UN DEFI NOMMÉ EMBRUNMAN

Il est 3h moins 10, je viens de dormir moins de 4h et j'ai mal au dos. Bon je ne vais pas me laisser abattre car dans ma tête c'est clair, ce soir je serai un Embrunman ! Après 10mn d'étirements sur le lit je me lève pour aller au petit déjeuner. Ceux qui me connaissent savent à quel point ce moment est stratégique pour moi, alors un jour de course … Nous déjeunons en prenant notre temps avec Delphine et Bruno. Je me gave de tout ce qui se présente plus ce que j'avais amené de peur qu'il en manque. Jusque là je suis en pleine forme et je me risquerai même à dire : imbattable !!!

Vu que je n'ai pas fait mon sac hier, je dois donc le faire ce matin, mais je suis totalement serein. Je prends le temps de sortir pour voir la météo : aaaaarrrgghhh !!!! Il fait froid et il pleut. Subitement je me sens moins serein : quelle tenue prendre ? Va-t-on avoir de la neige sur l'Izoard comme annoncé par la météo hier ? Comment je fais si j'ai pris trop chaud ou pire si j'ai froid ? …Du coup je mets toutes mes affaires dans des grands sacs poubelles en vrac dans la caisse en plastique fournie par l'organisation avec des tenues en plus et puis j'aviserai sur place. Je me fais confiance pour gérer ça.

Nous arrivons à 5h15 dans le parc à vélo alors que j'avais prévu d'y être pour 4h45 pour un départ à 6h. Mais je ne suis absolument pas énervé ou stressé, car je sais qu'il faut savoir s'adapter sans perdre ses moyens. La mauvaise nouvelle c'est le tonnerre, le froid et surtout les 3cm d'eau au pied de ma chaise. Ma caisse dans laquelle se trouve toutes mes affaires dans plusieurs sacs prend ma place sur ma chaise ce qui complique un peu la tâche pour m'habiller car bien sûr je ne suis pas prêt. Je m'y perds dans tous ces sacs poubelles identiques et m'adapte une nouvelle fois en changeant de tactique vu que j'avais prévu d'étaler toutes mes affaires pour faire des transitions les plus rapides possibles. Je suis à 2 doigts de m'énerver lorsque l'un de mon sandwich au rôti glisse et fini dans la boue. J'ai envie d'hurler comme un loup tellement je suis fou de penser que je vais peut-être manquer à manger... Je me rattrape sur mon 2ème

sandwich au Comté que je mange avec amour. Le parc à vélo se vide pendant que je suis encore en train d'enfiler cette satanée combinaison de natation. J'applique à la lettre les conseils glanés par Bruno la veille auprès d'un vendeur pour la tirer et la remonter au maximum. Bon il n'y a quasiment plus personne dans le parc il va être temps d'y aller … J'essaie quelques mouvements de natation car je me sens si serré que j'ai l'impression que je me suis planté quelque part et que je ne vais pas être foutu de faire 3 mouvements dans cette tenue.

Je suis prêt juste à temps pour partir au départ natation alors qu'il n'y a plus personne dans le parc à vélos. J'adore ça, arriver juste à temps.

Je me place en dernière position derrière le millier de nageurs pour éviter les coups et surtout pour ne pas prendre au jeu et partir trop vite. A une minute du départ, c'est la coutume tous les coureurs frappent dans leurs mains, ça prend les tripes !

Pan, le départ est donné. Je pars pour 1h30 de natation, enfin j'espère. Je suis bien, d'ailleurs je me surprends à remonter des dizaines de nageurs. Au bout de 500, je prends une crampe au pied gauche. C'est incroyable car j'ai décidé de nager ces 3,8km uniquement à la force des bras. En fait c'est probablement le froid. Heureusement mon expérience du long me permet de gérer cette douleur tout en continuant à nager. 300m plus loin je prends une crampe au mollet gauche. Pas grave je continue en pratiquant des étirements tout en nageant. Heureusement que je nage uniquement à la force des bras et là je pense à Bruno en me disant que si ça devait lui arriver il ne serait pas dans l'embarras.. Malgré cela je continue à remonter du monde. A la fin du premier tour nous voyons enfin le jour se lever et en même temps je découvre que les algues que je sentais de partout durant cette première boucle ne sont qu'à …

