

Le Ch'triman de Ludo le Fou

24 août 2013

Après avoir récupéré mon dossard et découvert vélo à la main que le parc à vélos était fermé pour cause d'intempérie, j'écoute les consignes avant de retrouver les copains pour un dernier gavage de Ludo comme d'habitude. Forcément pour les non-habités cela surprend toujours mais on s'y fait vite de me voir manger autant avant une course ...

Je prépare mes tenues, mon matériel et mes ravitaillements à une vitesse qui me surprend moi-même, il faut dire que j'ai emmené si peu de choses qu'il y a fort peu de choix à faire par rapport à certaines fois.

25 août 2013

La nuit est à la fois courte et trop longue car je ne sais pas pourquoi mais je suis excité comme une puce, au point de me réveiller toutes les heures, persuadé au fond de moi qu'il est l'heure et que je vais enfin pouvoir me lever pour aller en découdre. Lorsque sonne 4h du matin, c'est presque la fête dans ma tête après 4h30 de sommeil, car je suis pressé d'être au départ. Je n'attends pourtant rien de particulier de cet Ironman si ce n'est augmenter mon volume d'entraînement dans le cadre de ma préparation à l'Himal Race. A moins que ce soit ce rendez-vous avec moi-même juste pour le fun qui m'excite ou encore ce besoin de compétition, car dossard sur le ventre j'adore me dépouiller comme jamais pour aller chercher des concurrents.

En tout cas après un déjeuner complet mais évidemment plus modeste que la veille pour ne pas être gêné par la digestion, je rejoins à 5h15 Mick et Stéphane qui font l'Ironman comme moi (tandis que les autres dorment comme des bébés puisque le Half-Ironman n'est qu'à 13h), pour un départ en commun jusqu'au site. Je n'ai jamais été aussi en avance dans un parc à vélos de ma vie puisque nous y entrons 1h15 avant le départ, mais c'est ça les sorties en club, il faut respecter les besoins de chacun. Et puis cela me permet de découvrir une autre façon de se préparer. En tout cas je scotche ma bouffe sur le vélo, je le protège de la pluie, je prépare ma caisse en plastique pour prendre mes affaires le plus rapidement possible lors des transitions en espérant qu'elles ne soient pas détrempées, puis je vais faire une dernière fois mes petits besoins. Les toilettes se trouvent à 100m du parc donc je prends mon temps, aussi pour retrouver le calme intérieur que je veille à atteindre avant le départ de chaque course. Mais alors que j'ai vraiment envie et qu'il va être mon tour, j'écoute le speaker annoncer « fermeture du parc dans 1mn » ! Coup de panique, je me déshabille et me réhabille plus vite que mon ombre, puis file en courant jusqu'au parc, façon "je prends le TGV", à savoir en courant, juste à temps, mais dans les délais !

Je file sagement vers le bassin d'aviron dans lequel nous allons évoluer, tout en sautant ^pir m'habiller et rentrer dans ma combinaison néoprène. Bonne nouvelle, pour une fois je n'ai pas le

Le Ch'triman de Ludo le Fou

sentiment d'étouffer dedans, enfin pas encore. Probablement l'habitude qui commence à faire son effet ... Allez plouf dans le bassin, l'eau est bonne (21°) et plutôt claire pour le peu que je réussis à voir puisqu'il n'est que 7h du matin et que j'ai mes lunettes de natation fumées.

Pour ma part c'est une première et je l'avoue, je suis presque heureux en me disant que là j'ai toutes les conditions idéales pour réussir. En effet nous avons 8 énormes lignes d'eau matérialisées par des flotteurs tous les 10m, les distances sont marquées hors de l'eau sur d'immenses panneaux



tous les 250m et le parcours est tout droit avec 1800m, 100m pour changer de côté, 1800m dans l'autre sens et 100m pour revenir à la sortie vers le parc à vélo. Mais en fait il n'en est rien : je nage ni droit ni vite ! Je trouve même le moyen de passer de la ligne 6 à la ligne 5 pourtant immense, avant de corriger le tir tellement bien que je traverse la ligne 6 pour aller en ligne 7 ! Grrrrrrr !! Mais le pire c'est que je m'ennuie dans l'eau, alors j'avance en attendant que ça se passe, puis de temps à autre je me pique pour me dire que je suis mou ce qui me fait accélérer 2mn tout au plus avant de retomber dans le train-train. Le retour est toujours aussi ennuyant mentalement mais au moins j'ai trouvé un repère et je nage pour la première fois de ma vie à peu près droit. Si bien que je sors de l'eau heureux d'en avoir enfin terminé et surtout absolument pas fatigué vu que je n'ai jamais forcé. Enfin « heureux » est un bien

