

PROLOGUE

Tout commence au mois de novembre 2010, une pub annonçant le 1^{er} challenge Ironman en France ,le site Vichyen auvergne, le pays de ma jeunesse et de mes routes d'entraînement . Cela fait 5 ans que je n'ai pas fait cette distance (3.8 /180 /42) ..Mais là , je ne peux pas passer à coté. Je m'inscris et commence ma préparation mentale et physique (augmentation du volume d'entraînement et perte de poids programmée pour juillet) .

Suite à l'inscription, je reçois tous les mois un plan d'entraînement de Mr Stephane Poulat .

Je vous passe les mois avec courses diverses (sprint , cd et md de troyes avec le club) , marathon de paris et cyclo sportive, la 77 avec Caro ...

Bonne nouvelle , Alain me propose de me prêter son velo, une bombe pour les contre la montre .Il va falloir assurer avec un tel engin ...Mais le vélo c'est ma spécialité ..

Dernière course, le triathlon de paris, pas indispensable dans la préparation, mais pour le fun oui .. je fais 322 ème sur 3000 partants, la forme est là .

Et enfin le mois d'aout, vacances sans vélo donc un max de CAP au soleil chaud de Corse et Nat dans une mer translucidele pied .

Mardi 16 aout , arrivée à Vichy le mardi soir .

Mercredi matin 10 h reconnaissance du parcours vélo une boucle de 90km faite par l'organisateur. Nous sommes 25 au départ, Gael Menart (ex triathlete et organisateur) vient nous saluer. Nous partons avec voiture suiveuse et ravito à mi parcours, parfait pour visualiser les difficultés et le revêtement de la route .

Jeudi matin, entraînement nat sur le parcours toujours avec l'encadrement de l'organisation. Nickel, 2000 m avec la combinaison, de bonnes sensations.

Vendredi, CAP, 1 tour du parcours en footing avec Linda ...l'ambiance monte sur le site ...

L'après midi, briefing d'avant course par Gael et l'arbitre principal.

Le slide sur la météo du dimanche commence à faire peur ... 39 ° à l'ombre et canicule pour les 3 jours à venirL'arbitre est confiant sur la température de l'eau. A 6h du mat elle sera à moins de 24 ° ...donc la combi sera autorisée ...

Samedi dépose du velo au parc. Une benevole m'accompagne à mon emplacement et m'explique comment est configuré le parc et ou déposer les sacs pour le vélo et la CAP .

Rien par terre dans le parc... Je vois Rémy en arbitre nous discutons 5 minutes mais il est dans son rôle donc..

Nous allons boire un verre avec Stéphane et Angelique revenus d'Embrun. Quelle surprise, des reporters du TRI 91 en direct le jour de la course .

Je recois des SMS ,des mails d'encouragements ...

Vraiment Super et encore merci ..

Repos, pasta et dodo de bonne heure, mais du mal a s'endormir, rien d'exceptionnel, la veille du D DAY . La nuit la plus importante, la veille c'est très bien passée ..

Eric, mon ami expatrié à Narbonne par amour pour Caroline , sont arrivés dans la nuit pour venir me voir .

Linda, Enzo,Romeo, toute ma famille et mes amis seront là demain sur le bord de la route pour moiJe ne peux les décevoir ...

CHALLENGE VICHY 2011

THE D DAY (*The Didier Day*)

5h réveil. Petit déjeuner, Gatosport et café . Tout le monde est debout. J'enfile ma trifonction au couleur du TRI 91 et de JACQUET ..de la friction de Foucault sur les jambes et les bras pour réveiller les muscles ..un short et nous voilà parti ..

Un bouchon sur la route avant d'arriver sur le site ?? nous décidons de prendre la route à contre sens ainsi que le rond point ..quelle idée un vide grenier de l'autre coté du plan d'eau .

Arrivée dans la parc, il fait nuit, je retrouve l'argon 18, gonflage des pneus, des pompes sont prêtées par l'organisation ..

Les hauts parleurs diffusent de la musique mais personne ne parle. Les 1ere photos ..

Tout à coup, Message important température de l'eau 26° !!!! combinaison interdite.. vous pouvez les laisser dans vos voitures ..

Il y a comme un froid dans le parc

Merci les entrainements de Bernard .Il va falloir les mettre à profit ..

Je retrouve une connaissance de club du Triathlon du Poirée sur vie en vendée .

6H30 depart sur la ligne de depart pour echauffement . Les discussions vont bon train .

Pour certain, on leur aurait coupé un bras ce ne serait pas pire ...

Echauffement, l'eau est vraiment très bonne . Cela aurait pu même être dangereux de nager en combi . Le commentateur annonce que le depart sera decalé de quelques minutes suite aux embouteillages ...même à Vichy et que ce sera une premiere en France, une distance Ironman sans combi, comme à Hawaii en faite ...

