

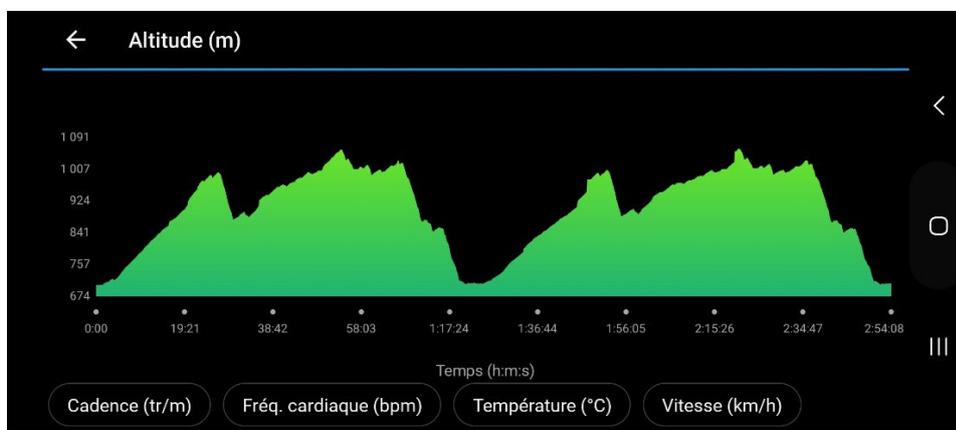
CR XTERRA 2023

STEPHANE CALMELS

Attention, ce CR est particulièrement long et détaillé, car il me servira aussi de mémo. Espérant que vous en tirerez quelques infos utiles et que vous ne vous endormirez pas avant la fin. Durée de lecture : une à deux pintes selon votre profil.

INTRODUCTION

Le Xterra France et moi c'est une longue histoire (dans les Vosges). C'est le (cross) triathlon qui m'a donné goût à ce sport. Faisant auparavant un peu de trail et pas mal de VTT je pensais que le triathlon était réservé à une bande de maboules dont les performances naturelles de leur physiologie leur autorisaient ce genre de folies dont j'étais incapable. Puis un article lu dans VTT magazine sur le Xterra Belgique m'a titillé. Natation, VTT et trail. Tout ce que j'aime. Hmmm ! J'ai un an pour me préparer. On commence et on avise... quelques mois plus tard, je m'inscris au Xterra France version Full. Pourquoi celui-là ? Je ne sais plus vraiment. On dira que c'est un putain de défi ! Mais quel inconscient ! Dans quelle galère j'allais m'embarquer ! Pour rappel c'est 1500m de natation en lac, puis 40 km de VTT avec la bagatelle de 1300m de D+ en 4 côtes et des passages à 25% d'après le GPS (38% d'après mes cuisses) :



Et un petit trail de 10km avec 320m de D+ :



Une paille !

J'aurais dû rester au bar avec les potes à siffler des binouzes plutôt que de lire ce magazine à la con ! Bon OK, ça ne m'a pas empêché de siroter ce délicieux breuvage ! Dédicace à la pinte prise la veille du Xterra Nouvelle-Aquitaine et qui m'a donné des ailes.

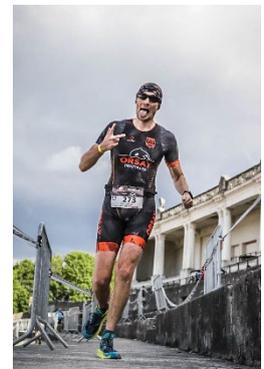
2018 MON BAPTÊME EN TRIATHLON ET EN CROSS-TRIATHLON



Ce n'était donc pas gagné, car le Xterra France est le premier triathlon auquel je me suis confronté avec un entraînement solo. Quelques consultations de vidéos sur YouTube pour avoir des petites bases et savoir comment se passaient les transitions. C'est tout ! J'avais beau faire les distances de chaque discipline avec un dénivelé assez proche, je n'avais jamais fait d'enchaînement (énorme trou dans la raquette de ma préparation). Ma première mass-start avec une combi ultra-rigide, une stratégie de nutrition assez approximative et une méconnaissance de la technicité du parcours... le combo perdant et je dois avouer que j'ai souffert du début à la fin, surtout en VTT ou après m'être cramé les cuisses en côte et j'ai cramé le reste de mon corps, car hyper crispé dans des descentes techniques du fou (en tout cas pour mon niveau de l'époque). Je n'avais plus de bras, de jambes et de dos qui était en marmelade. Mais j'ai aussi vécu ça comme un défi (OK un peu stupide, mais je suis comme ça !).

