

CR IRONMAN VICHY 2023

Qui aurait pu croire il y a encore 2 ans que je serais finisher de l'IRONMAN de Vichy? Quelle fierté de l'avoir fini! Et moi qui suis si exigeant sur ma performance, c'est bien la 1ère fois de ma vie que le chrono final (qui n'est pas fameux en soi) ne me pose aucun problème. Surtout que je reviens de très loin.

La 1ère fois que j'ai entendu parler dans les médias de triathlon, c'était pour les JO de Pékin de 2008 avec la victoire de Jan Frodeno qui m'avait impressionné.

Le principe de ce triple effort m'a fasciné tout de suite. En effet, ce que j'aime dans le sport en général, c'est la polyvalence: je

préfère le décathlon au 100m en athlétisme, ou encore le 200m ou 400m 4Nages au 100m Crawl en natation.

Je me renseigne donc pour pouvoir m'inscrire dans un club, j'en trouve un juste à côté de chez moi en 2010 à Levallois.

Malheureusement, je n'ai pas accroché à l'ambiance du club, très basé sur la compétition. J'arrivais même à me faire engueuler au bout de la 3ème séance de natation (qui est à la base mon point fort après en avoir fait en compétition ainsi que du waterpolo), car je ne nageais pas assez vite dans ma ligne d'eau.

Conclusion, j'ai arrêté au bout de 3 semaines.

Le sport est ensuite passé en 2nd plan suite à la création de mon cabinet de kinésithérapie sur Paris. De plus, en même temps, Karine ma femme a accouché de

notre fille ainée prématurément (2,5 mois avant le terme). Nous avons donc jonglé entre soins intensifs, la pédiatrie néonate, une opération digestive. En conclusion, moi qui étais très sportif (natation et sports de raquette), j'ai tout arrêté pour notre vie familiale et professionnelle.

Un déménagement à Gif Sur Yvette, l'arrivée de notre 2ème fille et une création d'un nouveau cabinet à Cheptainville plus tard, j'étais complètement sédentaire, essoufflé au bout de 2 étages d'escaliers, et surtout je suis monté jusqu'à 106kg.

Un événement aura été une véritable bénédiction pour moi en y réfléchissant bien: l'arrivée du Covid. Moi qui bossais en moyenne 57 heures par semaine, je me suis retrouvé à ne travailler qu'1 jour sur 2 et simplement pour les patients les plus

importants. De fait, il fallait que je me trouve une activité pour destresser, et c'est là que je recommence à courir après plus de 10 ans d'arrêt, enfin plutôt trotter (3,2km en 25minutes, j'étais au bout de ma vie). Malgré tout, je me forçais à courir 3 fois par semaine. Et un soir, Vincent, mon voisin qui préparait le semi de Paris m'a proposé de faire de la CAP ensemble. Puis Thomas, mon autre voisin s'est joint à nous. Les progrès se sont vite faits ressentir, j'arrivais à faire jusqu'à 10km mais toujours à la ramasse par rapport à mes 2 autres acolytes.

En discutant avec Fabian, mon 3ème voisin, celui-ci me propose d'aller faire un petit tour de vélo (moi qui n'ai jamais roulé plus de 30km), et là, je me dis pourquoi pas.

Plus ça allait, mieux je me sentais, moi qui étais si mal dans ma peau et si stressé par

les événements.

Et enfin, un peu sur un coup de tête, je me dis: et si tu réessayais le triathlon!!! Ma femme a mis les choses au clair: "tu n'abandonnes pas en cours de route", je me renseigne et je vois 2 clubs pas loin de Gif: Saint Rémy les Chevreuse et Orsay. C'est ce dernier que je choisis et depuis je suis très fier et très heureux de faire parti de ce club familial et toujours bienveillant (des encouragements sans être jugé, moi qui suis hypersensible et émotif, c'était exactement ce que j'avais besoin).

A la base, j'allais aux entraînements pour m'entretenir, mais très vite, on me parle de courses, dans toute la France et notamment de l'embrunman que je ne connaissais pas. J'étais bien le seul du groupe! Plus on discutait, et plus la compétition me faisait envie. Conclusion,

dès la 1ère année, je m'inscris au triathlon de Bois le Roi, le D0750 de Deauville et le semi de Paris.

