

Compte rendu de pré course EMBRUN MAN PEP

Un IRON MAN pourquoi faire ?

A une époque où ORSAY TRIATHLON n'existait pas encore, je m'étais mis au marathon et une stagnation de mes performances et l'envie de faire autre chose m'avait conduit au triathlon. J'avais fait beaucoup de vélo jeune, le marathon c'était déjà fait. Il ne restait plus que la natation, je savais que je pouvais nager longtemps en brasse donc je m'étais dit pourquoi pas un IRON MAN.

Je m'étais inscrit à PALAISEAU mais uniquement pour avoir la licence, je ne suis allé à aucun entraînement. Et j'avais choisi l'IRON MAN le plus plat possible : ce qui devait s'appeler plus tard le FRENCH MAN.

J'y suis allé sans aucun repère avec un seul objectif : le finir et j'ai fait un temps incroyable pour moi à l'époque 11h40. Par contre il m'est arrivé une expérience un peu traumatisante : le lendemain matin en me réveillant, impossible de sortir de mon lit, les jambes littéralement ne me soutenaient plus. Impossible de les contracter, les muscles ne répondaient plus présents. Pas une courbature mais une impossibilité de contracter les muscles ! Heureusement les symptômes sont partis en 24 h mais c'est assez flippant de se retrouver paraplégique....

Donc je m'étais dit les IRON MAN c'est fini. Par contre le triathlon c'est sympa et le club d'Orsay s'ouvrait. Donc étant ORséen, je m'y suis inscrit. Contrairement à l'année précédente, je m'étais inscrit pour m'entraîner mais sans objectif. J'allais essentiellement aux entraînements de vélo et de course à pied, la natation étant toujours assez pénible pour moi.

Quelques années plus tard, un grave accident de la route d'un des coachs de l'époque (Khalil)m'a conduit à refaire un IRON MAN. Il s'était inscrit pour VITTORIA GASTEIZ et laissait son dossard. Après quelques sorties vélos qui m'ont convaincu que je pouvais refaire un IRON MAN (pour moi un IRON MAN se joue sur le vélo), et puisque j'étais en bonne compagnie (Seb sur l'IRON MAN et Antoine sur le semi), et que tout était organisé (voyage, logement...) j'étais reparti sur un nouvel IRON MAN.

Bon là les choses se sont moins bien passées. Malgré un bon vélo, la chaleur a eu raison de moi (et de SEB) et je finis en plus de 13h30.

L'orgueil (mal placé) a pris le dessus et je me suis dit : « non je ne vaud pas ça quand même » donc je me suis réinscrit de nouveau pour ce qui ne s'appelait pas encore le FRENCH MAN l'année suivante.

Sur le FRENCH MAN

La natation s'est bien passée bonnes sensations mais je met 15 mns de plus que la dernière fois !
Le vélo bonnes sensations, je vais vite mais à l'arrivée je met 20 mns de plus que la dernière fois !
Je démarre la course à pied j'ai l'impression d'aller bien mais je stagne à 8 km/h !!
Donc autant dire que je n'allais pas refaire le même temps que la dernière fois. Alors le cerveau lâche, je marche et je finis encore à 13h30 !

Donc je me suis dit les IRON MAN c'est vraiment fini !

Alors pourquoi un nouvel IRON MAN ?

Bien pour le défi bien sur.

J'ai 50 ans et pour ne pas relâcher la pression, il faut quelques enjeux.

Mais un IRON MAN j'ai déjà fait et je sais maintenant que je ne referai jamais un temps meilleur que mon premier IRON MAN.

Le temps qui passe m'a rattrapé et je ne peux plus courir après !

De plus la maladie de LYME m'a atteint et j'ai perdu presque 30% de mes capacités donc c'est mort pour le temps.

Le défi c'est donc uniquement de terminer l'IRON MAN mais ça c'est déjà fait.

Donc je me dit ou suis-je le plus nul ?

Le vélo est mon point fort mais je suis bien nul en côte.

VITTORIA m'a montré que la chaleur me pompait toutes mes forces. Toute l'énergie passe dans la transpiration.

