

**De la taille L au XXL** (pas mes cuisses, ni mes t-shirts)

**Juin 2022 -**

Les sensations en cap reviennent doucement à la suite des tendinites des deux tendons d'Achille. Reprise après 3 mois d'arrêt, c'est long ! Mais tellement agréable de courir sans douleur ! Etonnant même au début.

Le covid m'empêche de courir le L du Frenchman avec le club. Grosse déception 😞. Je ne partagerai pas le chalet avec Stéphane. La tempête normande aura raison du DO750 de Deauville 2022 avec des victimes et énormément de dégâts. 2 déceptions consécutives toutes relatives.

Le Frenchman L Libourne valide mon inscription pour juillet 2022, soit dans 4 semaines. Stress. STRESS.

Le jour J, la nat est longue, très longue, en distance, en temps, crawl, brasse, stress...je sors dans les 8 derniers, m'en fiche, je suis sorti de l'eau dans les temps. Le vélo est interminable avec ma sciatique. Je marche au lieu de courir au début pour ne pas m'allonger définitivement et abandonner.

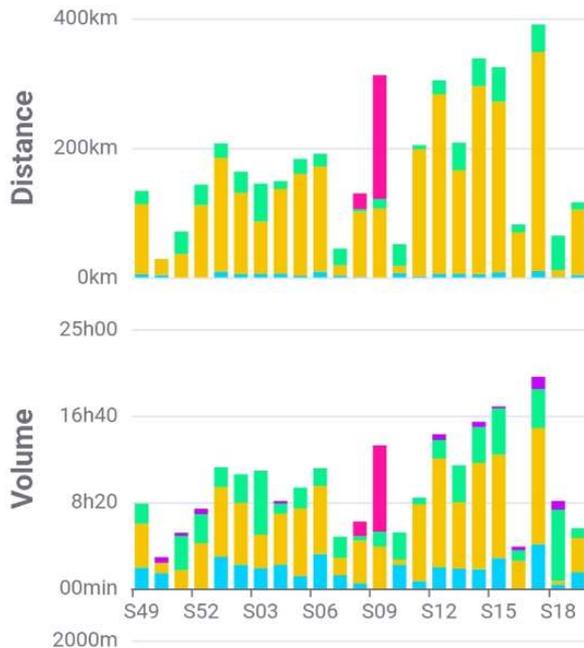
Mon corps est fatigué du covid, la tête est pleine de déceptions diverses, les deux se battent pour m'achever. Je termine ce L sous 35°C, plein d'émotions ambivalentes, content et déçu de moi-même pour ne pas avoir été prêt, au mieux de ma forme.

Dès le lendemain, je m'inscris au Frenchman XXL (je croyais que c'était la course club chaque année tellement il y avait de coureurs et de supporters). Une revanche à prendre. Je vais le préparer ce défi en remettant de l'ordre dans la tête, le corps. Je ne vais pas faire du sport pour compenser le travail, les astreintes ou d'autres choses. Je vais faire du sport pour mon bien être, pour améliorer chaque discipline et préparer cet objectif complètement dingue, faire un triathlon XXL.

Améliorer la nat, renforcer le vélo, continuer le retour en cap, mais aussi apprendre à mieux manger, mieux récupérer, dormir...se faire plaisir et se mobiliser pour un objectif...un an. C'est long mais cela va vite passer. Et je ne suis pas seul...(à suivre dans le CR)

## Moyennes Hebdo

Nb activités	Distance	Volume	Dénivelé
<b>8</b>	<b>149km</b>	<b>8h31</b>	<b>659m</b>
Charge			
<b>373<sub>ua</sub></b>			



### Vers la taille XXL

« **Mais dans quelle galère je me suis lancé !** Bon ce n'est pas grave, je pourrai toujours revendre mon dossard ! ». Cela commence bien la motivation pour l'Ironman. Le coach Seb m'a parlé de 6 mois, je suis large. **Il en reste 10.**