grand mot car je sors de l'eau en 1h21 pour 1h12 espérées et cela m'énerve tellement que je décide d'arrêter mon

chrono de rage et pars tel un bœuf, à fond sans plus rien calculer avec comme stratégie que ça cassera quand ça cassera et qu'ensuite j'aviserai pour terminer.

Surprise, arrivé à ma place dans le parc à vélo je découvre qu'il a plu et surtout que les sacs que j'avais mis sur mon vélo ce sont envolés. Je pars sans trop y prêter attention surtout que je suis



passablement agacé et appuie comme un malade sur les pédales en prenant juste soin à ne pas me casser la figure car la route est détrempée. Et boum badaboum, non je tombe de vélo mais à peine après 2km de parcourus et là j'entends quelque chose qui tombe de mon vélo et heurte mes roues sans voir ce que c'est, il faut dire que cette portion de route est particulièrement mauvaise niveau revêtement, du coup je porte toute mon attention à la route. Je cherche malgré tout à comprendre ce que j'ai perdu et comprends finalement assez vite que c'est une partie de mes ravitaillements scotchés à mon vélo avec du scotch papier qui vient de tomber. Forcément si le scotch papier tient parfaitement des centaines de kilomètres ainsi, il n'aime guère l'eau et vu que mon sac de protection s'est envolé durant la natation ... Pire du coup je jette un œil sur ce qu'il me reste à manger et là je vois mon sandwich et ma compote scotchés à mon prolongateur qui commencent à se détendre et n'attendent qu'une petite imperfection du bitume pour se faire la malle. Le problème c'est que je n'ai pas envie de manger mais il me faut tout de même les détacher avant de les perdre, tout en continuant à rouler car mon cerveau est toujours branché sur le mode « on pousse à fond et on réfléchira après ». Je réussis au fil des kilomètres à enlever les quelques bouts de scotch qui restent et à sauver mon ravitaillement.



Je rentre ensuite en mode double bourrin pour rattraper des concurrents car je me sens bien seul depuis le départ malgré une vitesse toujours au-dessus des 35km/h. C'est finalement au 21^{ème} km que je rattrape le premier avant heureusement d'en enfiler toute une série comme des perles, ce qui me regonfle le moral comme jamais et m'aide à appuyer plus encore, même si ce n'est pas raisonnable. Il y a du vent, la route est parfois bien humide, mais finalement c'est moins grave que la pluie orageuse et les bourraques annoncées. Je termine mes 90 premiers kilomètres sur une moyenne de 32,7km, ce qui est parfaitement conforme avec mes ambitions de 30km/h minimum.



J'attaque donc le 2^{ème} tour avec le couteau entre les dents car je me dis que tant qu'à faire pourquoi pas viser 32km/h de moyenne au lieu de 30km/h. Mais là problème le vent s'est levé, il y a de moins en moins de monde dans le viseur comme au bord de la route et là je vois bien que je perds entre 2 et 5km/h par endroit avec ce vent. Il devient dur de se motiver lorsque l'on se retrouve seul dans la campagne avec des cibles que l'on ne voit pas, heureusement donc que j'ai mon compteur de vitesse pour me maintenir

en éveil. Et là forcément cette baisse de vitesse m'agace encore un peu plus (si si c'est possible), aussi je me lance dans un effort physique au-delà du déraisonnable. Il faut absolument que je tienne

mes 30km/h, de toute manière j'ai dit que ce serait tout à fond et que j'aviserai une fois que j'aurai explosé. Dans le coup je dépasse quelques concurrents encore, et finis même par doubler Mick après une petite discute pour savoir dans quel état il se trouve à 15km de l'arrivée, moi qui le pensais loin devant. En fait ce n'est pas Mick qui a faibli mais moi qui ait fait un vélo terrible car lorsque j'arrive au parc à vélo, je n'ai pas de temps à me donner puisque j'ai arrêté mon chrono, en revanche je vois bien que mon vélo affiche 32,5km de moyenne ce qui veut dire que je suis plus proche des 5h30 à 5h35 que des 5h59mn59s souhaitées.

