CR du Frenchman XXL de Hourtin – 02 octobre 2021

Denis Macchi

<u>Se présenter sur la ligne de départ : une longue préparation</u>

Depuis 2017 ou 2018, l'envie de préparer un Ironman était là quelque part dans un petit coin de ma tête. Mais avec la famille, le travail, mes engagements dans l'Eglise, … le temps manquait pour une préparation décente, et je me demandais si ce temps arriverait un jour. J'avais mis l'idée en réserve, pour au cas où. Est-ce que ce serait possible un jour avant la retraite dans 10 ans ? Est-ce que je serai encore suffisamment en forme à ce moment-là ?
Et puis en mars 2020, Emmanuel Macron nous a confiné. Télétravail. 1h45 de transport gagné chaque jour. Et la fatigue qui va avec. Bref j'ai décidé que c'était maintenant ou jamais. Hourtin a repoussé son XXL de mai à octobre 2020, et j'ai facilement pu racheter un dossard. Un grand merci à mon épouse qui a accepté ce nouveau défi et la place qu'il a pris dans mon emploi du temps. C'est surtout à elle que cette aventure a « volé » du temps pendant pas mal de mois ! Je croyais être parti pour 6 ou 7 mois de prépa Ironman.

Je me suis lancé dans une préparation sérieuse. Montant progressivement la charge jusqu'à 12h d'entrainement hebdomadaire. A mon âge (52 ans à l'époque) je savais déjà qu'il faut être très strict sur la progressivité pour ne pas se retrouver trop vite trop fatigué et vidé. Ou blessé. J'ai donc suivi à la lettre un plan très progressif et sérieux. Que je me suis concocté en analysant plusieurs plans et en m'aidant du livre de Guy Hemmerlin « de 0 à 226km ». Excellent livre ! Je le conseille. Le Covid a causé l'annulation des 2 compétitions intermédiaires que j'avais dans le calendrier pour me préparer => j'ai mis toute mon énergie sur le plan d'entrainement. Quand j'ai commencé le Triathlon en 2012, je n'aurais jamais imaginé un jour faire 8 entrainements par semaine, en casant 1 sortie longue de 4 à 6h de vélo, et 1 jour de repos !

Et puis Hourtin a repoussé d'octobre 2020 à mai 2021. J'ai vite dépassé la déception, en me disant qu'une préparation de 1 an ce serait vraiment mieux. Que peut-être je pourrai faire mieux que le meilleur de mes rêves. Mieux que 11h30.

Quand Hourtin a une nouvelle fois reporté - à octobre 2021 – ça faisait 11 mois que j'étais dans ma prépa : j'ai craqué, j'ai dit stop. Fin de l'entrainement sur un rythme monacal (lundi levé 6h pour 1h de fractionné en course à pied ; puis journée de travail ; de 19h à 20h on tourne les jambes sans forcer sur le vélo dans la cave ; puis repas en famille … et je vous passe le reste de la semaine). Bref, je ne ferai pas l'IM. Il n'y a pas que ça dans la vie ! Bon … je ne me suis pas précipité pour vendre mon dossard … (prudence). Et j'ai fait du sport en version pur plaisir. 3 à 5h par semaine. Et un matin, après 1 gros mois sur ce rythme, l'envie est revenue d'un coup. Plus forte qu'avant. Et hop, me voilà reparti : mars 2021 : 6 mois pour préparer octobre 2021. Un petit goût de déjà-vu. Mais cette fois j'ai du recul sur la préparation. Et les bénéfices de 1 an d'entrainement format IM. Je sens que je progresse. Cette fois-ci mon rêve sera à 11h15, voire 11h si toutes les planètes s'alignent parfaitement. A posteriori, je me rends compte que cet abandon du projet pendant un mois a été salvateur : ça m'a permis de vider la pression et laisser retomber la fatigue nerveuse liée à cette préparation super prenante et si exigeante pour la gestion de mon planning.

