

Deuxième triathlon pour moi. Après le triathlon par équipe de Longueil pour «voir ce que c'est», expérience plutôt positive avec un podium en équipe à la clé, c'était mon premier «vrai» triathlon avec départ groupé et surtout avec une distance conséquente!

4 partants du PSC, parité, parfaitement respectée avec deux filles: Aude et Cathy et deux gars: Pascal et moi. Arrivée dès le vendredi soir pour s'acclimater un peu et surtout profiter des formidables repas «spécial compétition» de la maman de Pascal! :-)

Samedi matin on choisit de se dégourdir un peu les jambes avec Pascal en allant retirer nos dossards à vélo, bonne surprise, il y a moins de 100 inscrits! Ça ne bousculera donc pas trop au départ... On choisit d'aller reconnaître le parcours CAP et là, mauvaise nouvelle, c'est du trail! Ça ne passe pas à vélo, tant pis, on verra pendant la course! L'après-midi Aude nous rejoint avec son copain, on assiste au départ du CD, effectivement, ça ne bouscule pas, pourtant ils sont plus nombreux! Par contre sortie de l'eau délicate avec un plan incliné puis une marche!

Avec Pascal et sa maman on va reconnaître le parcours vélo en voiture, surtout pour voir à quoi ressemble l'horrible bosse au km 34 (parties à plus de 15% sur le plan) qui me fait super peur depuis que je l'ai vue mercredi. En voiture ça a l'air de grimper dur, par contre pas de grosses difficultés sur le reste, à part une bonne bosse à 5km de l'arrivée, même si c'est rarement plat. Je choisis donc de m'en tenir à la stratégie discutée dans la semaine: tranquille jusqu'à la bosse, je lâcherai les watts après...

Cathy nous rejoint le samedi soir, après l'annulation de sa course de vélo dans le Vercors pour cause de...neige... (oui oui, un 25 mai...) On a donc eu droit à un petit massage avant d'aller dormir pour avoir les jambes un peu plus légères...

Dimanche matin, levé 6h, ça pique un peu! Après un bon petit déjeuner on charge la voiture de la maman de Pascal. Puis Cathy, Pascal et moi faisons les 5km jusqu'au départ à vélo, ça caille! Je suis stressé depuis vendredi mais là je suis mega stressé! Les autres ont l'air plus détendus. On installe tranquillement nos affaires, je suis tellement stressé que je n'arrive pas à organiser mes affaires, heureusement Pascal vient m'aider. Petit footing d'échauffement sur insistance de Aude, on enfle les combis pour arriver juste à l'heure au briefing, quelques photos et c'est l'heure de se mettre à l'eau!

La mise à l'eau dure assez longtemps car on ne peut pas passer à plus de trois, j'en profite pour stresser encore un peu... Avec Aude et Pascal on reste en groupe, entrée dans l'eau: elle est froide mais moins qu'à Longueil, 16°C selon l'orga. On doit nager une centaine de mètres jusqu'à la bouée de départ, juste ce qu'il faut pour s'échauffer et s'habituer au froid. Je suis les conseils d'Erwan et expulse un maximum d'air. Pas trop d'attente à la bouée, c'est le départ. Stress oublié, c'est parti!

Je suis assez content, j'arrive rapidement à poser ma nage avec respiration tous les trois mouvements. Dans un premier temps je reste avec Pascal et Aude mais je les perds assez rapidement. La natation étant d'abord à contre courant j'essaie de prendre des pieds sans y arriver puis décide de faire ma nage à mon rythme, le courant n'étant vraiment pas fort et les sensations bonnes. Un gars en combi orange nage à côté de moi, au même rythme et me donne des coups de temps en temps, j'ai le choix entre m'écarter dans les arbres ou subir ses attaques, je finis par le doubler juste avant la bouée de demi-tour mais il continue à me chatouiller les orteils... Mauvaise surprise en faisant demi-tour, on a le soleil de face, on ne voit quasiment rien, pour avoir vu la sortie du CD la veille je sais qu'il est facile de louper la sortie, je décide donc de me mettre près de la berge et de m'y tenir. Mon copain en orange fait de même et continue de me chatouiller les orteils, mais j'arrive à prendre un peu d'avance pour qu'il me lâche.