Cet été 2022, je vais garder un peu de nat et suivre les cours par correspondance de Pierre Coaching avec stage en septembre. Motivé. Très vite ses conseils me parlent, notamment avec la paume magique et il me demande de « plonger « la tête » pour sentir l'eau sur la nuque. Difficile ! Impossible ! Les mêmes images reviennent sans cesse. On me réveille avec des gifles sur la plage après avoir été rendu inconscient par de grosses vagues. J'ai frôlé la correctionnelle, c'était il y a 25 ans, je croyais l'avoir oublié, enfoui. L'inconscient est là pour veiller... Il va falloir travailler cet aspect mental également ! Je sais ce que je dois « combattre » désormais. Apprivoiser ce frein et le diminuer.

La course à pied revient tranquillement, je pousse un peu Guillaume et Stéphane à faire un marathon en automne. Nous sommes d'accord pour commencer mi-août l'entraînement sans être encore inscrit à Seine et Eure mi-octobre. Guillaume nous abandonne lâchement 😊 et Stéphane prend goût aux entraînements, surtout le fractionné. Il s'inscrit sur un coup de tête. Va falloir que je m'inscrive du coup ! Je pensais les accompagner mais pas forcément m'y inscrire.

Mon stage de natation en septembre me donne des nageoires, je parviens à faire 1'30/100m, c'est incroyable ! Bon, une seule fois, mais quand même ! Comme quoi tout est possible. **Reste 8 mois.**

En parallèle je suis allé voir Marilyse Pansart, naturopathe, pour évaluer mon alimentation, mes pulsions alimentaires et équilibrer tout ce petit monde en vue de mon objectif. « Y a du travail » qu'elle a dit. Sans jamais forcer, les infos, les messages passent, revalider par une séance après marathon. C'est top ! Je pense que cela a contribué à me culpabiliser davantage, faire attention au grignotage, au sucre. Marilyse ne m'a pas dit que le chocolat que je mangeais était de la m... Mais qu'il ne possédait pas tout le magnésium requis. Le plus de 80% et au-dessus c'est bof, un carreau pour le

déplacement, pas la peine d'y aller ! Kinder, Nutella à la cuillère à soupe, vous m'avez compris, je ne me déplace pas pour rien. Décision : je prends des compléments de magnésium et je continue à la petite cuillère, ça le fait ça !

Pareil pour les oméga3, poisson une fois le week-end et une autre fois crevettes. Pas assez me dit-elle ! J'achète un stock de maquereaux en boîte (à la mode Matthieu pour ses gels de dopages) et je les termine moi. 😊. Pareil complément en gélules d'oméga3 avec la B6 qui va bien pour une assimilation optimale.

Je sens que je tiens mieux les entraînements CAP et NAT en parallèles. La prépa marathon tape dans l'organisme. Effet placebo ou réalité ? Ajustement des plats également en fibres, protéines et glucose...Je n'en dis pas plus, allez la voir !! (On se voit plus tard Marilyse pour le contrat pub 😊).

Marathon mi-octobre, je suis très content, de bonnes sensations aux entraînements. Le corps a tenu. Il me faut plus de renforcement sur les tendons pour enchaîner sur 3 jours les sorties CAP car je n'ai pas tenu les enchaînements 42km sur 2 jours dans cette prépa.

Quelque chose se passe en moi. Le corps tient. La tête va mieux. J'enchaîne avec les séances vélos du samedi où Matthias et Aurélie me ramènent à plusieurs reprises dans le groupetto. Il va me falloir un plan pour renforcer aussi le vélo. Il faut tout renforcer en fait ! 😊

Je m'inscris à la Route des 4 châteaux, au 10km de Montigny en novembre, à la corrida de Rambouillet début décembre. Je ne m'étais jamais inscrit à des courses sans prépa spéciales, juste pour le plaisir. Quel pied ! Pas de chrono particulier, juste le plaisir et le partage de la course avec des Orques ou autres adeptes de la course. Des choses se mettent en place.