2021 – DEUXIÈME TENTATIVE

J'ai donc ensuite décidé de m'inscrire dans un club de triathlon (un club incroyable !) afin de pouvoir faire cette course sans souffrance et profiter du cadre magnifique. C'est aussi pour cet objectif que j'ai mis en place des ateliers techniques. J'ai pu ensuite me tester sur le Xterra Belgique l'année suivante qui fut compliquée, car avec une otite et des crampes pendant qu'on se prenait une tempête sur le coin du pif et que ma puce ne cessait de se barrer à cause d'un scratch usé, pendant la nat c'était cocasse. Le Xterra Suisse (Superbe et le plus facile) et le Nouvelle Aquitaine (ma meilleure course en mode gros kif sur un parcours qui me correspondait) bien plus accessible.



Quelques minutes avant le drame 1

Ma seconde tentative au Xterra France, 3 ans après, se présentait sous les meilleurs auspices. Bien que la natation ait été une des pires que j'ai faites, la partie vélo avait bien débuté avec de super jambes qui répondaient comme jamais malgré une météo apocalyptique (mais je préfère la pluie à la chaleur), qui malheureusement n'a pas duré, car j'ai chuté lourdement (un concurrent m'a percuté le guidon en me doublant dans la descente la plus chaude du parcours cf. le CR dédié) et j'ai dû abandonner (première côte cassée, contusions multiples et tête et mâchoire ayant tapées et une bonne hypothermie m'ont permis de tester le poste de secours). Donc échec très amer, j'étais si bien parti.

2022 – TROISIEME TENTATIVE



Ça se voit que je suis au bout du rouleau ?

Vient ensuite une période de doute (car la reprise fut longue et compliquée avec une interruption de la natation de quasiment 6 mois, du vélo et de la course à pied de 3 mois environ) dû à une mauvaise prise en charge médicale par la suite qui a fait traîner la reprise du sport complet jusqu'en février 2022. Mais j'ai réussi à me remotiver grâce à l'effet de groupe du club (reprise à très bas niveau) et je me suis réinscrit. À savoir aussi que si je n'ai pas d'objectifs j'ai du mal à me bouger. Pour ne pas me laisser d'échappatoire, j'avais décidé de ne pas prendre l'option d'annulation. J'arrive à reprendre un niveau correct. L'objectif semble donc atteignable, mais c'est sans compter un agenda pro et perso surchargé les semaines précédant la course. J'arrive sur place la veille, épuisé. J'essaie de dormir suffisamment, mais je n'arrive pas à rattraper le retard de sommeil. En 48h ça ne sera pas possible. Je tente de faire une reco comme l'année précédente, mais le feeling est mauvais, je n'ai pas de jambes même à rythme tranquille. Demi-tour ! On verra bien le lendemain.



Et c'est tout vu ! Après une très bonne natation (c'est au moins ça de gagné) les premières minutes de grimpe me font comprendre que ça ne va pas être funky comme course. Je lutte dans chaque côte, j'ai vite mal au dos, mon ventre me fait comprendre que le manque de rigueur dans la préparation nutritive de la veille va rendre l'objectif très compliqué. Au deuxième tour je suis déjà au bout du rouleau. Je suis obligé de m'arrêter pour récupérer après les raidillons qui me prennent trop d'énergie. J'ai déjà mal au ventre. Ça va être au mental, qui, lui non plus, n'est pas au top. Objectif revu à la baisse. Finir la partie

VTT. Après on verra. Arrivé enfin en T2 je commence à courir et les maux de ventre sont décuplés. Ma moitié venue me soutenir me vois dans un état pitoyable. Elle m'encourage et me pousse (alors que j'attendais le moindre signe me disant d'arrêter pour abandonner ! c'est raté). J'alterne marche et trotinage. Je sympathise avec d'autres galériens. On parle de notre état et de nos malheurs et on en rigole. J'ai envie d'abandonner comme jamais. Mais ma chérie me pousse. Je finirai, quitte à être dernier. On passe en mode guerrier et on pense à toutes les raisons qui nous poussent à nous dépasser. L'objectif n'est plus de kiffer, mais de se dépasser. C'est long, très très long, mais je finis. Je pleure à l'arrivée comme un gosse. Même sur mon premier Xterra je n'ai pas autant souffert. Objectif kiffe = 0, dépassement de soi = 20. Au final, je termine avec un meilleur temps que mon premier Xterra, mais quel enfer ! Sans doute la coupure n'a pas aidé à avoir la caisse en plus du manque de repos. À méditer.

