

Pronman de Vitoria Gasteiz - 13 juillet 2014





















L'Ironman de Vitoria Gasteiz représente la première étape de mon défi de l'année à savoir réaliser 3 ultras en 2 mois et 1 semaine : l'Ironman de Vitoria Gasteiz en juillet, le Grand Raid des Pyrénées en août et le Double Ironman du Pays de Galles en septembre, avec un trip spécial pour ce dernier ultra dont je n'ai jamais testé la distance à ce jour. Bref du gros, mais avant de penser au défi global il convient déjà d'assurer la première étape avec cet Ironman de Vitoria Gasteiz.

Et cet Ironman commence plutôt mal puisque je me suis bloqué le dos 10 jours avant la course, au point de mettre 15mn à sortir de mon lit le matin, d'avoir besoin d'un mur pour tenir debout et pire que tout d'avoir dû aller voir mon médecin pour un traitement décontractant de choc (qui au passage m'aura donné la gastro comme il me l'avait annoncé ...) et des séances de kiné.

Mais si mon corps est coincé, ma tête est toujours totalement opérationnelle, alors pas question de ne pas prendre le départ, même si je l'avoue bien volontiers, je suis convaincu que je saurai me surpasser mais je n'ai pas la moindre idée de comment je vais faire pour gérer la douleur, car j'ai vraiment très mal au dos, au point que les similitudes avec les jours qui ont précédé mon opération du dos sont fortes dans mon esprit.





Mon premier défi aura donc consisté à me rendre jusqu'en Espagne en voiture et à dormir en tente au camping les jours précédents.

Samedi je prépare mes sacs, aidé par mon fils car je ne peux pas me baisser et puis il est triathlète et habitué à mes défis, du coup c'est facile et logique pour lui. Il me prépare aussi mes crêpes pour mes ravitaillements. Oui oui j'ai bien dit mes crêpes. C'est Didier mon nutritionniste qui a eu cette idée étant donné que j'aime manger bon et que les crêpes contiennent tout ce dont j'ai besoin : du sel, du sucre et de la farine. Alors avec des confitures maison à la banane, à la cerise, aux fraises, ... je me régale rien qu'à l'idée de manger ça quand les pauvres autres concurrents devront avaler des gels miracles ... et puis niveau digestif ce n'est pas trop dur à digérer. Antoine me les emballe dans des papiers aluminium et moi je les scotche sur mon vélo pour celles que je vais prendre pour la partie cyclisme, ou les mets dans des sacs congélation pour la sortie de

l'eau et la course à pied. La chaleur espagnole quelque peu crainte n'est finalement pas au rendezvous ce samedi même s'il fait très beau.

Je dépose en fin d'après-midi mes sacs aux différentes aires de transition car le triathlon est ainsi fait qu'il y a 3 aires de transition et une aire d'arrivée. En effet nous partons d'un magnifique lac à 15km













de Vitoria Gasteiz, nous déposons le vélo dans une aire au centre de la ville, courrons 100m plus loin pour récupérer nos affaires de course à pied et finissons dans une autre aire d'arrivée.



Le soir dernier repas avec mes plats Team Energie comme j'en mange depuis 3 jours midi et soir. Il s'agit là aussi d'un test. C'est bon mais surtout ce qui est incroyable pour moi c'est que je suis rassasié avec un plat et un dessert.



Dimanche 5h45, je n'arrive pas à me lever même en me roulant sur le côté. Il me faut entendre un « ça sert à rien que tu prennes le départ si tu n'arrives pas à te lever » pour réussir à m'arracher en m'accrochant autant à la toile de tente qu'à mon rêve de boucler cet Ironman. Intérieurement c'est grrrrrrrrrrrrr et je l'avoue une certaine impatience de savoir comment je vais réussir à faire pour dépasser la douleur, car j'ai vraiment très très mal au dos.

7h45 : j'arrive dans le parc à vélo où je découvre que mon vélo est détrempé par le brouillard qui a pris place toute la nuit. Je suis inquiet pour mes ravitaillements que j'ai scotché avec du scotch en papier, mais désormais il est trop tard pour changer quoi que ce soit, alors on verra ...

