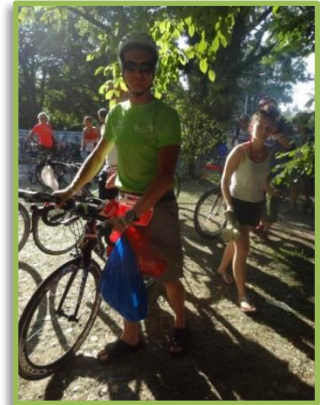


Mon Ironman de Zurich (Suisse)

Dimanche 28 juillet 2013

27 juillet 2013

37° à l'ombre, j'avance au ralenti tout en goutant comme après une bonne heure de sauna. Heureusement je suis inhabituellement en avance sur tout et mon vélo comme mes sacs sont prêts dès le matin. Quelques ploufs toutes les heures dans le lac pour faire chuter la température corporelle et des litres d'eau et de boisson énergétique pour essayer de ne pas trop me déshydrater. La nouvelle du jour qui nous est adressée par mail : « combinaison interdite pour la natation », la température de l'eau étant bien au dessus des 24,5° maximum autorisés par la réglementation (elle est proche des 26° à priori). Enfin à 18h direction le parc à vélo pour poser ma monture et déposer mes sacs pour la transition natation-vélo et vélo-course à pied puisque sur IRONMAN officiel il est interdit de se changer devant son vélo. Pour une fois j'ai de la chance, mon vélo est le 2^{ème} tout au bout d'une rangée juste au pied du seul barnum qui soit présent dans le parc à vélo. Au moins je ne vais pas chercher longtemps mon vélo en sortant de l'eau ou en rentrant dans le parc à la fin des 180km de vélo. Mine de rien c'est un détail qui me plaît beaucoup car nous sommes tout de même 2500 concurrents, autant dire que le parc à vélo est juste immense et que rien ne ressemble plus à un vélo qu'un autre vélo ...



Mes sacs déposés et ma puce retirée, je file repérer le seul bout du parcours à vélo que je n'ai pas vu : Heartbreak Hill. Ce passage est annoncé par l'organisation comme immanquable pour les supporters. Et pour cause, c'est un mur !!! Un mur du genre « en mettant tout à gauche c'est pas certain que ça passe », mais sur les photos que j'ai vu c'est ambiance style Tour de France avec 1m de large pour traverser la foule amassée dans la côte, donc si c'est ainsi je sais déjà comment ça va se passer dans ma petite tête demain ...

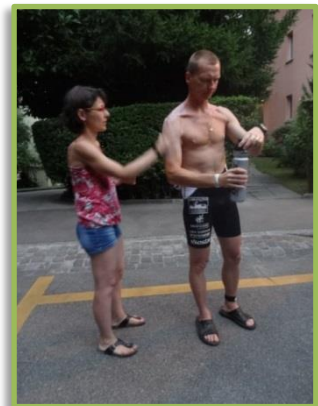
Pour finir la journée, l'habituel « gavage de Ludo » avec 1kg de pâtes et un gâteau sport Isostar. Il y a juste un problème, je suis intérieurement tout exalté et j'aimerais déjà y être pour en découdre, du coup je n'ai pas trop envie d'aller dormir.

28 juillet 2013

4h du matin, le réveil sonne. J'ai dormi 4h30, ce qui constitue pour moi une « grande nuit », je suis en pleine bourre et hop, debout en sautant. Je me sens merveilleusement bien, je prends mon temps pour déjeuner (copieusement forcément ...), m'habiller et préparer mes derniers petits détails.

6h, je suis arrivé pas loin de la zone de transition, je suis limite inquiet d'être aussi en avance et je me demande ce que je vais faire de tout ce temps d'avance ... Bon et bien je m'amuse avec les moutons dans un pré tout proche puis je me laisse chouchouter car il n'est pas question de poireauter ne serait-ce que 30mn devant mon vélo.

