

# IRONMAN DE ZURICH

Samedi 23 juillet 2016

Cela fait des mois que j'ai peur sur mon vélo de contre la montre qui raisonne dans tout le cadre dès que je dépasse les 55km/h et qui me fout la frousse au point de m'interdire de dépasser les 60km/h de peur de finir désarçonné par mon cheval de course, et pourtant j'adore dévaler les grandes descentes entre 80 et 90km/h avec mon autre vélo. Et alors que le stand Scott est fermé, je me paye le culot d'aller voir un des gars qui range tout du grand stand pour lui demander conseil. Au final après étude de ma roue avant que je suspecte d'être voilée ou abîmée, il m'annonce qu'elle n'a strictement rien et que pour lui, il ne reste que le boyau qui pourrait poser problème bien qu'il ait l'air très récent et sans aucune marque.

Allez tant pis j'ai envie de débouler demain, je lui demande de me le changer (heureusement que j'en avais 2 d'avance dans la voiture garée pas loin), même si je comprends à cet instant que je prends un risque majeur, puisque mon nouveau boyau ne sera pas rempli du produit qui permet de réparer seul les petites crevaisons de Jocelyn (Intersport Vendôme). Bon faut bien jouer un peu dans la vie même si j'avoue que niveau palpitant ça a monté un peu lorsque j'ai pris conscience de ce risque.

En tout cas j'ai de la chance, ça fait 1h que le stand devait être fermé ... Et surtout plus grande chance pour moi en arrivant au parc à vélo : « Wetsuit available » !! (combinaison autorisée), ouf moi qui ai été pris d'une grosse angoisse la veille en voyant qu'elle était interdite (en raison de la température de l'eau), je m'imaginai déjà couler en nageant à un bras et mettre plus de 2h pour faire mes 3,8km ☺

Pour le reste que du classique : contrôle du matériel, dépose du vélo et des sacs de transition en repérant bien mes emplacements pour aller vite, et enfin récupération de la puce pour le chrono.



Enfin la journée se termine par un gavage de Ludo au riz-saumon-crème-sel de vanille (hummm, merci la Réunion !) dont je suis spécialiste. 3 pleines assiettes bombées autant que possible, suivi d'un bon gâteau au chocolat ...



Optique  
Saint-Martin

COMMUNICATION



**Dimanche 24 juillet 2016**

3h30, il est l'heure du réveil après une longue nuit de 4h ... ☺ Je suis en pleine bourre, j'ai très bien dormi et je me sens une envie débordante d'être à l'attaque. Long et calme petit-déjeuner avant de prendre une bonne petite douche froide et de me mettre en tenue. Ca y est 5h15 je suis pile poil dans le tempo prévu, prêt à partir emmené par Delphine et Elsa jusqu'à la ligne de départ.

A mon arrivée sur le site de départ, je me dirige directement dans le parc à vélo pour gonfler mes boyaux (à un bras c'est pas pratique, mais heureusement on trouve facilement des bras pour nous aider dans le parc), scotcher mon alimentation (dont mes fameux sacs de pomme de terre, riz, amende et sel ☺), rajouter une bombe anti-crevaison sous ma selle pour ma roue avant et poser mes bidons.



Bon le constat est malheureusement celui prévisible, je ne peux pas me servir de mon bras gauche, je n'arrive même pas à me gratter la tête et pour lever mon bras je dois le tirer en douceur avec le droit ... ☹ Ce n'est pas grave, j'ai bien retenu mes erreurs de préparation mentale à Nice je ne suis pas prêt de les reproduire donc je me concentre sur ma chance d'être là et de tout ce que j'ai en moi pour réussir à boucler cet Ironman.

L'enfilage de la combinaison n'est pas simple mais en prenant mon temps j'y arrive. La photo et les gros bisous et me voici parti pour le départ. Je me concentre pour rassembler toute mon énergie comme je sais bien le faire, ça y est je suis gonflé à bloc, l'Ironman est terminé dans ma tête il est déjà gagné je n'ai plus qu'à le faire physiquement. J'ai même envie de pleurer avant le départ tellement je me sens heureux, « p... je vais le faire malgré le sort cet Ironman !!! », mais je me retiens, pas de peur de pleurer mais parce que je sais et j'enseigne que si l'on se laisse submerger par ses émotions on prend le risque d'en faire trop, de faire n'importe quoi et de perdre son énergie. Et comme j'ai décidé que mentalement je serai au top de mes capacités, je suis très content de gérer comme il se doit cette première possibilité d'erreur.



