

L'enfer de la prom'

Mieux vaut tard que jamais. Certains l'attendaient impatiemment quand d'autres n'en auront pas grand-chose à cirer mais le voici le voila, le compte rendu Ironman France du dimanche 23 juin 2013 by « Brice de Nice ».

Grosse chaleur à Nice

Arrivé dans la magnifique région du PACA dès le jeudi matin j'ai eu quelques jours pour m'acclimater à la chaleur locale extrême, surtout pour un parisien plutôt habitué à la pluie et la grisaille. Accompagné de ma dulcinée nous arpentons le littoral de la Côte d'Azur les premiers jours, le temps de rôtir sur quelques somptueuses plages. S'adapter à la chaleur c'est bien, prendre des gros coups de soleil à deux jours de l'évènement c'est moins cool. Nous croisons un nombre impressionnant de triathlètes reconnaissables assez facilement : chaussettes de compression pour se balader dans la ville, gourdes au restaurant, combinaison dans la mer alors qu'il fait 30 degrés ou encore vélos de chrono le long de la baie des anges. La ville est envahie de futurs Ironmen et leurs familles !

La pasta partie a lieu le vendredi et c'est plutôt bien organisé, au milieu d'un joli parc floral . Des traiteurs italiens ont mis le paquet sur la bouffe, c'est un régal. La pression monte quand les organisateurs diffusent des images de l'année précédente.

Le samedi, le corps rouge écarlate, je vais quand même tester mon vélo quelques minutes après avoir été nager dans la Méditerranée. Au retour à l'hôtel je vois un mec qui hallucine en regardant mes épaules : j'acquiesce ça fait mal ! Du coup changement de stratégie c'est jean toute la journée d'autant plus que le moindre rayon de soleil me fait souffrir le martyr. Je fais sa fête au pot de Biafine toute la journée et je croise les doigts pour que ça aille mieux le lendemain. S'en suit un petit tour au village Ironman pour récupérer le dossard, écouter les consignes de courses et se balader dans les allées. C'est la course au matos de guerre : Mavic expose des roues à 3000 euros qui en jettent plein les yeux, Look sort des vélos à 10 000 euros, et Zérod travaille son image de marque dynamique avec un fond techno dans le stand. C'est plutôt sympa comme ambiance. Le dépôt du vélo dans le parc se fait dans l'après-midi pour tout le monde, et c'est tant mieux ce sera du stress en moins le lendemain matin.

Concerto en pompe majeur

Nous y voici, il est 5h du mat et je me dirige vers le départ chargé de mes ravitaillements perso préparés avec soin. Au final je me suis planté dans les sacs de couleurs ce qui m'empêchera d'avoir droit au ravitaillement perso au 70^{ème} kilomètres en vélo. Pas grave j'aime la difficulté ! Sur la route je croise des nights clubbers éméchés qui me chambrent « you're an ironman ». L'ambiance est cocasse surtout quand je croise deux nanas de suite en pleurs, courtes vêtues et entourées de leurs amies. J'imagine des problèmes sentimentaux et j'ai envi de leurs dire « Sors avec un triathlète ma petite il aura jamais le temps d'aller voir ailleurs ! »

Dans le parc à vélo c'est un véritable concerto en pompe majeur : imaginez 2800 personnes en train de gonfler des pneus! Je revérifie mon vélo et la mauvaise surprise encore une fois : je me rends compte que le dernier pignon de ma roue arrière généreusement prêtée par coach Cathy ne passe pas. Au lieu d'un 12/27 je me retrouve avec un 12/25. Ca va être sympa dans le Col de l'ècre (20kms de montée !). Les speakers commencent à s'agiter au micro alors que le jour se lève. L'heure fatidique de départ approche, les gens commencent à enfiler leurs combinaisons et se dirigent vers la plage. Comme au marathon de Paris il y a des SAS de départ. Plus on vise un temps mauvais plus on part sur les côtés. Je me mets dans le SAS

1h25. A deux minutes du départ un gars panique, il n'arrive pas à refermer sa combinaison ! Effectivement dans son stress il se trompait de sens au niveau de la fermeture. Il est tellement content de mon aide que j'ai l'impression de lui avoir sauvé la vie ☺