1m de profondeur. Je rigole en pensant à Delphine en me disant qu'elle aurait sûrement fait un record du monde si elle avait nagé car elle a tellement peur de ce qu'il y a sous l'eau que la moindre algue qui l'effleure la fait sprinter à une vitesse qu'elle n'est pas capable d'atteindre en temps normal. Plus le temps passe, plus je décompose mes mouvements pour augmenter mon allonge et plus je suis à l'aise et efficace. Je prends un tel plaisir que je n'ai qu'une envie : ne pas sortir et que ça dure. Tout à coup je découvre avec surprise et presque déçu que je suis déjà arrivé. Coup d'œil sur le chrono, il affiche 1h13. Incroyable, je pensais mettre 1h30 et j'ai vraiment nagé à l'économie, bon et bien tant mieux.

J'arrive à mon emplacement pour la transition et là tout se gâte. Alors que tout le monde met entre 4 et 7mn, moi j'en mets 15 en m'énervant. Il a tellement plu que ma chaise se trouve sous l'eau boueuse, mes claquettes flottent, presque rendues à la chaise d'à côté et je ne peux utiliser ma chaise sur laquelle j'ai posé ma caisse avec toutes mes affaires. Je m'empêtre dans mes 4 sacs poubelles dont je n'arrive pas à savoir ce qu'il y a dedans étant donné qu'avec la pluie je n'ai rien sorti à l'avance. En enlevant ma combinaison de natation, les énormes pansements de protection de mes plaies se décollent. Tant pis, je pars plaies à l'air. J'ai le temps de jeter un coup d'œil autour de moi et je me rends compte que la quasi-totalité des coureurs utilisent une combinaison tri-fonction qui leur évite de se changer puisqu'ils nagent, pédalent et courent avec. Enfin peu importe moi j'ai décidé d'avoir une tenue spécifique pour chaque sport et de toute manière je n'oublie pas mon objectif qui est de finir ! Je m'essuie tant bien que mal, enfile ma chaussette droite puis ma chaussure et alors que je vais pour faire la même chose avec le pied gauche, je sens l'eau rentrer dans ma chaussure. La pression monte, mais je sais qu'il ne faut surtout pas s'énerver pour ne pas gaspiller mes ressources, même si cela m'est difficile, car la journée est loin d'être terminée. D'ailleurs aussitôt sur le vélo j'attaque la côte qui grimpe comme un mur sur le grand plateau. Je ne cesse de doubler des concurrents et si je ne fais pas la course, j'ai quand même au fond de moi le sentiment de les remettre à leur place car sans avoir perdu environ 10mn dans ma transition ils seraient loin derrière. Je suis content, je ne ressens pas la moindre fatigue musculaire malgré mon manque d'entraînement, c'est bien la preuve que je n'ai pas trop tiré lors de natation. Les 40 premiers km passent sans même que je m'en rende compte, il faut dire que je suis absorbé par le public, les autres concurrents dont j'observe la technique et le matériel et par les grosses côtes qui s'annoncent.

Au 42ème km j'aperçois Delphine, mais le temps qu'elle comme moi réagissions, nous avons juste le temps de nous échanger un sourire et un coucou. Espérons que la prochaine fois nous serons plus efficaces. C'est parti pour une succession de bosses avant l'Izoard. Je suis vraiment bien et attends sagement que le coup de bambou arrive. En attendant je chope dès que je peux les prolongateurs en leur expliquant qu'ils vont chauffer et qu'ils ne me font pas peur (suite à ma chute d'il y a une semaine et dont les plaies sont toujours saignantes et suintantes). Depuis que j'ai enfourché mon vélo je ne cesse de remonter, pas un vélo qui ne m'ait doublé. Je me demande si c'est bien normal et si je ne vais pas le payer plus tard. Peu importe je continue sur ce rythme car j'ai réellement le sentiment d'en avoir sous la pédale et d'être en dedans de mes capacités. Je déraille 2 fois en l'espace de 20km, peut-être à trop tirer sur la machine je n'en sais rien, en tout cas j'ai évité 2 fois la chute. Au bout de 70km je commence à peiner dans ces faux plats qui coupent les côtes et descentes, jusqu'à ce que j'entende un coup de klaxon. C'est Delphine qui me double en voiture. Je ne l'attendais absolument pas et cela me galvanise. Je passe en quelques secondes de 18 à 35km/h, comme quoi … Elle file, mais dans ma tête ça me ramène à mes enfants et je maintiens un rythme de bonne facture qui me permet de doubler encore alors que j'avais pris le parti de rester dans un groupe qui me semblait de mon niveau. Km 87, voici enfin l'Izoard. Je sens quelques gouttes et prie (les dieux du sport bien sûr …) pour éviter le déluge dans l'ascension. J'ai vraiment la patate, la preuve je monte avec 4 dents de réserve. Enfin, jusqu'au milieu de la montée où je me rends compte que je vais peut-être inutilement griller mes cartouches alors que je ne suis pas encore à la moitié de cet Embrunman. Je décide donc de tomber 2 dents pour m'économiser, mais il est long ce col (12km) aussi à peine 1km plus loin je mets mes 2 dents en plus. Me voici tout à gauche et dans ce fichu col, même tout à gauche cela ne suffit pas pour terminer, je suis obligé de me mettre en danseuse. Comme je double toujours quelques coureurs cela m'aide à passer sur l'effort. De toute façon et en toute honnêteté ce sont ces moments là que je préfère, lors

