

Challenge Vichy 2014

Ce n'étais pas prévu dans mon programme 2014, et je n'avais jamais imaginé que je me lancerais un jour dans l'aventure d'un ironman.

Pour tout dire j'étais trop impressionné par le programme que mes collègues du club s'imposaient pour réaliser leur envie : inscription 9 mois à l'avance, voire 1 an. Et sur ces périodes, un programme titanesque. Je n'avais pas envie d'imposer à ma famille et à moi-même cet emploi du temps infernal.

Cette année encore, pour la 4eme saison, je me contentais de me faire mon programme pour aller réaliser honorablement mon half avec mes copains des Lions. Avec quelques courses à pieds locales (10km de Vernon et Saint -Marcel).

Les années passées je m'étais 2 fois lancé dans le marathon de la Rochelle et ça m'avais donné confiance dans ma capacité à gérer une longue distance en course à pied.

C'est en mai au cours du stage du club que je me suis dit « pourquoi pas moi ? » en roulant et courant avec des « Finisher ». Là-dessus je me suis fait une contracture à la cuisse et l'idée est sortie de ma tête. Je n'avais qu'un seul objectif, retrouver la forme pour pouvoir réaliser un half sympa à Gravelines, le 6 juillet. Tout s'est remis en place après un arrêt de la course à pieds quasiment tout le mois de mai. J'ai donc forcé en vélo et natation ce mois là. En juin reprise progressive, et finalement un résultat conforme à mes possibilités à Gravelines (6h13mn pour un half qui comptait 3.000m de natation). Mais j'y ai pensé en le faisant. Fin de natation : « Est-ce que je peux encore faire 800m ? » : oui. Fin du vélo : « Est ce que je peux faire encore un tour ? » pas dans ces conditions là (météo horrible). Fin de course à pieds, même question : réponse non, jamais plus !!!

Au retour dans la voiture, avec Claude, qui rêvait d'aller faire celui de Barcelone, et Joël qui se projetait dans celui de Vichy, j'avais déjà oublié les souffrances de la veille, et l'envie d'y aller est apparue évidente, même si la préparation pouvait paraître un peu courte. Etait-ce sérieux ?

Je le susurrais à mes compagnons pour les tester sur le bien fondé d'un tel projet. Bien sur pas de mise en garde de ce coté là

Si je n'avais pas comme mes collègues 6 mois de préparation adaptée, j'avais depuis le début de l'année, cumulé un entrainement de fond important (ski de fond en janvier et février), puis l'entrainement pour préparer un half pendant 4 mois.

J'en parle à Colette mon épouse, qui m'a dit, vas-y tu vas y arriver.

Et tous ceux à qui j'en parle me disent la même chose (merci les copains !!).

Je me trouvais dans une situation avantageuse, car je me sentais en forme dès après le half, et récupérais très vite, enchainant dès le dimanche suivant 135km en vélo et de la course à pied : tout allait bien, pas de bobos. Devant moi il restait 7 semaines pour m'entraîner pour un IM. Comme je devais partir 15 jours en montagne début aout, à 1500m dans la vallée de Névache, je pensais que c'était l'idéal de faire un stage en altitude 3 semaines avant une grande épreuve, pour se faire des globules rouges à peu de frais.

Mi juillet je pars faire la Loire à vélo avec Colette et aussi quelques amis. Au programme 50km/jour de vélo...et des visites de châteaux et églises : pas de quoi préparer un IM. Mais je m'autorise quelques fugues, et c'est donc à VTT, sur des pistes cyclables que je fait mon « kilométrage » cette semaine là.; J'y ajoute quelques footing à jeun le matin avant de partir, et une séance de piscine. J'assure un entrainement de triathlète. Arrive fin juillet, je vois Christian qui m'encourage, Joël me relance : j'en meurs d'envie, il faut y aller, j'y vais ! Je m'inscris !

Maintenant je peux le dire, j'ai la pression sur les épaules, il me reste 5 semaines pour me préparer. Les 2 semaines à la montagne doivent être à la hauteur. J'ai quelques bonnes sorties, avec du dénivelé, idem pour les footings. Et je fais bien sûr les sorties familiales, de marche à pied, de 3 à 8h, à peu près 1 jour sur 2. Je me dis que la marche pourrait m'être utile.....

Retour à Vernon dernière quinzaine d'aout, je force sur le repos. Parfois un peu culpabilisé de ne pas avoir eu un véritable plan un véritable d'entrainement ...je n'aurai à m'en prendre qu'à moi-même.

Mais mon objectif de bien terminer en moins de 14h me parait possible.