6h30, c'est le coup de canon

Les pros se sont élancés à 6h25, bénéficiant d'un traitement de faveur qui les fait partir dans la mer à 50 mètres de la plage. A 6h30 c'est le coup de canon annonçant le début d'une longue journée. Après un départ en sprint dans les galets j'ai l'impression que s'organise une baston générale dans l'eau. Je me prends des coups (mais j'en donne aussi) et les insultes volent dans tous les sens (j'ai le droit un hijo de puta !). C'est le jeu ! Au menu de cette natation deux tours, un premier de 2.4 km et un deuxième de 1.4 après une sortie à l'Australienne. Sympa pour reprendre sa respiration ! Je pars pépère et rapidement je trouve mon rythme même si j'ai l'impression que ma technique apprise en piscine est assez inefficace face aux remous de la mer. Premier tour en 2'18"/100m et deuxième tour en 2'09"/100m, j'ai donc accéléré sur la deuxième partie. J'ai l'impression d'avoir fait une super natation mais au final mon temps, 1h25mn, est un peu décevant. Qu'importe je ne suis pas fatigué et c'est bien la l'essentiel. Je me remémore mes premiers gros entraînements de natation ou je titubais en sortant de la piscine et je me dis que j'ai pas mal progressé depuis. Après une petite douche expresse j'attaque un petit footing jusqu'à mes affaires de cyclistes et traverse le gigantesque parc pour rejoindre mon vélo situé tout au bout. La transition dure 8mn et je m'élance pour les 180 kms de vélo avec environ 2000m de dénivelé.

Un ironman en vélo de ville

Le plaisir est là sur le début de parcours avec un petit vent de dos pour nous portez. La première difficulté arrive au 20^{ème} km avec la cote de la Condamine et un passage à 17%. Alors que tout le monde mouline un max et joue l'économie je traîne lourdement mon 39/25 pendant les 800 mètres de côte. Je double un gars qui fait toute la partie vélo avec un vélo bleu de la ville de Nice à 3 vitesses. Il est à pieds et je me dis que la journée va être longue pour lui. Je me demande comment il va faire dans le col de 20kms et ses 1000m de dénivelé. Respect ! A peu près au 40^{ème} kilomètre dans une descente la route est bloquée il y a un accident. Un cycliste a foncé dans un mur sur une portion où la vitesse était dans les 65/70 km/h. Ça à l'air assez grave vu l'agitation des pompiers et organisateurs. 3 minutes plus tard nous pouvons continuer le périple mais j'ai les mains sur les cocottes, l'incident m'a bien calmé et je n'attaque plus mes décentes.

Au km 50 c'est le début du col de l'Ecre. C'est parti pour 20kms de montée et plus de 1000m de dénivelé. Je boucle l'affaire en 1h qui me paraît interminable. Je ne suis pas super à l'aise avec mon braquet mais je double pas mal de gens tout de même. L'arrivée en haut du col est un premier gros soulagement. Je sais que j'ai passé 75% du dénivelé total. Par contre moi qui avais peur de la chaleur sur le vélo je suis surpris : c'est la grisaille à cette altitude et il fait froid ! S'en suivent de longs kilomètres d'alternance descentes/plats. J'ai un moment d'égarement dans une descente où j'avais décidé de jeter un coup d'œil à ma vitesse moyenne. Résultat je suis arrivé à balle dans un virage où j'ai failli filer tout droit (freinage in extremis à 2m du ravin). Cela me reconcentre. Si les paysages sont magnifiques, je ne me sens pas super bien à cause du froid et du vent. D'ailleurs je ne suis pas le seul je croise un mec qui s'est allongé sur un banc faisant une sieste tranquillement !