Pour ma 2ème année, je commence par le M de Cepoy, les swimrun de Jablines (4,5km de natation et 19,5km de CAP) et de Vassivière (8km de nage et 32km de CAP) avec Julien mon pote de lycée. Puis, une vilaine blessure à la hanche (œdème osseux sur le petit trochanter) et mes tendons d'Achille viennent contrarier mes plans et mes performances. Malgré tout, le 5km de l'OSS swimstar de Paris (j'adore la nage en eau libre!!!), le L de Deauville (course arrêtée suite à un énorme coup de vent), le L du Triatbreizh et enfin les 5km de l'Edf aquachallenge de Paris sont finis malgré les blessures et les performances en demi-teinte. Malgré tout, cela m'a permis de voir qu'avec un bon mental,

toutes les courses peuvent se finir.

Et puis un déclic a eu lieu: un mercredi, nous parlons D'IRONMAN avec David, mon patient, au lieu de lui dire "c'est injouable", j'ai répondu "si l'épreuve existe, c'est qu'elle est réalisable à condition de se donner les moyens pour réussir." Mon patient me l'a fait remarquer, ma femme me demande ce que je veux pour mon anniversaire, je lui réponds de m'offrir l'IRONMAN d'Aix en Provence tout en lui expliquant les contraintes d'entraînement et de disponibilité. La course n'existant plus, je me rabats donc sur l'IRONMAN de Vichy.

PRÉPARATION IRONMAN VICHY:

La grosse difficulté de ma préparation aura été de concilier le sport avec ma vie professionnelle (très chronophage) et la vie de famille que je ne voulais surtout pas amputer. De plus, je suis quelqu'un d'explosif à la base, donc il fallait absolument travailler l'endurance.

Natation:

la natation étant mon point fort, je savais que cette discipline ne serait pas la plus difficile pour moi. Malgré tout, comme j'adore nager, je me suis bien entraîné sérieusement sans pour autant me prendre la tête.

- Le mardi soir avec Coach Seb avec pull/plaquettes/palmes/tuba et du fractionné pendant 1h20.

- Le samedi matin (pendant que mes enfants sont au lit) avec Anthéa pour bien se derouiller, je suis également allé nager en eau libre à Choisy le Roi pendant 1h/1h15.

- Le dimanche matin pendant le cours de natation des filles à l'école polytechnique de Palaiseau, je nageais sans m'arrêter pendant 50 minutes).

J'ai également participé aux 10km de l'OSS Swimstar de Paris pour la préparation en juin et des stages de natation à Orsay les lundi/mercredi/vendredi de 6h30 à 8h.

Vélo:

Je partais de très loin, n'ayant jamais pédaler en groupe et jamais plus de 30km avant, jamais fait de d+. Il y a 3 ans, les

1ers entraînements de 2h le samedi ont été très difficiles, entre les côtes et la vélocité (j'avais horreur de ça!) j'en avais les larmes aux yeux (merci Florent 😂).

Mais comme je suis quelqu'un d'orgueilleux (dans le bon sens du terme), et entêté, je suis passé à force de persévérance (HT/en groupe/avec Fabian/avec Julien) de coureur débutant à coureur moyen.

En vélo, je suis coureur de CLM, plutôt puissant, plus à l'aise sur le plat qu'en côtes. Mais à Vichy, il y aura 180km à faire avec 2500m de d+.

L'objectif est donc d'arriver à faire les 180km par semaine sur 3 jours avec un peu de d+.

J'ai commencé ma préparation par la cyclotouriste Jean Racine (150km et

1500m de d+), difficile et fatiguant pour moi (merci Jacqueline et Florent pour votre soutien)!

Je me suis rendu compte que j'étais un peu à la ramasse grâce au stage triathlon à Troyes en mai. Au vu de mon état de fatigue après 68km le samedi et 82km le dimanche, je savais que j'avais du pain sur la planche.

J'ai donc travaillé sur les conseils de Coach Seb avec des grosses séances le week-end de 110/120km voire 150km.

De plus, je faisais l'aller/retour 2 ou 3 fois par semaine pour aller au boulot en mode prolongateurs et la tournée des patients à domicile soit environ 70km.

Le travail a payé, j'avais prévu 3h pour faire

les 90km de vélo du Tours N Man en juin, je fais 2h40 à 33,5km/h de moyenne. Un vrai déclic et un moral gonflé à bloc.

Conclusion, si vous avez des gros objectifs dans l'année, le stage tri du club devrait être obligatoire!!

CAP:

A la base, je n'aime pas courir et je ne suis pas sûr que j'aimerai un jour. Par contre, le plaisir que je prends à voir mes progrès me pousse à courir 3 fois par semaine.

