

Compte rendu Ironman de Barcelone, 03/10/2021.

Pourquoi cette épreuve ?

Triathlète depuis bientôt 6 ans, j'ai coché les épreuves du format S au format L. La distance ultime me trottinait dans la tête depuis un petit moment. Je me décide, choisis Barcelone car parcours roulant (ne pas dire facile, je l'apprendrais à mes dépens !), début octobre qui permet un climat « clément » (encore une erreur !!) et une prépa sur le printemps et l'été. Le plus dur reste à faire, convaincre ma femme... Un resto plus tard, c'est bon !!!

Puis le covid arrive, vous connaissez l'histoire, l'épreuve est décalée en 2021. Je n'étais pas parti pour le faire. Longue, très longue hésitation... c'est finalement ma femme qui me convainc de me lancer...

La préparation :

La prépa démarre début mars (7 mois au total). En résumé c'est 120km de natation, 6300km de vélo et 1200km de cap. Plus petite semaine à 8h, la plus longue 21h. Pas de programme spécifique, mais des blocs de 3 semaines « thématiques » suivis d'une semaine de repos + quelques séances clés.

Niveau alimentation : Rien de particulier : pas d'alcool, limitation des sucres et des graisses. Je passerai de 82kg en janvier à 73.9kg en septembre.

Pour celles et ceux qui hésiteraient, je dirais que c'est réellement à la portée de tous. La motivation est primordiale : Pourquoi (si c'est pour faire le beau à la machine à café, passez votre chemin, vous allez vous planter) et comment (avoir la volonté de se lever le dimanche matin par tous les temps pour aller rouler par exemple). Il faut avoir en tête que vous passerez plus de temps sur le vélo qu'avec votre famille pour le peu que vous ayez un travail « prenant ».

Avec le recul maintenant, le profil parfait est un bon coureur à pieds qui axe sa prépa sur le vélo (spéciale dédicace à Olivier L.V)

Nous arrivons sur place le mercredi histoire de se reposer sur place, de faire l'intendance et s'imprégner de l'ambiance.

Le jour J :

J'ai très mal dormi, beaucoup de stress avec la météo annoncée, tous les scénarii passent dans ma tête....

Natation :

Donc rendez-vous au départ de la natation après avoir déposé les affaires civiles à l'endroit approprié.

La mer est vraiment démontée et je me prépare à passer un sale moment.

Première interrogation, je ne vois pas les bouées sur la droite du parcours. Je me dis que cela doit être à cause des vagues mais il s'avère que l'organisation a préféré raccourcir la nage dans un premier temps à 2400m puis finalement à 1000m. Sage décision car c'était vraiment dangereux. Déjà que l'on n'a pas pu s'entraîner convenablement cette année, je n'imagine même pas ceux qui s'étaient uniquement entraînés en bassin intérieur !

Voilà, c'est parti, je ne me démonte pas face aux vagues. Quand ça monte, je brasse et quand ça descend, je crawl. La ligne droite parallèle à la plage est « vent dans le dos », c'est rapide. Le retour le haut des vagues offre une magnifique vue sur la plage !!!

Pour vous donner une idée sur la « violence » des vagues, une d'entre elle a quand même réussie à faire remontée au dessus du mollet une jambe de la combi !

Au final, j'ai 700m sur la montre pour 14 minutes...

La T1 se passe bien, j'ai fais le choix d'adopter une vrai tenue vélo. Cela fait perdre quelques minutes, le confort est privilégié.

Vélo :

Encore un point météo.... Il n'a pas plus comme prévu mais le vent était bien là. Annoncer à 50km/h venant du Sud Ouest, je l'ai bien senti...

Le vélo est composé de 2 boucle de 90km (55km vent de face/35km vent de dos), pas de difficulté majeure car c'est plat mais en même temps c'est la difficulté car pas de temps de repos on est toujours en prise à pédaler. La stratégie c'est tranquille vent de face et récupération vent de dos. Je mise sur moins de 6h.



