

## COMPTE - RENDU DU FRENCHMAN XXL DU 2 OCTOBRE 2021

« Nous partimes 50 mais par un prompt abandon , nous nous vîmes 2 en arrivant au port ». Ce vers revu du Cid de Corneille résume assez bien la genèse entre Orsay triathlon et le Frenchman 2021 . En 2019 , une vague d'enthousiasme s'était emparée du club pour s'inscrire à cette fête du tri se déroulant depuis 17 ans à Hourtin (Gironde) le WE de l' Ascension et se déclinant en 3 formats ( M , L et XXL ) .

Ayant été finisher en 2018 sur l'ironman d' Amsterdam , on me propose de m'inscrire sur le format XXL de l'édition 2020. Je suis au départ réservé car je sais qu'il faut commencer la prépa dès janvier mais finalement , je me laisse convaincre .

En mars 2020 , la première vague du Covid stoppe tout et la compétition est reportée en octobre . Les entraînements peuvent reprendre en juillet. En septembre , quelques compétitions de tri ont même lieu : tout le monde est alors optimiste sur le maintien du Frenchman . Hélas ! 15 jours avant la course , la préfète de Gironde interdit tout rassemblement du fait de la seconde vague . Nouveau report en mai 2021 mais rebelote , avec la 3<sup>è</sup> vague , le Frenchman est reporté une 3<sup>è</sup> fois pour le 1<sup>er</sup> WE d'octobre 2021.

Avec toutes ces péripéties , difficile de s'entraîner sérieusement avec une épée de Damoclès en permanence au dessus de la tête . Je profite de ce répit pour travailler ce qu'on néglige trop : ppg , étirements , auto-massage , etc...Au printemps 2021, l'horizon commence à s'éclaircir . A la grande surprise de tous , le Toursman obtient l'autorisation de se dérouler le 25 juin . Je rachète un dossard ( tous bradés vu que très peu de gens avaient pu nager depuis la 3<sup>è</sup> vague commencée en octobre 2020 ) , juste pour voir comment réagit mon corps sur un L avec peu d'entraînement . Le vélo et surtout la CAP furent assez difficiles . Mais je savais ce que je devais travailler au cours des 3 mois suivants si le Frenchman avait bien lieu : me concentrer sur mes points faibles ( la CAP ) et laisser un peu de côté mon point fort ( la nat ) tout en conservant un gros volume de vélo car celui-ci est la clé de la réussite de l' IM .

Les entraînements des 3 mois suivants ont donc a peu près suivi la même trame : un macro-cycle de 4 semaines avec 3 semaines de 14 h d'entraînement hebdomadaire suivi d'une semaine light . Au programme : sortie longue de vélo par paliers ( 80 km /100 km /120 km /140 km ) à allure IM , sortie longue de CAP ( 20 bornes et plus à allure IM ) , 2 séances de nat essentiellement en eau libre , sortie courte de vélo de 40 à 70 km à allure soutenue) systématiquement suivie d'un enchaînement de CAP soutenu ( de 10 à 15 km ) .

Au maximum de ma prépa fin août , j'étais par semaine à 6,5 km de nat , 200 km de vélo et 40 km de CAP , le tout entrecoupé de séances régulières chez le kiné ( acupuncture , strapping ) pour prévenir les blessures . Je m'accordais une journée de récup hebdomadaire . Quand j'étais trop fatigué , je faisais une coupure de 48 heures .

Fin août , je m'inscris à un 3000 m en eau libre juste pour me rebooster et me remettre dans l'esprit de la compétition . En septembre , je réduis peu à peu le volume (une seule séance de nat hebdo ) que j'ai compensé en augmentant les allures . 15 jours avant le jour J , j'entame la phase d'affûtage : je réduis drastiquement les entraînements de 50 pour cent . La priorité est alors aux préparations physiologique ( bien dormir au cours de la semaine avant la course , augmentation des glucides dans l' alimentation ) ET psychologique ( ne pas me mettre dans le rouge au départ , ne pas craquer sur le vélo ou le marathon , bref gérer ) .



Arrivé à Hourtin le vendredi 1er octobre , je me rends compte que nous serons moins de 400 au départ ( avant le Covid c'était 2000 ) , ce qui présage de grands moments de solitude ...Après avoir récupéré le dossard , déposé le vélo , organisé mes sacs de transition sur les racs , retrouvé Denis M ( le seul Orcéen rescapé avec moi ) , écouté sagement le briefing , je fais la pasta party avec quelques amis triathlètes ( le monde triathlétique est un petit village ) puis dodo à 22 h pour un réveil à 5 h .