En course à pied, en côte je suis nul aussi.

Et puis je ne veux pas que toute mon année et mes vacances tournent autour de l'IRON MAN. Je fais du « triathlon santé » maintenant, pas question de partir à l'étranger loin.

Et là je me dis EMBRUN est parfait :

Ça monte (beaucoup) en vélo.

Cà monte en course à pied.

Il peut faire très chaud.

C'est proche de mon lieu de vacances habituel (alpes de haute Provence).

BINGO.

Je tente de convaincre le PREZ qui voulait aussi se lancer sur IRON MAN et qui a aussi un pied à terre pas trop loin d'embrun mais il trouve la marche trop haute même si je suis convaincu que pour lui ce serait les doigts dans le nez. Ce sera donc tout seul.

Quid de l'entraînement ?

Comme dis précédemment, je ne veux pas que mon année tourne autour de cet IRON MAN donc je ferai mon entraînement classique :

Les raids d'hiver pour la course à pied

Le vélo taf à partir du printemps

De l'élastique dans la piscine.

Et une accélération du vélo à partir de Mai-juin.

Les triathlons club pour voir mon niveau en natation et en enchainements.

Bref du fond du fond du fond.

Reste le problème des vacances.

Les vacances en Slovénie et en Croatie me permettront de faire du vélo et de la natation et une randonnée en montagne début juillet avec mon fils du fond en marche et en cote.

L'année se passe normalement :

Les raids se passent bien même si je cours lentement (désolé pour mes coéquipiers !)

Le vélo taf se fait plutôt un peu moins que prévu à cause des déplacements.

L'élastique piscine aussi.

Les triathlons club me rassurent un peu sur ma capacité à nager malgré le peu d'entraînement.

EN particulier celui de Tours ou je pensais (comme certains !) soit me noyer soit ne pas finir la natation. Le temps de natation était correct. Je seul problème : quand j'étais en crawl, les gens me doublent. Quand je passe en brasse, je les rattrape !

Je fais le vélo à fond avec une satisfaction : être capable de suivre Mathias sur 15 kms (avant de craquer dans la dernière cote). Et ensuite trotter sans me fatiguer sur la course à pied.

Je m'offre un nouveau vélo pour passer les montagnes mais la disponibilité des vélos comme chacun sait cette année est compliquée. Ce sera un TARMAC de specialized disponible.

Je l'essaye à partir de juin. Bon là quelques surprises : il marche bien mais il faut s'habituer à la selle, les chaussures et les fixations me font mal aux tendons, la position est un peu différente et j'ai aussi un peu mal au dos. Mais bon trop tard pour changer je décide de m'entraîner avec.

Par contre première inquiétude : j'enchaîne la cote que j'appelle « des 20 tournants » qui part de la piscine d'Orsay jusqu'au haut de la fac en passant dans le bois de la fac et avec les virages type « alpe d'huez ». Cela fait vraiment ambiance montagne et pile 100 m de dénivelé. 10 fois cela fait 1000 m et 36 kms environ soit 1/5 du parcours d'embrun !

Et là pas bonne surprise je met un peu moins de 2 heures à faire cette distance soit 9h30 en multipliant par 5 alors que le temps limite en vélo est pour moi est de 9h. (Car pas de sortie natation en avance !)

Pareil pour les sorties longues 110 km et 1500 m de dénivelé sont avalées à 20 km/h, alors qu'il faudrait faire sur embrun du 21 km/h, avec beaucoup plus de dénivelé !?

Arrivent les vacances :

Le vélo en Slovénie est cool : les paysages superbes et les cotes bien raides. J'arrive à trouver des 1000 m de dénivelé en continu ou bien faire des sorties de 3 heures pendant que tout le monde dort avec 1000 m de dénivelé ou plus. Les cotes ça va mais je suis vraiment trop lent si je ne veux pas monter essoufflé. Je ne dépasse pas les 20 km/h sur les 3 heures. Ce sera plus dur que prévu !