La dernière difficulté intervient vers le 120^{ème} kilomètre et je l'avais complètement sous estimée. Je pioche vraiment dans une montée qui pourtant ne dure « que » 5kms. Je demande sans cesse aux spectateurs combien de kilomètres me séparent du sommet. Une fois cette

bosse terminée c'est le deuxième gros soulagement de la journée. Tout le dénivelé est fait ! Je pense déjà au marathon. Pourtant ce n'est pas terminé : les 20 derniers kilomètres sont certes plats mais avec vent de face ! Je fini le parcours sur les prolongateurs et essaie de passer sous la barre des 6h30. Perdu ce sera 6h32 au final ! Je suis très content c'est bien au delà de mes espérances. La transition est faite en 6 minutes. Il est 14h30, le soleil est finalement de la partie dès le début du marathon et il n'y a plus un seul nuage. J'avais heureusement demandé à une bénévoles de me badigeonner un max de crème solaire. Au final mes coups de soleil de la veille ne m'auront pas gêné.

Difficile de respirer

C'est parti pour « l'enfer de la Prom' » : 4 allers-retours de 10.5kms en pleine fournaise avant d'atteindre le graal. L'organisation est au top : il y a des ravitos/douche tous les 2kms. Je jette un coup d'œil à ma montre qui m'affiche un temps légèrement supérieur à 8 heures. Je me dis que si je fais moins de 4 heures au marathon je serais sous les 12 heures. Je pars donc à 11km/h mais au bout de 5 kms je sais que ce sera impossible, je n'arrive déjà plus à respirer normalement. Je finis mon premier tour à 10km/h et au 15^{ème} kilomètre je décide de commencer à marcher. Je peux encore courir mais je sais que je ne pourrais pas tout faire sans m'arrêter, donc j'essaie de gérer au mieux ma fatigue sans trop me mettre dans le rouge. Ma technique est simple : je marche 1mn30s entre chaque ravitaillement, où je prends la totale : un verre d'eau, un gel, une banane, un coca et à nouveau un verre d'eau. Ça tient la route et les kilomètres défilent, le tout en étant bien encouragé par de nombreux supporters au bord de la route. J'entends bien évidemment un nombre incalculables de « Brice de Nice ». Décidément ce film a laissé des traces ! J'ai un énorme coup de barre entre le 30° et le 35°. Le soleil me tape en pleine figure. Je suffoque et marche de plus en plus. J'ai peur d'exploser ! Un vrai calvaire mais la fin approche et j'arrive à trouver des pensées positives grâce aux encouragements que j'ai eu des potes, de la famille et des collègues. Les premières zones d'ombres arrivent enfin au 35ème kilomètre quand le soleil commence à piquer du nez. Cool ! Il est 19 heures et il me reste 5 kms à faire. Je regarde le chrono qui m'affiche une moyenne de 9kmh. Je fais un calcul rapide qui m'encourage à accélérer afin de franchir la ligne d'arriver sous les 13 heures ce qui serait un joli chrono. Plusieurs compétiteurs me disent que c'est jouable et ça m'encourage. Je fini le parcours sans m'arrêter à un rythme convenable. Je réalise avant la fin que je vais terminer cette course préparée de longue date et profite de ces derniers instants. A 100 mètres de l'arrivée j'aperçois le chrono qui me confirme que je vais faire moins de 13h. Je prends mon temps à l'arrivée pour faire une petite roulade avant de franchir la ligne en 12h54. C'est fait ! Avec un marathon en 4h40. Je m'attendais à exploser de joie, à des pleurs mais au final rien de ça. Je suis zen. J'ai appris entre temps que le cycliste qui avait chuté contre le mur est décédé ce qui atténue ma joie. En croisant le photographe officiel d'OnlineTri et ses 20 kilos d'appareils photos je trouve la force de pousser un gros cri pour la photo collector. Puis je m'assieds sur une chaise et repense à toute ma course, à mes entraînements sous la pluie et la grêle de l'hiver, à ma blessure au marathon de Paris en avril où j'avais abandonné. Je reste comme un con 20 bonnes minutes avec ce sentiment de plénitude (comprenez melon, boulard ☺) et cours embrasser ma petite femme, qui m'a bien encouragé et bien supporté pendant 6 mois d'entraînements, et qui est devenue « irongirl » le matin même ! Un prochain gros défi pour étancher ma soif de longue distance ? Pas tout de suite un ironman ça rassasie!