qu'il faut aller dans le dur et où seule la tête est en mesure de dire si l'on continue ainsi ou si l'on met le clignotant. Sans savoir pourquoi j'essaie de passer une vitesse de plus, des fois que j'en aurai une réserve que je n'ai pas vu, et alors qu'habituellement ma poignée se bloque, là je déraille. Je me retrouve à l'arrêt et le pédalier dans le vide je ne réussi pas à déchausser. Il ne me reste plus qu'à tomber …

J'ai juste le temps de choisir de tomber côté gauche vu qu'à droite j'ai déjà les plaies qui saignent. C'est toujours énervant de tomber, surtout qu'en ce moment j'ai pas mal donné, mais je me dis que j'ai tout de même de la chance car une voiture qui arrivait derrière moi pile et s'arrête moteur au dessus de ma roue arrière. Pour repartir ce n'est pas simple car il faut arriver à donner un bon coup de pédale pour avoir le temps de clipser la 2ème pédale. Au bout de 3 essais j'y arrive enfin et je repars couteau entre les dents car cet épisode m'a énervé et je veux remettre tout de suite les pendules à l'heure avec ceux qui m'ont (le plus logiquement du monde) doublé durant cet épisode. Delphine m'attend en haut du col, ce qui me motive bien entendu encore un

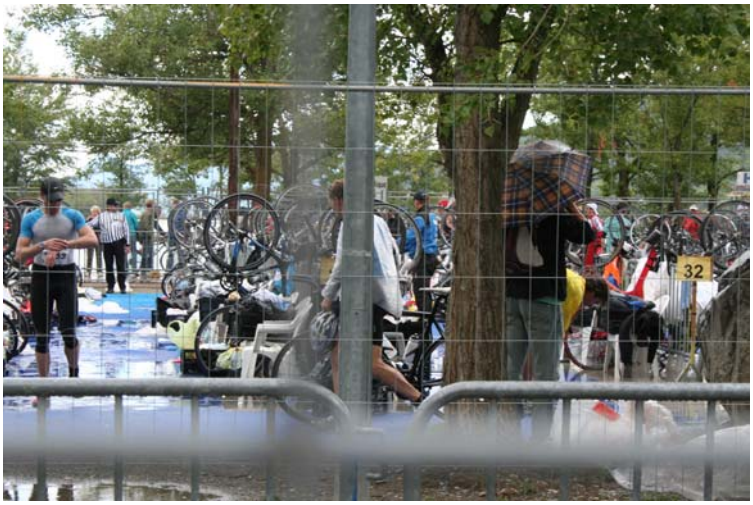
peu plus. Alors que j'arrive au sommet de l'Izoard je sens le froid me prendre. Je profite de ma faible vitesse pour mettre mes manchettes puis ma veste de pluie en roulant. Quelle géniale idée ! En quelques minutes nous passons à 2°. Je bascule au sommet, je suis dégoûté ! Je pensais me défouler, battre mon record de vitesse sur

