

DU 1^{ER} JUILLET
AU 10 AOÛT 2015

OSEZ
RÊVER,
TENTER,
RÉUSSIR !



L'aventure partagée !!

défi41
L'AVENTURE PARTAGÉE

Compte-rendu dans la chronologie des faits...



1er Juillet - Je découvre sur **Facebook** par un pur hasard (magie des réseaux sociaux)

la page "**Défi41**" et les ambitions de "**Ludo le fou**" qui me laissent bouche bée !!

J'ai fait pas mal de recherches sur le personnage via son site, **Youtube** et autres articles de presse, son palmarès est impressionnant et j'adhère tout de suite à son défi et au côté "**Aventure Partagée**"...

On décide assez rapidement de faire une étape à **Vendôme**, à mi-chemin de notre destination de vacances à savoir la **Vendée**... date choisie le **31 Juillet** !



Entre temps Ludo enchaîne les **Ironmans**... Je suis assidument sa page **Facebook** comme plus de **5000** personnes qui chaque soir commentent ses exploits !

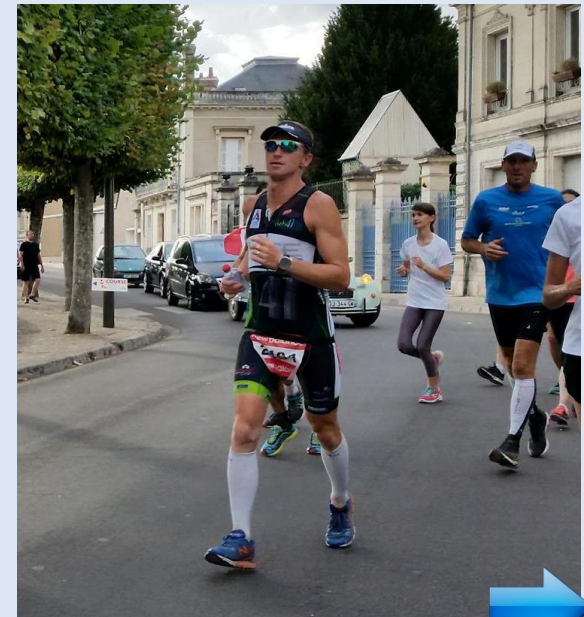
Chaque jour depuis le **01 Juillet**, départ à **6h30** pour:

180km de vélo...
(8 boucles de 22,5km)

3800m en piscine...



42,195km à pied...
(7 boucles de 6km)



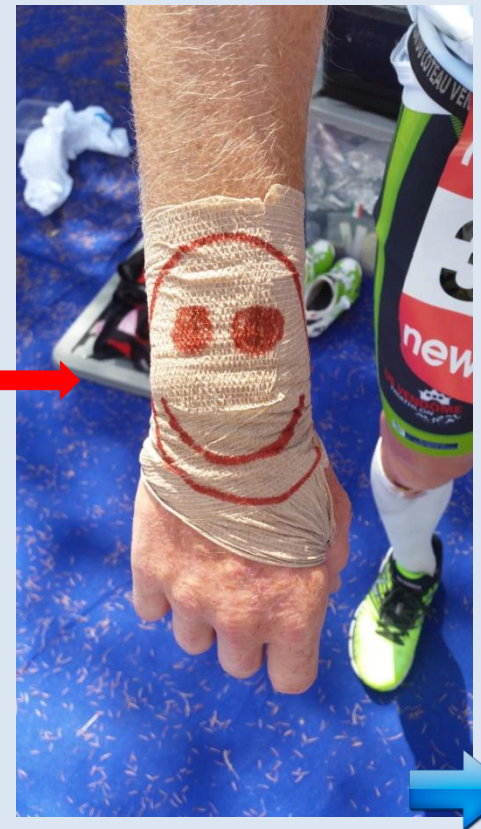
30 Juillet - Arrivée à **Vendôme**, Ludo a fait une **chute en vélo** le matin même et s'est foulé le poignet... Quand on le voit donc arriver, il nous paraît fatigué, agacé et à bout de force !

Mais cette impression n'est liée qu'à sa chute, on s'en rendra vite compte !
Je profite de sa dernière boucle vélo pour une reco du parcours, et ainsi faire connaissance avec Ludo...

Je le félicite pour son mental exceptionnel, il me répond: "**le mental, on l'a tous... faut juste aller le chercher !!**" Le ton est donné, lol !