#### **Je demande au Coach Seb des conseils pour un plan d'entraînement Ironman.**

**LE VELO**, le gros GROS morceau. Il me donne les séances cibles en partant à rebours sur ma date du **20 mai 2023**. Du 2hr vélo-1h cap - 2hr vélo - 1hr cap, un half triathlon, 110km vélo + 10km cap, 1hr vélo – 10km cap – 1hr vélo – 1hr cap, etc...Ah oui ! Cela ne va pas être facile. Ce sont tes séances du samedi, et tu fais la séance longue du dimanche bien évidemment me dit-il ! « Ben voyons. » « Home trainer obligatoire, la cap, tu continues de ton côté et pour la nat, régularité et technique ! »

**La NAT**. La cabane au 25m. Vous la connaissez bien ! Mais si, celle du bassin extérieur avec la pendule qui affiche la libération. Moi je la connais bien. J'ai longtemps espéré être dans un club de vacances et pouvoir y commander un breuvage aux multiples vertus 🍹. Le club est pourtant super sympa, très convivial 😊. Mais le bar ne s'est jamais ouvert et la pression, il m'a fallu la remettre pour atteindre l'autre extrémité. Franck L. était souvent là pour me faire repartir. 😊

Je relâche un peu la cap, je maintiens la nat en régularité même si je ne trouve pas de progrès flagrant. Merci encore une fois au Coach Seb de m'avoir littéralement poussé dans la ligne 2, le grand bain, avec les forts. Je pensais que mes nageoires allaient pousser toutes seules, mais je rame. Comme je peux. Difficile de se retrouver encore derrière, de se prendre des tours, de crammer alors que les autres glissent. Je me dis qu'à défaut de technique, tu travailles ton mental ! Pas de remarque de mes copains de ligne. Que des encouragements de toutes et tous. Ou après dans les vestiaires avec les élites comme Guillaume et Alexandra. Cela fait du bien au moral. Ce sont des petits mots, des petites phrases, mais qu'est-ce qu'elles font du bien !

**Il reste 6 mois**. Une autre petite pression avant Noël. Bonnes résolutions, il faut augmenter la charge. Ce sera mardi-nat, mercredi-cap, jeudi-nat, vendredi-cap, samedi matin-nat et après-midi-vélo, dimanche vélo. Plus de 8h20 de sport, le corps a pris cher, difficile de récupérer. Je passe à 4hr de sport la semaine suivante pour me régénérer. Eh ben, je ne suis pas prêt pour faire 12h, 13h ou plus d'effort consécutif.

Je laisse passer les fêtes en augmentant doucement la charge. C'est janvier qui commence avec les sorties vélo « longues » du dimanche. Ça avance fort. Très fort. Le Coach se fait plaisir, d'autres aussi, ils le challengent. 🤖 Ils m'attendent toujours ou me récupèrent. Souvent dernier encore une fois. Jean-Marie me conseille, me rassure, voit les légers progrès de ce mois et me répète : Si tu

continues comme cela, tu vas faire un super ironman, tu as déjà le cardio ! Ça booste ces compliments ! Difficile de se projeter cependant, mon garmin avoisine les 5/5 en aérobie et anaérobie à chaque sortie vélo du dimanche. La sieste du dimanche devient une séance obligatoire également. Une de plus. **Il reste 4 mois.**

Je dois remettre de la cap car le semi de Rambouillet se profile début mars. Le Raid28 avec du jardinage selon Romain et Clément participe à une sortie longue exceptionnelle. J'en redemande ! Je vais doubler les séances sur certains jours et commencer les enchainements le samedi avec vélo et petite cap. Je suis à 11h de sports par semaine. J'essaie de faire des blocs de 3 semaines. A peu près. Et cela me convient. J'augmente doucement la quantité sans trop travailler la puissance (Ce sera une petite faute mais physiquement je ne pouvais pas). Coach Seb me parle de puissance et que je devrais soulever du poids. Je l'entends mais ne l'écoute pas trop. J'aurai du. Il y a tellement à faire pour progresser.