2023 - LA PRÉPARATION

2 objectifs essentiels : être prêt physiquement et avoir une rigueur absolue côté nutrition. Côté physique les entraînements suffisent largement. Je suis quasi au top et les courses de début de saison me montrent que je peux être rassuré sur ce point (semi de Cernay, Raid 28, Noctiraid, Bike & Run avec mon compère, Raid Senon...) tout va bien. Et justement le raid Senon me sert de test avec une course longue où la nutrition est primordiale (9-10h de course) : je passe en mode "écoute des sensations". Je gère mon effort pour rester dans une "zone de confort" qui me permettra de tenir jusqu'au bout. Je ralentis un peu mon binôme de choc, mais sans trop me trainer j'arrive à tenir jusqu'au bout pour obtenir une très inattendue deuxième place (je vais peut-être faire un CR d'ailleurs) . Je remarque sur cette course que passé un seuil d'effort j'ai mal au ventre et sens que ça ne pourra pas tenir longtemps. Côté cardio l'indicateur de zone critique se situe vers 152 BPM.

Puis arrive une période chargée entre courses club, natation en eau libre, BNSSA, Aquathlon et charge de travail au taquet où la gestion de la fatigue devient compliquée. J'attaque le Toursman malgré tout bien motivé. Mais côté nutrition le petit déjeuner se fait moins de 2h avant la course. Me connaissant ce n'est pas optimal, mais on verra bien. J'ai réussi à faire aussi une période d'affutage avec un retour à mon poids de forme idéal en perdant 2,5 kg (oui je sais, on dirait une blague, mais je veux mettre toutes les chances de mon côté et 2,5 kg sur 1700 de D+ ça compte). Natation impeccable avec un très bon rythme malgré l'absence de combi et partie vélo où j'ai d'incroyables sensations avec un chrono au top pour mon niveau (j'ai explosé de mes records). J'arrive à manger un peu solide au début du parcours et prendre 2 gels ensuite. Par contre le temps beau et chaud risque de compliquer la fin de cette belle aventure. Le départ de la CAP se fait très rapidement, trop rapidement. Avec un début à 4:30 j'essaie de me raisonner et je ralentis doucement. Le début du premier tour se fait bien et une partie exposée en plein soleil me met à mal. Je commence à avoir mal au ventre et j'ai besoin de boire. Pas très compatible. Très vite je suis obligé de marcher au début du deuxième tour. Relancer est quasi impossible. J'ai des renvois et des crampes d'estomac dès que je cours. J'ai très chaud et au milieu du deuxième tour j'ai la tête qui tourne. Je sens que si je continue (même en marchant) je vais tomber dans les vap ! Je marche doucement jusqu'au dernier ravito où je m'arrête. Si je veux finir, même en marchant il me faut de l'énergie. Je fais donc le plein de bananes et de coca. Je croise pas mal d'Orques qui m'encouragent. Que ça fait du bien de voir les copines/copains ! Je ne suis pas le seul dans le mal. Encore un tri qui va se finir au mental. Au moins je vois Franck qui m'a l'air bien avec une belle foulée malgré les quelques difficultés qu'il arrive à me transmettre en dépit sa vitesse de passage impressionnante. Il est vite très loin. Content pour lui. Je reprends la marche et accélère le pas doucement. J'arrive même à courir un peu. J'alterne avec la marche toutes les 30s, mais ça revient doucement. Marc me rattrape et m'encourage et le suivre. Lui aussi est en difficulté. Puis Benoit arrive. Les derniers kilomètres sont bien moins compliqués avec leur soutien. À l'approche de l'arrivée, je les laisse filer. Ils sont plus en forme que moi, mais je vais mieux. Je vais finir tranquillou.

Avec une CAP complètement ratée, je me rends compte qu'il me reste un problème à identifier. Est-ce la chaleur qui joue sur mon système digestif ? Le cumul de la chaleur avec une nutrition pas assez rigoureuse ? J'ai envoyé trop fort sur le vélo malgré l'impression d'avoir gardé un peu de marge ? Je pense que je vais confier la problématique à un nutritionniste pour m'aider à mieux gérer ça, car le dénominateur commun limitant reste le ventre.