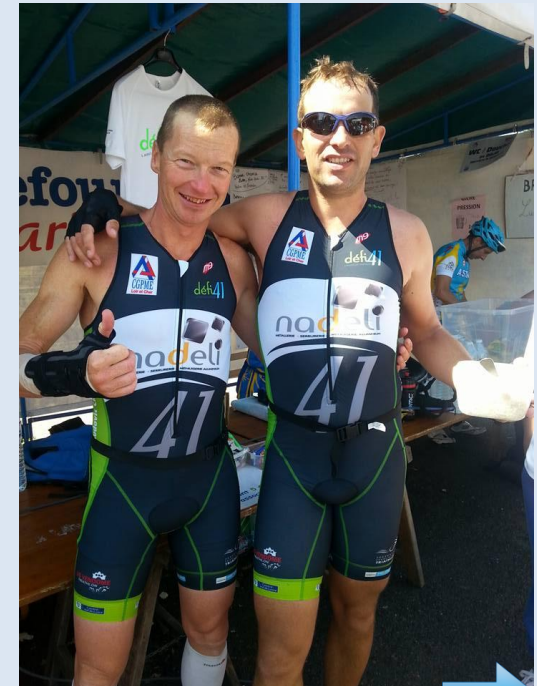
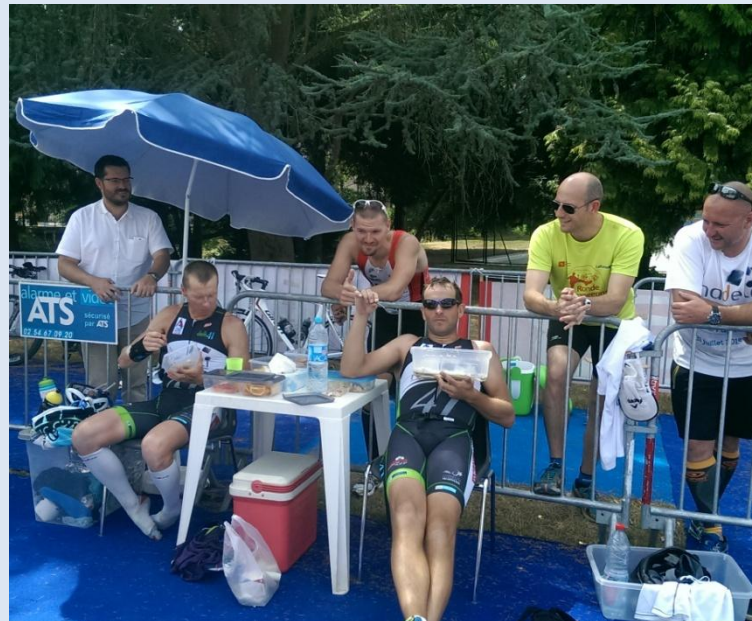
Ou encore: "**...et ton poignet ça va ?**"
Réponse: "**...on ne se cause plus !**"
Un **WARRIOR** !!



31 Juillet - Après une nuit passée en camping et en famille, serrés dans notre tente "**3 secondes**", réveil à **5h00** pour ma part, prépa du vélo et direction la piscine située à **300m** du camping, cool !

Arrivé au parc vélo je rencontre **Philippe**, inscrit pour l'Ironman du jour aux côtés de **Ludo**.

Chef d'entreprise de la société **NADELI**, il a accepté d'être partenaire du **Défi41** mais avec en plus la volonté de réaliser son propre défi à savoir son **1er triathlon** et qui plus est son **1er Ironman** ! Quel challenge !!





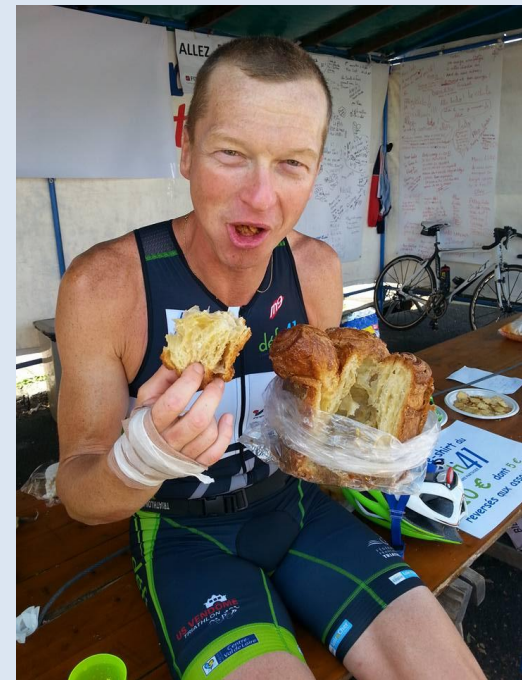
Ludo est arrivé, il salut les **supporters** déjà nombreux à cette heure, et s'élance sans attendre pour ses **3800m** quotidiens...