Optique  
Saint-Martin

COMMUNICATION



## LE DEPART



Allez assez réfléchi il faut y aller, plouf je me lance comme d'habitude, et décide même de nager normalement. Enfin 25m grand maximum, à chaque mouvement du bras gauche j'ai l'impression d'être écartelé et que mon bras a quitté son emplacement. « M'en fout, même pas mal, ça va tenir », mouais 1, 2, 3, 5, 10 mouvements et là je me rends bien compte que la douleur est

insupportable et que je prends probablement des risques pour mon intégrité, alors changement de tactique sans tergiverser, ça sera nage à un bras avec le double d'énergie et un poil de rage pour compenser. Je positionne mon bras gauche en fixe sous l'eau à remonter droit jusqu'à mes pectoraux et à tirer jusqu'à la fesse (je me fais rire en me disant que je viens d'inventer la technique de nage « patte de canard » 😊), tandis qu'avec mon bras droit je vais chercher loin, je tire fort derrière et cherche même à éclabousser derrière comme à l'entraînement, et comme je n'ai qu'un bras, heureusement que l'on a le droit à la combinaison pour que je flotte un peu le temps de remonter le bras droit ...



Et comme il n'est pas question de passer mon temps à me plaindre si je veux avancer, dans ma tête je suis un compétiteur normal et comme d'habitude, donc je regarde les autres, je m'accroche, je double même dès que je peux. Je ne sais pas même à 20mn près combien de temps je vais mettre mais ce qui est sûr c'est que j'ai la rage en moi et que cette épaule ne réussira pas à m'arrêter !!

J'ai peur de tout, en particulier qu'un concurrent me touche l'épaule ou qu'après ma main droite (enfin mon index sectionné ...) ne touche quelqu'un et me fasse gémir. Arrivé à la 2<sup>ème</sup> bouée d'angle du rectangle que nous avons à parcourir je vire de cap (toujours à un bras, et là faut ramer ...) et repars comme Will aime à me le dire « relance après une bouée ». Boum boum boum j'accélère, je ne sais comment ni pourquoi (enfin si c'est la faute à Will), mais je nage comme si je jouais la première place (l'effet dossard, même virtuel ça fonctionne !). Et là à peine 25m après un concurrent me donne un grand coup dans l'épaule façon « dégages de là » alors que nous sommes plusieurs à la bataille comme dans tous les triathlons. « Ah, mauvaise pioche mon garçon », ni une ni deux, je me mets à la verticale, je sors le gus de l'eau en le tirant par l'épaule, il gueule, et tout aussi baraqué qu'il a l'air, je lui colle une baffe en pleine tronche, au point de sentir que je me suis fait ressaigner l'index sous ma protection. Je l'engueule en Français, en Anglais et même en Allemand histoire d'être sûr qu'il ait bien compris et nous voici calmés tous les 2 !



Optique  
Saint-Martin



Allez pas question de perdre mon énergie avec ce pseudo évènement, je me remets en course et essaye de continuer à viser droit avec comme stratégie de rester toujours à 2-3m à droite du peloton pour que personne ne me touche. Le courant est de face dans cette grande ligne droite et à un bras je sens bien la différence. Alors ce n'est pas grave, mentalement je me sens au top je ne me laisse pas démobiliser, il y aura bien un virage. Qui arrive enfin après avoir cru au moins 4 fois arriver à la dernière bouée tellement je trouve ça long, puis dernier virage et là j'ai tellement envie d'accélérer encore que je respire moins souvent et vise des caps moins souvent. Si bien que par 2 fois je m'éloigne grandement de la bonne trajectoire. Grrrrrrr, je sais bien que je ne dois pas m'emballer !! Je remets en ligne en taillant bien en biais, dernière bouée et à 200m de la fin je vais finir fort comme je suis censé le faire. Waouuuuhhh je double, incroyable, enfin ça ne doit pas être bon signe pour mon chrono parce que quand tu doubles des gars en nageant à un bras, c'est que tu ne te trouves pas avec les meilleurs nageurs ... Enfin peu importe je décide de me servir de mon bras gauche même s'il me fait terriblement souffrir. Lui à droite il essaye de remonter, raah raah raah et voilà, houlala celui-là à gauche il me remonte raah, raah, raah, ... J'ai mal mais je m'en moque personne ne me double et j'ai bouclé ces 3,8km à 1 bras. Je sors de l'eau et là, la grande question qui me taraude l'esprit depuis 30 à 45mn, quel temps ai-je mis ??? Ma montre m'indique 1h12mn, « p... c'est énorme, moi qui craignais d'avoir mis entre 1h30 et 1h45 », je suis comme un fou, et histoire de poursuivre sur les bonnes résolutions, pas question que je me plaigne de mon temps comme j'ai pu le faire à Nice, je n'ai par miracle « que » 10 à 12mn de retard sur mon plan et ai fait seulement 280m de rab !