6h30 le dernier bisou à toute ma petite famille, et hop je rentre dans le parc à vélo. Je rajoute un peu à manger sur mon vélo et reste sur ma stratégie d'hier, je n'attache pas mes chaussures au vélo car je pense que je vais gagner du temps à courir avec mes chaussures. Il fait déjà



chaud, mais ce n'est pas une surprise, en revanche, en l'espace d'une minute, un vent violent se lève et couche les arbres et fait tomber les barrières. Bon ça ne change rien au programme, donc je suis le mouvement ensuite pour me rendre au départ de la natation. Sans combinaison à enfiler, finalement j'ai plein de temps devant moi et j'en profite pour faire le vide dans ma tête et me laisser porter par l'ambiance des supporters. Je plonge dans l'eau pour me mettre en température et effectivement l'eau est vraiment chaude.

7h00, pan c'est parti. Je n'ai pas fait 100m que je suis obligé de m'arrêter, à l'agonie, incapable de respirer. Il faut dire que nous sommes 2500 au départ sur 100m de large, autant dire que des sardines dans leur boîtes peuvent rire sans problème de nous vu l'espace que nous avons. Du coup la natation ressemble à je mets le bras droit sur un voisin et ne peux pas tirer dans l'eau, je prends un coup sur la tête par un autre, j'ai le bras gauche bloqué par un autre concurrent de l'autre côté et pour finir un





concurrent un peu perdu (pour une fois ce n'est pas moi ...) nous passe dessus en travers. Et on recommence ainsi durant au moins 800m. Je suis épuisé mentalement et au niveau respiration car il faut sans cesse étudier l'environnement pour savoir où l'on va pouvoir poser un membre et parce que je respire de façon totalement désynchronisée au fil des événements, donc forcément cela use. Au bout de 800m je trouve le moyen de sortir du peloton pour me placer 4 à 5m à droite de la masse. Je

préfère rallonger la distance au moment d'aller tourner autour d'une bouée et perdre l'effet « aspiration », mais au moins le reste du temps je peux nager à mon aise.

Je me sens bizarre durant cette natation car je ne suis pas fatigué et pourtant j'ai du mal à me sentir efficace et à avoir envie de me défoncer. Lorsqu'arrive l'île où nous devons sortir et rentrer pour le 2^{ème} tour, je suis surpris de me retrouver très ralenti (comme tout le monde forcément) par un fort courant. Je sors en 38mn, ce qui n'est pas terrible sans être catastrophique et hop je cours et replonge pour la 2^{ème} boucle. Et là plus ça va moins je me sens efficace sans pourtant ressentir la moindre fatigue, disons que je me sens comme lassé. Du coup cela m'énerve, je force la cadence et tire loin devant et derrière avec les bras pour relancer la machine, mais au bout de quelques minutes je retombe gentiment dans mon train-train jusqu'à ce que je m'énerve de nouveau et ainsi de suite. J'arrive enfin pour la 2^{ème} fois à cette fameuse île où cette fois nous allons sortir définitivement. Une dernière bataille contre le courant et hop je sors, assisté par des bénévoles qui nous tirent par les bras pour nous faciliter la sortie. Pas de problème d'équilibre, juste avec mon chrono. 1h23 c'est effectivement loin des 1h12 espérées.

La seule bonne nouvelle que je ne saurai qu'après pour le coup, c'est que je sors 737^{ème} de l'eau sur 2500, ce qui n'est pas si mal et semble confirmer que la natation n'était pas si évidente que cela puisqu'en général je sors dans le dernier quart de l'eau.



Je cours jusqu'à la zone de transition, chope mon sac bleu pour le vélo que j'avais parfaitement repéré (retrouver son sac au milieu de 2500 n'est pas aussi aisé que cela peut paraître ...) et file dans la tente pour me préparer pour le vélo. Je réussis à me changer rapidement, balance mon sac dans la zone prévue à cet effet et file à mon vélo dans le parc en parcourant le long chemin en zigzag. Je trouve mon vélo au premier coup d'œil, le décroche et file en

courant jusqu'à la sortie du parc à vélo.