Pour ma part l'objectif du jour est de **profiter**, me faire **plaisir** !!
 Pas de préparation, **6mois** d'arrêt cet **hiver**, reprise du sport en mai avec essentiellement du vélo...
 Je nagerai donc ce jour là **2500m** à mon rythme...



Puis transition au rythme de **Ludo** cette fois, il prend son temps et c'est bien normal, rien ne presse !! **T1=15min environ**.

A savoir il doit avaler **9000 kcal** par jour, par petite quantité et très régulièrement de **5h** du matin à minuit, toutes les **30 à 40min**...
 donc beaucoup de **pauses ravito** au programme... cool !!



C'est ensuite parti pour **180 bornes**, déjà beaucoup de cyclistes présents pour l'accompagner, Ludo fédère les plus jeunes et donne envie aux plus anciens de ressortir leur monture même pour quelques km...

Le parcours s'y prête bien, un **A/R de 22,5 km** entre **Vendôme** et **Renay** à faire **8 fois**, **faux plat** montant à répétition + vent de face à l'aller, imaginez le retour, **tout à droite !!**

Tout le monde profite de la pause ravito de **Ludo** à chaque boucle...

Au final je n'ai rien vu passer, **180km** à discuter avec **Ludo**, les **triathlètes locaux** et autres **cyclistes**, une sortie de rêve, que **du bonheur !!**



Transition souple une fois de plus
après environ **6h45** de vélo pauses incluses...

Dans ma tête je me dis: « *...si je peux je cours 2 boucles de 6km histoire de profiter du beau parcours en ville !* »



Je lance à Ludo « *...ok je viens courir mais je veux une visite guidée de Vendôme !* » et il jouera le jeu pour mon plus grand plaisir !!



Du coup les km défilent avec la **bonne humeur** et une ambiance de folie, toujours plus de coureurs au fil du temps et de tout âge où chacun tente de réaliser **son propre défi** et record de distance.

Déjà **18km** à pied, le rythme s'intensifie, c'est qu'il envoie **le Ludo** !!

Là je me dis « *...pas raisonnable de courir un marathon comme ça sans prépa, je risque de le payer cher !* », **Ludo** me conseille de courir les **2 dernières boucles** pour profiter au maximum de l'ambiance.



Je suis ses **conseils** et m'arrête pour récupérer le temps de **2 boucles**.
Au final **5 boucles sur 7 réalisées** soit **30km !!**

Impensable moi qui n'ai pas fait de sorties de **+ de 10km** à pied de l'année, son **mental** est vraiment **contagieux !!**



Finish-line savourée aux côtés de **Ludo** au son
de **Magic System**:

« Il est fou, nous aussi on est fou... »

31ème Ironman bouclé en **12h53**, ce mec est
une **machine !!**



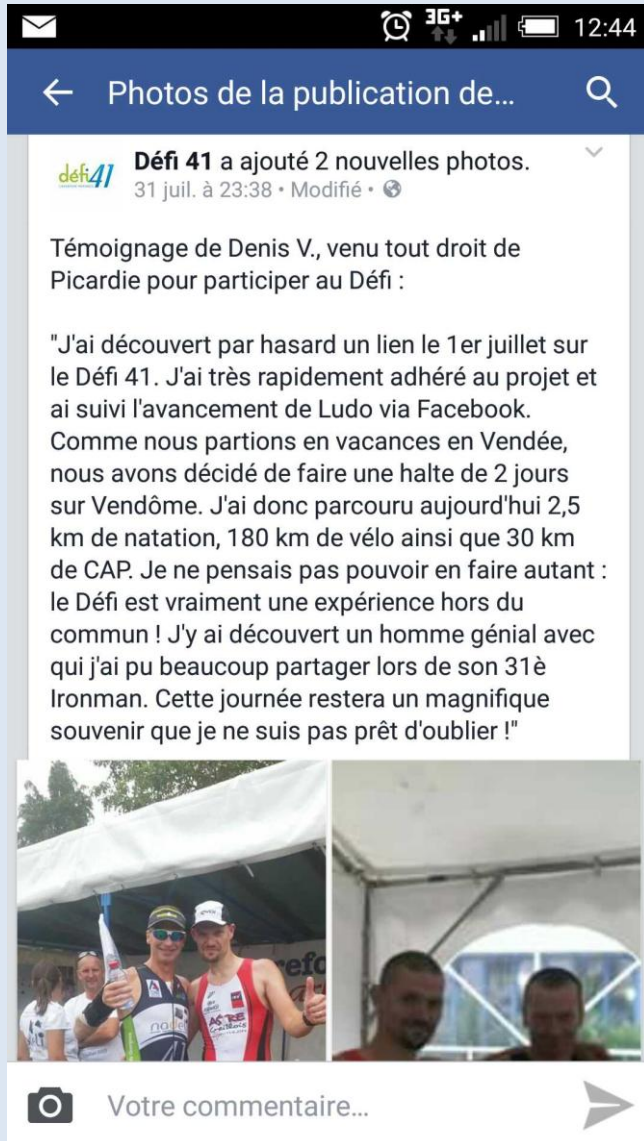
De son côté **Philippe** termine son "**premier triathlon**" en **13h52**, défi relevé haut la main !!