Le choix de suivre la berge n'était pas forcément le plus judicieux, Je me fais arrêter net par une branche plantée dans le fond de la rivière, la sensation est assez surprenante quand vous voyez au dernier moment une branche juste devant votre tête et que la seule solution est de l'attraper avec le bras pour s'arrêter afin d'éviter de la prendre dans le visage de plein fouet... Après un bon juron, je repars, mon copain en orange en a profité pour se remettre à mon niveau, je choisis de le laisser

tranquille et de m'éloigner de la berge, il me suit aussi... Je fais donc un petit sprint pour le laisser derrière, je ne l'ai pas revu après... Sur les 500 derniers mètres je passe mon temps à relever la tête pour voir où est l'arrivée car on ne la voit qu'au dernier moment... Une fois que je l'aperçois je nage jusqu'au dernier moment, je finis presque allongé sur le plan incliné, me relève, évite la marche et pars en courant jusqu'à l'aire de transition. Je regarde mon chrono: 31mn, soit il y avait moins de 1900m, soit j'ai super bien géré, en tous cas je suis content de ma natation, je verrai après coup que j'ai fait 33mn jusqu'au parc à vélo, je sors autour du premier tiers.

Transition assez rapide, Pascal m'a tout bien organisé, les gants sont sur le vélo, je les mettrai après, je prends quand même le temps d'enfiler mes chaussettes. Je vois Aude, suivie de près par Pascal, passer pendant que j'attache mes chaussures, ils ont fait toute la natation ensemble et sont sortis de l'eau 2mn après moi. Un petit spasfon pour éviter les douleurs au ventre (technique conseillée par les triathlètes de l'APSAP), et je pars à vélo.

Je m'en tiens à la tactique décidée, je pars assez tranquillement, en essayant de ne jamais forcer sans trop perdre de temps non plus, je me fixe à 30 de moyenne, en n'hésitant pas à mouliner dans les côtes pour me préserver les jambes. Je double pas mal de vélo et me fait doubler par d'autres, notamment quelques avions de chasse que je sais que je ne reverrai pas. J'essaie d'encourager ceux qui ont l'air d'être "dans le dur". On voit pas mal de groupes alors que le drafting est interdit, en fait il y a plein de cyclotouristes qui s'entraînent sur la même route que nous, c'est donc assez marrant! Mais, il faut être honnête, on voit aussi des triathlètes qui se regroupent, je ne me sens pas joueur, je ne voudrais pas être disqualifié pour mon premier tri, je roule seul... Au bout de 25km j'entends un "Allez Benoît" juste derrière moi et j'ai la demi surprise d'être doublé par Pascal. Je reste quelques mètres derrière lui pour ne pas être en drafting mais on en profite pour papoter un peu. On se fait doubler par les arbitres qui nous disent de ne pas nous rapprocher mais c'est tout, Pascal me fait la réflexion qu'avec nos tenus identiques on serait bien grillés si on draftait... Je continue à suivre Pascal jusqu'à la bosse, son rythme me va très bien, on avance mais sans se fatiguer. Au début de la grimpe on se fait doubler par un toulousain, je dis à Pascal qu'on doit le suivre et je me fixe sur son rythme pour passer la bosse derrière lui, au bout de quelques mètres je vois que Pascal ne suit plus, je lui crie un encouragement mais je décide de continuer à suivre le toulousain, je me sens en jambes. Arrivé en haut je m'aperçois que la bosse n'était pas si dure en fait, je suis encore frais, tant mieux! On passe donc le plateau sur les prolongateurs avec le toulousain et un troisième laron, en faisant attention de ne pas être trop près les uns des autres, surtout qu'on se fait doubler deux fois par les juges. Je les double et en profite pour remercier le toulousain de m'avoir servi de meneur d'allure dans la côte.