La période de juin extrêmement chargée me ne permet pas d'entraînement digne de ce nom. Je n'arrive pas à courir ne serait-ce qu'une seule fois. Je roule une fois sur route et arrive à me faire une seule, mais très belle séance VTT ou je bosse dénivelé et force. Je mets en place des séances de remplacement avec PPG spécifiques avec corde à sauter, pliométrie (squat et fente sautés) et isométrie et gainage pour parer au manque d'entraînement. Mon planning est catastrophique à l'approche de la course avec beaucoup de déplacement et des journées très longues. Les choses se calment seulement 3 jours avant. Ça ne sent pas bon tout ça. J'essaie de me faire entre 8h et 9h de sommeil sur les 3 dernières journées + microsiestes. Ça semble marcher. Je ne suis pas au top, mais je ne me sens plus éreinté. Pour cette année on réserve un hôtel avec SPA. Autant que ma moitié profite aussi de ce week-end à fond et ça me permet un contexte reposant pré-course. Après avoir récupéré le dossard le samedi en début d'après-midi et croisé un pote du club de VTT des Ulis qui se lançait sur son premier Xterra, on file au SPA pour une après-midi détente entre barbotages dans la piscine, bain à remous et bain nordique avec une bonne sieste pour finir... je suis refait. Je me sens détendu, je fais quelques exos respiratoires appris pendant mes stages sur les arts martiaux. La nuit se passe moyennement avec une petite indigestion qui m'a valu une heure à la place du roi. Soit au final 7 heures de sommeil. Pas top, mais il y a pire ! La course commençant tard (à 13h30) le dimanche matin après un petit-dej parfait (œufs, pain, bananes) on réitère le passage au SPA qui me fait un bien fou. Vient l'heure de partir et de se préparer.

LE XTERRA 2023



Je débarque sur le site et profite pour prendre une barre énergétique et une banane 2h avant le début de la course. Je suis dans un timing parfait sans attente ni stress par manque de temps. Je prépare le vélo, ajuste les pressions (assez faible, car il a plu dans la nuit et le terrain est humide) et la hauteur de selle. Tout est parfait, je prépare mes affaires en transition avec soin. Je prévois un bandeau pour mes pauvres oreilles qui ont tendance à faire des

otites et un tshirt au cas où il fasse plus froid que prévu. Je le mets dans un Camelback ultralight que je trouve bien plus confortable à utiliser sur un parcours VTT ou les moments stables permettant de prendre la gourde sont rares. J'ai déjà un problème pour boire assez. Il ne faut pas que j'entrave mon hydratation. Je vois la belle-famille arriver 5 minutes avant de m'échauffer. Vraiment parfait le timing (chacun interprétera cette phrase comme il le veut).

La météo est bonne et la température ne doit pas dépasser les 21° avec un peu de nuage sur la partie vélo puis soleil. À savoir que l'essentiel du parcours est ombragé. C'est parfait pour moi. Je prends contact avec l'eau et fais un petit 200m d'échauffement. La pression monte. Nous sommes 700 pour un départ en mass-start au bord du lac avec parfois de grosses pierres sur les quelques mètres à franchir en marchant dans l'eau avant de pouvoir nager. Il ne faudrait pas s'éclater un pied à ce moment-là ! L'éternel commentateur du Xterra fait chauffer l'ambiance. Il lance une ola, puis un clapping avec musique électro à donf ! Bordel je ne sais pas ce que ça va donner, mais je suis chaud ! Les élites partent d'abord, mais en

décalé, en fonction de leur classement de la veille sur le short-track. Ils partent comme des balles depuis le ponton. Certains nous font le show avec des plongeurs de dingues, certains avec de jolis sauts de crapauds ! J'essaie de me placer pas trop mal en seconde ligne. Depuis que mes progrès en natation j'évite d'être derrière pour ne pas doubler de trop ce qui demande beaucoup d'énergie et en plus, ralentit. Je positionne attentivement mes nouvelles lunettes de natation en eau libre en coinçant les joints (très larges et confortables) sous le bonnet.

LA NATATION

Puis, 3 minutes après le départ des élites, le pistolet claque et c'est le départ. La baston commence. J'arrive étonnamment à me caler rapidement en crawl (d'habitude il me faut brasser un peu avant de pouvoir crawler). Ça chahute pas mal, mais je suis dans un groupe assez cohérent. Certains ne nagent pas



droit sans s'en rendre compte et me poussent vers l'extérieur. Je préfère ralentir et passer derrière pour retrouver le bon cap. Ça bouchonne par moment et d'autres me doublent, mais c'est gérable. Je commence à avoir les épaules qui chauffent et je ne me vois pas nager plus vite. Le manque d'entraînement en nat cette année et de séance longue se fait sentir. Je suis un peu dans le dur, mais j'essaie de maintenir le rythme pour rester dans le même groupe. C'est la foire jusqu'à la deuxième bouée, soit à 650m environ. Le passage de celle-ci se fait bien,