Paradoxalement, j'en éprouve le besoin car sinon je ne suis pas bien.

L'objectif est de pouvoir courir au moins 40km par semaine. J'ai commencé tout d'abord par une rééducation et un renforcement de mes 2 chevilles très

fragiles et des tendons d'Achille car je claqué énormément mes pieds au sol quand je cours. Des changements de chaussures avec un drop de 12mm et des semelles orthopédiques réalisées par Kévin, mon collègue podologue, m'ont été hyper bénéfiques, car je n'ai eu plus aucune douleur aux tendons d'Achille. Ça m'a changé la vie.

Les entraînements se font le mercredi soir avec le club, le samedi soir et dimanche tout seul. Et comme je ne sais pas faire semblant, j'essaie de mettre toujours beaucoup d'intensité (à mon petit niveau bien sûr).

Pour la prépa, J'ai fait le package semi marathon/marathon de Paris.

Autant le semi s'est bien passé dans

l'ensemble, autant le marathon a été très compliqué. Je n'étais pas en forme dès le lever du lit, des douleurs que je n'avais plus l'habitude d'avoir. Était ce dû au stress? De plus, j'ai vomi au 23ème km (la nutrition! Voir plus bas) et je n'arrivais même plus à fléchir mes hanches, une catastrophe! Il a été fini en 4h40 avec l'œil du tigre, l'objectif de moins de 4h étant complètement loupé. Malgré tout, j'en ressors une satisfaction de cette galère: avoir fini le marathon même en étant malade.

A partir de juillet, les enfants étant en vacances chez les grands parents, dès que j'avais le temps entre les patients, je partais courir entre 30 minutes et 1h. Je partais également courir avec notre marathonien Sébastien B. tous les mercredis soirs.

Transition T2:

J'ai essayé de la travailler régulièrement après le vélotaf à l'aller car je n'aime courir après le velo. La sensation du lactique dans les cuisses pendant la course à pieds m'est difficile.

De plus, j'ai bien suivi le plan d'entraînement de Coach avec 3 grosses sorties avec enchaînements velo/CAP:

- à 8 semaines de la course: 150/160km de vélo et 20km de CAP,
- à 5 semaines: 90km de vélo et 20km de CAP,
- à 3 semaines: 2h de vélo/1h CAP/2h vélo/1h CAP.

Nutrition:

Il a fallu ma déconvenue du marathon pour comprendre que la nutrition était

absolument primordiale. J'ai compris que j'avais absolument besoin de manger salé à un moment pendant la course plutôt que de ne manger que sucré. De plus, je me suis rendu compte que je ne buvais pas assez que ce soit avant/pendant/après l'effort.

J'ai fait l'effort de beaucoup boire pendant les séances de vélo toutes les 10/15 minutes (boisson énergisante et eau pour passer le goût du sucre) et de manger tous les 45 minutes du sucré mais aussi un petit sandwich (le jambon fromage fonctionne très bien). Enfin, toutes les heures, je prends une gélule de Saltstick (complément pour les sels minéraux et caféine).

J'ai également fait appel à une amie diététicienne qui m'a aidé pour un rééquilibrage alimentaire notamment plus des légumes et moins de viande et moins

de sucres! Ma femme m'a bien aidé pour les repas.

J'ai fait également des cures de spiruline sur les conseils de Coach Seb afin de gérer au mieux ma fatigue générale.

Au final, j'ai fait entre 12 et 17h par semaine de sport entre mai et août, ça donne quand même le tournis en y repensant.

De plus, je suis passé en 3 ans de 106kg à 82kg. Le travail a payé!

Enfin, pour me jauger, j'ai fait le L de la course club du Tours N Man en juin qui s'est bien passée (5h34, pour un objectif de 5h45) une bonne natation sans combi, un super vélo (2h40 sur 90km avec peu de d+) et une course à pied difficile sous la chaleur, presque les conditions de course de l'IRONMAN de Vichy!!

AVANT LA COURSE

Karine et moi sommes arrivés à Vichy vendredi 18 après-midi pour aller récupérer le dossard, la puce, les autocollants pour numéroter, les sacs de transition T1/T2 et les affaires de rechange. Le site est absolument magnifique sur les bords de l'Allier. La pression monte un peu, je suis relativement serein en repensant à tout l'entraînement en amont effectué. Nous visualisons la swim start, la fin de la natation, la T1, le bike start, la T2 (qui n'est pas au même endroit que la T1), le début et fin de la CAP et la finish line. Nous serons 587 athlètes à partir pour l'IRONMAN.