cette descente et enrhumer pas mal de concurrent au bluff en freinant au dernier moment et voilà qu'il pleut, que la route est détrempée et que les voitures se suivent à tout touche. J'avais envisagé de descendre entre 60 et 80 km/h dans les lacets et là je ne dépasse que très rarement les 30km/h. Inutile de prendre des risques, d'autant plus que j'ai beau freiner, je n'ai pas le sentiment que mon vélo comprenne mes ordress… Mais il est difficile de chasse le naturel aussi tout à coup je me dis que je ne peux pas rater une telle occasion et qu'il faut que je me lâche et que je sois moi-même. Et me voilà rendu à doubler par l'intérieur comme par l'extérieur les voitures. Il me faut des trajectoires parfaites car de toute façon il ne m'est plus possible de freiner pour m'arrêter. Je siffle les voitures dont les conducteurs semblent figés de me voir les planter dans la descente. Mes doigts se bloquent avec le froid mais peu importe je continue motivé pour taper un chrono dans la descente. La pluie se fait de plus en plus dense et bascule soudainement en un énorme orage. La grêle me tétanise les muscles. De plus en plus de concurrents descendent du vélo, mais je refuse de m'arrêter car je dois résister. Je bloque malheureusement à 77km/h, mais les sensations sont là c'est indéniable ! Il tonne, il grêle de pire en pire. J'en arrive même à me poser la question de savoir s'il est intelligent de mourir pour un sport tellement c'est impressionnant. Je lève le pied de toute manière par la force des choses car j'ai les quadriceps tétanisés, les doigts bloqués qui m'empêchent de changer de vitesse, mal au ventre pris par le froid, les dents qui claquent sans pouvoir maîtriser ma mâchoire, les pieds gelés et bloqués des doigts de pieds aux voûtes plantaires et la tête baissée car la grêle qui me cingle le visage m'empêche de regarder normalement devant moi. Je termine les 90 derniers km de ce parcours dans ces conditions, obligé de monter la difficile montée de Champcella sur le grand plateau car je n'ai plus la force pour changer mes rapports tellement mes doigts sont douloureux. Ma plaie au bras est collée à ma veste de pluie ce qui ajoute encore un peu à mon confort... Je claque toujours des dents mais quand je vois les spectateurs toujours amassés au bord de la route qui bravent la tempête pour nous encourager je me dis que je dois tenir. Je vis une véritable épreuve pour m'alimenter car passer mon bras dans mon dos est douloureux et plus encore de mettre mes doigts mes poches arrières. Ce qui me fait tenir ? Je le sais : outre le fait qu'abandonner est un mot qui m'horripile, que j'ai envie de me battre pour plein de personnes, que je ne suis jamais aussi fort mentalement que lorsque tout m'est contraire, c'est que je connais mon réel objectif, il s'appelle Himal Race 2010 et à plus de 6000m d'altitude, même si je serai équipé autrement, je sais que cette situation je risque de la revivre bien des fois et bien plus longtemps. Je n'avais pas prévu ce paramètre dans mon Embrunman mais finalement c'est un mal pour un bien me dis-je. Ma plus grosse déception c'est finalement de ne pas pouvoir aller au taquet dans les descentes. Avec la route détrempée et mes membres qui ne répondent pas comme je voudrai à mes injonctions je suis obligé d'être en dedans. Plus encore avec la gamelle que j'ai pris il y a une semaine, deux fois en une semaine je pense que ça ferai trop …

Me voilà enfin rendu à Embrun, en combien de temps je n'en sais rien car je roule sans chrono pour ne pas me mettre de pression inutile, mais surtout bien qu'enfin à Embrun, nous ne sommes pas encore arrivés, heureusement je le savais. Mais que reste t-il alors ? La fameuse côte de Chalvet que l'on m'avait décrite comme terrible. J'ai déjà parcouru 174km, il ne m'en reste donc que 14, je ne vais pas craquer maintenant. En fait c'est ce que je me dis en bas de la côte, car au fil des 7km de la montée, je me rends compte que cela monte comme l'Izoard. Le seul problème c'est que nous avons juste 174km de vélo dans les jambes et forcément on se sent moins