Là aussi bonne nouvelle d'après course puisque je pensais mettre environ 7mn pour effectuer ma transition et je n'ai mis que 3mn07s. Bon je n'oublie pas qu'il n'y avait pas de combinaison à enlever ce qui veut dire que j'aurai probablement mis 1mn à 1mn30 de plus étant donné qu'à chaque fois je bataille avec ma combinaison pour qu'elle veuille bien me lâcher ...

C'est parti pour 180km, mais c'est surtout parti en furie parce que je suis clairement énervé d'avoir raté ma natation. Ça veut dire quoi énervé ? Ça veut dire 40km/h de moyenne sur les 5 premiers kilomètres alors que j'envisage de faire 30 de moyenne. Je pense à mon pote Fred qui sort de mon casque pour me dire « arrêtes Ludo, ce n'est pas raisonnable ». Alors j'essaye de le faire re-rentre sous mon casque en me disant « bien sûr que ce n'est pas raisonnable mais justement on va bien voir si j'ai la caisse et la tête pour tenir un rythme déraisonnable ». Je suis obligé de zigzaguer sans cesse car nous sommes tellement nombreux qu'en remontant les concurrents je me retrouve très vite derrière un autre, puis un autre, ... et le drafting est interdit. Tout le long du lac nous avons un fort vent de face, aussi je m'applique dans ma position sur le vélo pour rester le plus aérodynamique possible. Toujours bien énervé, j'attaque la première côte après une vingtaine de kilomètres où j'arrive avec une moyenne de 36km/h. Totalement déraisonnable mais tellement excitant que j'envoie du lourd dans la côte pour perdre le moins possible car je compte bien atteindre mes 30km/h de moyenne au final. Assis sur ma selle je pense à Ulrich sur le Tour de France, sauf que moi je suis dopé au mental !



La chaleur est terrible et les côtes me semblent encore plus dures que lorsque j'ai repéré le parcours, mais c'est pas grave dans ma tête je compte tenir ce rythme de fou le plus longtemps possible pour finir à l'arrache le plus tard possible. Les kilomètres s'enchaînent, je me sens toujours aussi bien et lorsqu'arrive la dernière grande descente avant le retour au parc à vélo, je suis sur un nuage. Je mets tout à droite, me couche sur le vélo, je serre les genoux et les fesses pour bien tenir le vélo entre les jambes et je me dégage des autres concurrents pour laisser tout le monde sur place avec une vitesse entre 70 et 80km/h sur toute la descente. Hoho, une mini bosse et voilà que je m'envole avec mon vélo façon voiture de rallye. Heureusement je retombe bien droit sur mes roues, et haut les cœurs.

Le retour dans Zurich se passe bien et j'arrive sur un incroyable 33km/h de moyenne, mais c'est sans compter sur la dernière côte, pardon le mur, qui nous attend. Heartbreak Hill de son petit nom,



c'est ni plus ni moins un mur où je fonds à 12km/h en m'arrachant. Mais cette côte est à la hauteur de ce qui nous avait été annoncé : de la folie. Il y a des centaines et des centaines de personnes amassées au bord de la route qui nous hurlent après pour nous motiver et nous laissent tout juste 1 mètre pour passer. C'est simple si j'écarte les coudes, je touche la foule. Waouh c'est énorme, j'en ai la chair de poule et c'est clair que je ne finis pas à 12km/h ...

Malheureusement le tableau idyllique tourne au rouge rapidement. J'ai les yeux grands ouverts pour trouver Antoine, Delphine ou Anaïs qui doivent m'attendre à l'emplacement réservé aux ravitaillements personnels, mais malheureusement je ne vois personne. Je ralentis, et vois que la zone qui nous est réservée est à la fin du ravitaillement. Aussi je décide de ne pas prendre de bidon d'eau ni banane, mais arrivé dans la zone, catastrophe, il n'y a personne. Je suis quasiment à l'arrêt sur mon vélo, cherchant partout du regard, mais non, ils ne sont effectivement pas là ! Juste le temps de lancer un « P... c'est pas possible ! » que je repars comme un dératé doublement énervé de ne pas les avoir vu et donc de ne pas avoir mes 2 litres de boissons énergétiques plus mes barres et compotes, mais aussi d'avoir ralenti et donc de m'être fait doubler pour rien, quand je pense à l'énergie que j'ai dépensé pour aller chercher tous ces concurrents. Ça tombe bien en plus car c'est une grande descente bien raide, aussi je peux me défouler dans la foulée en jouant avec les lois de la physique pour passer à fond dans tous les virages sans chuter et en remettant rapidement plein de coureurs déjà dépassés avant la côte derrière moi.