Ludo m'invitera ensuite à profiter de la **piscine de cryothérapie, 9°C...** dur d'y rentrer mais qu'est ce que c'est bon ensuite !!



Pendant ce temps j'ai même le droit à une petite **interview** réalisée par **Anaïs**, sa fille ainée, qui sera ensuite publiée sur la page **Facebook de Défi41... top !**



Effectivement j'ai passé une journée **exceptionnelle** et **inoubliable**, avec un mec surprenant et bien sympathique, j'y ai fait de belles rencontres et le **contrat sportif** fixé est largement atteint !!

J'ai appris beaucoup de choses lors de cette journée et j'ai pu voir le **triathlon longue distance** d'un autre œil, et ce n'est que du **positif !!!**



Nous plierons bagages dès le lendemain matin, après être passé voir **Ludo** sur la **natation** et sur sa **transition vélo...**

Je suis courbaturé de partout, je peux à peine marcher et lui à **6h30**, il était de nouveau dans l'eau pour encore et encore **nager**, puis **pédaler** et **courir** !!
Et ce depuis **32 jours...** difficile de trouver les mots pour qualifier sa **performance** !



Petite tape sur l'épaule...

...déjà **nostalgique** de quitter le **Défi41** et toute l'équipe de bénévoles super sympathique qui entoure **Ludo**.

En route pour la Vendée...



01 Août - Arrivée en **Vendée** on profite des vacances, du soleil et de la plage...
Place à la récup !!

Et chaque soir une petite pensée pour **Ludo**, merci la **4G** et la page **Facebook** pour prendre des news du **Défi41**...



Et une idée germe, s'installe, et prend de plus en plus de place dans mon esprit...

Un **Ironman** manqué à **13,3km** près quel dommage...
mais bon quelle journée exceptionnelle...
allez n'y pensons plus...
mais si quand même... !!!



Le soir même **Défi41** poste sur son **Facebook**:

« Vous aussi venez relever le défi:

41 personnes dans la piscine, 100 sur le vélo et 500 dans les rues de Vendôme pour accompagner Ludo sur son 41ème et dernier Ironman !! »



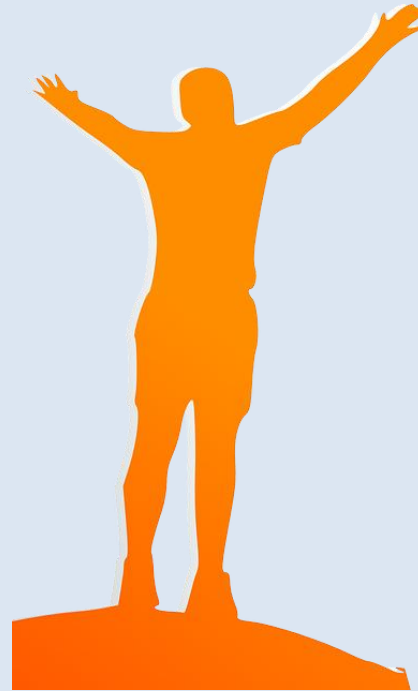
Ma chère et tendre épouse **Marie** enfonce le clou et me dit:
«...on n'irait pas le voir, pour son dernier jour, ça va être énorme !! »



«... Et si on y retournerait après tout !!! »



« Après-tout le mental y fait beaucoup non !! »



« Et si je partais gagnant ?? »



« Quel objectif cette fois ? »

« Allez je me laisse encore quelques jours de récup pour y réfléchir... »



04 Août - La décision est prise de retourner à **Vendôme** pour assister au sacre de **Ludo**, mais cette fois avec un **dossard** dans le dos !!

