



ARCH TO ARC

... to Porte Saint-Georges !!

(DÉPART ENTRE LE 4 ET LE 12 JUILLET 2017)

- LONDRES MARBLE ARCH-DOUVRES EN COURANT (150KM)
- DOUVRES-CALAIS À LA NAGE (55 À 60KM)
- CALAIS-PARIS ARC DE TRIOMPHE (300KM).

DOUBLE RECORD DU MONDE
41 IRONMAN
EN 41 JOURS
44 IRONMAN RÉALISÉS EN 1 AN

défi 41

L'AVENTURE PARTAGÉE

Arch to Arc ... to Porte Saint-Georges

Jeudi 29 juin 2017

Avec toute l'équipe c'est la dernière réunion de préparation à la maison. L'ambiance est à la fois sereine, sérieuse et heureusement toujours à la rigolade. Nous savons que nous partons pour une belle aventure, aussi cette soirée est la dernière pour caler les petits détails et surtout partir l'esprit libre en se disant que l'on a bien pensé à tout.

Samedi 1er juillet 2017

Rendez-vous avec Vincent et Claude chez notre partenaire Carrefour Market pour récupérer pas moins de 3 caddys de courses pour notre périple. J'ai quelques petits ajouts à faire, aussi je file avec Vincent pour acheter ces petits compléments, sauf que j'ai l'impression d'être moins perdu au milieu d'un désert qu'au milieu d'un magasin, moi qui ne fait absolument jamais les courses ... Bon en tout cas je pourrai me vanter d'avoir vécu une sacré expérience : faire les courses ☺ ☺ ☺ (Merci ma petite femme chérie ...)

Heureusement que Claude est là pour organiser le camping-car, c'est incontestablement son domaine alors on le laisse agir ...

Dimanche 02 Juillet 2017

Nous chargeons les bagages et surtout tout le matériel dans le camping-car et nos voitures. La camion lui est également prêt mais il nous rejoindra seulement à Calais avec mon vélo de secours et du matériel complémentaire pour tout le monde.

22h50, alors qu'il y a presque 2h que je devrais être au lit pour respecter mon plan de sommeil et ne pas trop taper dans la machine avant un réveil à 4h du mat, je reçois un SMS de Vince « tu as vu la mail d'Edgar ? ». Ni une, ni deux sur la messagerie et là Edgar me confirme mon départ pour mardi première heure. Je m'empresse de lui répondre « désolé Edgar, il y a une petite erreur, nous roulons tout le lundi, mardi on se prépare et je me repose toute la journée à Londres et mercredi matin comme convenu depuis des mois c'est le premier jour pour une possible tentative ».

Mais il n'y a pas d'erreur dans son mail !! Edgar m'explique que la météo à venir est mauvaise et qu'il a vu avec le pilote, il faut absolument avancer d'un jour sans quoi je serai bloqué 4 jours minimum sans garantie sur la suite. Bon ben pas le choix alors, on fonce !

Lundi 03 Juillet 2017

Levée 4h, 5h30 nous sommes tous réunis et prêts à prendre la route pour Londres. J'annonce à tout le monde le changement de programme de la nuit. Evidemment personne n'a le temps de se plaindre, de toute façon c'est ça une aventure, alors tout le monde se cale sur ce nouveau planning bien qu'il nous bouscule. De mon côté je me colle dans le camping-car et envoie quelques heures de sommeil, c'est toujours ça de pris, même si les autoroutes anglaises sont infâmes avec leurs plaques de béton et si tous les virages et freinages, malgré la conduite douce de Claude, m'obligent à me contracter ... pour rester dans le lit ☺ Heureusement j'ai la capacité à dormir où et quand je veux en m'endormant instantanément donc ça le fait. En fait je dors avec une feuille et un stylo ce qui fait que dès que je me réveille, je fais un vidage mémoire de tout ce que j'ai à dire à mon équipe, car forcément mes heures de sommeil ne sont faites que de course à pied, vélo et natation ...



Le voyage reste agréable et nous avons le temps rire, c'est bien là le plus important.

En revanche avec ce changement de programme, adieu la tournée des pubs dans le centre de Londres, et surtout adieu le repérage du parcours course à pied que nous avons prévu. Tant pis on inventera demain, nous décidons d'emprunter l'autoroute pour arriver au plus vite dans notre appartement.

Sitôt arrivée, l'équipe se met en marche et vide les 3 véhicules en 2 temps 3 mouvements. J'ai tout étalé mon matériel dans ma chambre et l'équipe est là autour de moi à écouter mes consignes, mes habitudes, mes choix, les noms que je donne à chaque chose, ... pour que tout soit bien rangé selon les disciplines et mes attentes. L'idée est que je donne un maximum de détails pour qu'ils anticipent et ne stressent pas à la moindre de mes envies ou besoins divers.

L'ambiance est toujours dans un succulent équilibre de sérieux et d'amusement.

Pendant que l'équipe finalise le dispatch des bagages dans toutes les chambres, Richie me fait un petit massage qui a le bon goût de me relâcher totalement car les heures passées dans le camping-car auront été quelques peu tendues musculairement.