Lorsque je passe au 90^{ème} km, c'est-à-dire devant le parc à vélos, j'ai encore le secret espoir de voir les miens et de réussir choper quelque chose à boire et à manger, même si ce n'est plus dans la zone réglementaire, des fois qu'ils auraient eu un problème en route. Mais non je passe devant la foule sans ravito et sans mes encouragements personnels qui regonflent toujours.

Autant dire que je suis au moins aussi énervé qu'au début de la première boucle après avoir raté ma natation, du coup je continue à envoyer du lourd sur les pédales sans compter. Arrivé de l'autre côté du lac, la fatigue probablement un peu et le vent qui a redoublé plus sûrement, font que je suis 1 à 2km/h moins vite que sur la première boucle. Je n'ai aucune idée du temps que j'ai mis pour cette première partie car j'ai décidé de tout faire sans jamais regarder ma montre pour me concentrer uniquement sur la vitesse de mon compteur vélo. Aussi je m'arrache pour tenir et tenir encore ce rythme complètement fou pour moi, car je rêve toujours d'accrocher mon 30km/h de moyenne et mes 5h59mn59s. La chaleur est devenue absolument terrible (il fait entre 37 et 40° !!) et lorsqu'arrive enfin un ravitaillement j'ai l'impression que je vais pouvoir revivre car je me dessèche lentement



mais sûrement. Mais pas de chance il n'y a que de l'eau, les bidons sont des petits et à moitié plein, et surtout, il n'y a absolument rien à manger. Etant donné que j'ai fait toute la première boucle en buvant mes 2 litres de boissons énergétiques et en mangeant mes produits Isostar, je n'ai jamais porté attention à ce qu'il y avait sur les ravitaillements. Et là surprise est donc plutôt mauvaise.

Pour autant je reste toujours décidé à passer sous les 6h donc j'attaque et lorsque j'arrive à choper un bidon d'eau j'essaie de calculer au plus juste entre réhydratation et abaissement de la température corporelle. La bonne nouvelle c'est que j'ai l'impression que plus les heures passent plus les autres concurrents sont à l'agonie, alors que miraculeusement je

ne ressens toujours pas de fatigue qui me fasse baisser le rythme, même si les 2 grosses côtes à mi-parcours me font mal comme à tout le monde. J'ai de plus en plus envie d'uriner, mais pas question de perdre du temps tant que j'ai les jambes, aussi je me convaincs que je n'ai pas envie et que l'on verra cela plus tard, même si les rappels à l'ordre se font de plus en plus fréquents.

Et comme un bonheur n'arrive jamais seul je réussis à choper $\frac{1}{4}$ de banane et un peu d'eau, juste avant d'entamer la fabuleuse descente où, cerveau déconnecté, je descends à 80km/h en gérant les sauts de mon vélo qui décolle à la moindre petite bosse. Enfin l'important c'est que j'arrive entier en bas et encore quelques concurrents de mis dans les rétros. Les faux plats dans Zurich font mal aux jambes mais je suis en euphorie car mon compteur indique 32km/h de moyenne, je vais donc les avoir mes 30km/h finaux. Et pourquoi pas 32km/h d'ailleurs me dis-je ? Puisque l'appétit vient en mangeant, il faut que j'essaye. La montée de Heartbreak Hill pour la 2^{ème} fois est terrible avec la canicule mais ce qui me fait avancer le plus c'est de voir affiché 9km/h sur mon vélo. Cela me vexe suffisamment pour que je me déchire.



