me cale sur une moyenne de 34 km/h que je ne quitterai plus. Je n'ai ni chaud ni froid. Les quelques averses passent sans problème. Je fais juste attention dans les virages car le bitume est bien trempé. D'ailleurs je vois un gars à terre dans un rond-point. Ça me fait redoubler de vigilance.

Arrivé à 60 kms je reprends une barre énergétique. Je pense avoir assez de temps pour qu'elle passe bien (grossière erreur). On longe le bord de mer qui est démonté. J'hallucine et pense à Antony sur son Ironman en Espagne en espérant que ça soit différent pour lui.

Je ne m'arrête pas au ravito. J'ai tout ça qu'il me faut. Le soleil apparaît mais je n'ai pas chaud. Ma tenue est parfaite. Je poursuis à bon rythme. Ça draft à tout bout de champs mais les arbitres sont bien présents pour faire des rappels à l'ordre. Je croise un gars à terre, genou et coude bien éraflés. Son vélo dans le fossé avec une voiture arrêté à côté. Peut-être un Accrochage. Des bénévoles sont là et il a l'air d'aller bien. Je continue. Attention ! Sécurité avant tout. On roule sur route ouverte et les dangers sont les mêmes qu'à l'entraînement.

A 15 kilomètres de l'arrivée je relâche un peu. Ça tombe bien je commence sérieusement à avoir mal aux épaules et dans le cou. Les jambes commencent à être lourdes. Mais je suis content car jamais je n'ai tenu une position aéro aussi longtemps qui m'a permis u. 34 de moyenne sur 90kms (mais c'est très plat, ça aide). J'ai bien pensé à me détendre régulièrement dans les passages délicats (ville, intersections et rond-points). Je tourne les jambes et me prépare mentalement pour la CAP. J'arrive serein au bout de 2h40.

A T2 tout va bien. J'enfile rapidement les chaussures et commence à courir au rythme que j'avais ciblé (~4:45). Je retrouve des sensations dans les pieds. Enfin ! Je sens que j'ai mis un peu trop sur le vélo et ça manque un peu de vélocité dans les cuisses mais ça va. Les 3 premiers kilomètres me semblent très longs. Après ça passe plus vite je suis dans un bon rythme. Je croise Nicolas qui me devance un peu. Ça fait du bien de voir les copains. Et puis c'est la catastrophe. Des maux de ventre me stoppent direct avec une belle envie de vomir. Je sens que la dernière barre n'est pas passée. Je m'en veux. J'aurai du vérifier ma stratégie d'alimentation sur le L en équipe qui avait parfaitement marché. Ou alors se sont les carottes de la veille (pas de légumes 3 jours avant une compétition) Fait suer ! Pas grand chose à faire. Je marche rapidement. Puis trotte. J'accélère et ça revient aussi sec. Je remarque, trotte pendant 6 kilomètres. Tant pis c'est comme ça. Le cardio est bas, les

jambes un peu lourdes mais toujours là. Quel gâchis ! 😞 malgré tout je bois une petite gorgée à chaque ravito et m'asperge d'eau car le soleil est de la partie. Au 12ème kilomètre je peux maintenir une petite allure constante. Je peux pousser un peu plus. Je discute un peu avec d'autres triathlètes. Je croise notamment une ancienne giffoise. Le monde est petit. Les bénévoles sont au top. Ça rigole bien à chaque ravito. Je croise encore Nicolas puis Florent et enfin Guillaume. Ça semble dur pour tout le monde mais nos encouragements mutuels font du bien. Et rebelote ! Au 17ème kilomètre gros mal de ventre. Je suis obligé de marcher 2 minutes avant que ça passe. Je me concentre et essaie de faire abstraction de la douleur. Je pense à ma foulée et ma respiration. Je sers les dents. Ça va être difficile ce finish. Je reste

focus et accélère un peu malgré la douleur. La ligne d'arrivée est proche. J'arrive à maintenir et la ligne d'arrivée s'approche enfin. J'accélère le rythme. Il faut une belle foulée (enfin autant que possible) pour le finish. Nico est déjà arrivé et m'encourage (il a géré au top sa course) Puis enfin cette foutue dernière ligne droite ou mister

Frenchman m'attend avec sa tenue d'enfer. 🤡 La délivrance. Je pointe les doigts au ciel et j'ai les frisons du finisher. Pas de larmichettes mais quelle expérience exceptionnelle ! J'ai la tête qui tourne. Je tourne en rond le temps que je retrouve un peu de lucidité. Mon état me prouve que je n'ai pas chômé. Je suis bien Ko mais tellement content. Je rends la puce et reçois ma médaille et le plus important : une bonne bière pour célébrer tout ça.

C'est tellement indescriptible ! Il faut le vivre. Merci à l'organisation et aux bénévoles. C'était top malgré les conditions vraiment pas cool.

Il faut maintenant tirer les conclusions de ce qu'il s'est passé et plus particulièrement de ce qu'il s'est mal passé. Comme la nutrition (au hasard). Plus aucun légume 3 jours avant et pas de barres à moins de 2 heures de la CAP. Il faut que j'essaie plus de pâtes de fruit et que je re-teste tout ça à l'entraînement puis en course. J'aimerais faire un XXL mais il y a du boulot. Et je vais certainement m'orienter vers un nutritionniste histoire de cadrer un max mon point faible. Temps final en 5h15. Je visais les 5h. C'est tout à fait réaliste avec une meilleure CAP. mais l'essentiel n'est pas là. J'ai passé un super moment malgré la fin un peu compliquée et croisé plein de gens sympa.

Bravo aux autres orques du week-end. Vous avez assuré. Et merci à vous tous pour l'ambiance incroyable que vous mettez dans ce club qui nous booste tous au max et nous donne des ailes sur les épreuves.

Et si vous n'avez pas fait de compétition... faites-le ! C'est juste une expérience

incroyable. 😄😄😄

Sportivement !

Steph