## LA TRANSITION

Je sors de l'eau en me concentrant sur ce que j'ai à faire et pour une fois sans rien voir de l'ambiance où tout le monde crie, j'enlève ma montre car je cherche à éviter tout ce qui me ferait forcer sur mon épaule en tirant ma combi, puis je cherche de ma mauvaise main la lanière dans le dos de ma combinaison (en fait c'est à cet instant que je découvre que je vais toujours chercher ma lanière dans le dos de combi avec ma main gauche) pour me déshabiller. Puis je me contorsionne pour enlever ma manche gauche le temps d'arriver dans l'aire de transition où j'ai bien mémorisé mon emplacement. Je prends mon sac et file sur un banc pour me dévêtir et là j'oscille entre « p... je vais tout arracher de cette combi à la c..., ça vient pas » et « reste zen mon Ludo tu ne vas perdre 15mn à t'y prendre calmement, au pire quelques secondes ». Du coup je me calme et enlève à une main ce pied gauche où la combi est en bourrelet à la cheville et ne veut pas me lâcher ! Hop une pâte de fruits tout en me tartinant



Optique  
Saint-Martin

COMMUNICATION





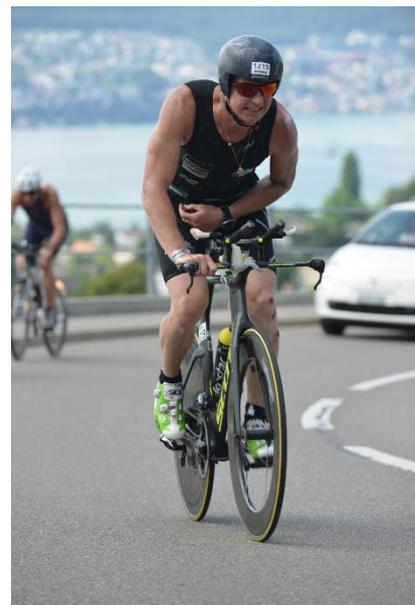
de crème solaire mes brûlures sur tout le corps, et go c'est parti directement le vélo, que je retrouve facilement, et je pars directement vers la sortie, chaussures au pied pour une fois car vu mon épaule je ne risque pas de m'amuser à sauter en courant sur le vélo et à enfiler mes chaussures tout en roulant ...



## LE VELO

Allez zou c'est parti, mais tout de suite se pose un problème, mon bras gauche me servira à tout sauf à prendre appui ou à tirer sur mon guidon, il servira de guide lorsque j'aurai besoin avec mon bras droit de faire autre chose. Et comme il y a plein de bourrelets de bitume sur la route, et bien c'est direct à un bras. A peine 3 bornes de parcourues qu'il se met à pleuvoir, heureusement que quelques gouttes. La météo avait annoncé totalement sec et pas plus de 23° au plus chaud de la journée, ça commence bien, mais encore une fois je reste imperturbable : même s'il venait à tomber des trombes d'eau je ne m'en plaindrais pas et j'attaquerais tout pareil !!