Quelques choses que je retiens de ces 18 mois de préparation :

- Investissement : Pas de belle préparation sans un vrai gros investissement en temps et en énergie.
- S'entrainer avec la tête : On prépare autant avec la tête qu'avec le corps : doser la progressivité, l'intensité, le repos, la nutrition, … Il faut vraiment tout réfléchir, ou sinon on le paye.
- Apprendre : J'ai appris beaucoup sur moi, mon corps, mon mental, mes limites. Machine incroyable. Capable de tellement ! Mais écoute et humilité ne sont pas en option si on veut durer.
- Bretagne : Via plein de longues sorties vélo pendant les étés 2020 et 2021, j'ai visité une bonne partie de la Bretagne Sud, à partir de mes 2 camps de base là-bas.

Se présenter sur la ligne d'arrivée : une belle journée d'effort

J'ai quitté Orsay le mercredi en fin d'après-midi. Voyage vers Hourtin en 2 jours : pour éviter la fatigue et profiter au max. Une escale sympa le soir. Je suis déjà tout à la joie d'y être. Après 18 mois de préparation, j'y suis, et j'en profite. Le lendemain je rejoins Hourtin en passant par Royan, où je prends le bac. Magnifique traversée sous le soleil. Jeudi après-midi je m'installe dans la famille de mon beau-frère et ma belle-sœur. 36h avec juste à profiter de cette belle famille, tout en me reposant au max. Bavarder, manger des pâtes, se coucher tôt. Ces 2 ou 3 jours avant la course ont été magnifiques : je suis quasiment déjà dans la course, j'ai du temps pour moi, j'en profite au max. Et le samedi matin je vais attaquer le jour J en forme. Pour un IM, il me semble que ça vaut la peine de soigner ces jours.

Réveil 5h. Tout est prêt. Les bidons à remplir avec la potion magique. Manger. Se reposer un peu. Puis les 30 minutes de route vers le départ. Regonfler le vélo un peu au dernier moment (faut bien s'inquiéter de quelque chose) : Merci à Phi Phuc (le seul du club engagé avec moi sur l'IM) pour le coup de main. Transfert en bus vers la plage de départ de l'autre côté du lac de Hourtin : le parcours consiste à traverser le lac vers la zone de transition. Je me sens bien. Cette fois-ci on y est.

Surprise, la natation est bien moins facile que prévue. Je m'attendais à traverser un lac calme et plat. Mais le vent est de face sur tout le trajet, et on a des petites vagues qui se cassent sur nous en permanence. Je garde mon calme. Mais j'ai beau m'appliquer, c'est tout sauf une natation tranquille. Et ça n'avance pas : à 1500m je vois que je suis déjà pas mal en retard sur le plan de marche : je vais sortir en plus de 1h30, alors que je voulais sortir en 1h20 ou moins. C'est là que le mental joue : ne pas s'inquiéter, rester calme, ne pas forcer, prendre l'aspiration quand on peut, continuer en mode « je profite » : de toute façon la journée sera longue. Bien se dire que ce n'est qu'une petite péripétie. Deuxième surprise : il y a un gars qui marche devant moi. Pas sur l'eau. Disons qu'il doit y avoir 1m30 ou 1m40 de profondeur. Puis j'en vois d'autres. Je vais aussi marcher environ 50m. Amusant, et ça change. Mais je me remets assez vite à nager. Finalement il y a un peu moins que les 3800m, et je sors donc quasiment en 1h24. J'ai bien nagé plus lentement que prévu. En revanche je fais une belle ligne droite, sans quasi aucune déviation : belle navigation !-)

J’avais bien repéré la transition. J’avais prévu chaque mouvement. En retirant beaucoup de choses : je ne me sèche pas : ni les pieds, ni le corps ; je ne mange rien (je le ferai sur le vélo à l’occasion d’un démarrage en douceur) ; pas de veste, juste la tri-fonction ; … Résultat : 2’ à 5’ gagnées sur beaucoup de monde. Et sans forcer.