Avec la pluie qu'il est tombé avant la course, je décide pour une fois de ne pas laisser mes chaussures attachées au vélo et de sauter de ce dernier pour courir en chaussettes, mais bien de courir avec mes chaussures de vélo pour éviter de me retrouver avec un kilo de boue dans les baskets ensuite.

J'arrive sur ma place en pleine bourre, même plus énervé par le fait que j'ai oublié de préparer mes chaussures de course, car j'y ai pensé pendant le vélo et donc je m'y suis préparé. Allez hop, mes



ravitos pour manger dès le début de course et ma bouteille et c'est parti pour 42,2km. Bonne nouvelle les jambes sont là, je ne ressens aucune tension. Pour autant je me cale à 12km/h pour être sûr de ne pas me blesser car j'ai toujours une appréhension concernant mon mollet.

Après un tour plein vent et ennuyant à mourir de 4km autour du bassin de canoë c'est la bonne surprise du jour, un magnifique parcours avec de petits sentiers au milieu d'un parc,



au bord des fortifications de Gravelines, sur la jetée en bord de mer avant un demi-tour pour retourner par le même chemin jusqu'au parc à vélo. Lorsque j'attaque ma 2^{ème} boucle de 21km, j'ai des jambes

vraiment terribles mais je décide de rester raisonnable pour pouvoir attaquer à partir du 30^{ème}. Malheureusement au 27^{ème} km c'est une terrible hypoglycémie qui me laisse sur place et me fait chuter subitement à 8km/h, zigzaguant et la vue pas très claire. Je me traîne jusqu'au 28^{ème} km où je m'impose mon premier arrêt sur un ravitaillement afin de me gaver de sucre, de sel et de boissons pour me requinquer. Je repars évidemment dans le même état en me traînant lamentablement jusqu'à ce

qu'au 32^{ème} km sans comprendre ce qui m'arrive, je redémarre subitement et plus du tout fatigué. L'hypo est passée, c'est reparti ! Je retente le 12km/h qui passe sans souci, du coup au 38^{ème} je tente le 14km/h histoire de me faire plaisir et cela passe sans souci. Mieux au 40^{ème} km je sais que mon marathon est joué alors autant tout donner et je me colle à 16km/h jusqu'à l'arrivée, m'amusant même à déposer des coureurs qui se tirent la bourre sur le half-ironman. Et forcément mon tempérament « jeune-chiot » m'oblige à arriver en déconnant avec 100m en marche arrière puis le planeur. Ma foi un tel effort

autorise bien un petit délire personnel ... en tout cas j'y prends toujours autant de plaisir c'est bien cela le plus important.

Ayant arrêté ma montre après la natation je ne sais du coup absolument pas combien de temps j'ai mis, même à une demi-heure près, d'autant qu'il n'y a pas d'horloge. Aussi je file au chronométrage pour m'enquérir de mes résultats et là énorme surprise, je bats mon record personnel de 46mn avec un Ironman bouclé en 10h47, une 22^{ème} place au classement général, un vélo bouclé en 5h27 (32,5km/h de moyenne) et un marathon bouclé malgré mon coup de grisou en 3h52.

La meilleure nouvelle pour autant ce n'est ni mon temps, ni ma place, mais bien que je ne ressens aucune douleur ni aucune fatigue musculaire, au point que je peux courir et sauter sans la moindre difficulté et ça, dans le cadre de ma préparation à l'Himal Race, c'est une grande nouvelle.

Pour résumé ce fut un excellent week-end, puisque passé avec les copains du club, puisque j'y ai battu mon record personnel, puisque je n'ai mal nulle part et surtout parce que ma préparation pour l'Himal Race, loin d'être terminée, avance malgré tout dans le bon sens pour la partie endurance.

Remerciements à mes partenaires

Je remercie très sincèrement l'ensemble de mes partenaires sans lesquels je ne pourrais pas vivre et partager de tels moments de bonheur. Merci plus encore de la confiance placée en moi, qui n'a aucun équivalent à mes yeux en terme de motivation.



On a pour limites ... celles que l'on accepte !!