Le soir c'est une incontournable bière en apéro, suivie d'un gavage en règle avec riz, crème fraîche et saumon. Une bonne douche froide comme j'aime et hop au dodo, alors qu'une partie de l'équipe attend Didiet et la Montse pour aller les chercher à l'aéroport. Tout est clairement sur le fil avec cette nouvelle organisation. Je m'endors aussitôt dans le lit, serein et détendu. Sauf qu'une heure plus tard je me lève comme une pile, pouah j'ai vraiment dormi comme un bébé il faut y aller ... mais il n'est que 23h et quelques. Ah flûte, je me rends et 1h après, prêt à sauter dans mes baskets, flûte toujours pas l'heure. Et ainsi de suite. Autant dire qu'à 3h lorsque mon réveil sonne, je n'ai aucun mal à sauter du lit et à filer déjeuner. Je rentre dans mon protocole habituel, je suis bien, serein et détendu.

Vince, Alain, Richie et Claude emmènent le camping-car et une voiture à 16km du départ avant de me rejoindre à Marble Arch, tandis que Will, Nana, Montse et Didiet m'accompagnent directement à Marble Arch. Nous arrivons 20mn avant le départ, la ville est calme et il fait déjà bon pour cette heure avancée. Mentalement prêt, je me sens si serein pour débiter cette aventure que je suis aussi inquiet que si je devais aller chercher le pain ...

Les photos sous tous les angles, les consignes d'Edgar (l'officiel qui va me suivre) et hop 5h32, heure locale, le départ est donné. Blablabla et blablabla avec

Edgar, les rues défilent et mon seul souci c'est de réussir à me calmer tellement je suis heureux et j'ai envie de courir. Bon expérience aidant j'arrive très vite à me réguler et me voici calé sur 11km/h. Même si





quelques carrefours m'obligent à m'arrêter, à cette heure-là c'est tout de même grand bonheur pour courir car il n'y a pas foule dans les rues. J'aperçois de temps à autres les 2 voitures qui me klaxonnent, clairement tout le monde est heureux, ça y est on est dedans !!

Les 16 premiers km passent très vite et heureusement avec facilité. Je retrouve pour la première fois toute l'équipe qui est garée au bord d'un parc. Premier ravito, quelques rires et c'est reparti. Une côte ... tiens toujours une côte, ... euh elle est longue dis donc cette côte, ... mais ils les sortent d'où ces côtes, ... Pan là je suis dedans, je comprends le défi. D'une part il fait si chaud que j'ai bu en 2h de course tranquille plus du double que sur un marathon couru à 16km/h, et d'autre part je mange des côtes que j'espère toujours voir se terminer mais qui sont sans fin. Tellement sans fin qu'au km 46, j'ai parcouru 30km de côte avec juste une



petite descente au km 43. Un truc de malade je me dis leurs côtes. En même temps moi qui affirmait pour l'avoir déjà fait en voiture que l'Angleterre c'était tout plat, tant pis pour ma pomme ... D'ailleurs lorsque je m'arrête pour ravitailler au km 46, la chaleur est terrible, augmentée par le fait de courir sur du bitume, et là Edgar m'invite à me retourner. « Tu vois les tours là-bas ? C'est le centre de Londres ! », « ah c'est bien ce qu'il me semblait, ça monte grave ici pour qu'à 46km on voit Londres ... ».

Comme une évidence, mon équipe est au top. Aux petits soins, prête à dégainer quasiment aussi vite que mes idées et surtout le plus important des sourires à gogo qui me ravivent.

Juste une anecdote qui sans elle aurait fait que cela n'aurait pas été un vrai défi, environ 5km avant alors que je ne cours sur le bord d'une 2x2 voies j'aperçois une voiture qui cherche à sortir d'une station services et dont j'ai le pressentiment que la conductrice ne me voit pas. Du coup



je me mets à faire de grands signes avec les bras, puis siffle de toutes mes forces 4 ou 5 fois jusqu'à ce qu'elle démarre en trombe et me renverse ! Ces millisecondes durent des secondes et des secondes dans ma tête ! J'ai le temps de voir le visage de la conductrice toute apeurée d'avoir quelqu'un sur le capot, casque de musique vissé sur les oreilles (je pouvais bien siffler ...), de voir le visage d'Edgar quelques 50m plus loin dont j'ai l'impression qu'il s'arrête de respirer lorsqu'il me voit voler, et moi qui ai le réflexe de me dire « pas les jambes », ce qui m'amène à poser ma main droite sur le capot et à donner un violent coup de hanches pour mettre mes jambes à l'horizontale avant de retomber

sur le capot. Je repars énervé, donc sans dire un mot à la conductrice et à l'attaque en course à pied pour me





me ressors « dans la vie soit tu subis, soit tu décides » et là je suis incapable de résister. Non mais, on va voir si c'est mon corps ou ma tête qui décide !

La route est terriblement monotone et même dangereuse puisque régulièrement je dois courir sur la ligne blanche au

soulager ! J'ai une grosse douleur au poignet que je n'arrive pas à bouger. Aussitôt je pense à ma natation à suivre, aussi je me fais violence pour bouger mon poignet malgré la douleur et au bout de 15mn tout redeviendra normal. Ouf plus de peur que de mal. Et d'ailleurs la conductrice me retrouvera environ 30mn plus tard après avoir certainement beaucoup roulé pour retrouver ma trace d'autant que j'ai traversé de grandes routes, pour s'excuser toute confuse.

Les kilomètres s'enchainent et j'ai de plus en plus chaud, c'est vraiment une terrible sensation de lourdeur qui me colle au sol. Mais je m'accroche et n'arrive même pas à avoir l'ombre d'un doute quant au fait que je saurai passer outre chaleur et montées.