Inscription pour l'**Ironman** du **10 Août**, à **J-6...**

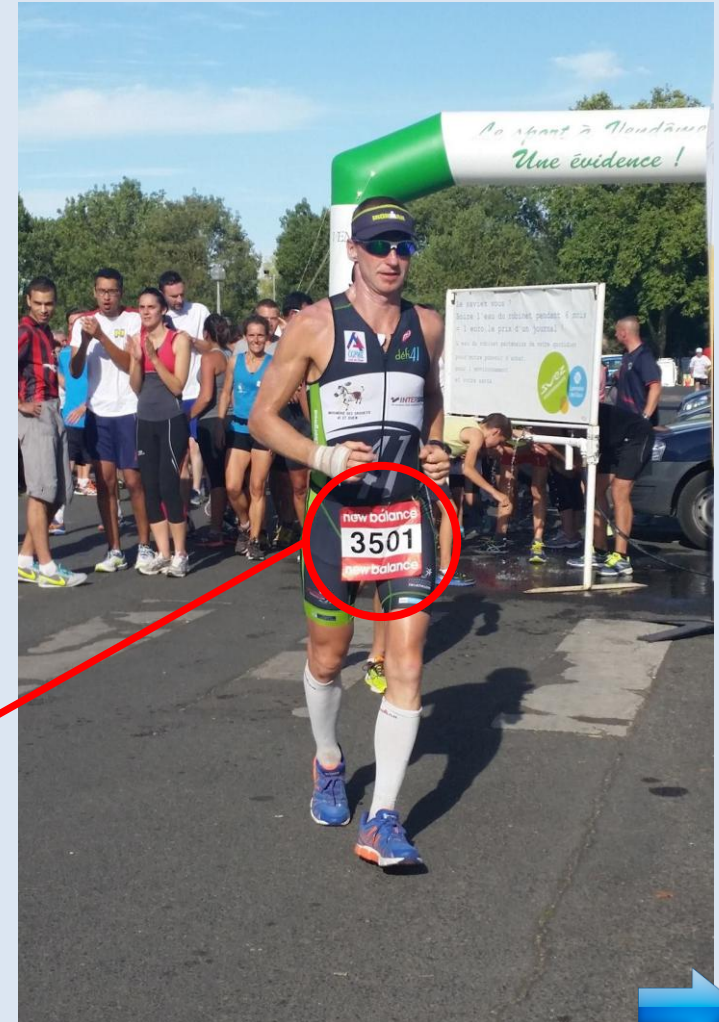
« Il est fou... nous aussi on est fou... !!! »

Quelques **sorties vélo** pour refaire du jus, préparation des affaires et...

...c'est fou comme ça tape sur **le système** quand il y a un **enjeu** !

Le **31 Juillet**, j'y suis allé en touriste, **no stress, only fun...** et là indiscutablement la tension monte et les doutes s'installent... **l'effet dossard** peut-être ;-)

Le **04 Août**, Ludo était en plein **35^{ème} Ironman** !



09 Août - De gros bisous aux petits, et oui on ne va pas leur faire infliger ça une 2ème fois en 10 jours, ils sont tellement mieux là à faire des châteaux de sable avec papi et mamie.

Départ donc en amoureux pour Vendôme BIS !!



C'est un peu ennuyant Défi41 pour nos 2 p'tits bonhommes !!!

Arrivés vers 12h... **Ludo** sur le vélo arrive pour son ravito et s'exclame:

« He's back !!! » Ca fait plaisir ;-)

Toujours aussi **frais**, avec le **sourire** et toujours cette **super ambiance** avec les bénévoles, une machine bien rodée après **40 jours** de défi...



Le temps de manger et j'enfourche mon vélo pour effectuer la dernière boucle de **22,5km** de la journée histoire de tourner les jambes.

« C'est bon d'être de nouveau ici !! »



Je prends des news de Ludo, il y a **6 Ironmen** ce jour là à ses côtés... et il me l'avouera ensuite, il y en a un **7ème** qui n'est autre que son fils **Antoine** de **18ans**... Waouhh !!

La ligue a refusé son inscription aux vues de son âge, **Antoine** a donc décidé de réaliser son défi sans dossard... juste pour lui...

Fin du vélo, **marathon pour Ludo** et ballade dans **Vendôme** pour **Marie** et moi, l'occasion aussi d'encourager de temps à autres les coureurs qui **envahissent les rues** aux côtés de **Ludo**...



40ème arrivée de Ludo dans
une ambiance de folie
toujours
au son de **Magic System** et
toujours aussi frais !!



Suivi d'une magnifique arrivée d'**Antoine en famille** - Ludo
ayant pris soin d'aller le rechercher - qui en termine avec
son **1er Ironman**, sur les traces de son père ;-)