Allez savoir pourquoi, mais je me sens euphorique (peut-être d'avoir bouclé la nat à un bras en 1h12 ??), alors couché sur le vélo je pointe le viseur, trouve une excuse à 2 balles (trop gros, trop maigrelet, trop vieux, trop jeune, trop musclé, Allemand, Suisse, Anglais, ... voire même trop comme moi ☺ ☺ ☺) et yeaaaahhhh à l'attaque je pose et dépose à tour de bras. Bon 37km/h de moyenne à un bras au bout de 15km c'est clairement euphorique il faut que je me calme, allez 35,7km/h au bout de 30km c'est mieux et voici la première ascension. En tout cas j'ai respecté les consignes à la lettre, tellement à la lettre c'est que je n'en reviens pas moi-même surtout à cette vitesse : entre 100 et 115 tours/mn. Pour un gars qui n'aime pas mouliner, là j'ai visiblement oublié que je n'aimais pas ... Collé sur la selle car incapable de me mettre en danseuse (j'ai l'impression que l'on m'a remplacé le bras gauche par un coton tige), je pousse comme un dératé car je compte bien ne lâcher personne parmi tous ces valides. Et j'enchaîne toutes les



Optique  
Saint-Martin

COMMUNICATION



montées et descentes à un super rythme, j'ai l'impression que même à 2 bras je ne saurais faire mieux tellement je me sens bien. Seules ombres au tableau, en voulant coincer un papier sous mon compteur à une main à toute vitesse puisque j'ai lâché le guidon, je trouve le moyen d'arrêter mon compteur. Grrrrrr, je me maudirais dans ces cas-là ! Moi qui tourne au mental j'ai besoin d'avoir le compteur sous les yeux pour m'exciter et me maintenir dans l'intensité. Et là en pleine côte, je me retrouve avec une vitesse moyenne dérisoire ... ☹ Et 2<sup>ème</sup> ombre au tableau, j'ai perdu mon bidon de selle au bout de 20km, puis celui repris sur un ravitaillement. Décidément ce porte bidon de selle va m'agacer, mais je me reprends vite pour ne pas me perdre sur des détails.

Les premières grandes descentes se sont bien passées, sans les vibrations habituelles du vélo qui m'inquiètent, alors j'aborde l'ultime grande descente ultra confiant et décidé à me payer un bon plaisir, moi qui adore la vitesse. Panneaux « interdiction d'utiliser les prolongateurs », « ralentissez » et « attention » tous les 200m, je m'en moque je suis couché sur le vélo, sur les prolongateurs au départ avant de me rendre compte que je serai incapable de freiner et qu'il me faut vite changer de position avant de faire un vol plané, je pose le menton sur le guidon je regarde par-dessus mes lunettes tellement je suis couché. Je double à tout va des concurrents dont j'ai l'impression qu'ils sont posés comme des quilles au milieu de la route tellement nous avons d'écart de vitesse. Un rapide coup d'œil en bas et là l'excitation monte en flèche, 65, 70, 75, 80, 84km/h, oups un virage en aveugle il faut absolument que je freine par sécurité et là mes freins hurlent comme un chien à la mort en mordant mes jantes en carbones, banzaï un ralentisseur tout de suite après, je suis mort, je me bloque coudes à 90° et fesses en l'air sur mon vélo, « non je ne tomberai pas, alors ne flippe pas mon Ludo si tu ne veux pas faire d'erreur !! » et s'en suit 5 à 6 secondes qui semblent durer 1h quand on est sur le vélo, où je tressaute et bouffe tous les raccords de bitume. La vache, ça c'est bon, pas beaucoup de marge mais ça passe !

Le retour jusqu'au départ en longeant le lac est ennuyant à mourir comme à chaque fois que je l'ai fait, aucun rendement avec ce revêtement, plein de trous et raccords, du vent, personne, ... lorsque j'arrive sous le pont du départ avant d'attaquer l'ultime mini boucle en ville je suis à la minute près sur le temps que j'avais annoncé et prévu en étant valide. Là c'est l'euphorie générale !!! La route est toujours aussi désagréable et sans rendement, aussi j'ai hâte de repartir de l'autre côté. Enfin avant il y a la montée de Heartbreak Hill, comment dire simplement ? Un mur !!! « Non, à ça non, je ne passerai pas sous les 10km/h », et sans me vexer et me mettre au défi, il est évident que je serais passé sous cette barrière psychologique importante pour moi, d'autant qu'il commence à vraiment faire chaud. Alors je mets tout ce que j'ai dans les chaussettes, tout en jouant « technique » c'est-à-dire que je mets mon poids sur mon bras droit et me sert de mon bras gauche sans appuyer sur le guidon, juste pour m'assurer que le guidon ne tourne pas. Heureusement la



Optique  
Saint-Martin

COMMUNICATION



new balance

foule amassée comme au tour de France avec cris, cloches et tapes dans le dos galvanise. Retour au point de départ et là je suis vraiment heureux : je suis à la minute près sur le temps que j'avais prévu et annoncé.