En voulant boire plus je suis obligé de courir avec un bidon mais j'arrête au bout d'à peine 10km car cela me crée de grosses tensions musculaires au niveau des trapèzes et cervicales. Heureusement Richie me fait sauter ça en 2 temps 3 mouvements avec ses doigts de magicien.



Ma vitesse diminue sans cesse. Alors oui il fait très chaud, oui cela monte et oui la stratégie c'est de diminuer ma vitesse face aux éléments pour consommer le moins possible d'énergie au lieu d'accélérer pour tenir un rythme, ce qui aurait pour effet de me faire consommer plus d'énergie. Mais bon, il est un temps où il faut que la nature reprenne ses droits. J'ai été bien sage et discipliné, mais je me dois de faire un peu de CHORGNON pour me sentir bien moi !! Ni une, ni deux je m'invente un nouveau dicton (eh oui, je n'ai pas que « on a pour limites, ... celles que l'on accepte !! » ☺) : « dans la vie soit tu subis, soit tu décides » et pan, c'est parti il n'en fallait pas plus. Dans les secondes qui suivent je passe de moins de 7km/h dans la côte à 10km/h, puis 11, puis 12km/h dès que j'attaque un faux plat montant. A peine je tente de me raisonner pour me réguler, aussitôt je





bord de la 2x2 voies en me laissant frôler par les camions et voitures lancés à toute vitesse. Mais peu importe j'avance.

Tout à coup j'aperçois l'équipe qui m'a préparé un véritable petit cocon à l'ombre sous un arbre sur un carré d'herbe, à côté d'un cours d'eau. Bon je suis en pleine bourre et j'ai envie de tracer, mais chut pas un mot, je m'arrête quand même pour profiter de leur petit cocon et de tous leurs sourires. Ils m'ont même trouvé de la glace pour



me mettre sur la tête (il fait presque 31°C et avec le bitume cela fait très très chaud, alors faire tomber ma température corporelle c'est top !) et de la glace à manger ! Si si et de la bonne en plus. Moi qui n'en mange jamais de l'année je fais une razzia dans le pot, tellement cela me soulage en température et hydratation.



Allez zou, j'ai bien profité, je repars et je me sens toujours aussi bien, du coup la côte et bien ... quelle côte ?? Voilà comme j'aime me sentir ! Et là je deviens même dangereux pour moi-même car je suis joueur. Dans une nouvelle côte bien raide je lis sur ma montre 6mn30 au km, je m'agace et hop 5mn30. Du coup je me dis 5mn30 tu n'es pas cap de faire du 5mn au km (12km/h) dans la côte. « Quoi, pas cap ?



Tiens tu vas voir ! » et comme un benêt je me colle à 5mn au km, avant de me dire « dis donc Will il devait me faire un 4mn42 au km pour battre son record sur marathon, même pas cap de faire moins avec 88km au compteur ». Là dans ces situations je m'agace tout seul d'avoir si peu de neurones. Bon et ben c'est parti et dans ce faux plat je sors un 4mn40s /km durant 1mn juste histoire de me mettre le sourire aux lèvres pendant un moment ... ☺ ☺ ☺



Et là pas de voiture comme prévu au bout de 3km, euh 4km non plus, finalement c'est au bout de 5km seulement qu'ils réussissent à trouver un endroit pour s'arrêter. Et parti sans eau je regrette d'avoir joué le benêt, enfin juste un peu parce que j'arrive sec de chez sec, mais le sourire aux lèvres pour chamberer Will, et tant qu'on s'amuse c'est cool. Les 100km sont passés et je me dis que désormais c'est cool, il ne reste



plus qu'un marathon à boucler. Et quel marathon !! Moi qui pensais en avoir terminé avec les énormes bosses, voilà que c'est reparti. J'ai toujours aussi chaud malgré la fin de journée, j'ai l'impression de courir dans un hammam tellement je transpire. En tout cas si la route est moche à souhait, l'ambiance est toujours au beau fixe et l'organisation plus rôdée que jamais avec même des siestes pour certains pour anticiper ce qui nous attend.



Après un nouvel arrêt décalé de près de 3km pour me retrouver à la sortie d'une ville, j'arrive totalement déshydraté et zigzagant, pris par une terrible hypoglycémie ! Je n'ai même pas la force d'arriver jusqu'à la chaise que l'équipe m'a préparé à l'ombre, que je m'écroule dans leurs bras. Ils m'emmènent me coucher dans l'herbe à l'ombre et aussitôt je me ravitaille comme un goulou avant de ... m'endormir quelques minutes ! Pour moi la règle est simple sur toutes les courses : ne jamais me faire masser, même si



je suis cramé, sans quoi j'ai dix fois plus mal au moment de repartir parce que les muscles ont eu le temps de se refroidir et le kiné touche toujours des muscles que l'on voudrait tant avoir oublié ... Et là, va savoir pourquoi je demande à Richie de me masser les quadriceps. Plus

de 20mn de massage et au moment de repartir, j'ai retrouvé tous mes esprits et mon énergie, mais pas mes cuisses ... C'est un véritable supplice comme à chaque fois de repartir après un tel arrêt avec massages. C'est bien simple il me faut presque 45mn pour réussir à me relâcher et recourir normalement. Bon comme je le savais, un arrêt pas rentable du tout entre le temps perdu à me faire masser et le temps mis à retrouver une foulée normale. Comme quoi l'expérience ne protège pas obligatoirement des erreurs de débutant !