Je decide de me mettre sur la premiere ligne avec 465 partants et un depart très large il y a de la place pour tout le monde. 7 H15 le feu passe au vert ... Un depart comme en F1 et le fameux coup de corne de brume ...C'est parti . Le parcours, un allé-retour avec ligne d'eau et boués annoncant tous les 500m . Nickel . On se donne quelques coups mais rien de grave .

Les bonnets verts (amateurs) et oranges (pro) commencent à se separer. Je me retrouve avec des bonnets orange autour de moi des feminines . Tout se passe bien .

Le demi tour quelques coups de pied mais nous essayons de faire gaffe ..

Le retour sans encombre, le soleil monte du coté où je sors la tête , Il commence à briller fort.

Je pense à mon entrée de la main gauche dans l'eau pour une meilleur glisse . Merci Bernard .

Derniere bouée , je mets plus de jambes ...Sortie de l'eau rampe en moquette et des benevoles nous aident . Je regarde ma montre . Zut elle ne sait pas mise en route au depart . Pas grave je la mettrai au depart velo. Douche et chrono 1H11 ...j'avais prevu 1H05 mais avec combi donc rien d'alarmant . Mon père court avec moi jusqu'au parc à velo, je prends mon sac avec le porte dossard et mes barres pour le 1^{er} tour velo . Au velo j'enfile mon casque profilé (Le casque de TRON comme dit Romeo). Sortie du parc, transition rapide comme d'hab ..tout le monde est là Sortie de vichy direction Bellerive par une cote de 1.5Km, assis sur la selle, je la connais par cœur. En haut 1^{er} ravito il y a tout ...

Position aero j'attaque la 1^{er} boucle 90km plat, revêtement moyen sur la première moitié puis beaucoup mieux. Je double, je me fais doubler. C'est ma course et non pas la course des autres..En 53 X 14 / 53 X13 on envoie du lourd ..Je m'arrose beaucoup la temperature monte.

CHALLENGE VICHY 2011

Retour sur Vichy, Surprise, Stephane et Angelique sont là au rond point sourire, photo encouragement . 2 H 45 sur le 1^{er} tour dans les temps ..

Retour à Bellerive et dans la côte tout le monde est là . Que d'émotions. Un Bisou à Linda et je repars remotivé pour 90 KM .

En haut de la cote le ravito perso laissé le matin . Super pour evité de se charger les poches. Je repars. Je fais une belle partie de manivelles avec une Anglaise et un Italien. Dans les regles du drafting il va de soit . Il y des commissaires « qui veillent aux grains » .

Retour sur Vichy. Stephane est toujours là . Tous les 3 toujours à leur poste .

Retour sur la route direction le plan d'eau, la route est à nous. Puis nous prenons une piste cyclable afin d'éviter un rond point important .

J'ecoute la musique on s'approche ...je sors les pieds des chaussures ...tout le monde est là avant l'entrée dans le parc , je tape dans les mains .

Descente du velo, premières foulées les jambes sont là. Je repense à la video que j'avais vu en vacances avec l'arrivée de Mc Cormack dans le parc à Hawai ,fantastique de facilité ..

Un benevole me prend mon velo, direction la tente, je prends mon sac CAP au passage et je regarde le parc à velo , c'est bon il n'est pas plein, loin de là. Je m'assoie sur un banc, une benevole me demande si je veux de la creme solaire de la marque Vichy il va de soit..car le soleil tape très fort ..Je vous le redis Hawai en Auvergne c'est possible .

Je mets mes chaussettes, elles m'aident à les enfiler ainsi que mes chaussures. Des Gels dans la poche ,la visiere de Mc Cormack sur la tete. Je pars pour 42 Km 4 tours de 10 KM 250 autour du plan d'eau .

Sortie la foulée est là . Je vois Enzo et Eric en Vtt .Encouragements « C'est Super PAPA ,va y » Je vois tout le monde, photos, je tape dans les mains ...il sont dans la partie ombragée du parcours en sous bois ..

6eme Km Stephane est là avec son Iphone ,il filme et m' encourage .Il me dit « c'est en direct par mail ». Quel reporter efficace !

Le retour se fait le long du plan d'eau en plein soleil . Je repense à toutes les sorties en Corse en pleine chaleur. Elles servent bien .

Je m'arrose et prend des éponges. Les ravitos sont idealement positionnés ..Un Gel / du COCA/ de l'EAU toujours le meme rituel ...

Je retrouve Enzo et Eric. «Attention à l'euforie me dit Eric ...il va falloir gérer la chaleur » 1^{er} tour passage dans l'arène d'arrivee. 1 er chouchou au poignet. La musique à fond, 2 D'J au micro avec une lance incendie, ils arrosent les spectateurs et les concurrants au passage .

2 eme tour , je baisse de rythme normal pour moi ,la CAP n'est pas ma specialité .

Stephane toujours là. Super. Il m'avait prevenu qu'ils ne resteraient pas jusqu'au bout, route oblige .