Je fais plus de gainage, renfo des tendons, des abdos et surtout des étirements. Tout cela occupe et cela n'est pas forcément mis sur strava ou ido. Moins de temps pour la famille, la maison, une parenthèse s'ouvre sur mon, notre quotidien. Cela devient notre projet. Car sans l'adhésion à minima du conjoint mais aussi de la famille, point de salut.

Je me bloque le dos avec la grosse balle de gym. Ne rigolez pas ! Un, cela fait mal et de deux, j'ai perdu plus de 2 semaines de prépa. Une heure assis sur la balle en télétravail et j'ai senti les muscles travailler. Cool. Je remets cela tous les 2 ou 3 jours. Puis je passe une longue matinée assis dessus. Impossible de me redéplier ensuite. Oui il faut se renforcer, notamment le dos, mais pas trop vite non plus. Apprentissage 😊. **Il reste 3 mois.**

Les fameuses séances de vélo du coach arrivent. OK. Mais je fais quoi les we entre ces séances. Et bien tu continues mon gars ! Tu adaptes les temps pour glisser vers la session cible suivante. Le 110km vélo + 10km cap est suivi d'un 100km vélo + 14km cap le samedi suivant et encore après pour atteindre le half ensuite. Sans oublier chaque sortie longue du dimanche. J'apprends à m'alimenter en vélo. Merci au sandwich club « Matthieu » 🍔 dont je vous donne la recette : pain de campagne SANS CROUTE, jambon et St Morêt à discrétion. Ça passe crème ! Ce sera ma bénédiction sur la course. Je ressens le besoin de compléter mon repas avec une barre sucré/salé comme dessert. Bonne sensation. Très bonne assimilation. C'est adopté !

Je me sens bien. Le half est organisé en famille, avec la piscine à Orsay samedi matin en trifonction et pull boy (merci Anthéa) 38'11s. Retour rapide en voiture et départ vélo pour 90km enchainé par le semi accompagné par mon aîné en VTT. Je gère mon alimentation sur le vélo avec le sandwich club Matthieu et en cap je demande à mon fils une alimentation eau tous les 5km seulement avec 2 gels liquide possible. Comme en course. J'en prends un seul au 5<sup>ème</sup> km et j'en ressens les bienfaits jusqu'au 16<sup>ème</sup> km. Je n'en reprends pas et je ressens un peu plus tard la transition énergétique, un moment de flottement. 1h42 au semi alors que je visais 1h45. Content. Je me sens rassuré sur mon alimentation pour le jour J. Un plein de confiance. Tellement je suis en forme que je cours le soir même un 5km avec ma fille sur les Foulées des Thermes à Forges les bains.

Le lendemain, c'est la longue balade à vélo d'un dimanche peu commun. La Jean Racine. Je ne connais pas. Je souhaite une sortie SMPS, souple mais pas soutenue, j'ai déjà donné toute la semaine et la veille avec le half. Finalement ce sera une SMS au début. Ça roule vite pour moi. Je craque rapidement. Une portion tout seul, puis Bruno m'accompagne. Un vrai plaisir de rouler ensemble. Une belle première expérience avec de bons conseils. Un type de course nécessaire dans la préparation. **Il reste 1mois et demi** 😊.

Une semaine de baisse de charge et ce sera 15 jours de vacances avec stage piscine Orsay la première semaine. Olivier encourage tout le monde quel que soit le niveau de chacun. Toutes les lignes reçoivent les explications ensemble, le debrief ensemble, et chacun nage à son allure sur un temps donné. C'est stimulant ! Je vois disparaître petit plateau de ma ligne d'eau ; balaise le gars il est en ligne 1 maintenant. 😊. Et oui, quand il veut !