Direction Vichy, Colette m'accompagne, et mes enfants passionnés par cette aventure la suivront par internet. Merci à eux : il y a aussi les 6 petits enfants toujours fier de leur Papy qui vont me donner l'envie d'aller jusqu'au bout, même si je n'ai pas le plaisir de les avoir le long du parcours comme Joël. Merci d'ailleurs à ses enfants et petits enfants qui m'ont bien encouragé à chaque passage.

Vichy est une ville bien sympathique (malgré les à priori) et il y a plein d'hôtels : le notre était bien situé à 3km du départ, et à 100m de parcours du marathon.



La veille c'est les retrouvailles avec Joël, qui lui aussi s'est entrainé dans son coin pendant les vacances.

Bref voici le jour **J** : Je me sens en forme, reposé et je me régale à l'avance d'avalier tous ces kilomètres. Et pour ce qui est d'avalier, je viens de me faire un super régime.

Pas une goutte d'alcool depuis mi-juillet (facile), idem pour le café (moins facile). Le plus dur l'arrêt des viennoiseries et autres produits du genre glaces (heureusement on a eu un été froid !) ou produits sucrés, beurre, fromages.....et aucune charcuterie en dehors du jambon. En contre partie, beaucoup de légumes et fruits toute la période. J'ai perdu 2 kilos en 6 semaines, ça finissait presque par m'inquiéter. Pour le chocolat, j'ai attendu les 10 derniers jours pour arrêter...(objectif : éviter tous les excitants, produits acides ou acidifiants).

Réveil à 2h-1/4 ; ça fait 3 h de sommeil, c'est bien par rapport à ceux qui n'arrivent pas à dormir. La nuit d'avant c'était 6h30, donc pas de problème.

Petit déjeuner avec principalement du gâteau énergétique (conseil de Claude), avec jus de raisin (le truc de Marie-Thérèse), et une banane (le conseil de Marcel), complété avec des graines de Chia+ jus de raisin.. Arrivé au stade à 5h pour l'ouverture : j'aime avoir mon temps, ne pas stresser.

Je regonfle mon vélo, et refais mes sacs vélo et course à pieds. J'ai retenu les conseils de Patrick et choisi le confort : je partirai en trifonction et combinaison pour la natation, puis je mettrai le cuissard des Lions avec maillot cycliste pour le vélo ; et je me changerai de nouveau complètement pour la course à pied avec un T-shirt orange et un short noir, histoire de conserver la couleur des lions, en l'absence de maillot de course à pieds.

Ravitaillement : je mets des gels et barres de céréales sur le vélo, et 2 gels dans ma ceinture pour la course à pieds : ça devrait aller avec tous les ravitaillements prévus le long du parcours.

On part avec Joël en 2eme vague à 7h10. Dommage que les copains habituels avec qui je fais des tri ne soient pas là, Christian en particuliers, qui m'a délégué la représentation de la classe 49. A 7h départ de la première vague : nous on se met à l'eau : j'éprouve une joie immense à me retrouver là d'avoir osé, de le faire. J'ai confiance je vais y arriver: l'eau est parait-il chaude, mais je la trouve fraîche. Coup du stater : c'est parti.

Ca va, pourtant j'ai du mal à nager, je suis peut-être parti trop vite ; 200m : tiens « un canot me dépasse...c'est incroyable, mais sur notre IM, c'est comme dans le film de « toutes nos forces ». Il y a un père venu faire ce triathlon avec son fils handicapé. Nous l'avons vu lors de la dépose des vélo. Ils me passent, et je n'arrive pas à les suivre..Qu'est ce qui m'arrive ? il doit être très bon nageur (ou moi très mauvais aujourd'hui). ...

Au dessus de nos têtes il y a un vingtaine de montgolfières, elles sont juste sur l'Allier, certaines à moins de 10 m. j'admire le spectacle..



Les 1900 premiers mètres me paraissent longs, les 1900m suivants seront pires. Après la sortie à l'australienne, me revoici à l'eau, et je ressens le froid : ça va durer toute cette 2eme partie. J'en ai les bras engourdis, et je nage très mal. Je sens mon épaule gauche qui se bloque, je force sur le coté droit. Enfin la sortie de l'eau : je grelotte, je ne comprends pas. Et fais une transition difficile, ayant du mal à me changer. J'ai le sentiment d'avoir fais un très mauvais temps. (note : je fais la compète, sans montre sauf en cap, et sans cardio, quand au guidon de triathlète, ce sera pour une autre fois !). Je récupère mon vélo, et passe devant l'emplacement de Joël : l'oiseau s'est envolé, je ne vais plus le revoir de la journée.

Maintenant il faut me reconcentrer pour le vélo ; c'est compliqué, car le half est parti dans l'eau 50mn après nous, et je me retrouve avec ceux qui sortent en même temps que moi, mais qui n'ont que 90km à faire : c'est drôle cette organisation. Sur les 10 premiers km, c'est des coureurs à la queue leu-leu.



