

EMBRUN MAN LA COURSE DONT VOUS ÊTES LE HÉROS.

Munissez vous de deux dés et suivez les instructions ☺

1. Ça y est j'ai déposé mon vélo, mes affaires dans la zone de transition. Alea Jacta est. (Non ne lancez pas encore de dés). Bon il s'agit d'aller dormir ; mes enfants m'accompagnent ; ma fille en particulier pour qu'elle puisse m'amener le lendemain matin à la zone de départ et me ramener le soir car je ne serai probablement pas bien frais. Ils iront faire une balade en m'attendant.
Lancez les dés. Si vous faites double 1 allez en 95. Sinon allez en 2.
2. Bon la nuit s'est passé classiquement : je n'ai pas beaucoup dormi. La peur de ne pas se réveiller à l'heure, la course qui trotte dans la tête. Le réveil est difficile. Un peu de riz et un thé pour remplir l'estomac et la vessie. Un tour aux toilettes pour vider le maximum avant la course et ma fille m'amène au départ.
Je me mouille un peu pour ne pas avoir de choc en rentrant dans l'eau et pour échauffer les muscles.
Lancez les dés. Si vous faites double 1 allez en 20 sinon allez en 3.
3. La sirène du départ natation sonne, les fous s'élancent. Je pars tranquille avec ceux qui ont l'air comme moi de seulement vouloir terminer et je déroule ma nage. Jusque là tout va bien. L'ambiance de nager dans le noir me fait tout drôle mais cela me berce encore plus que d'habitude. Je ne force pas trop pour ne pas empirer cette tendinite bizarre que j'ai à l'avant bras gauche et pour ne pas réveiller nous plus la douleur à l'épaule. Le temps passe lentement. Tous les 500 m ma montre sonne. J'essaye de voir le temps que je met mais la buée dans les lunettes et la nuit m'empêchent de bien me rendre compte. Je n'ai pas l'impression d'être le dernier donc ça va. Lancez un dé Si vous faites 1,2,3 allez en 54 si vous faites 4,5,6 allez en 4.
4. Enfin l'arrivée. Je regarde ma montre 1h45. Ça va, je suis dans les temps que je me suis fixé. Je sais que je n'ai pas de marge pour le vélo mais bon je n'ai pas trop puisé. Je prend le temps de complètement me sécher et me changer. La crampe habituelle à la jambe lorsque je veux mettre mes chaussettes. L'expérience me dit que cela ne sera pas gênant pour la suite mais cela me rappelle qu'il faut bien boire et manger en ce début de vélo.
Lancez les dés si vous faites double 1 trois fois d'affilé allez en 100. Sinon allez en 5.
5. Première côte à vélo, les jambes sont un peu pâteuses la température est encore fraîche. Je monte à mon rythme.
Lancez les dés. Si vous faites double 1 deux fois d'affilé, allez en 502. Sinon allez en 6
6. Vient ensuite la longue approche de l'Izoard. Je regarde mon capteur de puissance, j'essaye de maintenir entre 200 et 250 W, je ne suis pas trop essoufflé. Jusque là tout va bien, je profite de l'ambiance de la montagne. Les paysages sont fantastiques. Et c'est l'arrivée à la casse déserte. Une petite descente avant de terminer la montée. L'adrénaline fait son effet et je me sent pas trop mal.
Lancez les dés. Si vous faites deux fois double 1 d'affilé, allez en 120 sinon allez en 7.
7. C'est le moment de la descente. J'ai encore les triceps qui me tirent à chaque freinage. Probablement la position qui ne me convient pas.
Lancez les dés. Si vous faites double 1 allez en 130 sinon allez en 8.