8h00 : il est temps d'enlever ma ceinture lombaire pour essayer de marcher sans « assistance ». Je prends un dernier cachet pour la gastro car les médicaments pour le dos ont cet effet indésirable qu'évidemment j'ai chopé ... De leur côté les professionnels prennent le départ, suivi des féminines puis des concurrents du half-ironman, en décalé bien sûr.

8h15: nous quittons le parc à vélo où nous attentions tous les consignes. Je fais le vide dans mon esprit, respire profondément et lentement, je me concentre sur ce que je dois faire forcer sans dépasser la limite vis-à-vis de mon dos. Et incroyable je ressens une sérénité et une confiance intérieure exceptionnelle et jouissive. Ça y est le moment tant espéré est arrivé : je suis câblé pour réussir, je sais que rien ne pourra m'arrêter, je n'ai psychologiquement plus mal, j'ai branché mon « doigt d'honneur neuronal » pour mon dos, je vais prouver à tous les sceptiques que l'on peut dépasser la douleur physique et je ne peux qu'être à la hauteur pour ma famille, mes amis, mes supporters et mes partenaires. Nous allons jusqu'à l'aire de départ au bord du lac, je continue à respirer profondément et à me concentrer intérieurement, même si je cherche le regard de mes enfants que je ne trouve malheureusement pas.





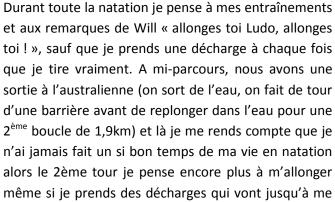






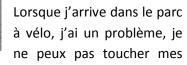


8h20: je pars dernier dans l'eau pour éviter la bousculade et les coups sur le dos. Ça y est j'ai dé-câblé le cerveau, la douleur n'est qu'une vue de l'esprit! Les premiers pas dans l'eau j'ai peur de prendre des crampes avec la fraîcheur de l'eau vu que je ne suis pas allé m'échauffer avant, mais heureusement au bout de 100m mon corps s'est habitué à la température de l'eau qui n'est pas glaciale non plus.



bloquer la jambe gauche complète de la fesse au pied. Je m'en moque je suis porté par l'idée de battre mon record alors que je suis bloqué du dos, ce que je finis par faire.

Yes!



pieds et il m'est impossible d'enlever ma combinaison. Alors ni une ni deux, je me roule parterre pour réussir à m'en extirper, je prends mes chaussettes et mes chaussures, le reste étant tout posé sur mon vélo, et hop sur le vélo. Enfin hop dans l'esprit, car j'essaye de me tenir droit en courant avec mon vélo mais cela me tire diablement au

niveau du dos.



Les 20 premiers km j'arrive à trouver

ma position pour limiter la douleur mais ensuite le vent se lève, que dis-je des bourrasques! Comme si ce n'était pas assez difficile comme ça. Du coup je force pour tenir le rythme tout en veillant à ne pas chuter avec les coups de vent, ce qui a pour effet d'amplifier mes douleurs au dos et à la fesse. Pire, à trop lutter contre le vent et contre mon corps avec une position pas tout à fait habituelle, voilà que les crampes me prennent au bout de seulement 80km... décidément rien n'ira comme il faut aujourd'hui, mais tant pis cela a la faculté de me motiver pour tenir car je vais le boucler cet Ironman.













Je m'accroche à chaque nouvelle difficulté au fait que rien ne pourra m'arrêter pour relever le défi.

Le plus dur à vélo sera en fait que le parcours fait 8km de plus que prévu (et là le mental n'étant pas prêt à cette éventualité, cela devient très dur ...) et surtout l'arrivée à la transition. En effet je détache mes chaussures, pose le pied droit au sol et malheureusement je suis totalement bloqué de la jambe gauche. J'ai beau essayer, rien à faire, il m'est impossible de passer la jambe par-dessus le vélo. Du coup je dois me laisser tomber au sol pour ramper sous le vélo afin de sortir ma jambe. Autant dire que pour les bénévoles et la foule c'est un grand moment d'inquiétude qui génère un grand blanc au milieu de la liesse.

Un bénévole prend en charge mon vélo (comme pour tous les concurrents) et je file à la 2^{ème} aire pour récupérer mes affaires de courses. Là j'ai l'impression d'être un survivant d'un champ de bataille avec une jambe de bois ...