Nous arrivons ensuite à l'hôtel au centre ville de Vichy. Tout le centre ville est aux couleurs de l'IRONMAN. Un menu

IRONMAN est même proposé dans les restaurants (16,50€ les tagliatelles au poulet, ils se font quand même plaisir 😂).

Enfin, nous allons voir un spectacle son et lumière à l'Opéra avant d'aller nous coucher. Moi qui suis très sensible à la chaleur, j'ai été gâté, je n'ai pratiquement pas dormi de la nuit.

Le lendemain, après un bon petit déjeuner, nous faisons les touristes le matin en visitant le quartier thermal, les villas et le parc Napoléon, le vieux Vichy ainsi que le centre ville. Nous buvons également à la source Vichy-Celestin, ça tombe bien, il fait déjà très chaud (33°C). Vichy est vraiment une très belle ville et à taille humaine (nous ne connaissions absolument pas).

Nous rentrons à l'hôtel et préparons tous

les sacs de transition (toute la nutrition et le sandwich jambon fromage que je prendrais à T2). Le problème est que nous devons mettre tous les sacs au parc dans l'après-midi (et ne plus y toucher), et ce malgré la grosse chaleur. Nous nous adaptons de fait avec un petit sac isotherme dans le sac T2. Après avoir mis les sacs et le vélo dans le parc, nous faisons quelques emplettes dans la boutique IRONMAN pour se détendre un peu. Nous apprenons que la température de l'Allier est de 27,4°C, donc pas de combinaison dans la partie natation.

De retour à l'hôtel, nous essayons de ne pas nous coucher trop tard car lever demain à 4h, la course commençant à 6h40.

LA COURSE

Comme vous pouvez vous en douter, je n'ai pas dormi de la nuit, entre la chaleur de la chambre et le stress qui monte très fort. Je regarde la météo, 36°C dans l'après-midi pendant la marathon, je me prépare déjà à cuire. Après le gros petit déjeuner avec pâtes et café, je prépare toutes mes gourdes et mon compteur GPS pour le vélo, mon bonnet et lunettes de plongée. Je me tartine de vaseline au niveau du cou pour éviter les frottements avec la trifonction et sur les fesses (pour la partie vélo avec la selle). Et nous partons pour le parc, un bisou à ma femme et je vais à la Swim Start.

NATATION:

A 6h40 pile, départ de la course et des 3,8km de natation. Je plonge et commence à nager assez prudemment car étant myope, j'avais peur de ne pas bien voir les bouées avec la nuit. Les doutes ont disparu avec le jour qui s'est levé rapidement. Les sensations dans l'eau sont bonnes, je double beaucoup de monde, un vrai bonheur du début à la fin du parcours. Je ressens malgré tout des irritations avec ma trifonction au niveau du cou malgré la vaseline. La sensation est désagréable et me gênera pendant tout l'IRONMAN. Je nage quand même bien, facile et sors de l'eau en pleine forme et en voyant ma femme m'encourager. Tout va bien.

La T1 est bien gérée en 5 minutes, et je suis parti pour les 180km de vélo en 2 boucles de 90km.

VÉLO

7 grosses côtes sont au programme dont 3 à faire 2 fois et des ravitaillements tous les 30km et avec des toilettes. Aux 3/4 de la course, j'ai été obligé d'utiliser les toilettes avec une pause de 10 minutes. Pas grand chose à dire à part que les paysages dans les montagnes bourbonnaises sont magnifiques, mais qu'il fait très chaud (je prends tous les ravitos!), que 180km de vélo, c'est très long et que je n'ai pas l'habitude de faire autant de d+ (2500m de d+, c'est beaucoup voire trop pour moi). J'ai très mal aux fesses sur la selle avec des irritations dues aux

frottements et ce, malgré la vaseline.

Je finis le parcours en essayant de m'étirer sur le vélo. Et à la fin, je vois ma femme qui m'encourage (tellement content de la voir), je suis hyper soulagé de laisser mon vélo à T2 mais entre mon cou, mes fesses brûlées et la chaleur, je suis un peu inquiet pour la suite.

Je prends mon sac T2, et je vois que la gourde d'eau qui était dans le sac isotherme a fui, impossible de fait de manger mes sandwiches. C'est un petit coup dur mais je ne me formalise pas, je prends mes autres nutritons, un tour aux toilettes et je suis parti pour la CAP.