8. Le long retour vers embrun et les séries de remontées sèches. Dont la remontée vers le Chlavet. grosse remontée.
Lancez un dé. Si vous faites 1 allez en 80. Si vous faites 2 3 ou 4 allez en 58. Si vous faites 5 ou 6 allez en 9
9. La cote est dur, je suis sur la réserve et je n'ai plus de pignon de secours mais le retour s'est bien passé et la moyenne a bien augmenté. Je suis dans les temps, je peux me permettre de gérer cette montée pour aborder le retour dans les temps. Allez en 10
10. La transition. Je me change. Crampe à nouveau pour enlever le cuissard, remettre le slip et le short et les chaussures. Ne pas oublier la ceinture pour avoir toujours de l'eau avec moi. Et c'est reparti. Allez en 11
11. Je trotte, 9 km/h, c'est parfait. Vient la longue cote dans embrun. J'alterne course et marche à pied pour ne pas être en surchauffe. La descente me permet de remonter la moyenne.
Lancez un dé. Si vous faites 1 à 2 allez en 62 sinon Allez en 12.
12. 20 kms. Les jambes sont dures. Le 9 km/h est descendu à 8 et il me reste 3 heures pour boucler ce marathon il ne faut pas lâcher.
Lancez un dé. Si vous faites 1 ou 2 aller en 62 sinon allez en 13.
13. Le dernier kilomètre. IL me reste 20 minutes pour le boucler. C'est gagné mais il ne faut pas se relâcher, profiter de chaque instant. Se dire que le mental c'est beau. La ligne d'arrivée est proche je me remet à trotter pour ne pas passer la ligne en marchant.
20. Crac au moment de mouiller les lunettes, l'élastique pète. Plus de lunettes ! Cela va être compliqué je ne sais pas ouvrir les yeux dans l'eau. Alors ce sera crawl avec la tête hors de l'eau et brasse la plupart du temps. IL va falloir que je m'active
Lancez les dés. Si vous faites 1 à 3 allez en 500. Si vous faites 4 à 6 allez en 54.
54. Je force, je force je force. Le temps s'écoule, chaque 500m pour lesquels ma montre sonnent n'avancent pas. Alors j'appuie encore plus. Enfin le bord et l'arrivée. Je regarde ma montre 1H55 c'est bon mais qu'est ce que j'ai bouffé comme jus.
Lancez les dés. Si vous faites double 1 trois fois d'affilé allez en 100 sinon allez en 55.
55. Bon il va falloir rattraper le temps perdu, alors je force dans la première cote à vélo.
Lancez les dés. Si vous faites double 1 deux fois d'affilé allez en 502 sinon allez en 56.
56. Arrive la longue cote d'approche de l'Izoard. J'ai beaucoup forcé et peu pris le temps de me nourrir.
Lancez un dé. Si vous faites 1 ou 2 allez en 120. Si vous faites 3, 4 ou 5 allez en 57. Si vous faites 6 allez en 6.
57. Je vois le temps défilé le temps, il faut arriver avant 13h10 à l'Izoard. IL fait grand soleil et chaud je force à fond pour passer cette barrière. La casse déserte, petite redescente puis la montée finale il ne reste que 15 mns, je fonce. Ouf. Mais pas le temps de m'arrêter. Je met mon coupe vent et je redescend.
Lancez un dé. Si vous faites 1 aller en 120, si vous faites 2 ou 3 allez en 70 si vous faites 4,5 ou 6 allez en 58.

58. Ca y est la chaleur est là dans la vallée ; on croit être arrivé mais on enchaîne les petites cotes et la barrière horaire est toujours là 16h25 en bas du chalet. Je fonce

Lancez un dé. Si vous faites 1,2 ou 3 allez en 80 si vous faites 4,5,6 allez en 59.

59. 16h15 en bas du chalvet. Encore une heure pour remonter et de descendre. IL fait très chaud, je ne pisse plus, mauvais signe.

Lancez un dé. Si vous faites 1 ou 2 allez en 80 sinon allez en 60.

60. 17h10 enfin l'arrivée vélo. Trop dur, je n'ai plus de jambes. Je n'ai plus d'eau dans le corps.

Maintenant c'est le mental.

Lancez un dé. Si vous faites 1 ou 2 allez en 90 sinon allez en 61

61. La chaleur me semble de plus en plus forte alors que c'est le soir. Je trotte, je m'arrête je repars. C'est dur. Les gens qui sont vus arriver les premiers sont déjà partis.

Lancez un dé. Si vous faites 1 allez en 90. Sinon allez en 62.

62. C'est vraiment le mental qui joue maintenant. Ne pas s'arrêter , continuer de trotter.

Lancez un dé si vous faites 1 allez en 91. Sinon aller en 63

63. Dernier tour, je vois la fin mais je vois des étoiles. C'est normal il est 22h30 et c'est la nuit.

Lancez deux dé. Si vous faites double 1. Allez en 92 sinon aller en 13.