véloce. Mentalement je m'effrite au fil des km de la montée car je ne sais pas combien de temps elle va durer à ce pourcentage. Et comme j'ai vraiment froid je commence à pester contre moi car je sais que je ne finirai pas ces 188km dans les 9h dont je rêvais au départ. « T'es vraiment trop nul, t'as rien dans le coffre ! Pauvre minable, la prochaine fois tu t'entraîneras avant de tenter un défi pareil. Tu vas mettre au moins 10h vu comme tu avances en ce moment, … ». Même de savoir que je vais revoir Delphine prochainement ne réussi pas à me faire décolérer contre moi-même. J'arrive enfin au sommet et la descente qui nous ramène à Embrun est à la hauteur de ce qui nous avait été annoncé la veille : pourrie avec un revêtement en goudron qui accroche et dangereuse tellement il y a de trous sur la route. Même en VTT ça doit être dangereux, enfin peu importe il me faut la descendre comme tout le monde. Comme le danger est partout je descends doucement et en profite pour engloutir mon 5ème sandwich de la partie vélo. Encore une fois avec la pluie je suis obligé de freiner bien plus tôt pour espérer prendre le lacet plutôt que tirer tout droit. Malgré mon insatisfaction sur mon temps je me dis qu'il est désormais inutile de prendre des risques et de me vautrer. Et pourtant malgré toute ma prudence c'est bien ce qui est à 2 doigts de m'arriver lorsque dans un lacet se trouve sur la moitié de la route une grille d'égout de 2m de long. Alors que j'ai freiné de toutes mes forces avant le lacet je vire et vois ma roue arrière tenter de me doubler par la droite. Long moment de solitude durant lequel j'ai le temps de penser à comment je vais tomber, qu'est ce que je vais pouvoir me casser, qui va appeler Delphine pour la prévenir, combien de temps va mettre le Samu à venir me chercher, … Réflexe de moto je lâche les freins pour ne pas bloquer et serre brutalement les cuisses pour me remettre bien droit. Ca godille sévère et je réussis finalement à rester sur le vélo. Moi qui trouve habituellement que cardiaquement ça ne va jamais bien fort en vélo, là j'ai dû faire une sacrée accélération… La descente est raide jusque qu'à la ligne d'arrivée, du coup j'ai l'impression de faire du tricycle tellement je descends prudemment.

Je franchis la ligne d'arrivée et alors que je me demande si j'ai mis 10h ou 10h30 je vois insatisfait, mais heureux que ça ne soit pas aussi mauvais que je ne l'ai imaginé un instant, mon chrono : 9h33. Je file vélo à la main jusqu'à ma chaise pour ma 2ème transition. Et alors que je coure dans les immenses flaques de boues je me demande comment ils font pour afficher notre temps vélo à chacun. C'est à ce moment là que je comprends que ce n'est pas le temps de ma partie vélo mais du chrono depuis le départ de l'épreuve ce matin à 6h. Yaahhhhoooooouuuuuuu, en moins d'une seconde je passe du mécontentement à l'autosatisfaction : vu que je n'ai pas pris de chrono je calcule à la louche et j'ai donc dû mettre entre 8h et 8h10 pour 9h espérées. Incroyable dans ces conditions j'ai réussi à mettre 1h à mon rêve et dire que je n'ai pas forcé dans les 14 derniers km pensant que j'étais à une année lumière du chrono espéré. « Bon Ludo, on se calme, c'est bien, mais c'est pas fini alors tu oublies et ça te fait juste un matelas si tu te