Le stage du club. Super organisation avec Matthias, Aurélie en logistique et Seb pour les séances. C'est super de partager 3 jours avec des noms de WhatsApp sur lequel on met un visage 😊. J'adore ! C'est un peu de ma faute car je ne viens pas à la cap club. Ça ronfle dans la chambre mais on ne sait pas qui en est l'auteur. Cela créé des liens. On m'encourage lors des différentes activités, me félicite alors que je n'ai encore rien fait, seulement mes semaines d'entraînement depuis 5 mois 😊. Un bon mix de sports haute dose et de partage ce stage, esprit club au top ! J'en ressort gonflé à bloc dans la tête et complètement à plat dans le corps. 20h30 de sport dans la semaine, c'est beaucoup ! **Il reste 3 semaines.**

Je ne peux pas enchaîner comme prévu la semaine suivante. Ai-je mis la barre trop haute ? J'écoute mes sensations, mes envies et fais un peu de nage en mer et 42km de cap sur 3 jours. Cela regonfle le mental qui descendait car je ne pouvais tenir le rythme envisagé.

On parle d'affutage. Ce sera au final 15 jours pour moi. Ajuster la nourriture à la baisse de rythme et du nombre de séances divisées par deux.

Nous y sommes à Carcans, ma femme et mes 2 plus jeunes Manon et Florian. **Dans 2 jours, le grand bain !**

Les deux lignes de bouées jaunes qui partent de la plage vont loin, très loin. Elles sont entrecoupées de 2 cônes rouge. Le début en bouée jaune, puis 2 rouges et encore des jaunes pour le retour plage, cela doit faire les 1500m du M. C'est long à première vue. Dès la fin de la natation du M, les 2 cônes rouges sont déplacés, éloignés en fait. 1900m là ! Ah oui quand même ! Le stress m'envahie. Comment je vais faire ? Je ne me raisonne plus. Je ne dis rien à ma famille, mais c'est le stress total ! 🤔

On assiste au M où Petit Plateau se régale ! Tellement excité qu'il ne me verra pas à l'arrivée. Il est facile. Cela m'occupe l'esprit un temps. On l'attend à la sortie du parc à vélo, il nous cherche vers l'arrivée. L'appel du ventre aura raison de notre entrevue. 🤔 Je reçois des messages d'encouragement avant l'épreuve. 2 jours avant, vous vous rendez compte ! Je réponds qu'ils se sont trompés et que la course n'est pas demain. Humour de stresseux oui !

**J-1** : Sieste, puis je vais déposer mon beau vélo. Est-ce que je le mérite ? La question n'est plus d'actualité. Dépose des sacs de transition avec des changes au cas ou je me ferai dessus ou dedans...Oui il faut vraiment penser à tout !

Je sors du parc à vélo et retrouve ces 2 lignes de bouées jaunes, mais il n'y a plus les cônes rouges. Ah si ! L'équivalent de 2 têtes d'épingles à l'horizon. Ce n'est pas long, c'est infini ! Je ne tremble plus ! Je ne stresse plus car je ne pense plus difficulté. Je pense technique, la tête, les bras. Je pense motivation, je voulais faire un Ironman et cela passe par cette nat. Abandonner ? Mon papa se bat toutes les 3 semaines à réception de ses doses. Il n'abandonne pas. Alors moi non plus je ne vais pas lâcher car en comparaison, je n'en ai pas le droit !

Destination le debrief au cinéma. Benjamin Senson nous accueille. Il galvanise les troupes. « C'est pour vous le Frenchman, la renommée vient de vous ! Ce n'est pas rien ces distances, il faut se les enfiler. Accomplissement de mois d'entraînements et équilibre vie familiale, travail et sports. Mais vous y êtes là ! » Sa moustache frétille et son sourire contenu annonce fièrement qu'il a obtenu les droits pour une boucle de natation de 3800m. Une première ! « Elle a de la gueule c'est boucle, c'est long, on devine le premier virage à droite, ça donne des frissons hein ! » Ne m'en parle pas, cela fait 2 jours que cela me donne bien plus !!!! 😊

Le message du coach la veille, c'est top. Des conseils de dernières minutes. 😊

**Jour J** : Direction le parc à vélo pour y mettre le ravito, gourdes, sandwiches, gels...La sono, la foule, l'ambiance est grandiose dans ces premières lueurs de lever de soleil.

