

L'étape 3 du Défi de « Ludo le Fou »

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



Brutal Extreme Triathlon - 20 et 21 septembre 2014



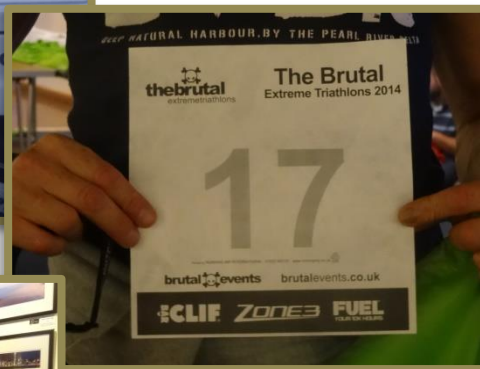
Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

Mercredi 17 à vendredi 19 septembre

Après 16h de voyage, nous voici enfin arrivés là-haut au Pays de Galles et première surprise : il fait beau, chaud et les lieux sont magnifiques ! Bon et bien pourvu que cela dure, car les surprises comme celles-ci sont toujours bonnes à prendre, même si niveau météo ce qui m'intéresse le plus c'est la météo que nous aurons dans 3 jours ...

Pour Christophe (alias Tof), Antoine et Fatima c'est une première d'être accompagnateurs sur un ultra, et pourtant contrairement à eux je n'ai aucun doute sur leur capacité à gérer la situation, car je ne les ai évidemment pas choisis au hasard. Et la première nouvelle qui est tout sauf une surprise, c'est qu'il s'agit déjà d'une vraie équipe alors qu'ils ne se connaissaient pas quelques semaines plus tôt ... Au-delà des compétences de chacun, leur mentalité et leurs ressources mentales sont une véritable assurance succès pour moi.

Jeudi 18 et vendredi 19, les journées sont dédiées au repérage des parcours, à l'essai natation dans cette eau qui n'est pas à 13 mais 12,3°, et à la préparation de tout le matériel, avec mes explications de quand, comment, où, combien, ... pour savoir pourquoi j'ai prévu tel ou tel équipement, aliment, médicament, matériel et être ainsi prêt à toutes les éventualités. C'est probablement stupide pour un premier Double Ironman (7,6km de natation, 360km de vélo et 84,4km à pied), mais comme j'aime plus que tout les défis, nous nous sommes fixés de passer sous les 4h pour l'ascension et le retour du mont Snowdonia (la quasi-totalité des coureurs mettent plus de 4h pour cet aller-retour au sommet) et pourquoi pas d'aller chatouiller le record de 3h17.



Vendredi soir, c'est l'heure du briefing après avoir retiré mon dossard, fait contrôler mon matériel obligatoire, déposé mon vélo dans le parc à vélo et réservé un emplacement dans la tente de transition. Pour une fois nous avons le droit à quelques détails intéressants qui nous

permettent d'éviter des pénalités par rapport à des stratégies que nous avons imaginées avec l'équipe.

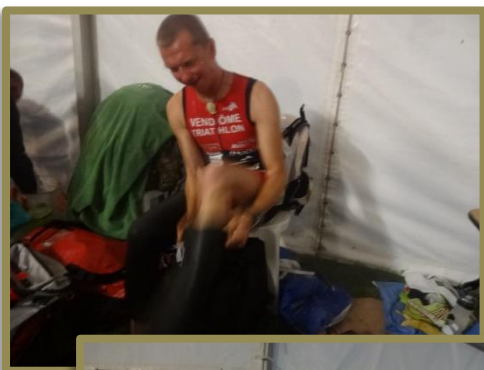
Enfin je termine la soirée par l'habituel « gavage de Ludo » au riz, durant lequel je suis à 2 doigts de donner mal au cœur à ma Dream Team qui me regarde manger pas loin d'un kilo de riz cru ...



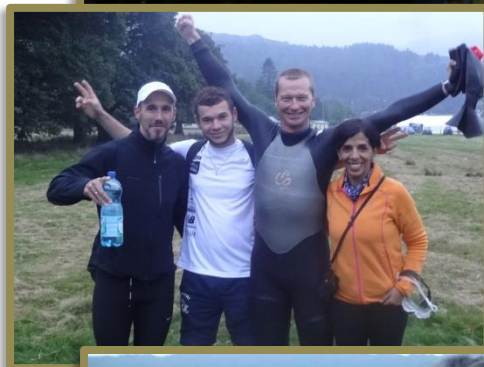
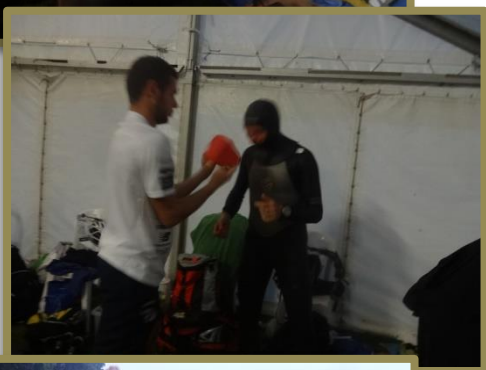
Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon » de Ludo le Fou

Samedi 20 et dimanche 21 septembre

Après une nuit de 5h, je me sens en pleine bourre et je me concentre sur mon dernier repas avant de partir. Un petit déjeuner pris lentement et sans exagération quant à la quantité, car les stocks sont faits et surtout je ne compte pas avoir des problèmes de digestion dans 2h. Pendant ce temps là, mon équipe tourne dans l'appartement comme une fourmilière : tout le monde est en mouvement pour charger notre véhicule et faire ce qu'il a à faire, mais sans stress et avec organisation. Bref je suis en mode « Sérénité totale » avant de prendre le départ.



A notre arrivée sur site, Tof nous dépose, Fatima, Antoine et moi devant la tente de transition pendant qu'il va chercher une place pour se garer histoire de ne pas stresser sur le temps qu'il nous reste pour me préparer. Je me laisse alors faire, pour une mise en tenue avec les protections contre le froid, comme nous l'avons testé 2 jours plus tôt. Fatima m'enduit le corps de l'huile hydrofuge et chauffante d'Akiléine. Tout se passe comme si nous avions fait cela toute notre vie, c'est le succès de la préparation.



6h50, il est l'heure de nous rendre au point de départ environ 300m plus loin. Lorsque je sors de la tente, je suis le dernier et nous sommes prêts à la minute prêt, comme prévu dans mon planning et intérieurement je me dis, que tout va marcher tellement j'ai l'habitude de fonctionner ainsi tout au long de l'année. Le Directeur de course nous donne les dernières consignes, puis il est temps d'enfiler cagoule et gants avant de plonger dans cette eau qui n'est pas à 13° comme annoncé, mais à 12,3°.

Les dernières accolades avec ma Dream Team, on m'enfile mon bonnet rouge synonyme de Double Ironman (nous prenons le départ en même temps que les Ironman), une dernière respiration profonde, des dizaines de visages qui me sautent à l'esprit comme un booster et me voici prêt à me jeter à l'eau, totalement serein et certain que j'irai au bout de ce premier Double Ironman de ma carrière. Je ne sais ni comment, ni en combien de temps, mais j'ai cette force en moi qui m'assure que je saurai me montrer à la hauteur du défi.



6h59, il faut plonger, je suis une nouvelle fois le dernier ... à me jeter à l'eau. Le froid me saisit comme chacun s' imagine, aussi au lieu d'attendre debout, je décide de plonger histoire de me gonfler à bloc et de me convaincre que cette eau glacée ne me fait pas peur. Waouh, première impression « je



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou



vais mourir ! » tellement le froid me serre le visage puis les poumons, avant « super, je ne suis pas mort, donc je vais les bouffer ces 7,6km de natation !! ».

7h00, pan c'est parti pour la course. Les visages s'enchainent dans mon esprit à la vitesse d'un TGV que l'on regarde passer à pleine vitesse au bord de la voie. Je me sens porté, chaque visage me ramène à une excuse pour me montrer à la hauteur. Mais il y en a un qui me revient très très fréquemment, c'est celui de Will, qui m'entraîne en natation. Alors « oui Will, je pense à bien tirer les bras jusqu'au bout derrière les fesses », car je sais que ma technique sera importante. J'ai l'impression qu'il est en hélico au-dessus de moi à guetter ma moindre erreur technique comme il sait avoir l'œil au bord du bassin, et à chaque mouvement où je me rends compte que je ne me suis pas parfaitement appliqué, j'ai l'impression que je vais me faire tacler, alors les suivants frôlent la perfection. Et à ce petit jeu, entre son œil que je sens et la famille et les amis qui m'habitent, je me sens porté, au point que lorsque je sors de l'eau pour pointer après 2 tours et 1,9km de nage, je suis son mon allure

record sur Ironman !