plantes sur la course à pieds » me dis-je. J'aperçois Delphine du coup tout va subitement bien comme quoi il ne faut pas grand-chose pour changer radicalement d'état psychologique. J'arrive à ma chaise et c'est toujours la même désolation, je patauge toujours dans la boue. « Bon et bien vu que tu as pris de l'avance sur la natation et le vélo, tu peux prendre ton temps ». Je fouille dans les sacs poubelles et j'en sors 3 tenues de course à pied. J'ai tellement eu froid à vélo que tout le long je me suis dit que je courrai avec un collant long, un maillot manches longues et un coupe-vent, mais je m'arrête et prends le temps de réfléchir avant de faire une erreur. A pied tous mes muscles vont travailler activement contrairement au vélo et surtout si je prends un coup de chaud avec ma tenue je vais m'écrouler en quelques minutes, alors qu'à peine assez vêtu il me suffira de me frotter voire de courir plus vite pour me réchauffer. Adieu collant et équipement chaud et je prends un maillot manche courte et un short avant de me raviser pour finalement prendre un short et mon marcel. L'objectif : me retrouver dans une tenue dont j'ai vraiment l'habitude pour être le plus à l'aise possible. Maintenant que j'ai choisi ma tenue, je prends ma serviette pour m'essuyer malheureusement elle pèse 5kg, elle a pris l'eau ! Du coup elle ne me sert qu'à faire semblant de me cacher car la nudité est interdite dans le règlement. Voilà j'ai ma tenue il ne me reste plus qu'à mettre mes Aaaaaarrrrgggggghhhhhh je viens de faire tomber dans l'eau mes chaussettes de rechange qui étaient en équilibre sur ma caisse ! Là c'est trop fort, j'ai besoin de m'extérioriser et j'ai quelques noms d'oiseaux qui partent à plein poumon malgré moi. Une fois encore j'ai été très mauvais sur la transition (je découvrirai plus tard que j'ai mis 12mn alors que j'aurai dû mettre 3 à 5mn), mais bon me voici enfin dans mes baskets qui ont pris l'eau le temps que je m'habille dans la flaque sous ma chaise, au moins c'est fait ça ne me gênera plus …

Je pars à la grande surprise des coureurs et des spectateurs avec un sandwich au Comté, 3 pâtes de fruits, 2 barres énergétiques et un bidon de Coca. En courant il me faut 5km le temps de tout avaler. Ca tombe bien j'ai décidé de partir tout doucement pour arriver sans douleur car je me rappelle que je n'ai pas couru depuis 2 mois et surtout que je suis dépendant de mes hernies discales. Même à 11km/h je remonte un peu de monde. La bonne nouvelle au bout de 5km c'est que je ne ressens aucune douleur au dos (3,8km de natation et 188km de vélo, on dirait que ça échauffe en fait. C'est mon kiné qui va être fier de mon échauffement …) et absolument aucune douleur aux jambes. Incroyable d'être dans cet état là sans aucun entraînement, vive l'effet dossard ! Mais bon si j'ai décidé de courir le premier semi très doucement pour repérer le parcours et accélérer si possible sur le 2ème, je m'ennuie ferme.

Alors 11 ou 12km/h c'est pareil me dis-je. Malgré un parcours digne d'un trail plutôt que d'un marathon avec ces montées et descentes, je suis vraiment à l'aise. D'ailleurs 12 ou 13km/h c'est pareil me dis-je 1km plus loin. Puis 13 ou 14km/h ça ne doit pas changer grand-chose et surtout c'est largement en dessous de ma vitesse habituelle de course. Alors là les gars hallucinent car je les double façon TGV. Forcément mentalement ça fait du bien et je l'avoue je suis heureux de leur en mettre plein la vue car je me dis qu'ils ne m'ont pas attendu en natation, à vélo ou durant les transitions, alors maintenant à moi de jouer … Mais là je reste conscient il ne faut pas aller trop loin donc je m'impose de ne plus accélérer même si doubler et les applaudissements de la foule à mon passage me galvanisent. 20ème km, je donne mon bidon à un enfant au hasard parmi la foule dont les yeux émerveillés par ce cadeau suffisent à mon bonheur. Je vais récupérer mon ravito avec ma Saint-Yorre, du saucisson bien salé et mes pâtes de fruits pour le sucre car je sais qu'il est désormais important de me ravitailler pour ne pas chuter lamentablement sur la 2ème partie. Premier semi bouclé en 1h40 en me retenant, c'est trop beau car même avec un coup de pompe je suis sur une base de 3h30 sans forcer alors que je pensais mettre 4h30 au mieux après le vélo et la natation. Mais quelle désillusion lorsque je me rends compte que j'ai oublié de donner mon ravito ce matin. Dans ma tête il était prêt et tellement évident que je n'y ai pas plus porté attention que ça. C'est incroyable de faire une telle erreur surtout que c'est ma discipline ! Je m'en veux terriblement et comme je suis énervé de cette suffisance dont j'ai fait preuve et de la piètre qualité des ravitaillements fournis par l'organisation je poursuis mon chemin sans boire ni manger au ravitaillement du 21ème km, de peur de prendre des maux de ventres à manger des bananes ou des barres de céréales. Et comme malheureusement je ne suis pas un surhomme (je vous rassure, je n'en ai jamais douté...) je fait une hypoglycémie au 25ème km. Les étoiles, la vitesse qui chute à 7km/h c'est la grosse panne. Je cours juste parce que je suis trop fier pour marcher même si beaucoup de mes camarades du jour marchent depuis longtemps. J'arrive enfin à un ravitaillement (27ème km) où je ne trouve rien qui me convienne, même pas un carré de sucre ! Alors je continue dans ma peine, j'ai au moins pour moi l'expérience pour tenir ce genre de mésaventure, même si je passe mon temps à m'en vouloir d'avoir fait une telle erreur. Je finis par trouver du sucre et du sel au 31ème km. Je me gave avec au moins 150g de sucre, une pleine assiette de tomates que je recouvre de sel au point