La chaleur commence à vraiment se faire sentir, tout comme le vent qui clairement s'est levé. Nous sommes de plus en plus éloignés les uns des autres et il devient plus dur de s'accrocher à une roue 10m devant en se disant qu'on ne perdra pas un centimètre ou mieux qu'on va le mettre derrière. J'essaie de mouliner pour contrer le vent, mais clairement je sens que le naturel reprend le dessus : le vent m'agace et je n'ai qu'une envie, c'est de tout mettre à droite et bourriner en mode Chorgnon pour lui faire voir. Allez je lutte contre moi-même et je maintiens l'allure. Sauf qu'au 115<sup>ème</sup> km, je crève de la roue arrière. Flûte (enfin je pense avoir dit autre chose d'ailleurs ... 😊), vu la vitesse à laquelle je me suis retrouvé à plat, elle doit être sacrément crevée car mon produit agit en général avant que le boyau ne soit à plat. Bon ben ça veut dire que je suis foutu ... Je descends, ausculte mon boyau pour trouver le trou, un point de glue, je le repositionne en bas pour que le produit remplisse bien le trou et je regonfle. Sauf qu'avec mon bras gauche en coton et avec ma roue pleine qui nécessite d'être 2 pour la gonfler avec une pompe à pied, autant dire que je suis dans la mouise avec ma petite pompe à main ... Puis tout à coup l'éclair, j'ai réussi à mettre 2 bars peut-être en gonflant, le trou à l'air de se boucher, aussi je tente la cartouche de gaz pour gonfler. Clic, clac, poum et déjà première victoire le gaz n'est pas parti de partout comme la dernière fois 😊, et ensuite mon boyau est regonflé et semble ne pas perdre. Allez go, je ressaute dessus et repars, bien enragé, rechercher tous ceux qui m'ont doublé durant cet épisode. Pour le coup je suis tellement enragé que j'en oublie mes bonnes résolutions et passe en mode Chorgnon, tout à droite et dans le dur ! 1, 2, 3, ... c'est bon, ça pique clairement pour aller les reprendre, mais qu'est-ce que ça fait du bien au moral, même si j'ai conscience qu'il en est passé un sacré paquet durant mon arrêt et donc que je ne double pas des concurrents directs.

Il n'empêche que même énervé je sens qu'il fait plus chaud et que ... je perds grandement du rendement. Là c'est le bonhomme qui semble crevé ! Oui ça sent le début d'hypoglycémie, avec mon attaque de furieux j'ai dû piocher plus que je ne l'imaginai alors pas de temps à perdre, des pâtes de fruits pour avoir des sucres rapides.

Il me faudra bien 10km avant de retrouver ma fraîcheur physique, sauf que je suis désormais dans la partie grimpette. Enfin ça tombe bien parce qu'à un bras avec des jambes c'est déjà usant, alors sans pattes ... La chaleur, le vent, la vitesse qui chute, mais je me suis promis de ne pas faire les erreurs de Nice, alors inlassablement je relance, je prends sur moi pour mouliner et contrecarrer ma nature, et je reste positif. Enfin jusqu'au 150<sup>ème</sup> km où en pleine montée je me retrouve à plat pour la 2<sup>ème</sup> fois de la roue arrière ! Allez Go, analyse du boyau, mise en bas du trou, séchage, regonflage en 2 temps et je repars énervé mais seulement mentalement car physiquement je suis sec au sens propre comme figuré. J'ai en effet perdu pour la 3<sup>ème</sup> fois mon bidon de selle et cela fait 10km que je n'ai pas bu une goutte alors qu'il fait très très chaud ! Je mouline, je m'accroche visuellement à n'importe quel coureur au loin et ne pense plus à rien d'autre qu'à le mettre derrière.