Il fait désormais nuit noire et je cours avec mon gilet jaune et ma frontale au bras pour seuls éléments de survie, cependant je reste toujours aussi confiant. Ma montre m'a lâché bien plus tôt que prévu aussi désormais je cours aux sensations et heureusement qu'elles sont fiables avec l'expérience, ce qui me permet de maintenir le même rythme. Puis Edgar vient à moi pour m'annoncer « last hill » (dernière colline). Bon ok, je ne vois pas pourquoi il vient m'annoncer une colline, donc j'avance jusqu'à me retrouver sur une espèce de côte ... il fait bien de ne plus être à mes côtés sans quoi je lui expliquerais ce que c'est une colline !! Incroyable, j'ai l'impression d'être à la montagne avec une piste de ski à remonter. Alors certes juste 2km mais après plus

de 120km ça pique !! Will a pour une fois le droit d'être là à vélo pour me suivre et me sécuriser le temps qu'Edgar avance avec sa voiture, et tant mieux car en causant ça passe plus vite et on n'a moins l'impression de fabuler.





Le final est moche jusqu'au bout, mais en tout cas j'avance et le final, enfin en descente, me permet de courir jusqu'au bout sans avoir jamais marché une seule fois. J'arrive entre les 2 colonnes qui matérialisent l'arrivée. Il fait nuit noire, mais ça va je suis bien et surtout je ne me sens pas exténué après ces 140 et quelques km.



Sitôt arrivé, je file comme prévu prendre une douche et faire une

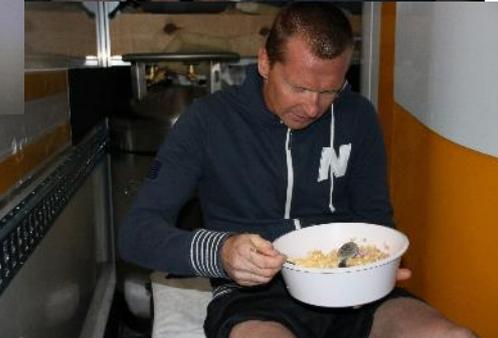
séance de cryothérapie à -140°C dans le camion spécialement préparé pour moi par CryoManufacturing (avec même la table de massage !!). Un truc de malade quand on y pense d'avoir la chance de compter sur des partenaires et amis aussi déjantés que moi !! Toujours comme prévu, Didiét m'a préparé un saladier de pâtes, œufs et jambon à manger pendant qu'Alain me check et que Richie s'attaque à mon corps des pieds à la tête. Et



comme un vieux couple aux habitudes immuables je mange et parle sur une face, avant de quitter ce monde aussitôt retourné sur le ventre, laissant mon Richie se parler tout seul pour s'occuper le temps que je pionce ☺



Massage terminé, je quitte le camion pour aller dormir 2h dans le camping-car occupé par Nana, Will et Vincent, l'équipe restreinte qui m'accompagnera sur le bateau.



Tout à coup le réveil sonne, pas le temps de calculer, hop étirements et debout. Autour de moi,



Vince, Will et Nana sont en action.



Ma stratégie alimentaire est la suivante : manger peu, puisque j'ai beaucoup mangé avant de dormir, et bien m'hydrater. Du coup je mange crêpes et jus de fruit.



Physiquement et comme toujours dans ces cas-là, je me sens ... terriblement bien. Déjà



oublié la fatigue de la course à pied. Il fait beau ce matin et nous sommes à l'heure. Dan, l'officiel qui remplace Edgar nous salue pendant que je suis déjà en train de me faire graisser des pieds à la tête par Will.



Mentalement je suis ultra

zen et confiant, je sais ce que j'ai à faire. 5h nous étions là depuis un moment puisque nous avons posé le camping-car devant le bateau, 5h30 nous aurions dû être sur la plage mais nous n'avions pas quitté le port, à presque 5h50 ça y est nous démarrons. Je me surprends moi-même à rester aussi zen et concentré sur ce que j'ai à faire sans m'agacer de ce retard.



Sur le bateau je rentre progressivement dans ma bulle comme j'avais prévu l'équipe, si bien que je vois plein de mouvement autour de moi, mais je suis déjà dans mon monde. La plage est là à quelques encablures, la dernière tape, les derniers petits mots, les derniers sourires et plouf je saute du bateau pour rejoindre la plage.

Clic, clac, dans ma tête j'ai le temps de photographier l'instant : je n'ai peur de rien, je suis confiant, je suis serein,



je suis heureux d'y être enfin, je suis détendu, je ne peux rêver de meilleures conditions me concernant pour démarrer.



Je suis sur la plage où Edgar est venu me saluer et m'encourager, puis le bateau émet un coup de sirène, ça y est c'est parti, je n'ai qu'un mot en tête : ne rien changer !! Ne rien changer à ma stratégie et profiter de cet instant, quand même rare de pouvoir traverser la Manche à la nage.