Retour sur la ligne. 2eme chouchou et coup de lance à incendie . Tout le monde est là .

Je dis « que cela commence à etre dur » ...

3eme tour . Le retour en plein soleil est terrible . Je marche car je me connais il va valoir gerer pour le dernier tour . Je ne suis pas le seul tout le monde souffre. Les spectateurs sont là pour nous encourager et ils sont admiratifs de ce que nous effectuons ... Beaucoup de respect ...

C'est mon tour le moins rapide , marche oblige .

A un ravito, je retrouve le copain du Poirée sur Vie, allongé. Je vais le voir, il n'a pas l'air bien. Il me dit qu'il abandonne....Je repars .

Arrivée dans l'arene je prend mon 4 eme CHOUCHOU le plus beau. Je vois des concurrants prendre leur 1^{er}... La journée va etre longue pour eux ..grand respect ..

CHALLENGE VICHY 2011

Le soleil tape de plus en plus fort 39° à l'ombre ..

Je retrouve tous mes supporters. Un gros Bisou à Romeo , il me dit de ne plus m'arreter jusqu'à l'arrivée. Promis, je lui repond.

C'est parti, Eric et enzo sont là. C'est le tour pour prendre plaisir ..

Beaucoup de concurrants marchent. Ceux du relais court trop vite pour moi ..

Je trouve une allure qui me correspond. Eric me dit « garde ce rythme tu vas recupérer des cadavres, lache rien «Il reste 5 km les plus terribles ceux en plein soleil. Je repense à la promesse faite à Romeo. »

Et je la tiendrais ..

Enzo et Eric m'attendent au ravito, il y des abandons et les urgences passent à fond .

Je repars un gars de Corbeil devant moi. Eric me dit m'aller le chercher il y a une place à prendre ..J'execute ...puis un autre de Nanterre devant .. il accelere, ce sera dur.

Moins de 12H 30. Didier c'est possible me crie Eric. Enzo m'encourage .

Je jete mes eponges, j'enleve les lunettes et me voilà, j'entre dans l'arene. Tout le monde est dans les gradins ...les Tap Tap se dechainent. Les D'j annonce mon arrivée « Didier FOUSSAT du TRI 91, l'un des plus vieux club de France , 12H26' ..Bravo »

Mon record sur cette distance.

Je passe l'arche. Une benevole me remet la fameuse medaille du Finisher et un benevole m'explique la marche à suivre. Retrait du tee shirt. Ravito dans une salle . Massage et Jaccusi et des douches.

Je bois une bouteille de st Yorre et mange des parts de pizza « bienvenu le salé ».

Je vais me faire masser les jambes par une jeune fille de l'ecole de Kiné de Vichy .

Je retrouve tout le monde à la sortie, felicitations, bisous et photos pour le souvenir ...

Je pars prendre une douche ..Vraiment bienvenue..

Je recupere mon velo dans le parc. Il est à plat. Je dis à Enzo « c'etait tant que j'arrive, j'ai crevé .. »

En sortant du parc verification du Numero ,c'est Ok . Et ils me disent qu'ils ont degonflé les pneus dans le parc pour eviter qu'ils n'exploient ..LOL

Nous repartons, Enzo et Eric en velo, ils n'en ont pas fait assez ...

Repas du soir autour d'un barbecue, champagne et debreafing de la journée .

Je lis les sms et mail de la journée recus par Linda. Vraiment super

Je visionne les photos ..

Il est 23 H ,nous partons nous coucher après cette journée .

Il n'est pas besoin de me bercer ...

Le lendemain, visite de Vichy avec degustation de toutes les eaux à Eric et Caro .

Repas et retour à la maison. 3 H15 de route. Linda conduit et j'en profite pour repondre aux SMS et Mails .

Mardi je recois les photos officielles ainsi que des videos de moi. Elles sont superbes mais biensur payantes. J'en prend une en velo car elle est vraiment superbe et pour marquer l'évènement .

Dans la semaine un peu mal au genou droit mais rien de grave. Etonnement la forme est là .

Prêt à remettre ca l'année prochaine en moins de 12Het avec un maximum du club ..

A suivre en 2012 ..

Remerciements :

Linda, Enzo et Romeo pour m'avoir supporter dans la preparation et d'avoir eu une semaine en moins en Corse par ma faute .

Didier FOUSSAT TRI 91

CHALLENGE VICHY 2011

Toute ma famille pour leur soutien et l'ambiance le jour de la course.

Eric et Caro pour le week end ensemble .

Stephane et angelique d'avoir fait le deplacement surprise sur Vichy .

Tous mes amis qui m'ont soutenu.

Tous ceux du club qui m'ont encouragé.

Les Pains Jacquet pour leur soutien.

Et ceux que j'ai oublié...

J'espere que je vous ai donné envie de le faire en 2012. Il y aura 2 distances :

Ironman et Half ironman donc tout le monde à VICHY le 19 AOÛT 2012

Sportivement,

Didier « red bull »