MARATHON

Pour les 42km du marathon, il faut faire 4 tours des Bords de l'Allier en passant par le parc Napoléon avec des ravitaillements

tous les 2km. Avec la chaleur (36°C), j'ai décidé de tous les prendre. Dès le début du parcours, les sensations ne sont pas terribles, je n'aime pas courir sous la chaleur, je pense de plus que le vélo a été énergivore, les cuisses ont du mal à répondre. Je m'étais fixé l'objectif de 5h de marathon, ça me paraît malgré tout envisageable. Le 1er tour est passé, ça ne va pas si mal que ça. J'entame le 2ème avec ma femme qui m'encourage.

Malheureusement, au 12ème km, juste après le ravitaillement, je regarde ma montre, je ne fais pas attention, et je me tords la cheville dans une ornière, pourtant les bords de l'Allier sont très bien aménagés, c'était IMPROBABLE!! La douleur est vive, j'ai mal quand je cours mais peu de douleurs quand je marche. Je fais le choix de marcher 3 minutes et

courir 5 minutes, ce qui n'est pas un grand succès. De plus, je perds encore du temps pour aller aux toilettes. Je finis mon 2ème tour, en n'étant vraiment pas bien, et dans cette mauvaise période, je suffoque à cause de la chaleur.

L'abandon n'ayant jamais été une possibilité (ce n'est pas une entorse de cheville qui va me pourrir 9 mois d'entraînement!), je sers le dents pour le 3ème tour. Il aura fallu attendre 25km pour moins ressentir la cheville. J'ai perdu un temps pas possible, le chrono est très mauvais. Je vois ma femme à la fin du 3eme tour, je lui dis que c'est interminable mais que je n'ai jamais été aussi près de la fin.

Arrive le dernier tour, j'ai mal partout mais le mental n'a jamais été aussi fort. Un

dernier problème arrive, la nuit tombe rapidement, et pas de lumière dans le parc Napoléon, je me sens encore obligé de marcher, le sol étant instable, et la cheville restant fragile. J'ai encore envie de faire une vidange, mais là, je dis non, il reste trop peu de temps, "concentre toi et finis". J'arrive au 40ème km, je continue, j'entends l'ambiance au loin et enfin je me sens poussé des ailes, et je sers déjà le poing de satisfaction. Je rentre dans le stade, une ambiance incroyable dans les gradins de la ligne d'arrivée, j'en ai des frissons! Quelques mètres plus tard, je sonne la cloche (pour dire que je réussis mon 1er IRONMAN), je trouve ma femme dans les gradins, je l'embrasse et après 6h de marathon (un chrono horrible!), je finis les bras au ciel en entendant le fameux: "YOU ARE AN IRONMAN !"

Je récupère ma magnifique médaille, je vais aux toilettes, je mange un petit morceau et je vois ma femme qui m'attend à la sortie, je tombe dans ses bras, et nous pleurons tous les 2.

Au final, le chrono de 15h22'46 n'est pas terrible alors j'avais prévu 14h (mon marathon me plombe complètement) mais l'essentiel était de finir et je suis tout simplement heureux et fier du travail accompli:

- 1h13 en natation
- 7h56 en vélo
- 6h en CAP

BILAN

Quelle magnifique expérience, quelle superbe organisation, quelle ambiance, quelle bienveillance de la part des

bénévoles et des spectateurs qui nous ont encouragés du début à la fin de la course!

Avant la course, je me suis posé beaucoup de questions dont celle-là qui me paraît essentielle: pourquoi nous inscrivons-nous à ce genre d'épreuve extrême? Les réponses sont différentes en fonction de chaque personnalité. Je pense avoir trouvé la mienne. Pour moi, c'est la sensation de vivre. Ce sont les 15 heures passées avec soi même, où nous sommes face à la difficulté. Nous ne pouvons plus nous échapper à nos responsabilités. L'effort prend tout son sens alors que le corps est épuisé et blessé. Nous cherchons alors des placebos pour pouvoir continuer. Et le fait de réussir nous apporte tellement de chaleur, de fierté, de reconnaissance, de valorisation et d'humilité.

Que ceux ou celles qui veulent se frotter au mythe de l'IRONMAN se lancent dans ce projet. Pour moi, il n'y a rien de surhumain. Si je l'ai réussi, beaucoup d'entre vous peuvent le faire. Cela commence juste quand on arrête de se mettre des freins en se disant que c'est impossible, que l'on y arrivera jamais et que c'est trop pour soi. MOI, JE CROIS ET J'AI FOI EN VOUS!