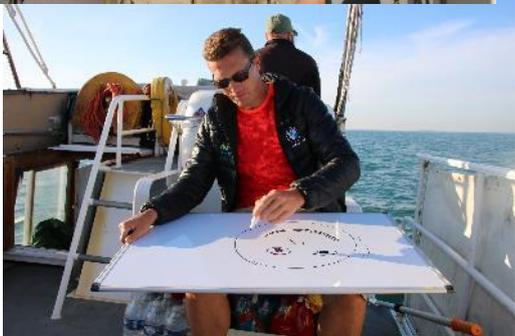


Je me place rapidement en trois quart arrière à droite du bateau, comme convenu avec l'équipage avant le départ. Ma nage est propre.



Les heures passent et tout se déroule à merveille. Je mange toutes les heures comme convenu et clairement ce rythme me convient parfaitement. Ma nage ne se dégrade pas du tout malgré les heures qui passent. L'équipe me passe des messages via le tableau. Je ne m'ennuie pas et pour l'instant je n'ai vu que fort peu de méduses. Le seul désagrément qui finalement n'en n'est pas un puisque je m'y étais préparé : au bout de 5h je ne suis plus du tout capable de bouger mes jambes totalement engourdis par le froid. Alors même si je m'y étais préparé, je reste un joueur,

donc je veux réussir à les bouger, mais rien à faire, je suis incapable de battre des jambes, j'arrive au mieux et avec un gros effort à remonter de 10-15° maximum mes mollets. Bon ce n'est pas grave je suis câblé pour traverser ainsi. Et puis au fil des heures j'ai appris à accepter l'odeur particulièrement infecte de l'échappement du bateau.





Les premières blagues arrivent grâce au tableau blanc et je me marre comme un gamin à chacune d'elles, puis voici que nous croisons



des ferries et porte containers immenses. Je n'ai pas le moindre soupçon d'inquiétude et profite même de ce moment assez incroyable d'être dans la Manche en train de nager au milieu de ces immeubles flottants. Comme prévu pour ceux que l'on croise de près je prends de bonnes vagues quelques minutes plus tard, mais pas de quoi me perturber.



Puis arrive le premier banc de méduses arrive et là je passe en mode jeu vidéo genre guerre des étoiles. A droite, à gauche, à gauche, à droite, bascule sur le côté, ... pour les éviter. Plus j'avance dans le banc plus c'est incroyable, des centaines de méduses de 5 à 50cm me foncent dessus en provenance de partout. Là je me demande pourquoi mon équipe me regarde du bateau ainsi sans rien dire, on avait pourtant convenu qu'ils sifflent pour me prévenir. Bon ok, ils auraient perdu leur souffle à siffler à chaque méduse ... Puis je finis malheureusement par en toucher une avec la main, une grosse de 40cm environ. Arghhhh ça pique cette conn... Je pense alors aux conseils de Cyril et me dit que ça va me piquer comme des orties durant 1h maximum donc je vais tenir. Je continue mon slalom avec tellement de vigueur qu'à un moment j'ai un flash : « euh suis-je encore en train de nager ? ». Je me tortille tellement dans tous les sens que je me demande à quoi ça doit ressembler de l'extérieur.



Puis je prends une toute petite méduse de 5cm sur le visage et là ça brûle vraiment. Ni une, ni deux, le naturel prend le dessus : je sors la tête de l'eau en hurlant à pleins poumons une salve de noms d'oiseaux qu'il vaut mieux garder pour l'équipe, qui n'a visiblement eu aucun mal à percevoir tout le contenu de mes pensées du moment 😊



Les heures défilent et je suis

surpris moi-même qu'après 10h de natation je sois toujours au même rythme. Ma montre me le confirme et Will me confirme à chaque point ravitaillement que je suis toujours efficace dans ma nage. L'alimentation et l'hydratation sont toujours parfaites, je me sens en pleine possession de mes moyens et les bateaux défilent sans cesse, au point que je





n'y fais même plus trop attention. Enfin jusqu'à ce que l'on me demande de m'arrêter. Eh oui, un immense porte-containers croise notre



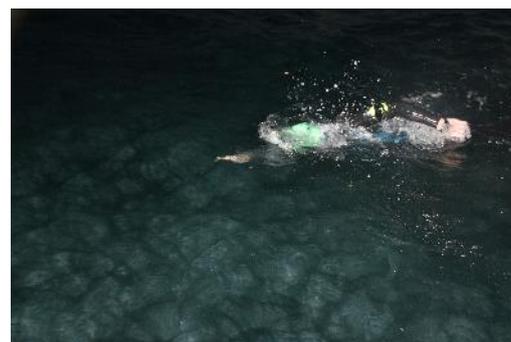
route et nous allons nous retrouver très proches, aussi pas le choix il faut attendre quelques minutes et évidemment pas une seconde je n'imagine faire autrement. Je m'amuse juste à me dire qu'il y a des milliers de personnes sur ces bateaux et que vraisemblablement pas un seul n'imagine qu'il y a tout proche d'eux un gus qui nage suivi par ses copains et sa fille ...