A 7 h 15 , la navette nous amène sur l'autre rive du lac d' Hourtin car les 3,8 km de nat se font sur une seule ligne droite . Top départ en mass start à 8 h alors que le soleil vient juste de se lever . L'eau est à 19 degrés et hélas! le vent est E /W : on l'aura donc toujours de face tandis que les vagues et la brume cachent en grande partie les bouées . Au bout de 500 m , je vois déjà des triathlètes paniqués se jeter dans le premier canot des bénévoles , ça promet ...La natation est vraiment technique car à tout moment , on risque de boire la tasse . Il faut être constamment vigilant . Je sors de l'eau en 1 h 53 mn, c'est mon pire temps en IM . Dans la tente de transition , je vois des gars en pleine hypothermie se faire masser . Bon , ça fait partie du challenge .

Pour le vélo ,vent S / N de 50 km / h et averses au programme ( je mets du coup un maillot cycliste au-dessus de la trifonction ) sur une SEULE boucle ( en fait un grand 8 ) , ce qui est rarissime en IM. Par chance , on a le vent de dos sur les 40 premiers km et je roule alors sans effort à une moyenne de 32 . Comme les ravitaillements sont situés tous les 45 km , j'ai mes propres réserves : je m'alimente et m 'hydrate régulièrement . Le parcours est terriblement monotone: ce sont des lignes droites interminables au milieu de la forêt des Landes . Surtout , on se sent terriblement seul ( personne devant , personne derrière ) car 400 triathlètes sur une seule boucle de 180 km , ça se disperse vite . S'il n' y avait pas eu les bénévoles aux ronds- points et une indication kilométrique tous les 50 km , j'aurais été persuadé que je m'étais perdu . Au 70 è km , ça se corse car on longe l'océan avec le vent de face . Pour être sûr de ne pas me cramer , je roule jusqu 'au 90è km sur le petit plateau . Bon , tout se passe bien : parfois , j'ai quelques passages à vide mais la prise d'un gel fait des miracles , me rebooste et j'arrive à relancer la machine .Tous les entraînements en solo où j'ai justement appris à gérer ces vides payent . Arrive alors le fameux mur du 150 è km : je ne ressens rien ! Pour la première fois en IM , je sais que je poserai le vélo sans être fatigué au bout de 6 heures 47 mn d'efforts .



Arrive le moment redouté du marathon ( 4 boucles de 10 km dans la forêt des Landes) . Etant complètement trempé , j'enlève la veste cycliste et je change de paire de chaussettes . L'ambiance est très sympa : on a l'impression que tous les habitants du Médoc se sont déplacés pour venir nous encourager . Je crois bien avoir entendu cet après- midi au moins 20 000 fois « bravo ! C'est super ! On ne lâche rien ! Tu es une vraie machine de guerre ! ,etc...Enfin , je retrouve mes potes de tri : mon ami Steph mais aussi Philippe , Denis , Franky , etc... Dès qu'on se croise , on s'encourage et on se claque la main of course . J'effectue la première boucle prudemment . Pour éviter les crampes d'estomac , je me limite à l'eau plate et au gel . Je m'enhardis à la seconde boucle et j'augmente l'allure . Au passage du semi-marathon , la nuit commence à tomber (et les averses reprennent ) : l'orga m'équipe alors d ' une frontale . Je réduis volontairement l'allure sur la 3 è boucle pour être sûr de ne pas exploser en plein vol et être obligé de terminer en marchant . Les crampes tant redoutées aux mollets , ischyos , vasques internes ne surviennent pas : merci mon kiné adoré ! Les triathlètes sont de moins en moins nombreux et systématiquement , on s'encourage sur le mode : « allez courage c'est fini , on l'aura cette médaille .! « J 'arrive à augmenter l'allure sur la dernière boucle et je franchis la finish line au bout de 6 heures 18 mn de CAP : submergé par l'émotion , je me jette spontanément dans les bras de Benjamin Samson , l'organisateur du Frenchman que j'avais rencontré sur une course précédente .



Je suis Frenchman XXL finisher en 15 heures 19 mn . Ma plus grande fierté ? Mon marathon car souffrant d'une arthrose sévère au genou droit et sujet à des crampes à répétition , je redoutais de souffrir le martyre et en fait , j'ai pris un super pied !

Au plaisir de tous vous retrouver à la piscine d'Orsay en novembre après un break bien mérité de 3 semaines ! Phi Phuc