Pour ma part, maintenant que j'y ai pris goût, je compte renouveler l'expérience tous les ans, en choisissant peut-être moins de d+ à vélo et en faisant un bien meilleur chrono au marathon.

Mais avant toute chose, place aux vacances bien méritées, quelques soins et une rééducation de ma cheville! I'll be back!

REMERCIEMENTS

Quand je suis rentré à l'hôtel, je regarde pour la 1ère fois mon téléphone et j'ai tout simplement halluciné du nombre de messages d'encouragement. Moi qui suis hypersensible, vous vous doutez que j'en ai eu les larmes aux yeux.

Je remercie tout ceux qui m'ont permis de vivre pleinement ce projet et j'espère n'oublier personne. Ma réussite est également la votre.

- ma famille: Tom, Aurore, Ced, Oli, Laure, Wells et mes parents. Je vous ai bien stressés toute l'année avec cet IRONMAN. Merci du fond du cœur!

- ma belle famille: Jean-Pierre, Micheline, Aurélie, Loïc, Alban et Dams. Merci pour vos encouragements!

- la team Breizh: Mélanie, David, Mathilde et Axel. Merci pour votre soutien indéfectible.

- la team Volcelest et leur famille: vous m'avez sorti de ma léthargie il y a 3 ans. Plus que des voisins, vous êtes des amis.

- la team Patients avec une mention spéciale à Antoine, Nourrani, Fred et David. Vos questions sur ma préparation et votre soutien m'ont grandement aidé.

- la team Orsay Triathlon: je suis extrêmement fier de faire parti de ce club familial, vous avez tous été hyper inspirants dans tous vos projets. Votre bienveillance et vos encouragements m'ont fait pousser des ailes. Je remercie Stéphane, Éric, les Sébastien, Mathias, Aurélie, Jacqueline, Florent, Clément et Betty pour leur investissement pour le bon fonctionnement de ce club. Vous êtes tous formidables. Et merci d'avoir intégré aussi

facilement Karine lors du stage Triathlon de Troyes, cela m'a énormément touché.

J'ai également des remerciements individuels à donner:

- Julien: mon pote de lycée partenaire de galère lors de nos swimrun. Et merci pour tes conseils et ta patience lors de nos sorties vélo,
- Alexandra: ma super binôme élite en natation (n'est ce pas Sébastien B. 😊), avec Fabrice, vous avez été au top!
- Christelle: la supportrice de choc! Dès que je fais une course, je reçois toujours un message avant et après. Je suis sûr que si j'en n'avais pas de ta part, ça me manquerait!
- Louis: le warrior! c'est grâce à toi et ton 1er IRONMAN effectué un an avant moi que je me suis lancé dans cette folie, merci de m'avoir inspiré!

- Sébastien B.: le marathonien! Tu as réussi quelques mois avant moi ton 1er IRONMAN. Ton investissement aux entraînements m'a impressionné. Tu es tout aussi inspirant que Louis, tous tes conseils m'ont été bénéfiques. Merci à toi!

- Sébastien N.: the Coach! Toujours au top! Je t'ai maudit quelques fois avec ton plan d'entraînement! Mais ça a porté ses fruits. Ton message 2 jours avant la course m'a fait énormément de bien, tu ne peux pas savoir! Merci pour tes conseils, ton investissement! Je suis simplement heureux de connaître une personne comme toi.

- mes enfants: mes irongirls! merci d'avoir supporté un papa pas toujours présent ces derniers mois (surtout pour les entraînements vélo), et Dieu sait que je culpabilisais. Vous ne me l'avez jamais fait ressentir, et vos encouragements ont été le

meilleur des soins. Je vous aime très fort!

- Karine mon incroyable femme: mon Ironmate ! Tu as été d'une aide et d'une patience incomparable, tu t'es occupée de la majorité de la logistique, tu m'as préparé des petits repas équilibrés dont tu as le secret, tu n'as jamais été frustrée quand je partais m'entraîner, tu m'as reboosté quand je n'avais pas envie de m'entraîner, tu as supporté tous mes coups de moins bien, tu as été ma 1ère supportrice, tu as fait des t-shirts à mon effigie ainsi qu'une pancarte d'encouragement, tu as stressé et tu as pleuré dans mes bras quand j'ai fini ma course. Cette course est avant tout une aventure et une réussite familiale. Merci d'être à mes côtés, je t'aime fort!