15h que je nage je n'en reviens pas, je ne m'ennuie pas, je suis toujours aussi concentré et motivé. Mais la houle commence à devenir vraiment forte et elle me secoue sérieusement. Quelques noms d'oiseaux et je me mets en ordre de bataille pour faire face, car je sens que la fatigue me gagne. Pas forte mais elle arrive. En fait elle est probablement plus



psychologique que physique, car je nage plutôt proprement, mais je n'ai de cesse de vouloir savoir combien de temps il me reste. Mon inconscient fait son travail, moi qui adore la maîtrise, il commence à me tarder de savoir combien il me reste de temps, de kilomètres et de difficultés à avaler pour mettre toute mon énergie et même plus encore, sauf que là personne ne veut me dire. Et lorsque j'obtiens enfin une estimation, je m'y colle en mode combattant : je vais la bouffer les doigts dans le nez cette Manche ! Enfin jusqu'à ce qu'une heure plus tard on m'annonce la même durée. Evidemment c'est un coup sur la tête, mais rien ne m'abattrà, alors juste le temps de grogner un peu et hop je suis reparti plus fort. Sauf qu'une heure plus tard, on ne m'annonce pas une heure de moins, ni même la même durée restante, non, on m'annonce une estimation d'une heure de plus. Je n'ai aucune idée de l'endroit où je suis, je ne vois rien de rien à la hauteur de l'eau et là cela commence à me peser de ne pas maîtriser et gérer comme j'aime. Peu importe la durée, je serai au rendez-vous, mais j'ai besoin de savoir !! Du coup même les brûlures de méduses ne me font plus rien, je n'ai qu'une obsession : avoir une info fiable et tout défoncer pour faire moins que ce que l'on m'annonce.



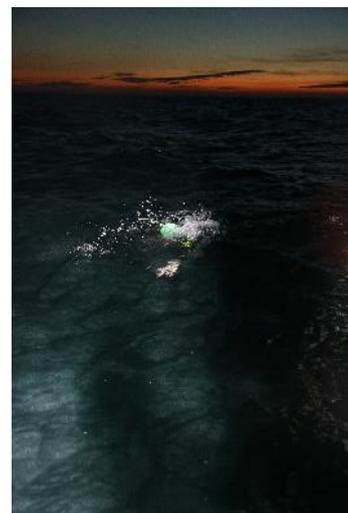
J'arrive à lire ma montre GPS à chaque ravitaillement et les 55km étant passés depuis un bon moment je cherche à me convaincre que je ne suis pas loin de toute façon, puisque la traversée de la Manche c'est selon la chance que l'on a entre 55 et 60km.

La nuit tombe et on me donne ma flash light (lumière puissante qui clignote pour que l'équipage puisse me repérer). 17h26 que je nage et ... ma montre m'annonce 60km. Ma flash light est grosse et avec les vagues qui ne cessent de devenir plus grosses, plus fortes et plus fréquentes cela finit par m'empêcher de sortir le bras gauche de l'eau en raison de la résistance. Pas grave j'allonge le bras



sous l'eau et nage qu'avec le bras droit. Mais les courants ne cessent de devenir plus forts au point que je dois taper une centaine de fois la tête dans la coque en acier du bateau et même passer une fois sous la proue du bateau levé par les vagues et qui m'est retombé dessus pour m'emmener 1,50m sous l'eau. Heureusement que des frayeurs, aucune blessure, même si quelques coups font mal. Impossible pour moi de voir quoi que ce soit, je fais toujours confiance à mon équipe, qui me dit voir la côte.

Olivier, un ami de Cyril Blanchard est venu me rejoindre et m'encourage. C'est très fort d'imaginer qu'un inconnu puisse venir à ma rencontre et passer des heures en pleine nuit pour m'aider à terminer. C'est sympa mais en même temps plus compliqué car ils discutent entre les bateaux, moi je ne vois rien et ne comprends rien, pire je ne comprends plus rien aux consignes car on me dit que c'est devant, mais moi je ne vois absolument rien dans l'eau et la nuit noire. Je vois bien un phare au loin, sauf que je ne dois pas le suivre. Je fais même fausse route en suivant le bateau d'Olivier, car il est là pour m'encourager mais n'est pas dans la bonne direction. Cela ne me perd pas, je dois juste changer de cap sans cesse. Mais en fait le pire c'est mon bateau, car dès qu'il s'arrête on me demande de redémarrer et d'aller tout droit, sauf que ne voyant rien je ne sais pas où se trouve le « tout droit », aussi je nage dans le noir tout en attendant avec inquiétude mon bateau car il est derrière moi avec la lumière que je suis censé suivre et que je ne vois pas, mais mon inquiétude ce n'est pas de faire quelques centaines de mètres de plus, c'est de me prendre à nouveau la proue du bateau et de passer dessous ...



Bien sûr j'aimerais en finir, bien sûr j'aimerais savoir combien il me reste, mais à ce moment là je me canalise comme jamais pour utiliser toutes mes ressources à l'essentiel : continuer, ne pas douter, avancer toujours et refuser une quelconque forme d'abandon, ne serait-ce que moral ! Au bout de presque 21h de nage l'organisateur me dit que c'est devenu trop dangereux et que je dois remonter sur le bateau, mais cela veut dire abandon, donc pas question évidemment ! Je ne lui laisse même pas le temps

de poursuivre son argumentation et je repars à la nage. Je lutte contre les courants qui me bloquent, me poussent sur le bateau ou poussent le bateau sur moi, je ne vois rien, je ne sais pas combien de temps il me reste à nager, mais je sais que si je dois tenir encore 4 ou 6h, je suis mentalement programmé pour tenir et le faire. Mais 1h plus tard l'organisateur me somme à nouveau d'arrêter et là mon équipe au complet au bord du bateau m'explique que je n'ai pas le choix. Les pilotes leur ont expliqué et les courants m'emmenent dans une mauvaise direction (la Bretagne ça fait loin quand même ...) et que si par miracle je finissais par passer la première barrière de courant, j'en subirai une 2ème sur les 2 derniers km puisque l'heure avançant, la marée allait s'inverser. Résigné je fais confiance comme toujours à mon équipe et je monte sur le bateau. Déçu forcément, mais pas abattu