Je suis content de sortir, pas tellement pour le froid que j'ai fini par oublier, mais pour revoir ma Dream Team et partager avec eux mes premières impressions. Comme prévu ils m'alimentent avec ma salade de riz préférée (merci Team Energie ☺), puis je replonge, le moral gonflé à bloc !

Je fonctionne toujours au même carburant pour m'appliquer sur ma nage et être à la hauteur, pour au final ressortir après 4 tours et 3,8km de nage, dans le même temps que mon record sur Ironman. Ce n'est en rien un objectif, mais c'est tout de même agréable de savoir que j'ai nagé en m'appliquant et en m'économisant pour un résultat, à mon niveau, satisfaisant. Je mange de nouveau ma salade de riz, bois un peu et replonge, mais surprise, il n'y a plus grand monde dans l'eau car les concurrents sur l'Ironman en ont fini. Du coup, plus question de nager en me fiant aux autres, je dois chercher les bouées au loin que je ne vois pas avec la lumière du petit matin. Finalement je nage presque droit et en tout cas mieux que les autres concurrents autour de moi que je vois partir vraiment loin des bouées. En revanche, j'ai beau uriner autant que possible dans ma combinaison, je sens le froid me gagner les mains un peu, les pieds beaucoup ! Niveau mental, je m'accroche toujours, j'essaie de me faire rire autant que possible et surtout de me dire en boucle que de toute façon je vais le bouffer ce Double Ironman et qu'il est



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

donc important que j'apprécie le moment présent malgré l'inconfort que le froid et la fatigue produisent sur mon corps.



D'ailleurs en parlant de fatigue lorsque je termine mon 5^{ème} tour sur les 8, il est évident que la fatigue m'a pris et que je suis allé moins vite. Pour autant je m'attache à m'appliquer dans mes gestes pour essayer d'être le plus efficace possible avec le moins de mouvements possibles. Cela m'occupe d'ailleurs bien l'esprit et je me rends compte que c'est une chance, car lorsque je pense à cela, je ne suis pas en train de penser au froid qui me gagne incontestablement un peu plus chaque minute. Mais chaque centaine de mètre qui m'arrive me semble un peu plus dure à conquérir, au point que j'attends ma sortie

en apnée ...

Lorsque je sors de l'eau, inutile de regarder mon chrono pour savoir que j'ai réduit l'allure sur ces 1900 derniers mètres. J'ai les bras fatigués, aussi je mange une 3^{ème} fois de la salade de riz, me réhydrate, me convainc que je n'ai pas froid alors que je n'arrive plus à bouger mes doigts de pied et retrouve de la force à travers le regard de ma Dream Team, si bien que je replonge pour mes 2 derniers tours non pas inquiet, mais plus motivé que jamais pour tout donner.



Seulement l'euphorie du départ est bien vite douchée par la réalité de la situation : j'ai de plus en plus froid et désormais je ne sens presque plus mes pieds et mes mollets, et surtout j'ai l'impression



que j'ai un poids de 20kg au bout de chaque bras, tellement il me devient pénible de sortir et tirer les bras dans l'eau. Il ne me reste plus que mon mental et là aucune faiblesse. Plus que jamais je suis convaincu que je vais relever ce défi du Double Ironman, plus que jamais dans ces conditions difficiles j'apprécie ma chance d'être là en forme pour écrire cette page de ma vie et plus que jamais je me ressource dans les visages et petites phrases de ma famille, mes amis et mes partenaires. D'ailleurs ayant de moins en moins de force, je rie profondément en pensant à Will que j'imagine en train de me dire « Ludo il n'y a plus aucun mouvement correct dans ce

que tu me fais » et moi de lui répondre « Will, plus rien à faire de ta technique, désormais je dois juste arriver au bout parce que je suis à bout de force au niveau des bras, donc j'ai le droit de sortir les bras au niveau du nombril ». Je pense aussi à Bertrand qui m'entraîne en musculation pour savoir qu'il m'a déjà amené à me tétaniser les muscles et que j'ai réussi à tenir, donc que je vais à nouveau réussir car je connais cette zone de douleur où je peux et dois résister.

Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

Pour résumer, ma nage ne ressemble vraiment plus à rien, j'ai bien du mal à me concentrer pour nager droit, je ressens des brûlures au cou qui m'amènent à penser parfois à ne pas respirer pour m'éviter de tourner la tête car je ne sais pas ce qui frotte mais ce qui est sûr c'est que j'ai la chair à vif, le froid me gagne au point que je me focalise sur le défi de réussir à bouger mes doigts de pieds et à éviter que l'engourdissement monte plus haut que mes mollets, j'ai les bras qui me brûlent et chaque mouvement est un défi et un calvaire, mais je suis toujours aussi certain d'arriver au bout. D'ailleurs je prends la décision dans l'ultime tour d'attaquer le vélo en ne me couvrant pas trop, voire pas du tout, pour avoir un peu froid et décupler en moi l'envie de résister et d'aller plus loin dans l'effort.



Lorsque je sors enfin de l'eau après avoir tout de même nagé 8,9km à mon GPS avec tous mes zigzags, je me sens complètement vaseux, ayant de la peine à retrouver mon équilibre une fois debout, mais je suis déjà câblé pour attaquer. 3h pour faire la natation, c'est à la minute prêt ce que j'imaginais mettre dans mon timing idéal, alors clairement je suis ravi. Je surprends un peu mon équipe car je ne suis pas décidé à prendre mon temps et du coup je marche de façon active pour ne pas perdre une seconde durant les 300m à travers champs pour rejoindre l'aire de transition. En même temps je me déshabille, je me réhydrate, je mange un risotto chaud (humm quel bonheur de manger chaud et bon, quand les autres en sont visiblement au café et aux barres énergétiques ...) et je parle.



Si bien qu'arrivé à ma place, je me déshabille complètement pour mettre ma tri-fonction sèche, mon équipe me met mes chaussettes et chaussures, range mes affaires de natation, m'installe mon casque sur la tête et hop je pars chercher mon vélo et démarre aussitôt.

Je les sens un peu inquiet, du coup je les rassure en leur disant qu'ils ont le temps et que je n'ai besoin de rien avant un bon moment, donc qu'il est inutile de paniquer et que tout va bien se passer. Niveau physique, je me sens déjà requinqué après la grosse fatigue au sortir de l'eau, même si j'ai toujours mal aux épaules. Il faut dire que mentalement je suis connecté sur « je vais tous les



bouffer », « je vais leur faire voir ce qu'ils valent les Français » et « avec les montagnes que l'on a en France et ce que j'ai fait en montagne dans ma préparation, je vais leur faire voir comment je dévore les montagnes Galloises » ! Autant dire que je ne pars pas dans le compromis ni dans la gestion sécurisée de mon effort, mais au rupteur. Je pense encore en boucle à ma famille et tous mes amis pour trouver de la force en chacun et une raison supplémentaire de me défoncer, mais la palme revient à mon fils Antoine. « Antoine, leur fichue montagne, certes bien raide et même beaucoup plus raide que ce que j'imaginais trouver en venant ici au Pays



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

de Galles, je vais me la faire tout sur le grand plateau ». Ça y est j'ai déjà trouvé un défi dans le défi, alors là je sens une force en moi qui se constate aussitôt sur les pédales.

Je remonte à la pelle les concurrents (comme toujours lorsque l'on est un piètre nageur, il faut savoir remonter ...) et me permets même le luxe de doubler, pardon de laisser sur place, des concurrents de l'Ironman. Autant dire que c'est le double effet Kiss Cool parce que moi cela me rend euphorique et ceux que je double stupéfaits quand ils voient que je suis sur le grand plateau et qu'en plus je suis sur le Double Ironman. Certains même m'interpellent et me disent que je suis fou, ils n'imaginent pas à quel point ils me rendent encore plus ambitieux et sûr de moi.