A la fin du plateau descente bien raide avec deux épingles avant de reprendre sur une côte d'un kilomètre qui grimpe aussi dur que la première mais beaucoup moins longtemps. Je me fais doubler par les deux acolytes dans la descente et j'en profite pour me fixer sur leur rythme dans la côte. Je trouve qu'elle fait plus mal aux jambes que la première, mais elle dure moins longtemps donc c'est pas grave. Après grosse descente pendant quelques kilomètres, n'ayant pas l'habitude des descentes j'essaie de me fixer sur le rythme de mes deux lièvres pour savoir quand freiner, mais j'appuie un peu plus qu'eux sur les freins à chaque fois et je me fais légèrement distancer. Après c'est parti pour 45-50km de faux plats. Avec plein de ralentisseurs (vraiment pénibles à la longue) et de nids de poules. Je me fais surprendre sur un nid de poule alors que je suis sur les prolongateurs, ça fait bien mal et ça a tellement secoué que mes prolongateurs ont légèrement tourné, note à moi-même: mieux les serrer la prochaine fois... Je m'aperçois qu'en fait la position est presque plus confortable une fois qu'ils sont légèrement descendus, tant mieux! On double plein de cyclotouristes, je double quelques concurrents mais globalement je me retrouve seul après la descente, mes deux copains du plateau m'ont distancé. Vers le kilomètre 80, je passe dans le village des parents d'une amie, elle a donné mon numéro de dossard à sa famille, j'entends un "Allez Benoît!", ça fait plaisir! Merci les amis de Julie. Je regarde l'heure, il est 11h30, je pensais y être un peu avant midi, génial!

C'est juste après que ça devient problématique, kilométrage annoncé pour la course 87km, je refais mon calcul dans ma tête et me dit que pourtant il reste au moins 10km! Vers le km85, en pleine

ligne droite il y a une indication "CD/Sprint" sur la droite mais aucune indication visible pour le Half! Après hésitation, je choisis de tourner à droite, tout en ralentissant pour regarder ce que fait le gars qui est environ 500m derrière moi. Je m'aperçois qu'il file, je fais donc demi-tour en râlant, content d'avoir perdu 1 ou 2min... Arrivé au carrefour je vois qu'effectivement il y a un "H" bleu au sol, mais je ne suis même pas sûr qu'il indique qu'il faut filer... Je continue donc en râlant, énervé par une aussi mauvaise indication, je n'ose pas rouler car j'ai toujours un doute. Au village suivant (2-3km) plus loin, je demande à des passants s'ils savent par où est le parcours, ils ne savent, je leur demande s'ils ont vu passer des triathlètes, "oui, plusieurs je crois". Ouf, à priori je suis sur le bon chemin, je suis bien énervé mais je continue. Quelques kilomètres plus loin le gros faux plat montant qu'on avait repéré un peu avant l'arrivée, je passe en moulinette pour ne pas me griller les jambes, je vois qu'à mon compteur j'ai déjà plus de 87km, nouvelle occasion pour râler, par contre je vois plusieurs coureurs devant moi, au moins je n'ai plus de doutes, je suis sur le bon chemin! Après ça descend jusqu'à la transition, je dois ralentir à plusieurs reprises à cause de voitures devant moi, je double des voitures à deux reprises, j'en profite pour re-râler... Puis je vois enfin l'arrivée du vélo, j'ai plus de 94km au compteur, je ne félicite pas l'orga pour leur organisation du parcours vélo. Il faut par contre reconnaître que le tracé était vraiment sympa, avec des paysages superbes, quelques petites difficultés sans que ce soit non plus trop dur, à part le manque de volontaires pour le fléchage et la circulation c'était vraiment sympa.