Le vélo est un long exercice de patience. Je vais passer 50 à 70% du temps à me dire « moins vite, moins vite ! ». J’ai trouvé une bonne solution pour ça : dés que je trouve un concurrent qui va un tout petit peu moins vite que moi, je reste derrière (avec les 12m réglementaires bien sûr) pendant 10km, puis je double et m’offre 10 autres km un peu plus rapides, … et on recommence. Vers le km 40 je rate un tournant à gauche (le baliseur ne doit pas me voir : il me laisse tranquillement continuer tout droit). Heureusement qu’après 2,5km je croise un autre concurrent qui s’est trompé comme moi : il me fait signe qu’on s’est trompé. Demi-tour, et on revient prendre la bonne route. Résultat 5km de trop. Sans lui j’étais parti pour remonter jusqu’à la pointe. Genre 15km de trop ! Ouf. Une pause pipi vers le km 110. Ce sera la seule. Le parcours est sympa. Il y a les 10km le long de la mer avec le vent quasi de face : dur, mais joli ! Ai-je été trop raisonnable ? je ne sais pas. En tout cas j’ai beaucoup mis le frein. Et à la fin mon classement vélo aurait sans doute pu être meilleur. Mais est-ce que je n’aurais pas tout perdu sur la course à pied ? Mon intuition c’est que j’aurais pu pousser un peu plus, mais juste un peu.

Deuxième transition un peu moins bonne que la première. Je n'avais pas parfaitement tout repéré, et je fais donc un aller-retour de trop dans le parc. La transition reste quand même bonne.

La course à pied se passe super bien : en contrôle du début à la fin. Je n'ai jamais eu de vraie alerte. Les 10 premiers km je vais trop vite. Je le sais. C'est toujours pareil après un long vélo. Je freine. Je freine. Et je tourne à moins de 5'15 du km. Je garde le cœur proche de 140 bpm. Tout va bien. Sur les 10km suivant je ralentis pour garder le cœur sous les 145 bpm. Je tourne entre 5'15 et 5'30. Vers le km 25 on arrive dans le dur : j'ai beau ralentir vers 5'45 du km, le cœur monte vers les 155 bpm. Et je commence à sentir de drôle de sensations dans les muscles (ischios, fessiers). Pas de panique : je ralentis du km 24 au km 27 ; je reste très souple. Et au km 28, le cœur rebaisse : je vais tourner à 145 bpm et entre 5'30 et 5'40 jusqu'au km 38. Et là je donne gentiment ce qui reste pour finir. Ce qui me permet juste de maintenir l'allure vers les 5'35 du km. La grande réussite de mon IM c'est bien d'avoir réussi à « maintenir l'allure » sur la deuxième partie du marathon : c'est là que je double des dizaines et des dizaines de personnes ; qui ne sont clairement pas au meilleur de leur forme. J'ai croisé Phi Phuc quand j'étais dans le 3^{ième} tour (sur 4). Il avait l'air de bien gérer lui aussi. Et je dois avouer que croiser ma femme et ma dernière fille 2 fois par tour, est d'une grande aide psychologique. Ça donne un point de repère : « dans 3km je les vois » ; et quand on y arrive, ça vous porte sur 500m. Et de point de repère en point de repère … on arrive au bout !-)

Je suis ravi d'arriver et finalement assez fier d'avoir bien géré. J'en oublie d'arrêter le chrono. Je retrouve mon épouse, ma fille, mon beau-frère et un neveu. Je suis ravi. Ça a été une belle journée : j'ai fini ; j'ai pris du plaisir ; et finalement, même le chrono est sympa : J'ai fait mieux que mon objectif Waouh ! Je suis allé chercher la barre des 11h ;-) Même si j'aurais aimé que nous soyons plus que 2 du club je jour J, j'ai bien profité du support et des encouragements de tous pendant la préparation : je n'aurais pas réussi la préparation sans ça.

Un grand MERCI à tous ceux qui m'ont encouragé et supporté dans les 2 sens du terme tout au long de cette aventure. Je suis content de l'avoir vécu.

Quelques chiffres

Global IM : 11h01, en 111ième position au classement. Sur environ 400 concurrents.

- En retirant les 8'30 passées sur les 5km de rab de vélo, ça donne 10h53.
- Soit un beau Sub11. Dans le TOP 100 (98 exactement).

Natation (3,8km) : 1h23'50. 161ième. Ma discipline la plus faible.

- Le 90ième sort en 1h20. Je ne perds pas tant que ça.

Transition 1 : 2'44 et 29ième. C'est vraiment là que j'excelle !-)

Vélo (180km) : 5h48'10 et 166ième. En corrigeant du rab : 5h39'40 et 140ième. Un peu mieux que la natation.

- Le 100ième sort en 5h29. Le 90ième en 5h25. S'il y a une marge, elle est là.

Transition 2 : 3'16 et 61ième.

Course à Pied (42km) : 3h43'44 et 90ième. Ma discipline la meilleure.