Heureusement que nous avons repéré le parcours vélo parce que sinon j'aurais pigné, tellement les côtes sont raides et tellement cette côte de 8km qui grimpe comme un col des Alpes paraît improbable ici. Et youpi, après la côte, la descente et là dans ma tête c'est « là aussi je vais leur faire voir ce que le Chorgnon il vaut », et zoouuhhh tout à droite, le nez sur le guidon, le ventre collé au cadre et les yeux qui regardent par-dessus les lunettes, me voici en mode avion de chasse. Alors



malgré les voitures à doubler dans mon sens et à la queue leuleu dans l'autre sens je réussis à me faufiler en ne freinant quasiment jamais, jouant plusieurs fois avec les lois de la gravité et voyant les carrosseries des véhicules d'en face de très très près, sans compter que la route est pleine de trous et qu'en plus ils ont mis des plots fluorescents au milieu de la route qui sont extrêmement dangereux et qu'il faut éviter coûte que coûte. D'ailleurs, là ça y est, j'avoue avoir été trop loin dans le jeu, à refuser de freiner dans un virage en aveugle je me retrouve face à face avec une voiture qui arrive en contre sens. Si je ne fais rien je suis dans la calandre de la voiture, si je me penche je vais glisser avec l'angle et passer sous la voiture, du coup je tente des micros freinages pour ne pas bloquer mes roues et des à-coups pour faire pencher mon vélo sans rester penché et cela passe à quelques centimètres près. Ouf !! D'ailleurs dans ces millièmes de secondes j'ai eu le temps d'apercevoir le regard du chauffeur qui était au moins aussi effrayé que moi et dont les yeux criaient « je vais écraser un cyclo arrggghhhh ». Bon je me promets de rester aussi à l'attaque, mais de lâcher quelques dixièmes de secondes ici et là pour ne plus prendre ces risques.



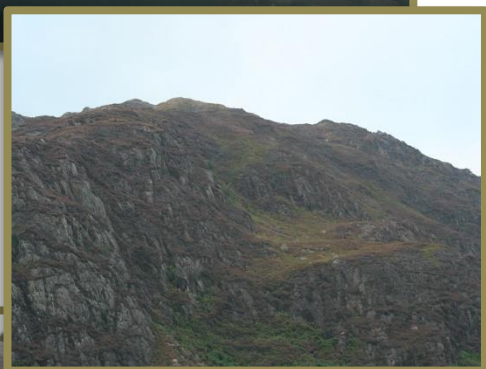
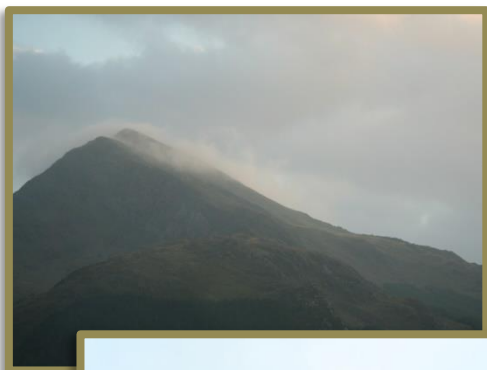
Je termine ma boucle, super heureux de tout ce que j'ai pu remonter comme coureurs, des jambes et de la tête que j'ai, et de ma Dream Team qui me semble de plus en plus à l'aise au fil des kilomètres, en revanche 2 mauvaises nouvelles viennent entacher ce premier tour. La première c'est qu'il y a 3 km de plus que les 45 annoncés (à mon compteur, à mon GPS et sur la voiture, donc pas de doute malheureusement) et la deuxième c'est qu'en me défonçant et avec la forme d'un début de course, je n'ai fait que du 26km/h, autant dire que le parcours est plus que raide.

Et pourtant je suis tellement motivé à l'idée de finir mon premier Double Ironman que je n'ai même pas l'idée de me plaindre de ces mauvaises nouvelles, au contraire je transforme ça en « de toute



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon » de Ludo le Fou

façon c'est pareil pour les autres et en plus comme j'aime le vélo, ça va me permettre d'en remonter encore plus ».



Dès le 2^{ème} tour je sens mon équipe vraiment plus à l'aise, ce qui me ravit pour eux et me donne encore plus d'énergie parce que maintenant ils pensent plus à me chamberer qu'à se demander comment ils vont faire pour me ravitailler ou m'équiper, et ça c'est tout ce dont j'ai besoin pour le moral. Bref, tous les voyants sont au vert, je suis toujours à la poursuite du moindre coureur qui bouge comme si je faisais une course de 20km à vélo et je suis toujours décidé à bouffer ces montées et cette montagne sur le grand plateau.

D'un point de vue alimentaire et hydrique, je suis juste sur une note parfaite ! Jamais de fringale, jamais soif, jamais trop lourd à porter et jamais mal au bide. Niveau température, j'ai décidé d'une technique qui semble porter ses fruits, car clairement il fait froid vu que mon équipe est habillée comme pour aller au ski et que les autres coureurs sont avec collants, gants et veste Gore-tex. Ma technique est simple, je reste en tri-fonction (donc sans manche) pour pouvoir avoir un maximum d'échange thermique au niveau corporel et donc pouvoir forcer comme un âne s'il le faut, j'ai mes manchettes aux poignets que je remonte juste lorsque l'on est dans l'ascension du col car les degrés

y tombent vite, et arrivé au col, Fatima m'enfile à la volée mon maillot de course à manches courtes pour avoir une 2^{ème} couche dans la descente, mais sans être jamais vraiment coupé de l'air. Du coup je suis toujours

dans une zone « d'un petit peu froid » qui me donne encore plus envie de me défoncer sur le vélo pour avoir chaud.



Dès le 3^{ème} tour il n'y a plus grand monde sur notre boucle de 45km, pardon 48km, à vélo, du coup mentalement je ressens comme un coup de mou. Il me faut vite trouver une alternative, et c'est là que je demande à ma Dream Team de partir devant maintenant que l'on connaît bien le parcours, mes temps de ravitaillement et les zones pour nous trouver, afin qu'ils voient les prochains coureurs et prennent le temps qui m'en sépare. Lorsque je les retrouve, je commence par m'arrêter uriner (un truc de



mutuelles associées
Monceau
Assurances



new balance

Vendôme
MOBALPA
CUISINES, BAINS & RANGEMENTS

NEOLUX
LED lighting solutions

SÉRÉNITÉCONSULTING

isostar
SPORT NUTRITION

ESPACE FORME
Le sport est comme j'aimais

INTERSPORT
Prenez une longueur d'avance

Team
ENERGIE
Nourrit vos rêves de sport

SPORTS AKILEINE

Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

malade, je dois m'arrêter uriner 1mn, 4 fois chaque tour ! Probablement le froid, car je bois, mais de là à uriner autant ...) et lorsque je remonte sur le vélo ils m'annoncent à combien se trouve le prochain coureur devant moi. Ni une, ni deux, je pars en mode sprint, tout à droite, et l'attaque !!! Je ne lâche jamais l'effort tant que je n'ai pas remonté le coureur et même procédé à une « mise à mort en règle », c'est-à-dire le doubler tellement vite qu'il comprend qu'il n'aura aucune chance de m'accrocher. C'est enfantin, mais tellement grisant et efficace, que je ne peux m'empêcher de faire ainsi jusqu'à la fin de la course.



Au 4^{ème} tour, probablement à cause de tous les trous sur la route et des vibrations qu'ils occasionnent, j'entends un bruit qui m'agace sur mon vélo. Lorsque je retrouve l'équipe pour manger un risotto à la tomate chaud (huuummmm, merci Team Energie !), je leur file ma monture pour



qu'ils me réparent ça. Je leur demande également de profiter de mon arrêt pour installer mon système d'éclairage inventé par mon partenaire NEOLUX pour répondre à mes exigences de légèreté et d'efficacité. Et voilà Tof et Antoine en mode arrêt au stand de Formule 1 à trouver les outils qui vont bien et à réparer mon vélo tout ça dans le temps qu'il me faut pour ingurgiter mon plat (et aller uriner ...). C'est reparti, à l'attaque comme toujours. Je cours après un coureur virtuel pour me garder intellectuellement en mode « envie maximale ».

Mais comme un idiot, je teste mon dérailleur alors que je ne me sers pas du petit plateau et paf, impossible de remettre le grand plateau. Je m'excite avec mes vitesses pour essayer en forçant un peu mais rien à faire, et comme je suis décidé à continuer à attaquer, pas question de rouler sur le petit plateau, du coup je m'arrête sur le bas-côté, et remets à la main ma chaîne sur le bon plateau, le temps que l'équipe me redouble car ils en profitent pour manger comme je leur avais demandé (eh oui ça fait aussi partie de la gestion d'équipe que de s'occuper qu'elle va bien et prend le temps de manger pour tenir le coup). Lorsqu'ils me rejoignent, une petite explication de la situation par la fenêtre tout en roulant et là on décide d'un arrêt express. Bim, bam, boum et voilà en quelques secondes, ils m'ont réglé ça parfaitement cette fois-ci. Finalement c'est cool, car j'ai bien senti une grosse poussée de stress quand je leur ai dit que je ne pouvais plus changer mes plateaux et là au moins ils se sont rendu compte qu'il y avait bien plus grave et qu'ils savaient réagir face aux imprévus. Bref, ça, ça n'était pas programmé, mais finalement bienvenu !