Transition assez rapide, je fais comme m'a montré Raphaël, je sors les pieds des chaussures tout en laissant les chaussures sur le vélo, je suis assez fier de ma transition... :-). Je dépose mon vélo et mon casque, je change de chaussure, j'en profite pour reprendre un spasfon, j'ai des grosses crampes à l'estomac depuis une petite heure. Je prend la petite bouteille d'eau que m'a filé Pascal pour éviter de galérer avec les gobelets des ravitaillements, super idée Pascal! Par contre j'aurais dû défaire le bouchon sport avant la course, je n'ai jamais réussi à l'utiliser...

Je débute la course à pied très tranquillement, je sais juste qu'il y a 4 tours d'un peu plus de 5km et que c'est en partie du trail. Les jambes sont assez lourdes et j'attends que le médicament fasse son effet pour que les crampes à l'estomac passent. Premier kilomètre tranquille, sur un chemin avec des cailloux, pas formidable mais c'est plat et assez roulant. Et c'est là qu'arrive la grosse surprise, on commence à courir dans les cailloux, au milieu des buissons. Ca grimpe, les pierres roulent sous les pieds, c'est vraiment du trail! Bon, au moins il n'y a pas de boue... Je me fais griffer par les branches, puis on passe dans une côte dégagée, c'est dur mais déjà plus sympa et en plus les paysages sont vraiment jolis! Je me fais pas mal doubler mais je commence à retrouver des jambes. Ravitaillement en haut de la côte, je prend un gobelet pour m'asperger, c'est qu'il fait quand même assez chaud (autour de 20°C). Le reste de la boucle est plus tranquille avec des alternances chemin/route en faux plat descendant. Vers la fin de la boucle je me retrouve au milieu des cyclistes et me fait engueuler par un arbitre parce que je n'ai pas à être là, je me suis encore rallongé grâce à leurs indications, super... Je m'apercevrai au tour suivant qu'en fait il y avait un volontaire pour indiquer le chemin mais qu'il devait être parti à ce moment là... A la fin de la première boucle j'ai retrouvé des jambes, j'ai fait le tour en un peu plus de 25mn, ça me fait le semi en 1h40, je me dis que c'est pas trop mal et j'essaie de rester sur ce rythme, en me disant que Pascal me rattrapera, j'essaierai de me fixer sur son pas à ce moment là. Mon manque d'entraînement en course à pied (petite blessure au pied en mars) se fait sentir, je me promets de mieux bosser la course à pied pour mon prochain half!

Côte toujours aussi dure au second tour, je me dis qu'il faudra encore la passer deux fois, ça va être compliqué! Pascal me rattrape un peu avant le ravitaillement. Il m'encourage, je me fixe sur son pas et on commence à discuter tout en maintenant un rythme un peu plus élevé que celui de mon premier tour. On continue ensemble, la côte au tour suivant passe mieux en me fixant sur le pas de Pascal, même si je pense quand même à le laisser filer... On continue de discuter un peu, on double pas mal de monde qui sont dans leurs premier ou deuxième tour, ça fait du bien au moral, même si les jambes sont de plus en plus lourdes... Vers la fin de notre troisième tour on aperçoit Aude qui en est à son deuxième, Pascal accélère pour la rattraper, je n'ai plus les jambes, je maintiens le rythme

pour la rattraper tranquillement. Pascal et Aude discutent un peu puis Pascal continue à son rythme. Je finis le tour avec Aude, j'essaie de l'encourager mais ça devient vraiment dur pour moi aussi. Au ravitaillement de fin de tour, Aude s'arrête, je l'encourage mais décide de filer, sinon je ne repartirai pas... Je dois faire la dernière côte tout seul, c'est dur! Je vois plein de gens qui marchent, j'essaie de faire quelques pas en marchant, ça fait aussi mal aux jambes et je perds trop de temps, je me force à continuer à courir. Dans la partie dégagée de la côte, je n'en peux plus, je remarque et là j'entends Pascal qui m'engueule du haut de la côte, ça me fait marrer et je repars en courant au mental.