et la reprise est un peu plus sereine. Le passage de la troisième bouée (reste 650m) permet de retrouver plus d'espace pour poser plus proprement ma nage. Je décide de nettoyer mes lunettes, car j'ai un peu de buée (la première fois avec ces lunettes) et j'ai du mal à voir la bouée suivante qui est très loin. Mon expérience en course d'orientation avec maître PEP m'a appris à ne pas faire confiance aux autres. Je galère un peu pour les remettre comme il faut et je dois m'y reprendre à 2 fois. Mais cette fois c'est bon avec en plus un peu d'eau à l'intérieur qui me permet de nettoyer régulièrement l'intérieur de la vitre sans retirer les lunettes en secouant la tête. Je continue comme ça en essayant d'être régulier, mais je ne suis pas au mieux. J'évite les quelques concurrents qui se mettent à galérer vers la fin du parcours et comme d'habitude j'ai tendance à accélérer, mais ça reste mesuré n'ayant pas beaucoup de marge et surtout je ne sais pas comment va se passer la suite. Je sors de l'eau au bout de 27:30. Pas mal. Je trottine calmement en retirant ma combi, car pour rejoindre la T1 ça grimpe. La tête ne tourne pas trop. Ça a l'air d'aller. Je prends mon temps en transition, objectif kif, pas le chrono et mets plus de 4 minutes. Vu le profil du parcours VTT qui grimpe très fort et très vite je décide de prendre un gel Caf (je ne prends plus que du Maurten sur les courses) sur la transition.



PARTIE VTT



J'ai du mal à trouver la ligne me permettant de monter sur le VTT et l'arbitre qui me voit hésitant m'indique clairement où se trouve la ligne (manque de lucidité ?). Je pars pour la partie VTT à la cool. Je prends le temps de boire et laisse mon corps prendre ses marques. Le temps perdu maintenant sera certainement récupéré plus tard. Je me fais doubler par tout le monde. Ils partent trop vite à mon gout. Arrive le début de la première côte. Les sensations sont là. Les cuisses ont déjà un peu bossé, mais je gère le cardio et grimpe sans difficulté. Si besoin j'ai du jus pour relancer ou passer les raidillons techniques. La partie vélo se présente bien. Il y a du monde et ça bouchonne un peu. Je rattrape du monde, mais je ne m'enflamme pas. Je ferai le point après le premier tour. Je suis bloqué par un vététiste et attends le moment propice pour le doubler. Je le colle. Nos roues sont à 2/3 centimètres l'une de l'autre et... il cale dans un passage technique. Je suis obligé de mettre pied à terre sauf que je n'arrive pas à déclipser. Et donc je me tape la gamelle de la honte à l'arrêt. Je me scratche un peu le genou, mais rien de bien méchant. Je suis obligé de passer cette partie à pied (ça sera la seule), car trop raide pour pouvoir remonter sur le vélo. Je reprends et continue sur ma lancée. Je garde un peu de réserve et essaie de trouver des lièvres de mon niveau afin de me réguler et éviter de me cramer. J'arrive à récupérer sur les rares parties plates ou je relance juste ce qu'il faut. J'arrive aussi à faire les premières descentes relativement relâchées, mais je sens que mon ventre apprécie moyennement, car ça secoue pas mal (pierre et racines). Ça m'inquiète pour la CAP, mais je vais faire étape par étape. Arrivé au sommet, je profite du ravito. Je m'arrête prendre 2 morceaux de bananes et prendre un gel Caf. Je me masse les reins et repars. Je me sens bien et pas trop entamé par les 650 mètres de dénivelé sur les 10 premiers kilomètres. Le moral est là, je suis content, car je pense que la partie vélo va passer sans trop de mal. Arrive la partie descente. Je ne suis pas super à l'aise pour quatre raisons :

- 1- je n'ai pas pu bosser la technique les 2 derniers mois
- 2- Ma gamelle d'il y a 2 ans m'a refroidi et j'ai beaucoup de mal à retrouver la confiance.
- 3- Il y a des fous furieux
- 4- Il y a beaucoup de racines et avec la pluie de la nuit passée ça glisse beaucoup

Les parties de singles descendants sont un pur bonheur ainsi que les parties caillouteuses. Je m'éclate (dans le bon sens du terme cette fois). Mais dans les parties plus raides et avec de grosses racines en travers qui se mêlent à de grosses pierres je commence à stresser un peu. J'essaie de garder une vitesse raisonnable et de me détendre. Ça passe. Mais j'ai eu quelques grosses frayeurs avec des crétins qui doublent sans prévenir ou à des endroits bien mal appropriés. Les règles de bonnes conduites sont à mini de dire de quel côté on double. Ça m'énerve et surtout me renvoie à ma chute. Tant bien que mal, je gère mon stress entre les moments de kif et arrive en un seul morceau en bas. Je vois que je garde une bonne forme. Ça me grise et je suis prêt à attaquer la deuxième boucle. Ma famille m'encourage et me booste encore plus. En bas c'est le feu. Ils ont fait un parcours sur palette de bois qui tortille tout autour du village course qui enchaîne avec un petit passage technique (mais pas trop) en sous-bois et c'est reparti.