Le froid est de plus en plus présent, la lumière elle de moins en moins, mais je tiens ainsi jusqu'à la pénombre. Enfin il arrive l'heure où cela devient clairement dangereux de continuer ainsi car j'en suis rendu me rappeler où étaient les trous sur la route pour réussir à les deviner et surtout les éviter.

Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

Allez hop, arrêt express pour mettre en marche mon système d'éclairage jusque-là débranché, et j'enfile mon gilet fluo.

La nuit est cette fois-ci bien tombée et il fait un noir profond que j'adore. J'ai l'impression d'évoluer dans un autre monde, seul dans la montagne avec ma lumière. Tof a l'idée lorsqu'ils me rejoignent de rester un petit peu en arrière de moi et de mettre les pleins phares, du coup je profite à ces moments-là d'un éclairage surpuissant qui me permet d'aller encore plus vite. Et puis je crois que ce qui me rend encore plus alerte c'est de voir mon équipe, d'échanger quelques mots et taquineries et de voir à travers nos regards que la fatigue est là, oui, mais on est vraiment tous en forme et prêts à relever le défi. Cependant avec les kilomètres et les heures qui passent, la visibilité réduite la nuit malgré un super éclairage, une absence de coureurs à aller « manger » et une inévitable fatigue, ma moyenne chute tout doucement, mais sûrement. Cela dit je ne suis pas inquiet, je sais que je vais le finir quoi qu'il arrive ce Double Ironman, j'ai des jambes juste incroyablement en forme, je ne ressens pas de fatigue qui réduise considérablement mes capacités, je n'ai pas envie de dormir et mieux je ne suis toujours pas lassé de faire ces boucles. Je pense que nous nous remontons le moral respectivement avec mon équipe, à voir que chacun va bien. De mon côté je profite de tous les instants seuls dans le noir pour penser et puiser des ressources dans les visages et phrases des personnes que j'aime ou qui suivent mon défi et pour qui je sais que je serai à la hauteur.



Les coureurs à remonter sont de plus en plus espacés, mais je garde la même technique de chasse, car je suis comme un chien avec une balle. Et alors que j'entame l'ascension du col dans le 7^{ème} tour, l'équipe m'annonce un coureur 5mn devant moi. « Houlala, celui-là il est mort », nous sommes dans la montagne, mon endroit préféré et le moment ou jamais de faire voir ce que j'ai dans les cuisses. 5mn à reprendre en moins de 8km, voilà de quoi m'animer un moment ... Et c'est parti en danseuse et à faire tomber les vitesses pour être de plus en plus dans le dur sur le vélo. Lorsque j'arrive à 3km environ du col, j'aperçois la lumière juste de l'autre côté du lacet. Loin mais bien en vue, là ce n'est plus un rêve ce coureur à rattraper ! Je suis à la limite du sprint comme si j'étais sur une course de 20km, plus rien ne compte désormais pour moi à part enrhummer ce concurrent, peu importe ce qu'il reste à parcourir en vélo et à pied. J'arrive au col, à peine 100m derrière lui, où m'attend l'équipe pour notre ravitaillement habituel avant la grande descente. Je prends mes affaires en ayant tout juste écouté ce que m'ont dit Fatima, Antoine et Tof et c'est parti en mode couteau entre les dents, sur mon terrain préféré. Le nez dans le guidon, les fesses en l'air en mode sprint, je descends les lacets en mode mémoire, car clairement à 60km/h le champ visuel de mon éclairage ressemble à un faisceau de lumière. Je suis tout excité et dans ma tête je chante à tue-tête « je vais te bouffer, tu vas te faire enrhummer tellement je vais passer vite ... ». Je suis parti tellement vite que mon équipe en voiture ne me rattrape que bien plus bas dans la descente, heureusement juste à temps pour voir mon dépassement éclair, qui laisse ce pauvre concurrent sur place, probablement le moral dans les chaussettes. Dans la voiture, c'est comme dans ma tête, l'euphorie !!!

Le 8^{ème} tour est une formalité d'un point de vue physique, en revanche niveau motivation je commence à trouver le temps long car je n'ai vraiment plus personne à aller chercher. Alors je tue le temps en chantant à pleins poumons et en discutant avec l'équipe.

Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

Dans l'ultime descente, je demande à l'équipe de filer et de préparer ma transition pour la course à pied comme nous l'avions prévu.

Je descends du vélo, heureux et surtout surpris. Surpris parce que je n'ai réellement mal nulle part, j'ai un mental d'enfer et puis dans la nuit noire, c'est la première fois que je fais une transition ainsi. Comme prévu mon équipe me change, m'alimente et range mes affaires. Tof et Antoine sont prêts comme prévus pour m'accompagner sur l'ascension et la descente du mont Snowdonia pendant que Fatima va finaliser le rangement et se reposer vu que l'on part pour environ 4h. Enfin moins de 4h, car c'est probablement stupide, mais en tout cas c'est décidé, nous sommes partis pour passer sous les 4h vu que tous les concurrents l'année dernière ont mis plus de 4h à part le vainqueur. Je sens un mélange de concentration, d'angoisse de ne rien rater et d'envie d'en découdre avec notre défi dans



le défi. De mon côté je pars toujours en tri-fonction, pas question de mettre un collant, j'aime le froid et puis j'ai déjà couru tant de kilomètres dans la neige en short, que ce n'est pas leur Snowdonia, même bien froid la nuit qui va me faire peur. Je prends juste un maillot technique à manches longues par-dessus, ma veste Goretex et un bonnet pour ne pas prendre froid à la tête car c'est une zone par laquelle on prend souvent et vite froid. Dans ma tête, je vais le bouffer ce mont, « tu penses avec toutes mes courses au Népal, dans les Alpes et les Pyrénées, je ne vais pas avoir peur de cette ascension », quand bien même je sais qu'elle est raide pour l'avoir repérée. Juste

avant de partir, nous sommes un peu tous sur le derrière, car Tof s'enquiert auprès du Directeur de Course pour savoir combien nous sommes au classement général, et nous apprenons que je suis premier ! « Euh, premier ?? ». Oui c'est bien ça ! Alors là, j'avoue que je ne sais plus trop quoi penser, car c'est sûr qu'à vouloir bouffer tous les coureurs devant moi à vélo il arrive un moment où il n'y en a plus, d'où mon dernier tour en solo d'ailleurs, mais du coup que faire maintenant car je suis venu ici pour finir mon premier Double Ironman, pas pour jouer une place. Allez je m'occupe de mon ascension et on verra plus tard, car mieux que quiconque je sais qu'il n'est jamais bon de faire des plans sur la comète, ni de se focaliser sur un objectif lointain, et encore moins d'imaginer un ultra sans aléa. Et en l'occurrence, l'arrivée est lointaine et les aléas possibles très nombreux dans mon esprit.

Alors c'est avec pour seule idée de passer sous les 4h que je prends le départ, sac à dos lourd sur le dos (la faute à tout le matériel obligatoire que l'on nous demande) et mes 2 acolytes équipés du même sac à dos. Pouah, c'est trop bon, je n'ai mal nulle part, je peux courir réellement sans douleur et je suis seul dans le col avec mes 2 potes, si ça c'est pas le bonheur ... Antoine et Tof me guident et me parlent sans cesse, du coup moi je me concentre sur ma foulée, les risques sur le chemin et à penser à tout ce qui me fait du bien mentalement. Preuve que nous sommes les premiers s'il en fallait une, nous sommes obligés de réveiller les 3 contrôleurs sur l'ascension qui dorment au chaud dans une tente, c'est amusant. La montée est une formalité et nous sommes très largement dans les temps, si bien qu'à la redescente je décide d'attaquer, plus encore parce que nous avons croisé en redescendant peu avant le sommet un coureur et son accompagnateur. Ma foulée est encore à l'aise pour un gars qui a déjà plus de 8km de natation et 384km de vélo, pour autant je veille à rester vigilant car je sais que juste après l'euphorie arrive généralement l'accident. D'ailleurs c'est Antoine qui se prend une gamelle dans les pierres, heureusement sans gravité à part un bon mal au derrière, mais du coup cela me sert pour rester plus vigilant que jamais. Lorsque nous arrivons à l'aire de



mutuelles associées
Monceau
Assurances



new balance

Vendôme
MOBALPA
CUISINES, BAINS & RANGEMENTS

NEOLUX
LED lighting solutions

SÉRÉNITÉCONSULTING

isostar
SPORT NUTRITION

ESPACE FORME
Le sport est comme j'aime

INTERSPORT
Prenez une longueur d'avance

Team
ENERGIE
Nourrit vos rêves de sport

SPORTS AKILEINE

Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

transition pour pointer, c'est la méga surprise : le record de montée de 3h17 établi par une équipe en relais est explosé, nous avons en effet mis 2h44 aller-retour. Un vrai truc de malade dont clairement aucun d'entre nous n'aurait osé rêver.