Pas de stress. Pas cette envie d'aller visiter les WC locaux comme à chaque départ de course. Je suis serein. Le départ est donné. Les aquamen et aquawomen se battent pour attraper la première goutte d'eau. Y en aura pour tout le monde et pendant assez longtemps.

Je m'applique dans mes mouvements, il faut gérer le clapot qui vient de devant gauche. Une tasse puis deux en voulant alterner, ce sera respiration à droite uniquement à l'aller. Je dois apprendre à regarder la bouée suivante sur un haut de vague ! La piscine ne nous apprend pas cela...je cale mon regard à droite sur les autres et ajuste ma direction selon eux. Ça marche. J'en oublie de regarder à gauche et hop je nage carrément sur un concurrent.

Le premier cône rouge est passé, petite droite avant le retour plage. Je pense au travail accompli, élastique, pompes et gainage, c'était une bonne idée ! J'ai mal nulle part, je me sens bien. Le retour est avec les vagues. La nage est posée à gauche et à droite. La terre ferme est en vue.

Je marche oui je marche après 1h30 de natation...enfin, je crampe. Je ne peux plus marcher. Je retombe dans l'eau. On m'aide à enlever cette crampe et on me relève, petite course vers la **T1**.

Changement au mieux, je prends le temps de mettre chaussettes et des compressions de mollets. Les sandwiches dans la trifonction, casque, et c'est parti pour 180km ! Les encouragements font du bien. La première boucle de 90km est en gestion de vitesse (pas plus de 32km/h) car il y a du vent, alimentation liquide et solide régulée selon l'apprentissage lors des entraînements.

La seconde boucle est plus difficile. La fatigue d'abord. Le vent qui m'a saoulé pendant toute la préparation est encore là. Il n'est jamais avec moi, mais toujours contre. En tout cas ce sera mon ressenti durant tout ce retour. La position clim a ses limites chez moi que le haut du dos ne supporte plus. Je me rentre comme on dit en visant les 30km/h de moyenne. Ce sera légèrement en dessous. Au 170<sup>ème</sup> km, je ressens comme une transition énergétique, un moment de flottement qui ne dure pas. C'est une alerte. Le gel prévu en fin de vélo doit être annulé pour ne pas saturer l'estomac et détruire ma course. Mais il va me falloir me nourrir, sinon, point de marathon.

Je descends de mon vélo à l'arrêt. Je ne tente pas quelque chose non testé auparavant ! **La T2** se passe doucement et je ressors pour la cap. Le corps est fatigué, les jambes lourdes, peu importe le chrono. Je n'ai pas pris ma casquette et voilà que le soleil pointe son nez ! Erreur. L'urgence est le bidou et donc le premier ravito. Il me faut du salé et banane avec coca sinon point de salut. Ce premier ravitaillement est l'Eden, il y a tout ce que je veux ! Je repars avec un meilleur rythme et rebelote au second ravito. La machine se cale à une allure, les jambes suivent malgré la tension. Maintenant que l'estomac est reparti, il faut gérer le corps avec de l'eau. Chaque stand sera ponctué d'arrosage des cuisses, des mollets et de la tête. 10-15 secondes de perdu à chaque ravito, on s'en fiche, il faut terminer. Les encouragements me portent littéralement. Je remercie d'un mouvement de bras ou d'un pouce levé, d'un sourire franc...rien de tout cela ! Ce que je transmets n'est pas vu, mais je ne le saurai que plus tard, après la course.

Je prends mes gels comme prévu sur les 3 derniers tours en restant concentré sur mon rythme, la course ; prendre plaisir comme ils disent les autres. Le plaisir est la distance qui diminue chaque seconde un peu plus vers la ligne d'arrivée. Les encouragements de Gigi et Flo d'un côté du parcours et de Manon en bénévoles à l'autre bout me donnent des ailes. Plus que 2 tours de 10km. Pf..une sortie du dimanche.