Au sommet cette fois-ci je prends le temps de prendre à boire pour bien me réhydrater et de manger un nouveau $\frac{1}{4}$ de banane car je ne veux pas m'arrêter non plus. Et c'est reparti pour une dernière descente couché sur le cadre en regardant par-dessus mes lunettes et une dernière ligne droite tout à droite malgré le vent et le faux plat montant. Dans ma tête si je suis agacé de ne pas avoir vu ma petite famille et si je ne connais pas mon temps à vélo, je chante « je l'ai fait, je l'ai fait, je l'ai fait ... » puisque mon vélo indique plus de 32km/h. Pire je fanfaronne toujours dans ma tête en parlant à mon pote Fred « tu vois je t'avais dit que ça passerait et que c'était dans la tête ! ».

En fait après course j'apprendrai que j'ai mis 5h34mn pour boucler ces 180,2km, soit 32,3km/h de moyenne et surtout 26mn de moins que le temps dont je rêvais. Du coup ce bon vélo m'aura permis de remonter de 737^{ème} à la 450^{ème} place (sur 2500 au départ).

En revanche je n'ai réussi à boire qu'un litre d'eau et à manger $\frac{1}{2}$ banane plus un gel qu'il me restait pour faire ces derniers 90km sous la canicule. En tout cas, même si je suis déshydraté, je ne tiens plus et à peine le vélo posé, je file sur un urinoir où plus fort que moi je déclenche le chrono car je suis sûr que je vais perdre beaucoup de temps. Pas manqué : 1mn17 à uriner !! Autant dire que c'est très long toutes ces secondes qui défilent et tous ces concurrents derrière moi que je vois passer sans pouvoir rien faire. Allez hop, c'est fini, je cours chercher mon 2^{ème} sac de transition, le rouge pour le passage du vélo à la course à pied et je me mets en tenue. Heureusement j'avais prévu à manger au cas où dans mon sac aussi j'en profite pour m'alimenter et compenser mon manque du vélo, avant de balancer mon sac dans l'aire prévue à cet effet et entamer la course à pied. Finalement cette transition n'aura pas été si mauvaise que cela puisque j'aurai passé 5mn01s alors que j'avais prévu 5mn ...

Toujours pas de femme ni enfants en vue à la sortie du parc, du coup j'hésite entre inquiétude et agacement. Finalement j'opte pour l'ignorance afin de me concentrer sur ma course à pied. J'ai très soif et ma première priorité est d'arriver au plus vite au premier ravitaillement. Le début de la boucle de 10,5km est plutôt cassant. Pas de grosse montée, mais une succession de faux plats montants, de

descentes, de passages souterrains, de virages à angles droits ou en épingles, ... durant les premiers kilomètres. Lors de mon passage au premier ravitaillement je me jette littéralement sur l'eau pour m'envoyer plusieurs verres, avant de faire le plein de glace pour mettre sous ma casquette et dans mon combinaison avant de choper quelques bananes et oranges. Les jambes sont souples et malgré la canicule j'avance à un petit 12km/h de moyenne gentiment, comme prévu. Puis surprise après un long faux plat montant nous avons une bonne grimpette à faire dans un parc puis une descente qui tire bien sur les jambes avant de passer une nouvelle fois par un souterrain. La



chaleur est terrible et j'en ressens, comme tout le monde probablement, de plus en plus les effets, aussi dès que je passe devant un ravitaillement, je bois, je bois, je bois, puis je m'arrose, je m'arrose, je m'arrose et je finis par un stock de glace pour abaisser ma température corporelle jusqu'au prochain ravitaillement. Lorsque nous arrivons au bord du lac c'est désormais un grand vent qui nous calme, mais je réussis à maintenir mon rythme tout de même. Je cours avec un bidon, non pas pour boire car au bout de 5mn l'eau fraîche est devenue infecte car chaude, mais pour me mouiller le corps jusqu'au prochain ravitaillement. Mentalement je me sens comme sur un nuage car je gère en étant fort à mon aise et en me disant que plus je vais gérer plus je vais pouvoir pousser dans les 10 derniers kilomètres. Et surprise à la fin de mon premier tour, j'aperçois mon fils au bord du chemin. Déjà que j'étais mentalement bien, là je vole, même si je me demande bien où est le reste de ma petite famille.