Nous retrouvons Fatima qui n'a finalement pas réussi à dormir. Le froid l'a empêché de dormir, le stress certainement tout autant, car lorsque l'on est dans une course, il n'est pas facile de « s'abandonner » lorsque l'on n'est pas entraîné. Excité non pas par ma place de premier à laquelle je n'arrive réellement pas à m'attacher, je reste un compétiteur et l'idée d'avoir un poursuivant en chasseur sur mes baskets me regonfle. Pour autant mentalement le moment est complexe, je dois me canaliser pour ne pas partir trop vite, ni prendre la pression que j'ai toujours su éviter jusque-là, tout en restant compétitif. Alors comme j'ai des jambes de malade, je me cale à 12 km/h, ce qui est juste incroyable par rapport à ce que j'avais imaginé. Tof à qui j'avais demandé d'aller me chercher à boire pendant que je prenais les devants n'arrive du coup pas à me reprendre. Bon je sais qu'inexorablement à un moment ou à un autre la fatigue me gagnera et donc qu'il réussira à me reprendre.

Et le premier à me reprendre ce n'est pas Tof mais un coureur qui me dépose sur place malgré mes 12km/h ! Là mon égo en prend un coup, alors comme j'ai des jambes, je ne vais pas lâcher l'affaire aussi facilement et j'accélère. 13km/h, je n'ai mal nulle part, c'est incroyable mais je n'arrive pas à m'en réjouir car je vois ce coureur partir quand même. Un petit coup à 14km/h et j'arrive à peine à le suivre, il est vraisemblablement à 15km/h. Bon je dois me résoudre à baisser de rythme, car si je suis vraiment bien, je sais, sans l'ombre d'un doute, que même un jour où tout va bien que je ne tiendrais pas les 60km qu'il me reste à cette allure et qu'ensuite je vais vivre un long moment de galère. Mais si j'ai repris mon rythme de 12km/h, dans ma tête c'est l'incompréhension : comment un gars qui fait un Double Ironman et qui est derrière moi après le vélo, peut courir aussi vite ? Je n'ai que cela en tête jusqu'à comprendre qu'en fait il n'est pas dans la course avec moi ! Au bout de presque 4km alors que je suis en pose pipi, Tof me rejoint, lessivé d'avoir couru comme un dératé pour me reprendre et d'avoir de son côté pensé qu'il n'arriverait pas à me reprendre. Je suis content car je commence à sentir que j'ai mal au ventre, que la fatigue me gagne et que ce coup du coureur qui m'a déposé m'a puisé beaucoup de ressources mentales. Et heureusement qu'il m'a rejoint, car à peine nous repartons, surprise, le tour du lac que nous devons faire quitte le bord de l'eau pour attaquer quelques lacets. « Ah non ! J'ai déjà mal au ventre, et là en plus ça monte !! ». Je commence à grogner, Tof se démène pour m'occuper l'esprit et me dire que ça ne va pas durer longtemps, mais j'ai en moi une petite voix qui me dit que l'on part pour un imprévu galère. Et quel imprévu galère ! Je la vois cette montagne, pardon ce mur, dans la forêt à gauche du lac et pas manqué c'est pour nous. A chaque lacet Tof me dit que c'est fini et moi qu'il y en a encore. Je suis rarement négatif, mais là clairement j'ai le trophée du gars le plus négatif du moment, je sens que la roue tourne.

Pas manqué, nous arrivons au sommet, puis faisons une descente toute aussi raide jusqu'au bord du lac et là surprise, nous ne longeons pas le lac mais nous remontons jusqu'en haut de cette fichue montagne et cette fois-ci dans un pierrier et des racines de vrac de partout ! Heureusement après cette 2^{ème} montée nous redescendons enfin au bord du lac pour rejoindre l'aire de transition.

Je viens de passer en l'espace d'une heure du gars qui marche sur l'eau au pauvre gars qui trimbale sa carcasse trop lourde et qui avance en mode zombi. Heureusement que Tof est là pour me parler sans cesse et m'occuper l'esprit comme pour me regonfler le moral. Niveau bide, en revanche ça ne sent pas bon du tout, car j'ai le ventre qui gonfle à vue d'œil et des douleurs abdominales terribles au point que même marcher est douloureux, et pire je ne supporte même plus de m'effleurer le ventre avec la main. Du coup, je n'ai plus envie de boire et de manger tellement j'ai mal. Je connais pourtant



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

parfaitement la situation et ce qu'il advient si l'on ne se force pas à boire et manger, alors je m'oblige à boire de toutes petites gorgées et à manger des pâtes de fruits par petites doses, mais mon dieu que c'est douloureux quand l'intestin est bloqué.

C'est donc à Antoine de prendre le relais pour m'accompagner sur cette boucle de 8,5km. Il était prévu que Tof, Antoine et Fatima m'accompagnent sur la boucle autour du lac que s'ils avaient envie ou si j'avais un gros problème, et là je n'ai rien demandé car dans ma tête malgré la douleur au ventre je suis sûr à 200% que je vais le boucler ce Double Ironman, pourtant j'avoue que cela me fait un bien fou de partir avec Antoine. Et comme Tof, il me parle sans cesse, et comme je ne suis pas du genre bavard, mais très bavard, forcément ce sont de longues et en plus très intéressantes discussions qui nous occupent. Du coup, leur technique est bonne, parce que tant que je cause je ne pense pas ou presque à me plaindre de mon ventre qui ne cesse de gonfler, au point qu'on dirait une femme enceinte de 3 mois.

C'est Tof, toujours aussi vif et motivé qui prend le relais pour m'emmener sur le 3^{ème} tour. De mon côté je me concentre sur mon ventre, mon alimentation et hydratation et surtout sur ma vigilance. Je me sens subitement si fatigué, que chaque foulée devient un défi pour ne pas chuter. J'ai l'impression d'être saoul et d'être bancal comme un culbuto. Ce tour va être long et heureusement que je pars avec Tof car sinon le défi serait énorme pour faire 8,5km dans cet état de si faible vigilance. D'ailleurs nous n'avons pas fait 500m, que je trébuche sur la planche d'un pont en bois qui est recouverte d'un revêtement antidérapant. Tof d'une main ferme me rattrape par le dos, alors que je me vois manger en pleine face le fameux revêtement granuleux, le nez à quelques centimètres du sol. Ouf ! Je m'en tire avec juste quelques égratignures sur le genou. Malgré la douleur au ventre qui ne fait qu'empirer, Tof réussit à m'occuper l'esprit, à me maintenir éveillé et à m'obliger à me battre contre la fatigue. A tel point qu'il a bien retenu une de mes techniques pour courir en dormant et me fait mettre la main sur son épaule en m'autorisant à dormir, au moins pendant ce temps de déconnexion j'avance à un rythme honorable. Après avoir fini nos 2 ascensions et descentes, Tof prend le talkie-walkie pour appeler l'équipe et leur demander de préparer ma couverture de survie et une couverture chaude, car là j'ai repris le contrôle et j'ai décidé de m'arrêter 5mn pour un sommeil profond qui me réparera. Je ne me vois pas refaire un tour dans cet état de fatigue. A peine arrivé à la tente de transition, Fatima et Antoine me prennent en charge et m'allongent comme prévu. Juste le temps pour moi de dire à Antoine : « tu vois, là il est 52, à 57 je dois être debout, pas 58 ou 59, mais 57 ! » et dans l'instant je m'endors profondément, rassuré d'avoir remis les clés de mon chrono à Antoine. A 57, je dors profondément et Antoine n'arrive pas à me réveiller, même en me coupant la respiration comme je le lui avais expliqué (ça je ne le saurai après évidemment ...), quand tout à coup j'entends le bip et quelqu'un qui parle dans le talkie-walkie d'Antoine. Dans ma tête, moi qui avais déconnecté tous les bruits de mon esprit, j'associe ce bruit à mon équipe et à la course, ce qui me réveille comme une pile. Je découvre un Antoine bien soulagé de me voir réveillé,

probablement inquiet de ne pas avoir réussi à me réveiller et que je ne sois pas opérationnel à 57 comme prévu.