car je sais que j'avais le physique et le mental pour traverser la Manche. Il m'aura donc manqué 3 à 4km, en tout cas comme me le dit l'organisateur « tu as battu un record », « comment ça ??? », « oui jamais je n'ai vu quelqu'un nager aussi longtemps » et pour cause, j'ai finalement nagé presque 22h et parcouru 68km. La preuve que l'entraînement était bon puisque il y a 3 ans il me fallait 1h20 pour nager 3,8km (soit 2,9km/h) et que là en 17h26 j'avais nagé 60km soit (3,4km/h de moyenne) et que malgré les courants de face durant 6h j'ai fait du 3,1km/h. Mais cela n'aura pas été suffisant pour poursuivre la course.



Lorsque je monte par l'arrière sur le bateau, je me sens sonné par cette sensation que j'en avais encore sous le coude pour poursuivre l'effort et que je doive arrêter. Je n'ai envie que d'une chose : me coucher sur le bateau et arrêter de penser à cela. Je m'allonge à même le sol et m'endors dans la seconde qui suit (j'apprendrai plus tard qu'ils ont tous été pris d'une grosse inquiétude en me voyant m'écrouler ainsi, Dan le premier, qui venait régulièrement sentir mon pouls et ma respiration). Lorsque je me réveille, je suis emmitouflé dans un sac poubelle et sous des vêtements avec Nana couchée sur moi pour me tenir chaud. « Ah c'est donc pour ça que j'avais beaucoup moins froid qu'en sortant de l'eau ... ».



L'arrivée au port avec le bateau aura pris quasi 2h au lieu des 30mn prévues, ce qui confirme qu'il y avait effectivement beaucoup de courant ... A mon arrivée, l'équipe au sol monte sur le bateau pour venir me chercher, et là j'ai toutes les peines du monde à me relever. Je suis tout raide et forcément descendre des marches de 40cm de large et très verticales, passer du bateau au ponton et remonter jusqu'au véhicule est bien compliqué, si bien que l'équipe me tient devant, derrière et sur les côtés ... Bon en marchant ça commence à aller mieux, mais clairement je ne ferai pas de la corde à sauter tout de suite.



Pendant que le reste de l'équipe décharge tout



le bateau, Alain m'emmène en voiture jusqu'au camping-car. « Héééééé c'est à gauche que tu dois rouler ! » dis-je à Alain, oups, j'avais encore la tête en Angleterre ... Sitôt arrivé, je monte dans le camion CryoManufacturing et suis pris en charge par l'équipe médicale pour me doucher, me faire masser et m'alimenter. J'ai faim mais là, surprise, j'ai





le palais en feu et manger devient un supplice. Du coup pas le choix je mange tout doucement et chaque bouchée est un défi ... que je remporte par simple principe de ne pas céder face à la douleur.

Sans surprise et comme annoncé à Richie « dès que je me tournerai à plat ventre, bye bye l'ami et je te laisserai terminer seul pendant que je serai passé dans les bras de Morphée ... ».

Après avoir dormi 3h je me réveille avec une soif terrible. Euh oui j'ai soif mais en fait c'est surtout que j'ai le sentiment d'avoir 1kg de sel dans la bouche. Je suis littéralement brûlé dans tout le palais, l'œsophage et sur la langue. Cyril m'avait prévenu mais malgré plusieurs séances en mer impossible d'imaginer à quel point on ressort brûlé d'une telle traversée.

Mentalement évidemment je suis déçu car je n'étais pas là pour essayer mais pour réussir. Pour autant je n'éprouve aucun remord car je sais que j'avais le physique et le mental pour le faire. Il me faudra simplement comprendre et savoir mieux gérer car je sais que cela ne peut venir que de moi. Et forcément une évidence me saute à tête : "je viens de perdre une bataille donc je vais revenir plus fort pour réussir ! Tellement fort que je finirai en dos à 2 bras et je passerai les courants en nageant à un bras, l'autre me servant à nager avec les doigts dans le nez !!!"

Bon pour l'heure pas le temps de rêver je dois repartir à vélo pour boucler ce qu'il reste de ce challenge. Je me lève et là j'ai l'impression d'être un des rescapés d'un naufrage de clandestins ! Mes vêtements sont en vrac dans une haie, il y a par terre à manger, du matériel, des sacs sortis du camping-car. Je m'avance du camping-car où je découvre Aline en train de dormir, Claude qui trie et rangé dépité comme si une tempête avait ravagé son camping-car, Véro qui erre et Alain en train de dormir dans son duvet. Je n'ai honte de rien mais là franchement j'ai envie de sortir sur le trottoir pour expliquer aux passants que ce n'est pas grave et Sangatte n'est pas réouvert ...



Bon je déjeune et je file. Enfin ça c'est dans ma tête ! Lorsque je demande aux filles où sont les autres elles m'expliquent que tout le monde est cramé et soit en train de dormir soit en train de prendre une douche dans un hôtel et qu'elles vont faire de même. Bon vu ce que je leur ai demandé à tous, impossible de leur demander de se magner parce que je veux partir vite vu que désormais nous sommes hors course.





