



Cela fait plusieurs années maintenant que je me dis qu'un jour je pourrais peut-être me qualifier pour Hawaï.

Pour y parvenir, il faudrait que je sois entraîné du mieux possible, que je ne me blesse pas, que le jour J les gars super forts ne soient pas là et que je fasse une course au max de mon potentiel du moment.

Dans ma catégorie, la plupart

du temps, il n'y a qu'un slot à aller chercher, il faut donc terminer premier du groupe. Je me suis inscrit en février un peu sur un coup de tête et c'est après, comme d'habitude, que j'ai commencé à réfléchir : j'avais 5 mois pour la prépa spécifique et je découvrais que si j'arrivais à me qualifier ce serait pour Hawaï et non pour Nice. La course à Vitoria-Gasteiz était le 14 juillet, c'était peut-être un signe.

Pour l'Ironman, les années d'expérience me permettent maintenant de savoir comment doser l'effort, et d'approcher la zone rouge sans trop la dépasser. Elles me permettent également de ne plus avoir peur d'envoyer à vélo, et d'arrêter de me préserver sous prétexte qu'il faudrait en garder pour la cap. En fait, en cap, on ne sait jamais trop comment ça va se passer, par contre, les minutes perdues à vélo ne se rattrapent pas.

Le 14 juillet, j'étais décidé à faire du mieux que je pouvais, la veille, ma famille et mes potes m'avaient envoyé des messages ou m'avaient appelé, j'étais remonté à bloc. Le départ de la nat est à 8h30, une aubaine pour moi qui n'aime pas me lever de bonne heure. C'est un rolling start en fonction du temps estimé, donc pas trop de bousculade. Je nage en amplitude pour ne pas trop me cramer. Le parcours est une seule boucle en forme de triangle, je trouve les lignes droites interminables, le bip de ma montre me rassure tous les 500m et me rappelle que je dois patienter. Je me concentre sur ma nage comme à l'entraînement : ampli, roulis... Je sors de l'eau pas défoncé, je cours sur le tapis rouge déroulé pour la transition. J'attrape mon sac à la volée, m'équipe pour le vélo, et raccroche le sac qui contient maintenant mes affaires de nat. Je cours jusqu'à mon vélo, T1 en 6'16 pour 310m parcourus au garmin.

Ma Fille, ma fidèle supportrice, me lance un <tu es 2ème et le gars devant toi est à 20'>. Je me dis que je suis tombé sur un nageur ou alors que c'est un super fort et que la qualif va encore m'échapper. Et puis, rien n'est fait, et il peut y avoir des triathlètes derrière moi qui vont remonter. Je roule tempo++. Avoir des gars au loin devant soi et tenter de les rattraper c'est autant d'objectifs successifs qui maintiennent la motivation et donc le rythme. J'optimise tout ce

que je peux : la moindre descente en position aéro et gros développement, les virages au cordeau, le sommet des faux plats en relance debout sur les pédales.

Il y a deux tours et demi à effectuer, et ma Fille, au début du 2ème tour, m'annonce que j'ai repris 15' au gars de devant. Je ne sais pas à combien sont les autres derrière. Je vais tout faire pour conserver le rythme, même si la chaleur est maintenant bien montée, il doit être 14h, et que le vent par moment est assez fort. De toute façon, c'est la même météo pour tout le monde.

Je termine le parcours avec le dessous du pied gauche qui me brûle depuis 30km.

J'espère que ça ne va pas m'empêcher de courir.

A l'arrivée, mon compteur m'indique 5h37, bien mieux que ce que j'espérais.

T2, un bénévole attrape mon vélo pour le ranger dans un parking souterrain de la ville et je cours décrocher mon sac de transition. Chaussures de running, chaussettes, casquette. T2 en 5'55 et 350m parcourus.



Ma Fille m'annonce <tu es 1er avec 18' d'avance et le gars derrière toi est capable de courir 3h40 au marathon>.

J'apprendrai plus tard qu'il a fait pratiquement le même temps vélo que moi, simplement il a moins bien nagé.

Évidemment, je calcule avec ce qu'il me reste de cerveau. Va pas falloir lui redonner confiance et si je veux la

qualif, c'est le marathon qui va décider.

Je savais bien que la qualif fallait aller la chercher...

Pour la cap, comme d'habitude pour moi, c'est un premier semi où ça se passe plutôt bien. A Vitoria-Gasteiz il y a 4 boucles à effectuer et sur la 1ère, j'en profite pour accélérer progressivement, il faut que je maintienne le plus possible le gars à distance. C'est Olaf, un allemand, il est allé deux fois à Hawaï, je le saurai plus tard.

Et puis, là aussi, comme d'habitude, à partir du 25ème kilo tout commence à ralentir, les jambes, le cardio, le cerveau.

L'envie de marcher est énorme mais je sais que Olaf est à 15' derrière, il a repris un peu de temps mais pas tant que ça.

Par contre si je marche, c'est mort pour la qualif. Je m'interdis de marcher sauf aux ravitos, je cours maintenant comme un robot, les pieds tapent de plus en plus fort sur le sol, je n'arrive plus à me tenir droit car les lombaires ont décidé d'arrêter la course plus tôt que prévu et mon dos commence à se plier augmentant le poids qui repose sur mes quadris saturés.

Les 10 derniers kilomètres sont souffrance, j'ai encore un peu plus descendu ma casquette sur le nez comme pour rester concentré au maximum et ne plus voir les

grandes lignes droites qui, rien qu'à les apercevoir, me coupent le peu de ce qui me reste dans les jambes. Je ne capte plus vraiment ce qui se passe autour de moi, ni les coureurs, ni les spectateurs, je suis en mode zombie.

Je sais maintenant que si je continue à résister, je vais terminer premier, mais la souffrance ressentie m'empêche de kiffer, j'ai trop mal. Je n'ai jamais autant souffert sur un Ironman.

Je franchis la ligne, j'entends mon nom dans le haut parleur et j'aperçois mon temps qui s'affiche 11.10.59 je n'avais même pas fait le calcul et c'est une grande surprise. Un gars de l'orga m'accueille, me remet la médaille de finisher et me soutient parce que je suis plié en deux et mes jambes sont faibles.

Je ne réalise pas ma perf, je vais manger un bout de tortilla sous une tente + coca.

La journée s'achève par de la logistique : récupérer les sacs de transition, le vélo. Je marche péniblement, je ne me rends pas bien compte de ce que j'ai fait.



Lundi 12h, c'est remise des prix au palais des congrès de Vitoria-Gasteiz.

La première heure est consacrée aux récompenses et les trois premiers de chaque catégorie sont invités à monter sur le podium pour la remise de leur trophée.

A l'heure suivante, la distribution des slots : cette année c'est Nice pour les femmes et Hawaï pour les hommes.

Pour chaque catégorie, on appelle chaque triathlète dans l'ordre d'arrivée et il a 2" pour crier qu'il prend le slot, sinon on appelle le suivant.

Dès que j'ai entendu mon nom j'ai crié...

Mon prochain Ironman c'est Kona le 26 octobre 2024.

Il m'est impossible de terminer ce récit sans remerciements :

A ma Famille, à Virginie ma Fille, à ma garde sportive rapprochée Nono, Phiphi, Steph et Will, à toutes les sportives et tous les sportifs du club et plus particulièrement aux nouveaux membres qui depuis quelques années apportent beaucoup de spontanéité et de fraîcheur, et évidemment au club et à son bureau qui permettent que tout ça fonctionne.