Peu importe la méthode, tout est parfait et comme prévu je me relève en pleine forme, mais alors vraiment en pleine forme ! 5mn de sommeil profond et me revoici en course. Malheureusement en 5mn, pas de miracle pour mon bide. Ce n'est pas grave, nous voici repartis avec Antoine pour mon 4^{ème} tour. C'est toujours aussi agréable et motivant d'être emmené par mon équipe alors je



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

cours, je cours, je cours ! Mon défi dans le défi : interdit de marcher. Alors certes dans la partie ascension c'est parfois très lent mais je ne marche jamais à l'exception de quelques dizaines de



mètres où il faut se servir des arbres ou ses genoux pour grimper des marches devenues trop hautes. Je me sens vraiment beaucoup mieux durant ce tour, d'être reconnecté avec le soleil me rend plein d'énergie et d'avoir toujours une discussion avec Antoine m'occupe suffisamment l'esprit pour ne pas penser à mes douleurs abdominales et pour me donner envie de rester proche de lui, donc dans le rythme. Heureusement que je suis trop fier pour marcher, sans quoi la douleur au ventre qui me tiraille m'aurait depuis bien longtemps fait marcher. Je me fais dépasser par un concurrent (je saurai à la fin qu'il s'agit du vainqueur) dans la partie montagneuse, mais j'ai si mal que je n'ai pas le courage de m'accrocher comme en temps normal. Pour ce qui est de la météo, si hier nous avons eu froid, vent, pluie, brouillard, ... désormais c'est grand beau et même de plus en plus chaud, pour ne pas dire très très chaud ! En tout cas je n'ai qu'un objectif en tête : aller au bout sans marcher !

Le 5^{ème} tour avec Tof me procure le même plaisir, même si la moindre goutte d'eau ingurgitée me fait terriblement mal et si je n'arrive pas à dégonfler. En tout cas Tof me maintient dans le rythme, m'occupe sans cesse l'esprit et me rejoue la technique du « tiens, prends mon épaule, je t'emmène » pour « m'obliger » à garder le rythme et à accepter l'effort et la douleur lorsque le parcours devient si dur, que mon ventre voudrait me faire croire que je suis au bout de mes possibilités. Mon Tof aussi commence à être pris par la

fatigue alors je me dois d'avancer et d'être à la hauteur pour réduire autant que possible son effort. Ma foi j'avance quand même pas mal, et pour tout dire je suis surpris d'avoir toujours autant d'énergie et surtout de n'avoir absolument mal nulle part musculairement. Niveau chaleur, elle monte sans cesse et clairement nous allons finir non pas sous le beau temps mais probablement la canicule.

Lorsque j'entame mon 6^{ème} tour je m'assure qu'Antoine qui n'a pas encore 19 ans est bien sûr de vouloir partir avec moi car pour son âge il vient déjà de courir une sacré distance, mais il est visiblement bien décidé à faire ce tour supplémentaire à mes côtés. Alors c'est reparti, toujours en discutant et en rigolant. Et miracle après des heures d'incantations et d'espoir, j'ai enfin envie de m'arrêter faire une escale technique. Je trouve un pont pour aller me vider un peu, si je ne réussis pas à me dégonfler le ventre comme je l'aurais voulu, je suis tout de



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

même tellement soulagé, qu'immédiatement je retrouve la capacité et l'envie de courir rapidement. Waouh ça décoiffe par rapport aux heures que je viens de passer à calculer chaque foulée en fonction de ce que mon ventre m'autorisait. Et même si cela ne change rien à ma course, je me répète et répète à Antoine « Ah si seulement j'avais pu ne pas avoir mal au ventre, avec les jambes que j'ai, j'aurais fait un carton ! ». Mais je le sais les « si » ne servent à rien, alors j'apprécie surtout ma capacité à courir ainsi après tant d'heures, ça c'est un bonheur simple mais efficace !

Pour mon 7^{ème} tour c'est Fatima qui prend le relais, rassurée du fait que je n'ai probablement plus assez de jus pour la laisser sur place ... A son tour elle m'occupe l'esprit, me fait rire, et me donne un rythme à tenir. J'ai l'impression d'être en train et de n'avoir qu'à suivre le rythme, c'est vraiment confortable. Malheureusement j'ai besoin de boire et manger, je prends juste 2 pâtes de fruit et une gorgée d'eau, mais c'est déjà trop pour mon ventre qui instantanément regonfle et redevient extrêmement douloureux. « ch... », mais ce n'est pas grave, rien de m'arrêtera ! J'irai au bout et sans jamais marcher, j'en suis plus convaincu et motivé que jamais. Dans ma tête en même temps que je discute, je passe toujours de tête en tête. Famille, amis, partenaires, j'ai des tas de choses à leur dire, à mémoriser pour mon retour, à me remémorer pour me faire du bien ou des encouragements à transformer en énergie et en foulée. Malgré la douleur j'avance, j'avance, j'avance et que tout ma Dream Team ait pu participer et s'approprier ce Double Ironman me remplit d'une joie intense, car je sais que cela restera à jamais un lien fort entre nous. Pour ce qui est du terrain, Fatima se débrouille comme une chef et avec son sourire et son énergie me fait avancer à bon rythme. Plus j'avance, plus je me dis que c'est presque honteux d'être aussi en forme après tant d'heures et de kilomètres parcourus. Je continue à gérer mon alimentation et mon hydratation en mode minimaliste, car je ne peux continuer sans alimenter la machine, mais tout ce qui rentre se transforme instantanément en augmentation de la douleur abdominale.

Nous arrivons sourire aux lèvres à l'aire de transition avec Fatima où nous attend Tof pour le dernier relais, mais je sens que l'excitation n'est pas que chez moi. Je les sens tous 3 excités comme des puces, eh oui c'est le dernier tour, ça sent bon la fin et le pari gagné ! Du coup, sans même réfléchir, Fatima qui voulait ne faire qu'un tour, décide d'en enchaîner un 2^{ème} avec Tof et moi, et Antoine pourtant fatigué, décide de partir en sens inverse pour nous retrouver à quelques km de la fin et finir avec nous. Là c'est clair, je ne touche plus terre ! Je n'ai réellement mal musculairement nulle part alors qu'il y a déjà 31h que je suis parti. Dans ma tête défilent à la vitesse du TGV tous les visages de celles et ceux qui constituent mon énergie, nous discutons désormais à 3, dès que nous croisons du public nous sommes félicités (et bizarrement la foulée déjà belle, devient encore plus aérienne ...), je suis connecté avec mon père (athée comme je suis, je ne m'imaginais pas une seconde qu'il me regarde de je ne sais où, en revanche je sais à quel point il aurait été fier d'apprendre que j'ai relevé ce défi, et plus encore je mesure à quel point je dois ma réussite à tout ce qu'il m'a inconsciemment appris et donné comme force mentale), au point que je vois mes poils se redresser tous seuls de temps à autre, et je jubile chaque mètre en me disant que je ne le reverrai plus et qu'aucun d'entre eux n'aura été suffisamment dur pour m'empêcher d'aller au bout. Déjà qu'ils étaient joyeux, je sens bien qu'il n'y a pas que moi qui jubile d'arriver au bout. Je suis obligé de boire à cause de la chaleur mais je fais le choix de ne plus manger pour limiter mes douleurs abdominales. Et à 2km de l'arrivée nous retrouvons Antoine venu à notre rencontre pour finir ensemble. Là ça touche à la perfection, car comme je le leur avais dit la veille, je n'imaginais pas une seconde ne pas aller au bout, mais je n'imaginais pas une seconde ne pas passer la ligne d'arrivée sans eux, et là nous sommes déjà tous ensemble. Je cours vraiment d'une belle foulée et aussi surprenant que cela puisse paraître, je n'ai pas envie de franchir la ligne. L'instant est tellement bon à vivre que j'aimerais qu'il dure des heures ! L'arche d'arrivée est enfin visible, nos mains se lient et nous franchissons cette ligne de délivrance unis comme si nous n'étions qu'un.