Plus que 1 tour. Je passe devant la ligne d'arrivée, je calcule. Je peux être sous les 12h. « Ne lâche rien ». J'accélère. Mais je ne veux pas au risque de tout perdre. L'estomac s'est fait oublier, la tête et le corps sont à l'unisson pour terminer cet objectif fixé il y a un an. Je ne sais plus calculer.

Je termine en 11h45 et des secondes. J'enlace Benjamin Senson et le remercie de cette course, il me félicite. Je trouve rapidement une table et m'assois. C'est terminé ! Je l'ai faite cette course. Je retrouve ma famille qui exulte et moi qui souris, je les regarde, tout va si vite, ce serait la liesse s'il n'y avait ces barrières. Je suis fatigué. Tout le monde est content, parle d'Ironman, de super chrono, mais moi je n'imprime qu'une partie de tout cela ! Je suis allé au bout et c'est ce qui compte le plus à mes yeux, ne pas abandonner, hein papa !

Je m'éloigne pour faire honneur au buffet, mais ce n'est pas l'envie des grands jours. L'estomac, notre second cerveau, repointe son nez et m'envoie rapidos chez Walter Closed ! T-shirt sec et veste vélo hiver sur le dos, je quitte le parc à vélo avec toutes mes affaires pour rejoindre ma smala ! Gigi est radieuse, heureuse pour moi, pour nous. Manon est ravie de son bénévolat sur la cap et de m'avoir encouragé au plus près. Florian me propose une polaire en plus ; Oui. J'ai froid en réalité. Je n'arrive plus à réguler. J'ai poussé la machine. A ce propos, j'échange mon clm contre un VTT pour rentrer en moulinant. 2km à faire, c'est jouable avec la médaille de finisher ! Flo trouve mon clm nul, trop rigide, pas confortable, je souris 😊 . Si tu savais...

Gigi me parle de tous vos encouragements. Il y en a des tonnes. Toujours prêt pour un restau ce soir ! Crois pas nan ! Je ne tiendrai à table que le temps d'une assiette, je ne me sens bien qu'allongé.

Je vais passer un bon bout de temps à lire ou relire vos messages. Que du plaisir ! Je rigole à comparer ma course, mes ressentis avec vos commentaires. C'est vrai que je ne transpirais pas la plénitude et ma démarche de coureur vouté m'a impressionné 🤩 .

Le lendemain, retour vers Paris. Je ne conduis pas. On échange avec Gigi sur la course, les commentaires et elle me rappelle que je viens de nager 3km800. Ce n'est pas rien. Je réalise seulement cela, une telle distance me paraissait inaccessible et pourtant je l'ai parcourue. J'en prends conscience seulement. Pareil pour le vélo, faire 180km ce n'est pas aller chercher le pain ! Ou alors loin ! Chez Tommy peut-être ! 😊 La réalité m'envahie, et oui je l'ai fait ce XXL.

**J+2** ; il faut se préparer pour aller au travail. Les jours de congés ont été pris pour l'entraînement. Je regarde d'autres messages et tombe sur les remerciements du Frenchman, une vidéo toute courte.

<https://fb.watch/lk5mEaw3Vv/>

Je la regarde et tout devient flou. Ce ne sont pas quelques larmes, je pleure littéralement dans mon café. J'y étais dans cette marée humaine vue par le drone. J'ai vécu ce départ au coup de pistolet. Je viens de prendre un grand coup de réalité sur la trombine ! Un petit message au Coach qui terminera par un dernier conseil...pour cet épisode !

Préparer un Ironman est un vrai parcours. Une découverte de soi, au plus profond de son corps, de son mental et de son estomac aussi. Mais aussi de la force de son entourage, la bienveillance des coachs et des partenaires de séances.

Merci à chacun d'entre vous, pour chaque petit encouragement prononcé. 😊