Je repasse le père et son fils handicapé vers les 70 km, puis le concurrent qui fait l'ironman sur son vélo bleu, genre vélib, impressionnant de puissance. Enfin le 2eme tour, c'est plus calme, j'ai fait les 90 premiers km en 3h pile : pour moi c'est bien, Colette est là au carrefour qui m'encourage. Il faut que je tiens presque à ce rythme : je pense à mes entraînements à la montagne, et me convaincs que je vais aller au bout de ce vélo sans trop de difficulté, même si il y a des années que je n'ai pas fait 180km. Ma plus grande sortie, cet été 5h50 et 145 km en montagne avec quelques cols.

Systématiquement je jette une gourde à chaque ravitaillement, même si elle n'est pas complètement finie, et j'en reprends au vol une pleine, à la boisson énergétique. Il y a 5 ravitaillements par tour, je prendrai 9 gourdes en plus de mes 2 gourdes du départ. Dont 1 seule d'eau pure à mi-course.. Coté victuailles, j'ai consommé un gros reste du gâteau énergétique que j'avais mis dans la poche, une barre salée que j'avais emmené avec une Powerbar. Tout le reste c'est le ravitaillement de l'organisation chopé au vol : une ½ banne à chaque ravitaillement (soit presque 5 bananes pour le total et 2 barres énergétiques). Je termine en moins de 6h15 !! il me reste 8h pour finir le marathon dans les délais, tout va bien, même si il faut marcher, ça va se faire.

Je pars en cap, et un peu vite : 1h05 pour le premier des 4 tours. Je ralentis car je sais, expérience des half et conseil des copains, qu'il ne faut pas s'emballer. Je retrouve Colette qui m'attend après le km5 à chaque passage. Dans ma tête, faire 2 tours corrects, et tenir le 3eme tour qui va être difficile, et me faire plaisir au dernier tour.



En fait tous les tours se passent bien : encouragements au km 5 et début de chaque tour par le 'Joël Burnouf's familyfanclub'. Le dernier tour arrive, je suis rempli de joie, car tout va bien je ne ressens pas de grosse fatigue, et je comprends que je fais un chrono très correct, celui de mes meilleurs

espérances. A tous les ravitaillements, j'ai bu de la boisson énergétique jusqu'au 20 km, puis du coca. Et chaque fois ¼ de banane et des tucs que je prenais dans ma main et que je croquais en courant. Je n'ai consommé qu'un seul gel perso à mi course (gel magnésium anti crampes).

J'ai un grand plaisir à faire les derniers km, je peux accélérer c'est énorme, tout va bien, aucune blessures, toutes les articulations ont tenu, pas de crampe, les hanches ne grincent pas, le dos s'est bien comporté, les anciennes douleurs sont restées au placard ; je respire Qi Gong, me concentre sur les gestes, et j'ai l'impression d'avaler les derniers km sans problème. Bien sur il y a de la fatigue, mais une certaine euphorie m'envahit et me pousse jusqu'à la fin. C'est super je suis arrivé ! (en 12h 51mn et 22s, 516 sur 653 classés et 1^{er} V6 ; temps natation : 1h29'58'', vélo : 6h09'07'', càp : 4h53'58'').

Arrivée un peu discrète, le speaker ne m'a pas vu arriver, et c'est l'arbitre qui m'accueille, en me disant vous êtes bien le 692 et inscrit mon n° sur sa feuille : il me dit vous avez bien couru il en reste 200 derrière. A-t-il deviné mon âge ?

Ca y est, c'est fini, la « lumière » s'éteint, j'ai reçu ma médaille et je me dirige vers la salle pour récupérer et me restaurer. Le T-shirt enfin, et la douche froide, mais ca fait du bien. Ca m'a semblé facile, je suis heureux de l'avoir fait, comme je l'ai fait et préparée.

Joël est bien arrivé, à peu près ½ h avant moi, et je suis très content pour lui. C'est plus sa place qu'à Gravelines, où une crevaision l'avait mis derrière moi.

C'est fait et en plus avec un chrono honorable que je n'osais pas imaginer. Et si j'ai osé, d'autres peuvent le faire...

Merci à tous ceux qui m'ont encouragé, j'espère que je donnerai à d'autres l'envie de faire ce genre de défi, de croire en eux. Je ne peux pas dire pourquoi, et ça peut paraître facile à postériori, mais j'ai senti dès le départ que cette course, j'allais bien la faire.



Premiers jours de récup faciles, avec l'envie de continuer à vivre des émotions équivalentes (ne pas forcément refaire un ironman). **Christian, la classe 49 est toujours vivante, on nous reverra sur les circuits !!!!.**