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou



32h25 de course pour 35h espérées « si tout se passait bien », une 2^{ème} place juste incroyable, une équipe qui a été encore plus forte que ce que j'attendais d'elle et des jambes de folie ! Je n'ai aucun problème pour marcher, lever les jambes, m'asseoir, ... c'est presque indécent d'arriver dans un tel état de fraîcheur. Non en fait ce n'est qu'une juste récompense (et donc une satisfaction) d'avoir fait une préparation physique parfaite pour relever mes 3 ultras en 2 mois et 1 semaine.

Je n'ai aucune envie de dormir, probablement trop excité à l'idée d'arroser cette performance avec mon équipe,

mais cela ne fait plus partie du résumé, je ne saurais juste dire que cela a été parfaitement bien fait également ... ☺ ☺ ☺

Au final, je découvre que j'ai en fait nagé 8,9km (oui oui 8,9km !! Ce n'est pas le parcours qui était mal mesuré, mais mes zigzags de plus en plus nombreux au fil des heures et des km), roulé 384km au lieu des 360km prévus (normal il y avait 3km de plus à chaque tour ... enfin quand on aime on ne compte pas dit l'adage) avec 3900m de dénivelé positif, et couru 84km avec 2900m de dénivelé positif, ce que je n'avais pas du tout du tout imaginé lorsque j'avais pensé aux 8 tours de lac à faire après l'ascension du mont Snowdonia.

Pour ce qui est de mon défi de réaliser 3 ultras en 2 mois et 1 semaine il est relevé et aura représenté 866km en 76h, une belle petite balade ...

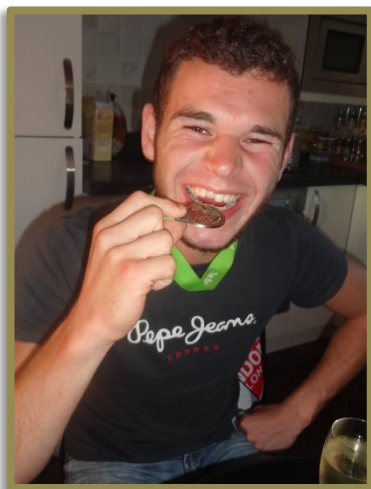
**1000 MERCI à ma Dream Team, à ma famille, à mes partenaires
et à mes amis pour m'avoir apporté leur soutien et donné
chaque instant l'envie d'aller plus loin dans l'effort !**



** « Pain is inevitable,
Suffering is optional »
« La douleur est inévitable,
la souffrance est optionnelle »*

Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

Ils l'ont vécu et vous racontent LEUR histoire



Antoine :

Avec un départ à 7h du matin, j'avais du mal à mettre les yeux en face des trous, mais j'étais tout excité à l'idée de voir et de "participer" à un double Ironman ! La natation passe super vite c'était impressionnant de les voir nager comme ça pendant environ 3h alors que deux jours avant j'avais eu du mal à rester dix minutes dans cette eau à 12° ... Pour la partie vélo il nous aura fallu une boucle pour que nous puissions trouver nos repères. J'ai ressenti une petite montée en pression, peut-être plus encore pour mes partenaires dont l'un débute dans le triathlon et l'autre ne connaît pas du tout ce sport. Les boucles passaient, quand est enfin arrivée la nuit avec un petit sketch pour monter la lampe, un réglage de dérailleur pour Christophe et notre Ludo national qui repart. La nuit avançait tranquillement, tout se passait plutôt bien, seul

inconvenient, les coureurs étaient étalés sur la boucle de 45km du coup Ludo avait du mal à trouver des lièvres et nous ne savions pas en quelles positions ils se trouvaient. Dans les dernières boucles vélo nous avons vécu un passage magique, lorsque Ludo a déposé un concurrent dans la descente du col (il n'a pas compris ce qui lui arrivait le pauvre ...)

Pour notre départ à pied, nous montons facilement le Snowdonia, même si de nuit les sensations ne sont pas les mêmes. La descente se passe également très bien, Ludo est en pleine forme. Une petite chute pour moi dans la fin de la descente (le prochain coup je ne traînerai pas les pieds ...).

Christophe et Ludo partent ensuite sur la première boucle à pied qui fut fatale pour le moral de Ludo car ce n'était pas du tout ce qu'il imaginait ... De bonnes "patateSSS" qui cassent les pâtes et le moral. Avant la quatrième boucle gros coup de mou, un dodo s'impose : cinq minutes chrono et c'est reparti !! Ensuite les tours à pied s'enchaînent au même rythme à peu près, malgré quelques petits problèmes gastriques, mais rien de grave les jambes et la tête suivent c'est le principal ! Nous passons la ligne tous les 4, avec un "ouf" de soulagement que tout ce soit bien passé. Encore une fois félicitations Ludo car c'est un sacré truc que tu as réalisé là ! NO PAIN, NO GAIN !!!



Fatima :

Etant curieuse de nature et pas vite angoissée, j'avais mis dans mon sac quelques livres en me disant que j'aurais bien le temps de lire pendant que Ludo ferait son défi avec ce double Ironman. Novice dans ce sport extrême, je ne m'inquiétais pas puisque c'était lui qui allait souffrir ... Je compris vite que ça allait être du sérieux pour nous tous (la team) comme il nous l'avait annoncé avant la course.

Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

A peine arrivés au Pays de Galles, la machine se met en route. En déchargeant la grande voiture, je constate déjà toute l'organisation des caisses (et il y en avait ...) et le contenu de chacune. Là, je me dis qu'il y a déjà eu beaucoup de préparation avant, pour embarquer tout ça. En effet, venant de Belgique j'ai retrouvé l'équipe à Calais seulement. En gros il y a tout ce qui concerne le vélo, la natation et la course. Pour chaque catégorie, tout avait été pensé dans le détail. Cela allait de la tenue, que dis-je, des tenues, car il faut prévoir toutes les situations, la météo, l'humeur, ...

Clairement, l'alimentation, l'hydratation, la pharmacie, le matériel pour le vélo, ... rien n'a été laissé au hasard. Après un débriefing dans un salon envahi de caisses, Ludo nous donne le programme pour la semaine. Et devinez ce que l'on a fait le premier jour??? On a été repérer le parcours de cette compétition, logique, et cela m'a permis de mieux appréhender ce qui m'attendait. Tout d'abord le lac, paysage magnifique. On était sur place vers 8h et comme notre Ludo ne fait rien à moitié, on l'aide à s'équiper, s'habiller, se pommader de la tête aux pieds, plus 1cm de peau visible juste des yeux, un nez et une bouche ! Le reste, ce sont des morceaux de combi qu'il avait coupé pour mettre au niveau thorax et abdomen et de quoi protéger le bas des jambes. Tout est fabrication maison. Ce matin-là, pas de pluie mais il faisait très nuageux et froid. L'eau était à 12° degrés et le voilà parti pour quelques longueurs.

Et tout de suite après nous enchaînons avec la montagne. 17km de parcours directement raide à grimper. A mi ascension je me retrouve à la limite de l'hypoglycémie. Enfin après avoir mangé, nous allons repérer en voiture le parcours vélo. 48km de routes de montagne sinueuses, étroites, dangereuses et je ne vous dis pas les côtes interminables. Tout cela à faire 8 fois dont une grosse partie la nuit. De la folie ! C'est moi qui conduisais pour le repérage et déjà en pleine journée je peux vous dire que l'on a déjà eu plein de frayeurs tellement c'était chaud, alors pendant la course de nuit ... J'ai cru que c'était un parcours de rallye voiture.

Il n'y a que le parcours autour du lac que l'on n'a pas fait, nous l'avons juste regardé de loin, imaginé mais pas repéré sur le terrain. Ludo le regrettera bien plus tard ... car après des heures d'efforts physiques, quant au lever du jour, à peine descendu de la montagne, il doit attaquer les 8 tours du lac. Nous avons imaginé un parcours plus ou moins plat de l'endroit où l'on se trouvait. On dit chez nous, derrière les arbres se cachent la forêt ... Ludo, lui a découvert que derrière les arbres, eh bien ce n'était pas la forêt mais encore de la montagne ! Là, le coup au moral a été violent, ce qui se comprend aisément.

En ce qui concerne le vécu du jour J et les 32h qui ont suivi. Brutal et Extrême!!! J'ai vu beaucoup de mecs beaux, bien foutus ☺, malheureusement, au fur et à mesure des heures, ils se décomposaient en s'épuisant et n'étaient plus que l'ombre d'eux-mêmes ... Etant donné la préparation au millimètre de Ludo, il y a eu du stress par moment mais chaque problème avait une solution et ils nous ont donné tous les moyens pour l'aider à accomplir ce défi. Pour le choix de Christophe et Antoine (que je ne connaissais pas avant) dans l'équipe, là aussi, ce n'était pas de hasard ... Ils ont assurés comme jamais, toujours efficaces et zens.