qu’elles en sont blanches, des chips (moi qui n’en mange jamais tellement je trouve cela mauvais) et bois presque 1 litre de coca tellement j'ai soif. Puis je repars en galère, le temps que le sucre arrive au cerveau …Mais finalement c'est l'effet dossard qui arrive le premier. Arrivé au 35ème km je pense aux copains du club qui explosent régulièrement à ce moment là sur marathon sec et me dis que rien que pour eux je vais leur prouver que c’est dans la tête que ça se gagne. Alors j'attaque et je repasse de 9-10km/h à 12km/h en un clin d'oeil. Au 37ème de multiples souvenirs de marathons me reviennent à l'esprit et me revoilà à 14km/h. Je retrouve d'autant plus de jambes que je vois les concurrents s'effondrer les uns après les autres et les spectateurs stupéfaits qu'un gars dans mes horaires puissent courir comme je cours. De toute façon c’est gagné alors maintenant je peux y aller et me faire plaisir. Eric vient à ma rencontre pour m’accompagner jusqu’à Bruno et Delphine qui m’attendent, ça y est la pression, la bonne, celle que j'affectionne, m'envahit. Mais il me reste 3km à gérer et à régler mes comptes. Egoïstement je pense en premier à moi et à mon dos qui a voulu me clouer, voilà ça c’est fait j’ai eu

le dernier mot ! Je pense à mon père dont le handicap physique ne cesse de croître mais qui continue à se battre contre la maladie en silence. Désormais j’ai des jambes pour nous 2. Je pense à mes enfants en rêvant secrètement qu’ils aient et conservent en toute situation le goût du dépassement et la haine de l’abandon. Je pense à ma femme sans qui je ne pourrai pas réussir tous ces défis. Je pense à mes partenaires dont la confiance est pour moi le plus inestimable trésor. Je pense à tous ces enfants malades qui vivent un défi quotidien bien pire que mes petites souffrances du jour. Je pense à tous mes amis qui me suivent dans toutes mes aventures et pour qui j’ai toujours envie de me dépasser. La vache, ils vont être trop courts ces 3 derniers km tellement j’ai de choses en tête. La joie m’envahit et s’en m’en rendre compte j’ai bien augmenté mon allure. Je termine le dernier km à 17km/h de moyenne malgré les bosses, juste pour le fun. Je franchis la ligne, bras en l'air pour ce premier Embrunman (ben oui, il faudra bien maintenant que je revienne avec un minimum d'entraînement pour savoir ce que je vaux vraiment, désolé chérie t'avais raison ...) en 13h51mn. D'ailleurs je ne le saurai que le lendemain car j'ai couru sans chrono. Ce temps dépasse de très loin toutes mes espérances puisque je rêvais de mettre 14h59mn59s). Je suis très satisfait, j'ai juste ma boulette sur la course à pied en travers de la gorge car j'ai vraisemblablement perdu quasiment 45mn. Ca y est je le

tiens ce prochain défi : gagner 45mn sur la course à pied et 7mn sur les transitions ce qui me permettrai de rentrer dans la tranche des 12hXX. En attendant c'est repos car si j'ai franchi la ligne d'arrivée à ma grande surprise sans la moindre douleur nulle part, il n'en était plus de même quelques centaines de mètres plus loin lorsque j'ai appuyé sur le bouton OFF. Mes muscles se sont alors immédiatement contractés et m'ont appris à marcher avec des échasses … Allez repos et rendez-vous dans 2 semaines pour tenter le Tour du Mont-Blanc en courant (166km et 19000m de dénivelée)