La natation pareil la montre me donne 3 mns aux 100 m soit à peine moins de 2 heure pour la natation alors que le temps limite est de 2 heures. Il faudra que je m'active !

Je ne court quasiment pas ; mon credo : si j'arrive dans les temps au marathon, de toute façon je ne courrai pas vite et ce sera dans la tête. Bon il y a la côte mais c'est pareil, tout sera dans la tête à ce moment là.

Pour moi le sport a trois composantes principales :

Le cœur.

Les muscles

La tête.

EN ce qui concerne le cœur, j'ai reçu il y a quelques années la plus grosse insulte qu'on pouvait me faire. Mon cardiologue m'ausculte et me dit « pour un sportif vous n'avez pas un grand cœur ! ». Il parlait bien de la taille de mon engin et pas de mon empathie 😊.

Les muscles ça va même si la maladie de Lyme les a bien entamé.

Donc je suis comme un 50 cm³. Et même si le 50 cm³ est super bien profilé, il ne se battra jamais contre les puissances de formule 1. Donc je reste bien sur mon objectif de uniquement terminer cet IRON MAN. Mais il va falloir pousser le 50 cm³ dans les cotes pour ne pas faire du sur place et pour passer les barrières horaires

Autre surprise en juin : Depuis mon premier IRON MAN, je marche avec une poudre que m'avais conseillé mon généraliste (pas une poudre blanche qui se respire par le nez je précise) et que je digérais très bien. La nutrition n'a jamais été un problème : cette poudre, des pâtes de fruits, des pastilles de sel et cela passe. Et au moment de passer commande, je ne trouve plus les poudres. J'attends je reviens sur le site, toujours pas de poudre. J'appelle « non monsieur nous ne faisons plus ce produit, nous nous concentrons sur les compléments alimentaires ». Bordel ! Et vous ne pensez pas à moi. Comment vais-je faire ?

La nutrition est un écueil énorme sur un IRON MAN donc je vais tester une première en direct sachant que pendant les vacances je ne fais pas de sortie longue et que au contraire je teste la sortie le matin à jeun pour perdre du poids et habituer le corps à puiser dans les réserves. Et ça a plutôt bien marché j'ai réussi à perdre 4 kgs sur les 8-10 que j'avais en trop. C'est déjà ça.

Bon sur le jour de course je testerai une autre poudre et si ça ne passe pas je me rabattrai sur le fameux COCA/EAU 50/50 que mon cousin ALEXY qui a fait Embrun avant de partir en Nouvelle Calédonie utilise sur toutes ses courses.

ON récapitule

1° Je suis un peu limite en temps de natation

2° Je suis hors limite en temps de vélo

3° Je n'ai pas la bonne alimentation

4° Question entraînement c'est limite (pas de sortie très longue mais un enchaînement de sorties standards)

Ce sera dur !

Et puis erreur de dernière minute : je pars me baigner hier avant-veille de la course. Plus de sport, pépère tranquille mais bim ! Coup de soleil, insolation !

Au moment de lire ces lignes je crève de chaud alors qu'il faut 23°C dans la maison. Ma peau est en surchauffe.

ET dire qu'il va faire grand soleil demain et vigilance canicule à moins de 100 kms d'Embrun. Bref je ne le sens pas bien !

En fait là ou je ne sais pas comment je vais réagir c'est vais-je me dépasser à 150% pour arriver aux barrières horaires ou est ce la volonté de ne pas me détruite la santé qui va l'emporter ?

Bref avec le soleil et la chaleur qui se profile et mon coup de soleil je descend à 25% mes chances de terminer le vélo dans les temps et 15% les chances de terminer ! J'espère que la natation va bien refroidir mon corps !

Suite au prochain numéro.

EN tout cas merci pour vos encouragements. Je vais me réciter des milliers de « VAMOS PEP » pendant la course et bonne chance à Quentin dont je crois savoir qu'il a la caisse. (Plus que les 50 cm3 !)

AVE ORSAY TRIATHLON. MORITURI TE SALUTANT.

(Ceux qui vont mourir te saluent). Cri que lançait les gladiateurs à l'empereur avant de combattre