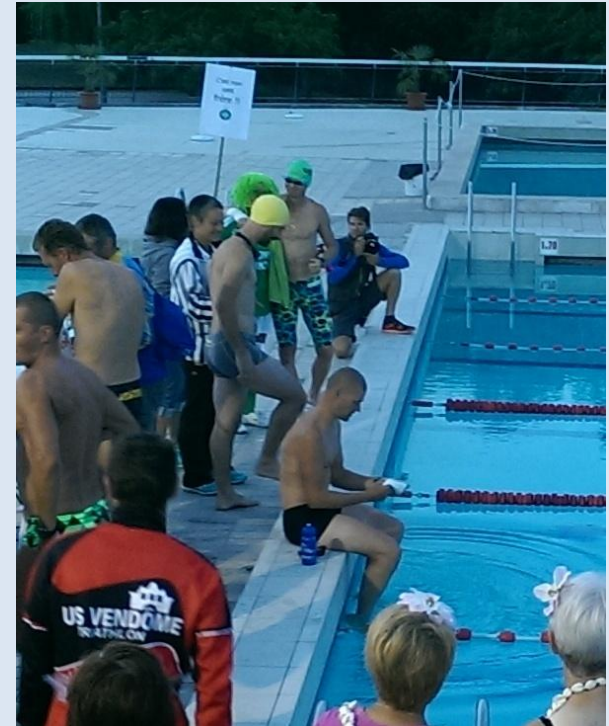
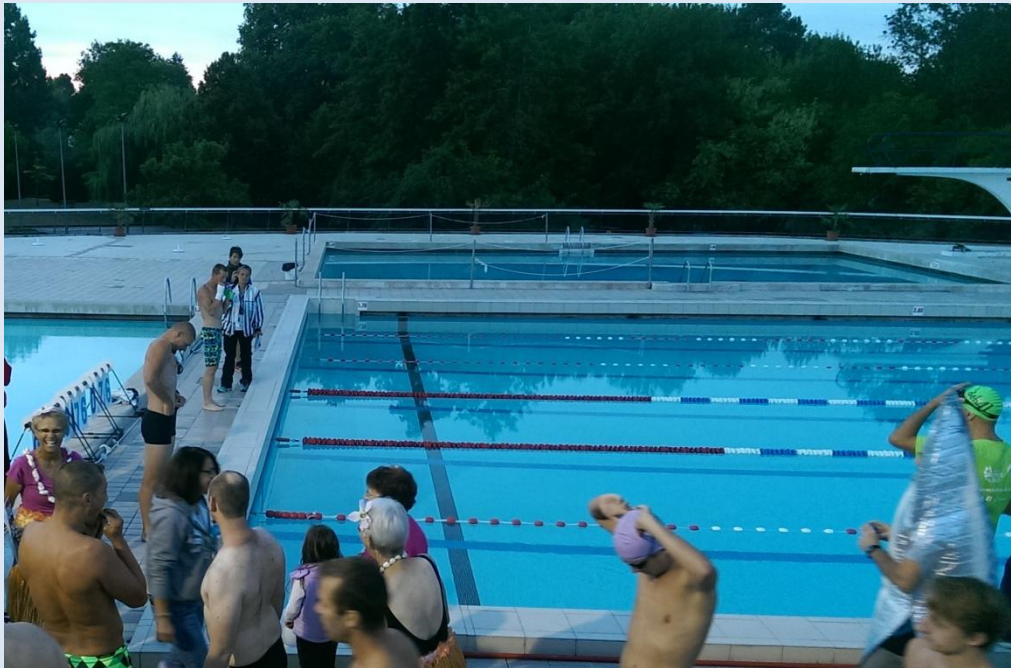


Allez maintenant c'est **Pasta** au bar de la
piscine et **Dodo** !!



10 Août - Même topo, levés très tôt après une bonne nuit en tente "**Au cœur de Vendôme**", le nom du camping ;-)

Pas de stress, le **Jour J** est arrivé... le vélo est dans le parc, l'équipe de **Défi41** a tout prévu, nous sommes **3** avec **Gilles** et **Ludo** bien sûr à faire la distance **Ironman** + **5 équipes relais**.



Un monde fou à la piscine, **Ludo** se fait attendre, puis arrive sous les applaudissements !

Gilles et moi dans la même ligne d'eau, **Ludo** a la sienne, les quelques **50 autres nageurs** dans le reste du bassin...

« ha ce qu'on est serré, au fond de cette boîte... »



Un compte tour affiche **76...**

...pour **76 aller/retour**.

Plutôt cool ça permet de se fixer des objectifs intermédiaires.

Le départ est alors donné, **Ludo** paraît nager plus vite aujourd'hui, un poil plus vite que moi ce qui m'empêche de suivre son rythme et de nager à sa hauteur.