Je déjeune, m'habille pour le vélo, discute avec Claude qui est à fond et essaie de l'aider comme je peux à trier ce qui est dehors.



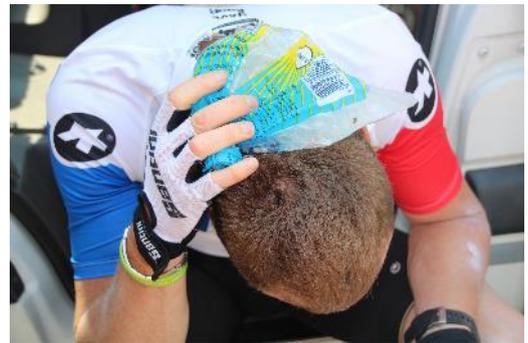
Pendant que les heures défilent le soleil fait place à la pluie avant de gros orages. Pourtant je garde mon calme malgré le temps qui file et la météo qui s'annonce pourrie dans la continuité de fin de natation.



Et comme il était dit que la météo ne serait pas avec moi sur cette aventure après l'orage et la pluie, nous avons le droit à peine parti depuis



30mn à 32°C avec un vent de face en bord de côte entre 50 et 70km/h qui me scote au sol et surtout me déshydrate



durant 70km sans discontinuer. Puis alors que j'ai espoir que la température chute, nous subissons une tempête qui à 10km/h me fait zigzaguer sur toute la largeur de ma voie sur la route. Nous nous arrêtons et fort heureusement car la tempête est telle que les



branches recouvrent toute la route et l'équipe récupère un sac entier de grêlons gros comme des œufs (ce qui a au moins pour avantage de mettre les bières de l'équipe au frais ☺). Puis l'équipe après 108km décide de m'arrêter. Non pas que je ne puisse pas rallier Paris, surtout que plus on avance vers la nuit, plus je me sens en forme, mais parce qu'avec le retard du matin et ma faible allure sur les 70 premiers km je vais avoir 30mn de pause sur Paris avant de repartir pour Vendôme. Je n'ai clairement pas envie de m'arrêter et dormir 30mn avant de repartir de Paris pour

Vendôme ne me fait pas peur une seconde. Mais une nouvelle fois je privilégie l'intérêt de l'équipe même si j'ai profondément envie de finir, je vois bien qu'ils sont aussi fatigués et parce que je les avais prévenus avant même le départ de la course, il est terriblement fatiguant de rouler en voiture doucement et en plus de devoir surveiller quelqu'un. Evidemment si j'avais été en course, la question ne se serait même pas posée ...



Arrivée sur Paris, nouvelle expérience incroyable avec CryoManufacturing qui nous attend avec son camion sur le trottoir devant l'hôtel et nous voici partis pour une séance de cryothérapie collective juste improbable ☺. J'ai ensuite droit à un nouveau massage avant de m'abandonner dans les bras de Morphée sans avoir eu le temps de me voir partir durant 4h.

Vendredi matin, comme prévu nous sommes à 8h du matin sur la place Vendôme à Paris pour un départ symbolique vers Vendôme. J'ai surtout la chance d'y voir Cyril Blanchard le détenteur du record de l'Arch to Arc pour échanger durant 1h sur cette fabuleuse aventure. Le final ne sont que des formalités à vélo comme à pied, preuve s'il en était que les jambes étaient au RDV et nous finissons sous la porte St Georges avant de danser avec le public au cœur du parc Ronsard.

Au final j'éprouve un sentiment mitigé car j'étais et reste persuadé que j'aurais pu nager encore 2, 4 ou 6h s'il le fallait et les marins



n'avaient peut-être pas conscience du mental et du physique qu'il me restait, néanmoins je suis content et fier, car comme j'aime à le dire souvent, je suis un vieux con très attaché à ses valeurs, et comme je me suis engagé dans une relation de confiance à 200% avec mon équipe, je préfère respecter mon engagement de les écouter et respecter leur choix (s'il estime que je suis en danger ma famille compte plus que mes défis ou mon égo) pour me sentir serein dans cette véritable relation de confiance que de l'avoir sacrifié sur l'autel de l'égo !

Alors forcément c'est un échec, même si je n'éprouve aucune déception, mais comme j'ai pour habitude de le dire, « on a pour limites ... celles que l'on accepte !! », aussi vu que je n'ai pas eu une seule seconde le sentiment d'avoir effleuré mes limites, il n'est pas question d'en rester là. Le soir même avec l'équipe j'annonce que je veux prendre ma revanche sur les éléments et que je souhaite retenter l'année prochaine en sollicitant leur approbation et engagement à mes côtés. Et ... dès le lendemain le sujet est clos : tout le monde repart !! Je prends donc contact avec Edgar qui au vu de ce que j'ai montré accepte que je retente et m'invite à développer autant que peut se faire mon expérience de natation en mer. Cela tombe bien, car je ne l'imaginai pas autrement. En 2018 je prendrais le départ avec une expérience incontestable en mer et une motivation dépassant toutes celles que je n'ai jamais eu, pour cette nouvelle aventure dont j'ai déjà trouvé le petit nom, ce sera la « reManche » !

Un immense MERCI à toutes celles et ceux qui ont cru et croient encore en moi, au premier rang desquels tous mes partenaires.



Et un immense MERCI à mon équipe, aux petits soins pour moi avant, pendant et après, pour cette formidable aventure partagée.