Enfin le ravitaillement, je m'arrête pour faire le plein en eau et en coca car j'ai méchamment besoin de recharger, puis je repars à l'attaque de la dernière grande descente. Et là avec tout ce que je viens de vivre comme poisson, je coupe court à toute âme charitable qui tenterait de me faire raison garder, je vais me faire un méga plaisir de chez MEGA PLAISIR. J'attaque comme une brute sur le haut, je me couche à tenter de fusionner avec le cadre, je mouline tout ce que j'ai dans le sac pour gagner 1km/h à chaque endroit possible et je retarde mes freinages façon James Dean dans la fureur de vivre. Ah ce moment-là je me sens sur un nuage (d'ailleurs pas sûr que le vélo ait bien touché tout le long ☺) : 70, 75, 80, 85, « le virage en aveugle », « m'en fout », « t'es c... ou quoi ? », « non attend encore un peu tu freineras plus fort après », ... 88km/h avec un trottoir qui s'approche dangereusement et aucune envie de me coucher à cette allure-ci avant de passer en mode shaker avec le ralentisseur et les raccords et trous sur la route à suivre. Mais ça passe c'est l'essentiel. A peine le temps de me dire que j'aurais dû passer les 90km/h, que je rebondis sur un autre objectif : finir en beauté.

Mais l'euphorie est de courte durée, il n'y a pas grand monde à portée de vue, la route est toujours aussi désagréable, la chaleur devient pesante et il y a toujours cette montée de Heartbreak Hill à me faire. Allez, même si je suis loin de mon allure du premier tour, je garde heureusement le réflexe de chercher partout à gagner de la vitesse et à tout donner.

## LA TRANSITION

L'aire de transition est en vue, j'ai retiré mon pied droit de sa chaussure mais impossible de descendre mon bras pour ouvrir la gauche. Je tente de tirer le pied en force, mais de ce côté-là rien à faire c'est le mauvais plan, alors pas question de passer pour plus stupide que je ne le suis en courant avec un pied en chaussette et l'autre en chaussure, je mets ma chaussure droite et m'arrache du vélo à la seconde près avant la bande surveillée par les arbitres. Ouf le vélo c'est terminé, je vais enfin m'amuser ! Dépose du vélo, pose de gros tas de crème solaire sur mes brûlures, changement de chaussures, option passage par l'urinoir durant 1mn pour me vider et c'est parti.

## LA COURSE A PIED



Enfin c'est parti ... lentement. Je n'ai mal nulle part, ni musculaire, ni intestinal, mais alors je me sens vide. Bon je me dis que c'est la chaleur, parce que désormais ça cogne fort, et que sitôt acclimaté ça va repartir. Et bien je vais attendre 30km, rien ne vient. Je comprends que j'ai tout simplement trop puisé à vouloir compenser pour avoir mon énergie habituelle sur la course, sans compter que j'alterne bras gauche qui bouge sur 10cm d'amplitude, bras en écharpe posé sur le ventre et bras le long du corps, parce que la



Optique  
Saint-Martin

COMMUNICATION



douleur est de plus en plus vive. J'ai dû tellement me contracter pour m'arracher en natation et à vélo, que je me sens au bord des crampes ... aux trapèzes et aux cervicales. Il fait 31,5° (et non pas 23 comme dans les prévisions météo ...), le nouveau parcours emprunte le centre-ville histoire de rajouter des petites montées et descentes et forcément ça n'aide personne, histoire de continuer dans mes bonnes nouvelles.