Lorsque j'attaque le 2^{ème} tour, je me dis que désormais je connais le parcours et que je vais bien gérer tant le parcours que la chaleur. Mais malheureusement, ce que je croyais résolu ne l'était pas : je suis pris de vives douleurs intestinales au 18^{ème} km. Les douleurs sont si violentes qu'il ne me faut pas longtemps pour comprendre ce qui se passe dans mon corps : je viens de faire une grosse déshydratation. Je ressens exactement les mêmes symptômes que lorsque j'avais été hospitalisé il y a un an en Ardèche suite à une grosse déshydratation. Du coup mon intestin n'étant pas une fonction vitale de mon corps, il fonctionne au ralenti depuis quelques heures jusqu'à ce que tout ce que j'ai bu et mangé ne vienne boucher l'intestin et provoquer de violentes contractions.

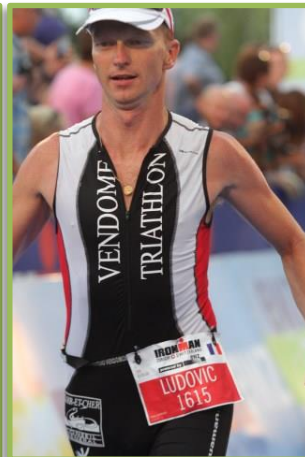
C'est terrible ! Je ne ressens aucune douleur musculaire, aucune fatigue et pourtant je suis complètement bloqué tellement j'ai mal au ventre. Mentalement c'est la dégringolade car je gérais depuis le départ en me disant que pour une fois j'étais raisonnable et que j'allais pouvoir cartonner sur les 10 derniers kilomètres et là je me



retrouve à courir entre 7 et 8km/h et me fais doubler par tout le monde, même des coureurs qui ont un tour de moins que moi. Et voilà que mon pote Fred refait son apparition dans mon esprit « tu vois je t'avais dit ... ». Grrr, de toute manière je supporterai tout, même d'avoir l'égo qui fait mal, mais je n'abandonnerai évidemment pas c'est une évidence, et mon défi sera désormais de finir sans jamais marcher car il me faut une carotte. Même aux ravitaillements je prends ce dont j'ai besoin en courant, enfin c'est un bien grand mot, en trotinant disons ... J'essaye de trouver l'équilibre entre besoin de faire chuter ma température corporelle et impossibilité de faire rentrer quoi que ce soit dans l'estomac. Du coup je bois une mini-mini gorgée puis l'équivalent d'un bretzel ou d'une chips ou un quartier d'orange lorsqu'il y en a pour apporter sucre et eau, puis une encore plus mini gorgée pour ne pas avoir le sel qui me reste dans la bouche lorsque je prends du solide.



Le vent qui s'est levé depuis déjà 1h est de pire en pire, au point que l'on doit courir tête baissée et que les barrières sur le bord de la route s'envole. Mais ce n'est pas grave, dans ma tête plus c'est dur, plus les choses se compliquent et plus je me sens indestructible : je tiendrai !! Lorsque j'arrive à 2km de la fin, j'ai appris à accepter de me faire doubler, même par des coureurs qui ont 2 à 3h de retard sur moi, mais je décide d'accélérer pour au moins avoir la satisfaction d'avoir tout donné. Et j'ai beau connaître le phénomène, il me surprend toujours autant : j'arrive à accélérer et à refaire des foulées presque normales. J'ai presque honte de redoubler des concurrents, ayant l'impression de courir comme si j'avais été vexé, alors que je n'accélère que pour ma satisfaction personnelle. En tout cas à mon arrivée, même déçu, je ne résiste pas à l'envie de faire l'avion devant la foule, de courir en marche arrière et de lever les bras, car c'est toujours une satisfaction et une victoire lorsque l'on a tout donné.