Le deuxième tour se présente bien. Toujours en gestion de mon effort. Après la première grande côte, je reprends un demi-gel, car après un peu de descente et de (faux) plat il y a la dernière côte avec de fort pourcentage. Je passe tout sur le vélo. Je n'ai pas mal aux jambes, je gère juste le cardio pour essayer de rester dans la plage définie (>152 BPM). Je la dépasse parfois, car avec certains raidillons pas le choix. Je compense avec un peu de récup derrière en baissant le rythme. Et je finis par arriver en haut en forme. Je m'arrête prendre 2 morceaux de bananes comme sur le premier tour et repars avec... la banane. Je prends aussi un bidon de boisson isotonique, mais je vois bien qu'il m'en reste beaucoup dans mon camelback (j'estime qu'il me reste la moitié des 1,5 litre). Je n'ai pas envie de me cacher derrière un arbre pour éliminer qui est un bon indicateur d'hydratation correcte selon Dr PEP. À améliorer. Mais quel bien fou ça fait de faire cette course sans souffrir. Je profite du lieu, des passages techniques, des vivats des bénévoles et spectateurs. Quel bonheur. Je me lâche un peu et reprends confiance en descente. J'arrive à lâcher un peu les freins. Quel pied ! Je termine mon gel à mi-descente et repars de plus belle. Je suis ivre de joie et arrive sur le T2. Tout se passe bien et je mets 2 minutes. Je bois un peu et repars. Ma femme est toujours au taquet pour m'encourager. Elle ne me reconnaît pas tant j'ai la banane comparé à l'année dernière. Elle me dit que mon dernier tour était plus rapide. C'est bon ça ! Serait-ce un jour parfait ! Difficile à dire, car la partie la plus dure arrive avec la CAP et le risque de trinquer côté digestif.

PARTIE TRAIL

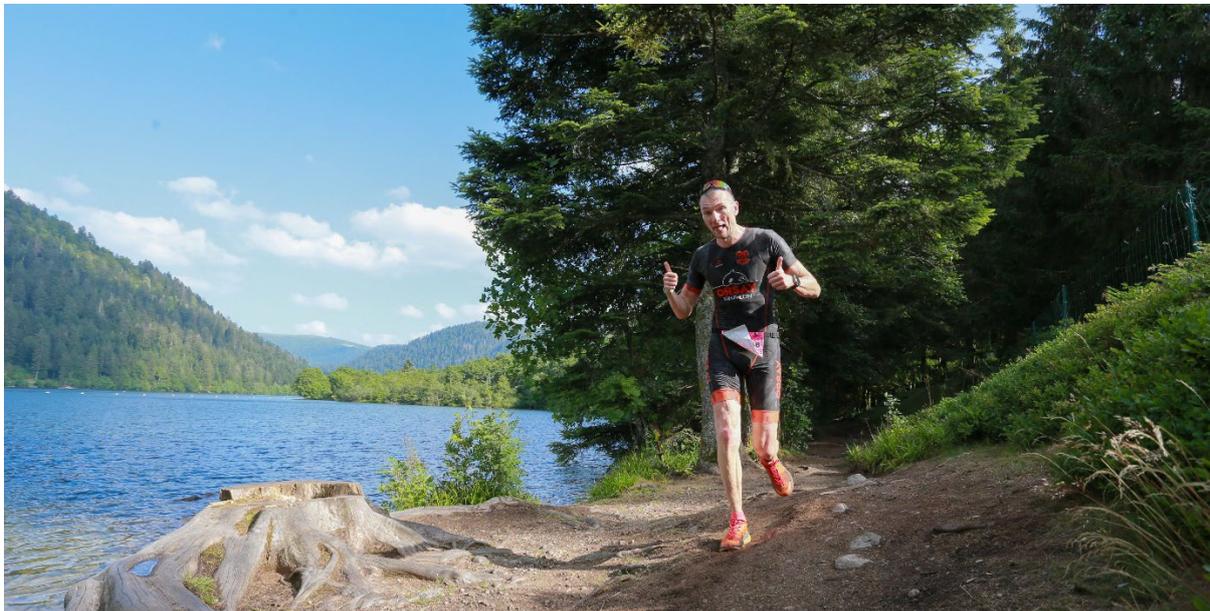


Je pars sur un rythme tranquille de test. Je sens que les maux de ventre ne sont pas loin. J'essaie d'avoir une foulée propre et rasante pour réduire un max les impacts. Et ça marche. Alors certes je ne vais vraiment pas vite, mais au moins je cours tout le temps. Il n'y a que sur les passages très techniques ou les fortes pentes que je marche. Les cuisses répondent étonnamment bien en côte. Pas de douleurs ou de fatigue notable. Sur les parties (presque) plates, j'arrive à dérouler un peu, mais sans exagérer, car mon ventre est en mode vigilance.