Mais bon, la journée ne commençant pas comme prévu il devenait évident que cela allait continuer... Plusieurs choses à dire sur la partie vélo :

- Km 0 – 40 : beaucoup de monde en même temps sur le vélo à cause de la nat raccourcie. Pour éviter le drafting, je préfère ralentir plutôt que dépasser.
- Km 50 : Je déraille, obligé de m'arrêter pour remettre la chaîne
- Km 80 : Je perds une gourde, obligé de faire demi-tour pour la récupérer.
- Km90 : En voyant ma petite famille et mes amis sur le bord de la route à m'encourager, je ne sais pas pourquoi, je me laisse submerger par l'émotion et je me mets à pleurer comme un con sur le vélo...
- Km 120 : Apparition de crampes, obligé de m'arrêter (encore) pour m'étirer. Elles disparaîtront au km 160. La moyenne chute à ce moment là

Je pose le vélo en 6h20, je suis extrêmement déçu...

T2, comme la T1 je prends mon temps. Je me change, me sèche bien les pieds et me masse les jambes et m'alimente.

Course à pieds :

Le point météo : Le vent ne tombe pas mais moins gênant en cap. Par contre au km 6 une putain d'averse, pas très longue, 10min juste histoire d'avoir les baskets bien mouillées et d'avoir un parcours par endroit bien sympathique !



C'est donc parti pour le marathon avec des jambes en bois suites aux crampes du vélo. Mais physiquement je me sens bien, je mise sur moins de 4h30. Je me mets donc sur une allure de sénateur tout en marchant un peu à chaque ravito (tous les 2.5km) afin de boire et m'alimenter correctement. Le parcours est composé de 3 boucle de 14km (ou 6 x 7km, c'est plus facile pour le moral !). Il y a une partie dans la ville avec une ambiance juste incroyable qui donne de la force et une partie dans la pampa qui je vous laisse imaginer devient interminable avec la fatigue et se transformera en « zombie land » la nuit tombée !

Tout se passe plutôt bien, la famille et les amis sont là pour encourager, l'allure baisse un peu au km 15 mais rien de grave. Par contre au km 23 c'est le début de la fin. Mon corps n'accepte plus aucun ravito (même pas de l'eau) et mes forces me lâchent. J'encaisse le coup revois ma stratégie et décide d'alterner cap et marche tous les 500m. Ca tient le choc jusqu'au km 35 environ. Plus rien à faire je n'ai plus de force (en même temps je ne me ravitaille plus. Je marcherai jusqu'au km 39. A un des derniers ravitos, que vois-je ? Des cacahuètes sur la table !!! Elles passent toutes seules et me redonne des forces !!! L'arrivée aidant, je me remets à courir.



Le marathon est bouclé en 5h20....mon record sur marathon car c'est le premier ! Je suis content car je n'ai lâché à aucun moment mais en même temps déçu car toutes les phases où j'ai couru (même sur la fin) j'étais sur les bases pour faire moins de 4h30.

Donc l'arrivée, après 12h25, est juste magique. C'est certainement une des plus belles du circuit Ironman. Le tapis rouge, les lumières, l'arche animée. La déception passe un moment, je check le speaker et j'entends « Anthony, you are an ironman ». Je passe la ligne d'arrivée, récupère la médaille et m'effondre de nouveau... je pleure comme un gamin.

En conclusion : J'ai passé une journée mémorable, rien ne s'est passé comme prévu. J'étais dans une excellente forme physique qui m'aurait permis de franchir la ligne dans le temps que j'avais définis. Cependant je me suis laissé déborder par les émotions ce qui a finalement eu raison de moi. Quand on dit que tout est dans la tête...

Merci à tous pour vos encouragement avant, pendant et les félicitations après et je vous dis à bientôt dans l'eau, sur le vélo ou en basket !