Eh oui c'est toujours ma petite récompense pour finir un Ironman, un petit moment de délire où en plus je peux me prouver qu'il me reste toujours un peu de jus pour faire plus.





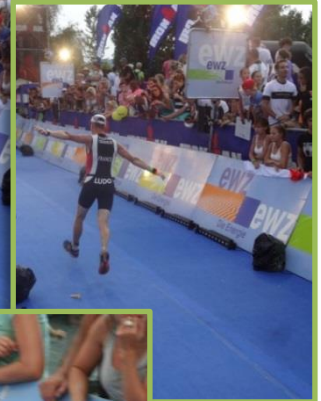
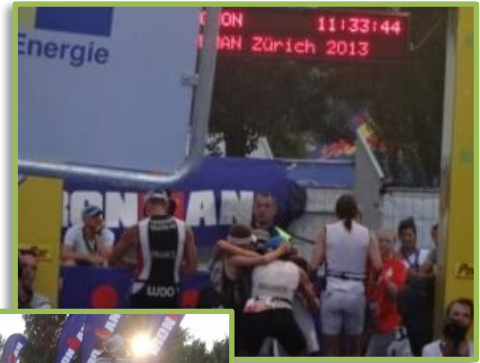
Je franchis la ligne et malheureusement l'effet mental fait pschiiiiit en quelques secondes. J'ai tellement mal au ventre que je ne peux rien faire d'autre que d'aller m'écrouler sur la moquette dans un coin, incapable de bouger durant 15mn. Lorsque je réussis à me relever, j'erre tel un zombi jusqu'à la tente des coureurs sans savoir ce que je viens y chercher.

Lorsque je vois à manger je me dis qu'il serait bien que je m'alimente un minimum pour bien récupérer, mais à la première bouchée, tout repart. Alors pour ceux qui me connaissent, il suffit de savoir que je passe ma soirée à vomir et que je ne m'alimenterai pas jusqu'au lendemain pour comprendre que j'ai vraiment tiré fort sur la machine car même malade je mange toujours et je dois vomir une fois tous les 10 ans ...

Ayant refusé de regarder mon chrono durant toute la course à pieds comme pendant la partie vélo (pour être sûr de tout donner sans rien calculer), j'ai donc découvert mon temps de 11h33 au moment de franchir la ligne. Incontestablement décevant au vu de mon ambition chronométrique au départ et de la forme que je me suis découvert, mais en même temps je suis assez fier d'avoir su résister face à cette douleur terrible qui il y a un an m'avait conduit à l'hôpital et occasionné un suivi médical durant plus d'un mois.

29 juillet 2013

Après une bonne nuit (une fois totalement vidé SIC), je me lève en pleine forme, assez satisfait finalement de ma course mais tout de même déçu de ce ravitaillement raté et de la déshydratation que cela m'a causé, même si ce n'est qu'un aléa de course, car je n'ai mal nulle part, mais alors nulle part ! En tout cas ce qui est certain c'est que je n'en veux à personne car à partir du moment où l'on accepte une assistance, on accepte les risques qui vont avec, sans compter que la défaillance d'un ou plusieurs accompagnateurs est toute aussi légitime que la défaillance d'un coureur. Bref c'est un fait de course, rien de plus. Sinon je me sens fatigué comme si j'avais couru 5km la veille. Ca c'est quand



même une bonne nouvelle niveau condition physique car je ne suis pas au bout de mon entraînement pour l'Himal Race, loin de là, mais j'ai clairement déjà un fond sympa. Du coup c'est sport avec mon fiston aujourd'hui, puis les jours suivants vélo en montagne et course à pieds tous les jours, YEESSSS !!

Remerciements à mes partenaires

Je remercie très sincèrement l'ensemble de mes partenaires sans lesquels je ne pourrais pas vivre et partager de tels moments de bonheur. Merci plus encore de la confiance placée en moi, qui n'a aucun équivalent à mes yeux en terme de motivation.



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