Je me traîne lamentablement jusqu'en haut puis je me dis que maintenant ça descend jusqu'à l'arrivée, je n'ai plus le droit de m'arrêter de courir. Je prends quand même le temps de boire au ravitaillement, ma bouteille est vide depuis le début du tour. Je trouve les deux derniers kilomètres longs, mais je sais que je suis bientôt arrivé, ça aide à tenir... Quel soulagement quand je passe le sas qui oriente ceux qui finissent et ceux qui ont encore des tours à faire! A ce moment j'entends deux gars commencer à accélérer derrière moi, je vois qu'ils sprintent pour me rattraper, je sprinte aussi sur les 200 derniers mètres, l'un des deux me double juste avant l'arrivée, l'autre termine en marchant. Le gars se retourne avec un grand sourire pour me faire une accolade, super sympa. Je suis super content d'avoir fini et cerise sur le gâteau j'ai la surprise d'entendre le speaker annoncer que j'ai fait un podium dans ma catégorie d'âge! Je retrouve Pascal qui fait donc deuxième (18e au scratch en 5h12) et moi troisième (21e au scratch en 5h15) dans la catégorie Senior2, on est tous les deux vannés mais heureux! Je retrouve aussi un de mes voisins de parc à vélo, avec qui j'avais discuté un peu avant la course, qui me félicite et se moque gentiment de moi parce que j'étais hyper stressé au départ.

Après avoir bu pas mal d'eau et de coca (et essayé de manger, mais échec) je retourne vers l'arrivée avec Pascal pour voir les arrivants. Une demi-heure plus tard toujours pas la moindre fille, ça commence à sentir très bon pour Aude! Elle passe l'arrivée au bout de 5h47, 58e au scratch, mais surtout première féminine! Une belle victoire pour le PSC, le speaker lui annonce que plusieurs stars du triathlon ont gagné cette course avant elle et lui prédit une belle carrière. Elle a droit à une petite interview à chaud par le même speaker. On retrouve aussi le copain de Aude qui l'a accompagnée pendant une partie de son dernier tour de course à pied.

Cathy arrive 30 minutes plus tard en 6h19, elle rate d'une minute le podium féminin mais récolte la victoire en catégorie V3F. Le temps de ranger les affaires dans les voitures et on revient juste à temps pour le podium. Quelques photos, une petite bière, un massage des jambes par Cathy (maintenant je comprends pourquoi les triathlètes s'épilent les jambes!) et on repart chacun avec notre petite coupe (enfin grosse coupe pour Aude, avec un joli panier garni en prime).

En résumé une super expérience pour moi! Premier "vrai" triathlon, je fais mieux que mon objectif qui était de 5h30 et super surprise je fais un podium dans ma catégorie (mais j'ai eu chaud, le 4e est une minute derrière moi!). Je remets ça le 14 septembre avec l'Ironbask, toujours en format half, je pense que j'essaierai de lâcher les watts plus tôt sur le vélo, mais il faudra surtout que je m'entraîne vraiment mieux pour la course à pied. Je savais que la course à pied serait dure vu que je ne m'étais quasiment pas entraîné, mais je me m'attendais pas à en baver autant! Pour ma défense le parcours trail était vraiment cassant! Et super esprit d'équipe pour le PSC, avec en plus des places pour tout le monde à la clé, c'était vraiment sympa! Sur l'organisation, je n'ai pas de critère de comparaison à part Longueil (qui était à mon avis assez mal organisé au niveau du parc à vélo), le parc à vélo m'avait l'air bien organisé, natation et course à pied plutôt bien aussi. La sortie de natation était franchement dangereuse la veille pour le CD, mais ils avaient corrigé le tir et c'était plutôt bien pour le half. La course à pied était plutôt bien fléchée, avec un joli parcours et des ravitaillements bien placés, par contre il aurait été sympa de prévenir que c'était du trail! Le bémol est sur le vélo, parcours plutôt sympa en soi, mais routes parfois en très mauvais état, avec beaucoup trop de ralentisseurs par contre des superbes paysages. Manque flagrant de fléchage visible et il manquait des volontaires à certains carrefours dangereux. Malgré tout triathlon sympa, avec possibilité de faire des places puisqu'il y a relativement peu de participants! :-)