J'arrive au premier ravito et bois un peu de boisson iso et m'asperge copieusement, car à pied il commence à faire chaud. La partie descente se présente, mais il m'est impossible de dérouler. Les impacts me font mal au ventre. Je reste sur un petit rythme et me fais dépasser par de nombreux concurrents. Pas grave je kiffe quand même. Je finis mon premier tour toujours bien, bois un peu et repars à l'attaque de la côte. Il y commence à y voir des dégâts côté concurrents.

Certains marchent, d'autres sont arrêtés étirer leurs crampes aux mollets ou aux cuisses. Je double quelques concurrents, on s'encourage tous (c'est beau comme esprit le Xterra) et arrive au ravito où je ne fais que m'asperger. Je ne bois pas pour les 3 kilomètres qu'il reste ne voulant pas prendre de risque côté digestif. La course est faite et ce n'est pas 3 gorgées qui vont changer la donne. De nouveau en descente, je me fais doubler, mais je ne change pas de stratégie.

Puis se passe un truc juste improbable. Je pose mon pied droit sur le côté d'une grosse pierre qui s'envole et arrive sur la trajectoire de mon pied gauche. Je shoote dedans sans le vouloir. Énorme douleur ! J'arrive à peine à poser le pied par terre. En une fraction de seconde tous les scénarii me passent en tête. J'ai peut-être cassé quelque chose ? Faut-il abandonner ? Ce n'est rien, cours espèce d'abruti ! Si tu continues, tu vas te blesser !... Ces réflexions ne m'empêchent pas d'avancer. En boitant très fortement, certes, mais j'avance toujours. La douleur s'étend du dessus du pied jusqu'à la cheville. Tant que ça tient, je continue. La douleur voyage dans le pied. Je reprends en courant, mais je dois poser le talon. Sans quoi il m'est impossible de courir. Je dois ressembler à rien de loin, mais c'est le seul moyen d'avancer. Les choses n'évoluent pas jusqu'à ce que le terrain soit moins pentu pour arriver enfin sur la vraie partie plate le long du lac.



Là j'arrive à reprendre une foulée un peu plus normale. La douleur est toujours présente, mais moins vive et occupe moins mon esprit. Je me sens bien et arrive à accélérer. Je vais de mieux en mieux et retrouve une vitesse de course à pied qui m'a manqué tout du long. Je double pas mal de monde et ne fais qu'accélérer (soyons bien d'accord, c'est très progressif et ça n'atteint pas de vitesses folles, mais ça fait du bien). Mon pote du club de VTT me double à 200 mètres de l'arrivée. Il a assuré pour son premier Xterra !

La dernière ligne droite dans laquelle ma femme m'attendait (elle est très patiente tout de même !) approche. Les spectateurs tapent sur les panneaux et le commentateur hurle dans son micro. On nous tend des mains dans lesquelles on tape volontiers, pour finir en quasi sprint (enfin surtout dans mes rêves), galvanisé par l'ambiance et la satisfaction d'une journée magique qui résume 4 ans de préparation avec ces hauts et ces bas et enfin un rêve qui se réalise ! Cette fois j'ai envie de pleurer... mais de joie.



On me passe cette belle médaille de finisher. Je ne l'ai pas volée celle-là. Je termine avec un temps que je pensais ne jamais atteindre : 4h53. Dire que 5 h me semblait déjà un objectif quasi inatteignable !

CONCLUSION

Avec le recul j'ai fait une bonne natation, une T1 médiocre, mais largement assumée. La partie vélo m'a semblé 2x plus efficace que l'année dernière et je pensais avoir mis au moins 15 minutes de moins. Pourtant je n'ai gagné que 4 minutes. Comme quoi entre les sensations et la réalité, il y a parfois un sacré fossé. Mais LA différence est que je finis en forme et que j'avais de la réserve. Ce qui était l'objectif principal. La partie trail dépend directement de comment je me suis senti en VTT. On note malgré tout une progression.

Au ravito d'après course j'ai eu beaucoup de mal à me nourrir. Ça voulait plus ressortir que rentrer. Même la bière ! C'est dire l'ampleur du problème. Je n'ai réussi à manger et boire normalement qu'après 2 heures et une sieste flash dans la voiture. Un dénominateur commun est aussi la chaleur. Chaque fois que j'ai eu ces problèmes-là, il faisait chaud. À garder à l'esprit. Reste donc ce point obscur côté nutrition à éclaircir avant de me relancer dans des aventures au long cours et surtout boire plus. Dr PEP ne serait pas content d'apprendre qu'après avoir bu pas loin de 2 litres après la course, je n'avais toujours pas besoin d'aller saluer mère nature. Et quand ce fut le cas, le coloris du sujet était fort dense. Des signes d'un manque catastrophique d'hydratation. Il va falloir bosser ça en priorité.