Du coup lorsque je récupère mon sac pour la course à pied, je décide de m'arrêter un peu pour que la douleur au dos s'estompe. Et comme au bout de 15mn elle est toujours présente, tant pis je prends le départ pour la course à pied ainsi.

Mauvaise pioche, tout juste 400m que je cours et j'ai le dos et la jambe gauche totalement bloqués. Je n'ai d'autre choix que de me coucher au sol devant un portail. Je reste ainsi 10mn à rassurer coureurs et spectateurs forcément inquiets. Quand tout à coup j'ai envie de pleurer. Pas pour la douleur mais parce que cette situation me rappelle mon père, qui préférait ramper que de se servir

de son fauteuil roulant. Là c'est décidé je vais me relever, finir ce marathon et cet Ironman et ne jamais marcher, c'est mon défi, sans

quoi j'arrête définiti-vement la course à pied, je me le jure.

Et me voilà reparti à jouer avec mon corps pour qu'il comprenne que j'irai au bout. Finalement le plus dur ce n'est pas la douleur physique, mais mentale. Oui car j'ai mal, non j'ai très mal à l'égo,

je boucle les 11 premier

s km en 1h20 (c'est plus qu'un temps de semi-marathon !). Que dire lorsque j'entends « tu en es où là ? au semi (21,1km) ? »























Là je ne suis qu'au début, donc le plus « frais », et me voici parti pour minimum 5h20 sur un marathon. Oui ça fait mal à l'égo, surtout que

j'envisageais entre 3h30 et 3h45 avant de me bloquer le dos ... Alors je me lance un nouveau défi, non seulement je vais le boucler cet Ironman, non seulement je ne marcherai jamais, mais si jamais je ne fais pas moins de 5h au marathon, j'arrête la course à pied.

Il fait 28° en plus, mais ça va je gère bien la chaleur, tout comme mon hydratation et mon alimentation à base de crêpes. Et puis comme il y a 4 boucles, je vois mes

enfants à chaque tour et à 2 endroits différents, ce qui incontestablement aide à découper le défi en petits défis. Bien énervé je jouis bizarrement d'avoir très mal au dos et d'arriver à courir quand même, même si je sens que je m'affaisse à chaque foulée et que j'ai l'impression que j'ai le bassin qui va finir au niveau de mes chevilles. Cela dit mon expérience de l'ultra m'aide à passer sur la douleur et la fatigue. La seule chose que je n'arrive

pas à faire fonctionner comme d'habitude c'est le plaisir de doubler. Là je me retrouve avec des coureurs d'un niveau tellement plus faible que le mien en temps normal que je ne peux pas me satisfaire de les dépasser.



20h25 : défis remportés j'ai bouclé cet Ironman en 12h05 (12h25 au chrono car nous sommes partis 20mn après les professionnels), je n'ai jamais marché et j'ai fait moins de 5h au marathon (4h52). Tout ceci n'est évidemment pas top en terme de temps final, mais il s'agit là probablement de la plus belle course contre mon corps que j'ai eu à réaliser

20h25 et quelques secondes : le mental cela se programme et mon programme était prévu jusqu'à la ligne d'arrivée où pour la première fois j'étais fier de lever les poings au ciel en guise de victoire. Et forcément la ligne passée, tout se relâche. Résultat je ne fais pas 2m après la ligne que je m'écroule sans même avoir eu le temps de descendre du petit podium d'arrivée. Je me retrouve la tête dans les barrières sans plus pouvoir bouger. Emmené par les secours, ils finiront par me faire une infiltration après 20mn à sauter dans le brancard sans pouvoir rester













allongé. Peu importe, le résultat est là : l'Ironman est bouclé et l'étape 1 de mon triple défi d'ultra (Ironman de Vitoria Gasteiz + Grand Raid des Pyrénées + Double Ironman du Pays de Galles en 2 mois et 1 semaine) est dans la poche ...



Merci à tous les optimistes qui ont cru que je pouvais le faire et m'ont soutenu, merci à tous mes partenaires pour leur confiance qui représente à mes yeux une ressource extraordinaire et merci aux pessimistes d'avoir contribué à décupler mes forces pour y arriver et prouver que le pouvoir du mental est sans limite.











