

Un half ironman au menu de ce dimanche 2 juin 2013 pour ma part à saint aubin du Cormier en île et vilaine. Coup de chance le départ est prévu en fin de matinée, chose appréciable vu les deux heures de route à faire le matin depuis Angers. Première surprise sur place, et de taille, l'eau est à 12,6 degrés! Mes poumons risquent d'apprécier... les bénévoles et l'organisation sont en nombre pour cette première édition, 120 en tout, c'est rassurant pour la suite. J'ai appris de mes derniers tri qu'il était préférable d'aller se baigner quelques minutes avant le départ histoire d'adapter la température du corps et c'est confiant que je vais goûter la fraîcheur bretonne d'une eau carrément sale, on y voit rien! Je prends peur en m'enfonçant dans la vase qui a envahi l'étang. Bien visqueuse cette vase, je pense que c'est pour cette raison que je suis le seul à avoir pataugé avant le départ. Selon l'organisateur la profondeur moyenne est de 1m mais ça suffit pour nager! Pour une fois je pourrais avoir pied pour me remettre les esprits après les classiques tasses avalées par les néophytes en natation comme moi.

10h45, départ!

Je me place légèrement sur le côté de la ligne de départ afin d'éviter le rouleau compresseur des caïds de la nage complète subi lors de mes dernières compétitions. Pourtant je ne serai pas épargné par mes camarades entre les coups de massues sur le crâne, des ongles bien longs et coupants qui me titillent les pieds et des tentatives d'agression sur mes lunettes... Bref je meugle pas mal! J'arrive parfois à trouver un rythme correct de nage mais cela ne dure jamais longtemps et l'essentiel du parcours est réalisé en deux temps. Je boucle ces 1,9kms en un peu plus de 30 minutes et un arbitre qui s'amuse à compter les positions de chacun m'annonce que je suis 197ème sur environ 350 partants. Confirmation la natation reste un point faible...! Vais-je réaliser une remontée magique sur le vélo? Traditionnelle déprime de la première transition j'ai l'impression que tous les vélos sont déjà partis... Ma transition est correcte et c'est parti pour les 90 kms de vélo. Au programme 4 tours de 22.5kms avec quelques bosses dont une à 15% qui avait fait frémir d'excitation le speaker avant la course, et accessoirement stresser quelques concurrents fraîchement équipés des derniers Specialized, Look ou encore Giant en mode contre la montre.

Km 12 : crevaison

Je pars avec un bon petit groupe en ayant en tête la citation de Joe Friel "Ironman is a bike race with a swim warm-up and a jog to the finish". Le drafting est interdit sur cette épreuve mais je me rends compte qu'il est difficile de toujours respecter les distances de 7 mètres en longueur et 3 mètres sur le côté, surtout quand l'on doit respecter les règles du code de la route (la circulation est autorisée mais rare sont les véhicules à emprunter nos petites routes de campagnes). Je fais les 10 premiers kms un peu au dessus de mon rythme traditionnel porté par un peu de vent de dos. La vitesse instantanée de mon garmin s'affole quand je passe en mode prolongateur. J'ai de bonnes sensations... jusqu'au 12^{ème} kilomètre et une crevaison! A la sortie d'un virage je me retrouve à plat au niveau du pneu arrière, manque de chuter, mais me rétablit miraculeusement avant qu'un triathlète du Triathlon club de Quimper ne me bretonne dans un éclair de lucidité (...) un "tu es à plat mon gars, sors sors sors!" En mode cage aux lions dans fort boyard.. L'expression de son visage à ce moment même me rappelle le célèbre dicton "bretons têtes de cons" (Mon sang breton me permet cette petite boutade – respect aux bretons!). Moi qui croyais que les Bretons étaient tous frères parce qu'ils n'avaient Quimper. Plus sérieusement c'est la merde... De sortir deuxième moitié d'effectif en natation c'est déjà moyen mais alors rajoutez à ça un départ vélo foiré et vous repartez dans les tous derniers... Je refile ma chambre à air à un enfant sur le bas côté avant de me souvenir que ce genre de geste peut être considéré comme disqualifiant (assistance extérieur) d'après le règlement. Je lève la tête et remarque deux arbitres qui se trouvent dans le virage mais ils ne semblent pas m'avoir vu, j'échappe au carton rouge! Au bout de 10 minutes me revoilà en selle c'est décidé c'est parti pour une tentative de remontée fantastique. Les kilomètres défilent je passe la bosse à 15% sans trop puiser dans mes réserves et essaie de tenir une allure constante. Km 20 je croise deux pépés qui profitent du soleil et de la course pour se faire un petit apéro charcuterie à base de rouge et de pastis. Je n'ai pas encore fini le deuxième tour que quelques fusées supersoniques me prennent un tour. Troisième tour un poids lourd fonce sur moi. Non, après vérification il s'agit d'un vélo à roue pleine qui me double à fond les ballons juste avant la bosse à 15%. Je le retrouve quasiment à l'arrêt dans la côte! Ni une ni deux je mets un gros coup de pédales pour le rattraper et le doubler. Mon Nakamura Intersport s'en tire mieux que son bolide américain. C'est mon heure de gloire! Enfin elle est de courte durée la sanction est violente: je me fais dépasser quelques secondes après sur le plat à une vitesse affolante. Les pépés me redonnent du baume au cœur à la fin du tour, le pastis commence à faire son effet: ils trinquent à ma santé lors de mon passage. Quatrième tour: la fameuse côte me casse les jambes. Je