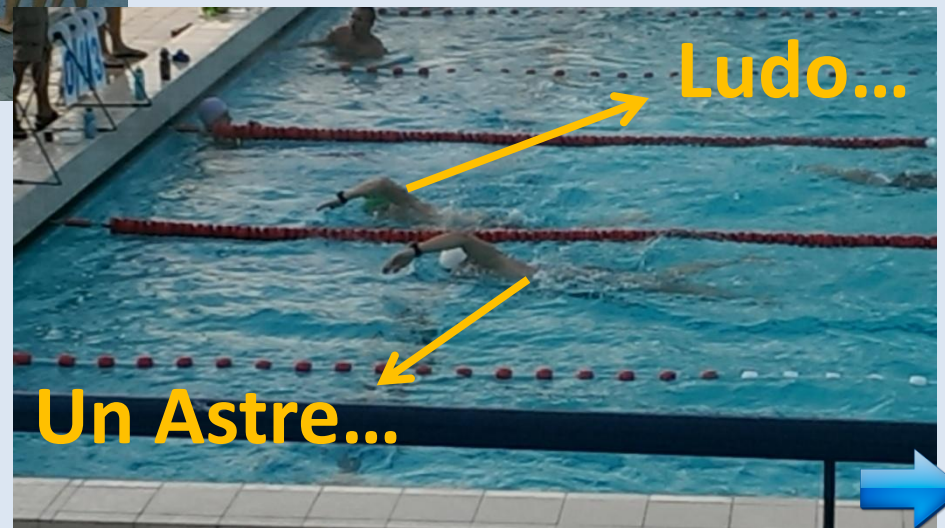


Je me concentre donc sur ma nage, **Ludo** ravitaille tous les **1000m** me permettant ainsi de reprendre un peu de terrain... il aura au maximum **150m** d'avance sur moi.

Mon **épaule droite** récemment opérée commence à tirer mais ça tiendra jusqu'au bout...

Ludo sort de l'eau en **1h11**, tonnerre d'applaudissement !!
Je sors pour ma part en **1h15**.

Ca va moins bien pour **Gilles** qui accusera environ **400m** de retard sur moi.



Transition, et là on bat le **record du monde...** de **lenteur**, lol ;-)
Mais peu importe le **chrono** aujourd'hui, c'est ça qui est bon !!!



Sortie du parc, sans **Gilles**
malheureusement qui n'aura pas eu
le temps de se changer pour partir à
point avec **Ludo...**

Le défi **Facebook**
"minimum 100 cyclistes"
est bien relevé, il y a du monde !!!



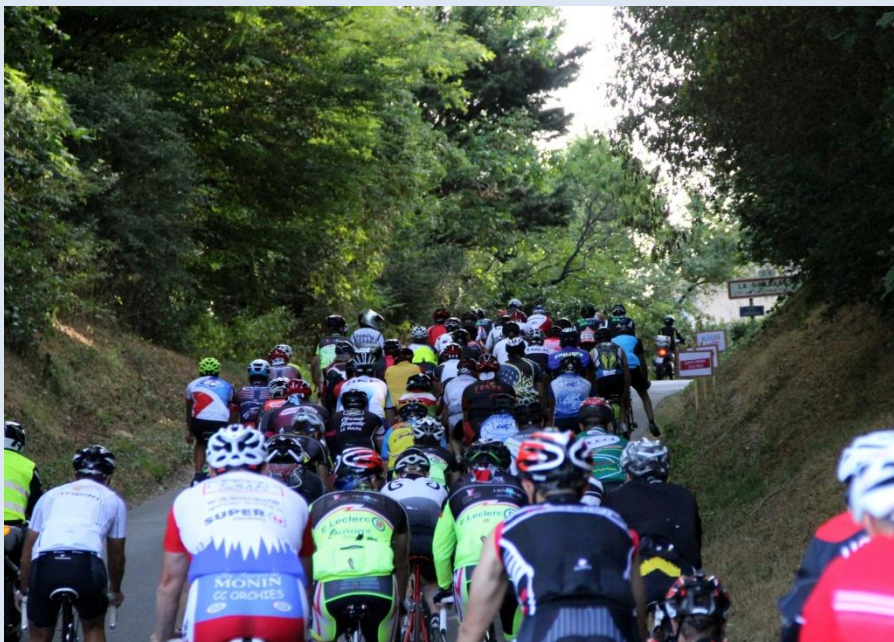
Les consignes **des arbitres** sont claires:
« *Ludo devant en solitaire, les iron + les relais à 10m derrière
suivis des autre cyclistes... »* »

Bon les 10m j'avoue ne sont pas toujours respectés, la preuve en images ;-)



Du coup c'est plus compliqué pour se taper la discute avec **Ludo**, la presse, **TF1** et autre **France3** n'arrangeront rien se l'accaparant pour des **photos** en **solitaire** et autres **interviews**...

Ingrid, fidèle bénévole sur le **Défi41** et arbitre sur la moto pour ce dernier jour fera partie des **belles rencontres** de ce défi !!