70. J'essaye d'accélérer mais je n'ai plus le temps, plus l'énergie, plus de jambes et surtout trop chaud. Les arbitres m'arrêtent au pont le temps limite est dépassé, il faut que j'attende la navette.

Allez en 501.

80. Putain je donne tout dans cette cote du Chalvet mais je zigzague sur la route, plus de dents à rajouter, plus de souffle. Je pose pied à terre pour essayer de le reprendre mais rien n'y fait je ne redémarre plus et je fini la moitié de la cote à pied.

Bien sur le temps passe et la barrière horaire de la course à pied est terminée.

Allez en 501

90. Bon toute cette chaleur m'a donné la courante. Obligé de passer aux toilettes. J'ai la tête qui tourne. Je redémarre mais impossible de courir. Je marche. J'essaye au moins de marcher vite mais pareil impossible. Ils disaient qu'il y avait des fontaines de partout. Je ne les vois pas, je ne me refroidis pas. Et ce tour qui n'en finit pas. 19h30 le premier tour se termine.... Trop tard. Allez en 501.

91. Bon toute cette chaleur m'a donné la courante. Obligé de passer aux toilettes. J'ai la tête qui tourne. Je redémarre mais impossible de courir. Je marche. J'essaye au moins de marcher vite mais pareil impossible. Ils disaient qu'il y avait des fontaines de partout. Je ne les vois pas, je ne me refroidis pas. Et ce tour qui n'en finit pas. 21h30 le deuxième tour se termine.... Trop tard. Allez en 501

92. Crampes magistrales. Plus possible d'avancer. C'est ballot si proche du but. La lampe frontale fait des siennes et je bute sur tous les obstacles. 23h15. Je n'ai pas fini le tour. C'est trop tard. J'aurai presque fini. Allez en 600.

95. La courante toute la nuit ! Pourtant j'avais fait attention à ma nourriture !

Lancez un dé. Si vous faites double 1, vous n'avez plus de jus, pas la peine de continuer. Allez en 501.

Sinon allez en 3.

100. J'arrive au vélo, celui-ci est crevé ! Ce n'est pas possible, j'avais tout vérifié ! Et le temps s'écoule pour la limite horaire. Tant pis il faut que je sorte de l'air de transition et je répare.
Lancez les dés. Si vous faites double 1, allez en 110 sinon allez en 55.

110. Putain de nouveau vélo, j'ai oublié de faire un test de changement de chambre à air. J'ai du mal à enlever le pneu et au moment de le remettre, pchitt, je pince la chambre à air. Je n'en n'avais pris qu'une de rechange. C'est foutu.
Allez en 501.

120. Trop de jus, trop de pente, trop de temps perdu.
Il est 13h30, les arbitres m'arrêtent en haut de l'Izoard.
Aller en 501.

130. La fatigue était bien là en fait. Dans un virage mal négocié, perte de concentration, perte de jus et je chute. Rien de cassé mais une grosse égratignure. La santé d'abord je décide de ne pas continuer. Allez en 501.

500. Impossible d'avancer en natation. La combinaison me gêne pour la brasse, je perds mon souffle en voulant ouvrir les yeux dans l'eau. Je panique, le temps défile. J'arrive au bord de l'eau. 2h05 ! Trop tard je suis éliminé. C'est quand même ballot de s'arrêter dès la natation en plus je suis le premier de toute l'histoire de l'embrunman. Aurais je le courage de revenir l'année prochaine avec cette étiquette Pas sur !

501. Je dois abandonner ! C'est quand même dommage. Aller en 600.

502. En forçant dans la côte j'entends un « clac » violent. Le vélo se met à freiner, je sais trop bien ce que cela signifie pour l'avoir vécu plusieurs fois mais jamais sur une course : j'ai cassé un rayon. La roue est trop voilée et je n'ai pas pris de clé à rayon pour recalibrer le pneu.
Aller en 501.

600. Aurais je le courage de revenir l'année prochaine ? Pas sur. J'ai essayé, j'ai raté. Mais merci pour tous vos messages de soutien. C'est cool d'être dans un club aussi sympa qui accepte aussi les vieux dinosaures grincheux !