pense a des trucs horribles pour m'aider a passer cette dernière difficulté. Par exemple la vision de Roseline bachelot nue fonctionne mieux que les derniers gels boosters de chez Isostar. Je m'envole et fini le parcours vélo a pas loin de 30km/h de moyenne – 3h10 selon le chrono officiel. Le compte est bon si on enlève ces 10 minutes de crevaison + remise en place galère de la chaine. J'aurais tout de même perdu 32 places au classement général depuis la natation pour me retrouver à une modeste 219ème place.

69ème sur la course à pied.

Efficace sur la transition je me sens pousser des ailes sur le début de la partie running. L'effet Roseline fonctionnerait-il toujours? La sensation est de courte durée : le parcours est composé de 3 tours de 7kms dont 5 kms composés d'un mix au choix entre grosses racines qui sortent de la terre, boue, gros cailloux, montées descentes, ronces. NB : prévenir l'organisation que l'année prochaine les compétiteurs devront ramener des chaussures spécifiques a crampons! Je tombe deux fois et manque de me tordre la cheville à plusieurs reprises, sans bobo heureusement. J'essaie de trouver la bonne allure sur ce terrain catastrophe et trouve un lièvre qui avance à bonne allure. A défaut d'avoir pleinement envoyé les watts su la partie vélo j'envoie la cadence en course à pied. Le lièvre de l'olympique club Cessonnais prend son temps au ravito, je lui tape dans le dos, l'encourage et lui fais comprendre qu'à deux on peut faire un beau parcours. Il tombe à son tour sous mes yeux sans gros dégât. Le dernier tour est difficile, l'allure devenant difficilement tenable mais je ne lâche rien et nous finissons en 1h38 après avoir doublé bon nombre d'athlètes en difficulté pour un total de course de 5h25. Ce dernier semi est une belle satisfaction nous avons doublé ensemble une soixantaine de coureurs et sur le classement de la discipline je suis 69^{ème}! Classement final : 162eme/270 finishers (on était 350 au départ, beaucoup d'abandons...).

Verdict :

Le half des marches de Bretagne est bien sympa par son cadre idyllique ainsi que par chaleur humaine des organisateurs et nombreux supporters. Les petites difficultés sur le parcours vélo se traversent plutôt convenablement et les portions roulantes sont longues et intéressantes pour faire de la vitesse. Je pense qu'on peut venir ici pour faire un bon chrono référence sur un Half que je qualifierais globalement d'assez roulant sur le vélo. D'ailleurs dans mon cas de figure, sans ennuis mécanique et avec plus d'entraînement en natation et vélo je pense que la barre symbolique des 5 heures est abordable. On regrettera ce terrain de course à pied compliqué à gérer après 4h d'efforts ainsi que l'absence de souvenirs : pas de tee shirt ou médaille. C'était la première fois que je me mesurais sur cette distance. Physiquement je tiens a peu près la marée mais il devrait me manquer un peu de foncier pour l'ironman de Nice dans 3 semaines. A suivre...!

NB 1 : Un grand merci à ma petite maman qui m'a apporté sourire, appui logistique, et tout plein de photos souvenirs. Important d'avoir un peu de soutien sur ce genre d'épreuve. Dommage qu'elle ne m'a pas vu arriver!

NB 2 : Philippe, Siegfried et Karim du Paris Sport Club ont envoyé du lourd à l'ironman du médoc avec en prime une consécration télévisuelle dans le JT de TF1 ! Un entraînement efficace avec de beaux résultats à la clé = un gros bravo à eux.

NB 3 : Après avoir expérimenté cette distance half Ironman je réitère mon admiration devant Aude, Pascal et Benoît qui ont réalisé de superbes chronos le week end dernier !