Merci de m'avoir fait découvrir ce monde. Cette expérience m'a encore permis d'apprendre des choses sur moi-même et nos possibilités. Jamais je pensais pouvoir faire les 2 tours du lac avec Ludo sans avoir dormi depuis des heures et pourtant ... Avoir vécu en direct tout ce que Ludo a fait physiquement et mentalement, je peux vous dire qu'après ça, on ne se pose plus de questions et on y va ! Félicitations Ludo !!



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou



Christophe :

La course de Ludo est devenue mienne à partir du moment où j'ai accepté son invitation à faire partie de sa « Dream Team ». J'ai fait en sorte de me préparer physiquement et surtout mentalement au défi qui nous attendait tous les 4. Ma première crainte était de trouver ma place dans une équipe avec des personnes que je ne connaissais pas (mais cela n'a pas duré bien longtemps). La deuxième et dernière était de ne pas assurer l'ascension de Snowdon et la course (elle s'est estompée après la reconnaissance du site le jeudi).

Le jour J : « Bon, on est dans le vif du sujet, il faut y aller ... à fond !!!!!!! »

7h du matin, le temps est maussade mais au moins il ne pleut pas, ouf, car sinon on va bien se cailler les miches en attendant pendant 3 heures que Ludo finisse ses ablutions, dans une eau à moins de 13°, habillé avec une chambre à air mal gonflée. Les tours s'enchaînent et à chaque sortie c'est « allez on se bouge, il lui faut à boire et ou à manger » et surtout l'encourager car il a froid.

Après un peu plus de 3h, notre Ludo national arrête enfin de discuter avec les poissons et les canards pour changer de discipline. On va enfin pouvoir se réchauffer dans la voiture, mais avant il faut lui enlever sa combinaison de sumo, ce qui n'est pas une mince affaire vu le nombre de couches qu'il a sur lui (on dirait un oignon ☺).

Départ de la seconde épreuve, il faut donner des news sur le forum, préparer d'avance les différentes boissons, médocs et alimentation en fonction de ses envies et besoins. On part et on met un certain temps à le rattraper (la vache il envoie du lourd dès le début !). Je pars avec le stress car la route est ouverte et étroite, on a des difficultés à doubler les autres concurrents sur la route (Fatima me dit de me calmer pour éviter de prendre des risques inutiles ...). Comme quoi, une femme (et quelle femme!!! ☺) dans l'équipe était indispensable pour nous tempérer dans l'excitation de la course (encore merci à ma Gazelle et merci à Ludo d'avoir volontairement fait exprès de prendre une femme dans l'équipe pour éviter les réactions type « testostérones » comme il dit). J'entends encore Fatima me dire: « calmes toi Ludo vient de boire et de manger il peut attendre 5mn avant de nous voir ... »

La première boucle est donc assez difficile pour moi, car il faut trouver nos propres zones de ravitaillement (celles de l'organisation sont aux nombres de 2 donc quasi inexistantes). Comment font les autres équipes...??? La suite de la session vélo se passe bien, on prend vite nos marques dans la voiture et chacun sait ce qu'il à faire et si l'un de nous trois est occupé un autre prend sa place. Il faut que cela reste le plus fluide pour Ludo et que l'on perde le moins de temps possible, c'est une compétition m... !!!

A mi-course, la chaîne frotte sur le dérailleur avant, un pit stop : on bidouille, on graisse et hop c'est reparti. Mais un km après impossible de repasser sur le grand plateau après qu'il ait essayé le petit plateau pour voir si le dérailleur fonctionnait. Un 2^{ème} pit stop et cette fois-ci tout rentre dans l'ordre ouf !

Au tour d'après voilà le moment d'installer la guirlande à Ruby le renne pendant la pause dîner.

Le jour tombe et la fatigue commence à venir, on mange à tour de rôle, nous commençons la partie nuit du vélo et là Ludo nous dit "Lutain, il n'y plus personne sur la route je me fais ch...". Bon, on va rester derrière lui autant que possible pour qu'il puisse profiter de l'éclairage de la voiture et nos



Le Double Ironman « Brutal Extreme Triathlon" de Ludo le Fou

encouragements. Du coup on multiplie les arrêts et on en profite pour lui donner le temps qui le sépare des concurrents devant et derrière lui.

Pour nous cela devient un jeu, même si il n'y a pas de concurrent derrière on lui dit que celui qu'il a doublé il y a quelque temps s'accroche et le voilà en Mode Chorgnon 2.0. Il enlève une ou deux dents et repart (cela s'appelle un booster) et ça nous fait bien rire.

La réaction est la même quand on lui dit (pour de vrai) qu'il y en a deux devant à 7 et 3mn et PAN!! Dès qu'il a un coup de mou, un petit coup "Petite B..." ou « allez avances Tafiotte » et c'est reparti comme en début de course : tout à droite et debout sur le vélo (et nous on jubile dans la voiture).

Et quand il en aperçoit un devant lui, je dis à Fatima : « regardes bien il va accélérer et l'enrhumer ». Idem quand il voit un clignotement au loin dans l'ascension du 2^{ème} col, un petit signe et on lui confirme que c'est bien un vélo. Commence alors une course poursuite qui se finira par une mine en règle après une descente à 60 km/h en pleine nuit noire dans les lacets de la route autour de Snowdonia. Dans la voiture je suis euphorique, cela ne se terminera que lorsqu'il l'aura bouffé tout cru et Bingo!!!

On en termine avec l'épreuve vélo et on va passer à la course à pieds. Enfin!! Ça fait presque 24h qu'on est debout, mais j'ai les jambes qui crient famine.

On finit de préparer Ludo et nous partons Antoine et moi pour l'ascension de Snowdon avec lui.

C'est le pied, la nuit est magnifique, il n'y pas un nuage et les étoiles sont si nettes qu'on a l'impression de pouvoir les toucher.

Notre challenge est de couvrir l'ascension et le retour (soit 17km) initialement fixé à moins de 4h est devenu « en moins de 3h41 » (le temps du premier l'année dernière). La montée se passe bon train avec les bâtons et la frontale. On s'arrête toutes les 30mn pour une pause pipi (Ludo a dû passer au moins 1h à uriner sur toute l'épreuve). On réveille les 3 check-points de la montée et hop on redescend en trotinant jusqu'en bas en laissant Ludo entre nous pour lui ouvrir la route et le garder à vue en cas de chute. Résultat on couvre la distance en 2h44mn. C'était trop bon, j'ai pris un pied monstrueux !!!

Vient ensuite la promenade de santé autour lac (8,5km à faire 8 fois). Ludo retourne dans l'aire de transition pour changer de chaussures et de vêtement. Il me dit alors « je pars devant et tu me récupères plus loin » car j'ai quelque chose à récupérer dans la voiture et il ne peut pas attendre pour en découdre. Résultat, je me trompe de chemin, je fais demi-tour et cours comme un malade pour le rattraper. Je suis le fléchage et toujours pas de Ludo en vue. Je commence à flipper, je cours à 15km/h depuis 3km et toujours personne. Deux solutions soit il est au taquet et jamais je ne le rattraperai, soit je l'ai loupé à un endroit ce qui m'étonne. Je commence le demi-tour au bout du lac et enfin je vois une petite lumière au loin (non ce n'est pas la fin), c'est bien Ludo, qui est encore en train d'uriner, ouf !!!!

Nous continuons donc ensemble et là, surprise ! L'organisation nous a collé deux montées sur la deuxième moitié du parcours. Ludo se met à fulminer mais il s'accroche. En plus il a mal au bide et commence à être vraiment fatigué, il dort en marchant. On parle pour se tenir éveillés jusqu'à la fin de la 1ère boucle. Antoine prend le relais pour le 2ème tour et je lui explique qu'il faut lui parler pour qu'il se concentre sur autre chose que la course. Je prends les 3^{ème} et 5^{ème} tours et Antoine les 4^{ème} et 6^{ème}. Fatima prend le 7ème. Et pour le 8ème et dernier tour nous décidons de le faire tous ensemble et la c'est vraiment cool, l'équipe est au complet et nous arrivons devant la finish line tous les 4. YESSSSSSSSS CA C EST FAIT!!!!!!

Un grand merci à Ludo pour m'avoir fait partager son monde l'instant d'une promenade de santé ...