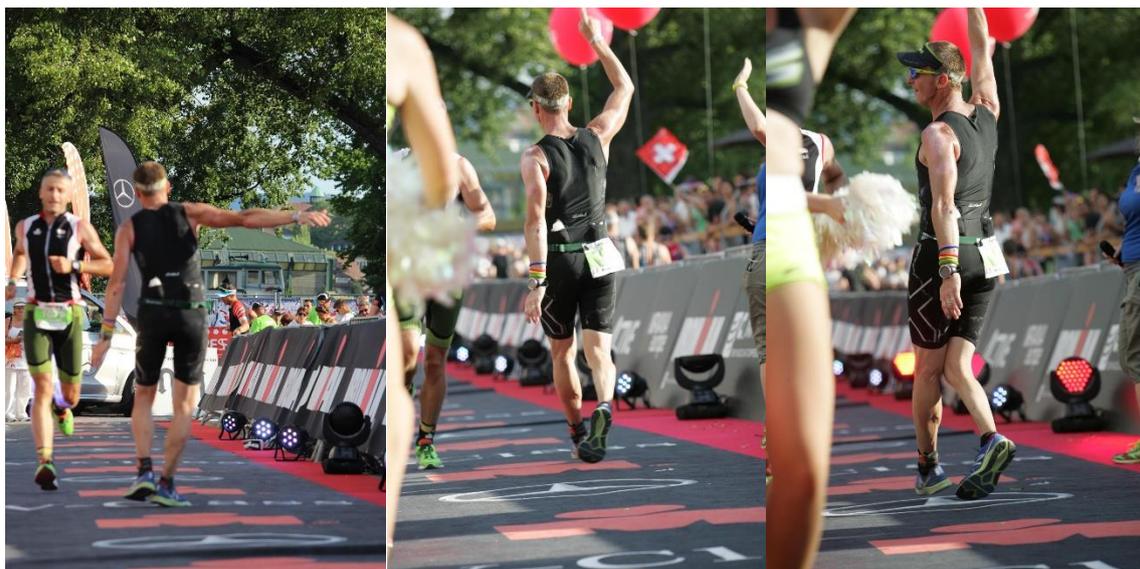
Puis arrive le 32<sup>ème</sup> km et son déclic : « normalement entre 28 et 32km, c'est là que la très large majorité explose et finit à l'agonie, alors petit défi : soit tu arrêtes de chamber tes enfants (« t'es pas un vrai ... si ... »), soit tu accélères pour faire le plus rapide de tes 4 tours ». Il ne m'en fallait pas tant pour que le chrono redevienne quelque chose de logique pour moi, m'amusant même à descendre de mes 7mn d'âme errante à mes 4mn45s/km que j'avais prévu pour me qualifier. Pari gagné, j'ai très largement battu le temps de mes 3 premiers tours (bon ok pas de quoi flamber quand tu vois les temps en question ...) et je me prépare pour le plus important, arriver dans ce qui doit impérativement caractériser mon état d'esprit, la joie et la bonne humeur, donc toupie, marche arrière et avion à un bras pour franchir la ligne d'arrivée.



Optique  
Saint-Martin

COMMUNICATION





Au final j'arrive avec presque 2h de plus que prévu (1h12 de natation, 5h52 à vélo et 4h36 à pied, soit 11h53 en tout), presque au bord des larmes. Ça ne m'arrive jamais, je savais que j'irai au bout, mais probablement n'avais-je pas bien mesuré à quel point cela allait me demander de l'énergie pour compenser mon handicap.



Les bisous à ma « baby love » et à ma chérie, une bonne douche, un bon massage des trapèzes et cervicales pour essayer de faire relâcher ces muscles tétanisés et un repas gargantuesque comme je sais faire pour recharger la bête, accompagné d'une bonne bière ☺



Concernant la qualification pour Hawaï autant dire que j'en suis à des années-lumière avec ce chrono-là, pourtant je ne suis pas déçu. J'ai le sentiment objectif d'avoir mis toute mon énergie pour les conditions dans lesquelles j'ai participé et il en est ainsi, il y a des choses bien plus graves dans la vie, donc aucun regret, je préfère regarder devant les prochains défis à venir que passer mon temps à regarder derrière avec des « si ». En fait si, je suis déçu mais pour mes partenaires qui avaient placé leur confiance en moi pour relever ce challenge et toutes celles et ceux qui m'ont aidé et qui se sont investis toute l'année pour me mettre dans les meilleures conditions pour réussir, même si l'incertitude c'est ce qui fait la beauté du sport ...

PS : un immense MERCI à Alain, Laure, Anaïs et Richard qui m'ont consacré beaucoup de temps pour me soigner de cette entorse acromio-claviculaire, cette section de la chair à l'index droit et de toutes ces blessures sur tout le corps. Un miracle quand on regarde le niveau des blessures 2 semaines plus tôt, non en fait pas un miracle, des gens compétents !!! ☺



Optique  
Saint-Martin