Ludo emmène toujours du **gros braquet** donc à la moindre **bosse** on recolle histoire de **tailler une bavette** ;-)



Pendant ce temps **Marie** ne s'ennuie pas et profitera de tous les **véhicules officiels** et partenaires du **Défi41** pour apprécier le paysage **Vendômois** sur la quasi totalité des **180 km**.



Grosse ambiance à chaque pause ravito assurée par **2 speakers**, le soleil est au rdv et tape fort, crème solaire - pâtes - coca - pipi - **photos** et c'est reparti pour **22,5km** !!



On pose le vélo vers **15h**, vitesse moyenne réelle (sans les pauses) **32 km/h**, pas mal pour un gars qui a plus de **520h d'effort** dans les pattes !!

On apprend alors que **Gilles** a préféré s'arrêter à l'issue de sa **7ème boucle** vélo :-(



Pour **Ludo**, marathonien depuis ses **18ans**, la journée est finie !!

Pour moi, **piètre coureur**, elle ne fait que commencer...

Résultat des courses, **Ludo** ouvre **le champagne** avant même le **marathon** et ne manque pas de nous en faire profiter !!



@ lepape-info. Photo SD



Il fait chaud, je me sens bien mais pas autant que **10 jours auparavant**, j'appréhende les **heures** qui suivent...

Beaucoup de monde à pied, une **grosse ambiance** mais qui cette fois va me mettre la **pression** plus qu'autre chose !



Du coup je prends quelques mètres d'avance pour gérer au mieux les ravitos en évitant la **cohue**...



« Là, je suis dans le dur !! »

On est loin de la visite guidée du **31 Juillet**, j'accuse le coup et le manque de prépa, le **mental communicatif** de **Ludo** n'opère plus, c'est l'**explosion de crampes** au **18km**...

Et cette situation je l'ai déjà trop souvent vécue, et c'est reparti pour un **marathon galère** avec des jambes qui te disent *« **STOOPPPP !!!** »*



Mais le principal est là, **le mental !!**

« Je ne suis pas venu ici pour m'arrêter en si bon chemin, je veux et j'irai au bout du défi que je me suis lancé ! »

Et toujours aussi heureux d'être là et d'accompagner **Ludo**, même de loin maintenant...



Une boucle en solitaire et je récupère petit à petit des coureurs friands de boucler leur **marathon**, qui m'accompagneront durant mes **18 derniers km**, plus on est de fous...

On alterne **course / marche...** à l'écoute des **crampes** qui ne demande qu'à revenir !



Je pars pour ma **dernière boucle** et profite ainsi de l'ambiance énorme pour l'arrivée de **Ludo** qui termine son ultime **Ironman** en **12h32**, marquant l'accomplissement de son **Défi41** et d'une performance hors normes !!



Difficile d'accéder au ravito, plus de **5000 personnes** sont là pour profiter de l'arrivée, plus que **5km** à parcourir !!

A **3km** de l'arrivée, belle surprise en voyant **Ingrid** qui a troqué sa tenue d'arbitre en tenue de joggeuse (après **180 bornes de moto** et **42km de VTT** précisons-le) pour venir me rechercher afin d'en finir avec cette dernière boucle !!



Comme quoi **Défi41** c'est avant tout « ***l'Aventure Partagée*** » !!
Merci **Ingrid**, on se sent pousser des ailes... de plus la **finish-line** n'est plus très loin !!

Je retrouve **Marie** à quelques mètres de l'arrivée, finish main dans la main , c'est une première... **inoubliable** !!

Finisher en 13h11 et mon 3^{ème} Ironman bouclé...

Arrivée près de 40min après Ludo avec un marathon en 4h55'



Et là grand moment, **Ludo** depuis le **car-podium** prend le **micro** et s'exclame:

« Denis, You... Are... An IRONMAN !! »

Merci pour tout et bravo à toi **Ludo** ;-)



La suite c'est **piscine de cryothérapie** et on profite un max de toutes ces **belles émotions...**



Vélo rangé, douche prise, maintenant c'est **Gala de Clôture du Défi41** auquel nous avons gentiment été conviés !



On a pu faire plus ample connaissance avec les **acteurs du Défi**, on a pu se fixer des dates histoire afin de se recroiser sur des **triathlons**, et surtout on a pu se boire une **bonne Bière !!**



Séance dédicace pour **Ludo**, l'occasion de lui redire le bien que l'on pense de lui et de le remercier pour m'avoir permis de **croire en mon propre défi !**

Bravo Ludo, Champion du Monde et Fédérateur Sportif !

Bravo à toute l'équipe de Défi41 !

Une expérience unique et hors normes pour un défi hors normes !

Et pour finir, une belle et inoubliable « AVENTURE PARTAGÉE !!! »

THE END