Bref ! Quelques points à améliorer, mais tout ça me qui me donne des envies de défi personnel en améliorant mon temps pour passer sous les 4h45 tout en restant frais et en kiffant.

TEMPS ET ÉVOLUTION SUR LE XTERRA FRANCE

| | 2018 | 2022 | 2023 |
|----------|---------|---------|---------|
| Natation | 29:18 | 27:50 | 27:40 |
| T1 | 5:43 | 3:30 | 4:30 |
| VTT | 3h20 | 3h11 | 3h08 |
| T2 | 2:13 | 2:20 | 1:50 |
| Trail | 1h22 | 1h30 | 1h11 |
| Total | 5h19:22 | 5h16:10 | 4h53:30 |

| Pos | Nr | Nom | Equipe | NOC | Swim | | Bike | | | Run | | Categ | | | | | | |
|------|-----|------------------|--------------------|-----|------|-------|------|-----|---------|-----|------|-------|---------|----------|---------|-------|--------|---|
| | | | | | Pos | Temps | T1 | Pos | Temps | Cum | T2 | Pos | Temps | Contrôle | Temps | Rang | Cat | |
| 410. | 568 | CALMELS Stéphane | CA ORSAY TRIATHLON | | 223 | 27:44 | 4:30 | 438 | 3:07:57 | 417 | 1:52 | 427 | 1:11:29 | Finish | 4:53:34 | 36/58 | M50-54 | ★ |

Et chose qui ne cessera de m'étonner, en regardant dans le détail ci-dessus et comparé aux autres compétiteurs, la discipline dans laquelle je suis le plus performant est la natation... celle que je bosse le moins (J'ai fait 10 ans de natation en compét. entre 5 et 15 ans, ça doit être des restes de cette époque).

MES PARTICIPATIONS AUX DIFFÉRENTS XTERRA

| DATE | EVENT | COUNTRY | OVERALL | DIVISION | RACE TIME | WPI | SERIES PTS |
|------------|--|---------|---------|----------|-----------|--------|------------|
| 2023-07-02 | XTERRA FRANCE, Full Distance Triathlon | | 375 | 50-54 | 04:53:34 | 159.97 | |
| 2022-07-03 | XTERRA FRANCE | | 448 | 50-54 | 05:18:10 | 138.73 | 0 |
| 2020-08-29 | XTERRA FRANCE NOUVELLE AQUITAINE | | 161 | 45-49 | 04:00:46 | 153.70 | |
| 2019-06-29 | XTERRA SWITZERLAND | | 194 | 45-49 | 03:36:38 | 145.39 | |
| 2019-06-08 | XTERRA BELGIUM | | 428 | 45-49 | 04:39:49 | 121.36 | |
| 2018-07-01 | XTERRA FRANCE | | 556 | 45-49 | 05:19:22 | 126.71 | |

On voit clairement que celui des Vosges est le plus difficile. Celui de Belgique est bien corsé quand même (quel enfer les marches de la Citadelle) ! En suisse et Nouvelle Aquitaine, ce sont les plus accessibles.

ET VOUS ?

Si certains d'entre vous sont chauds. You're welcome ! On pourra se préparer ensemble et faire le Suisse (il est magnifique, mais à changer de site. À découvrir) et/ou le France semble être une bonne stratégie de progression. Mais il y a seulement 1 ou 2 semaines entre ces courses. Autrement, il y a la formule Découverte (mi-distance). Mon dernier argument : à Namur c'est bière à volonté à l'arrivée et il y a un concert ensuite si ça peut vous motiver. 😊

Au-delà de ces chiffres et des complexes qu'ils traduisent (j'en parlerai à mon psy ou au barman) le plus important c'est la progression et la méthode pour y arriver : s'entraîner dans un club avec des adhérents qui sont tes potes (oui les filles vous êtes aussi mes potes), ou on rigole et s'entraîne sans se prendre la tête pour atteindre un niveau qui semblait hors d'atteinte ! Elle est pas belle la vie !?

Pour vous faire une idée de ce que sont ces cross-triathlons :

[Xterra Switzerland 2021 \(même parcours qu'en 2019\)](#)

[Xterra Belgium](#)

[Xterra Nouvelle Aquitaine](#)

[Xterra France](#)