

Ramasse tes dents : C'est la dernière expression à la mode, couramment employée par mes enfants lorsqu'au cours de nos diverses joutes verbales, sportives ou autres, ces derniers ont l'impression d'avoir remporté une manche. Une expression un peu moqueuse, une façon de charrier leur père...

Cette fois ci, ils se sont pourtant abstenus, devinant sans doute la déception qui m'anime à mon retour de L'IM de Lanzarote.

Tout commence pourtant pour le mieux. Nous nous retrouvons, Benoit, Olivier, Myriam et moi (Julie ne nous rejoindra que le lendemain) très tôt le matin à l'aéroport de Nantes, presque désert.

L'embarquement des bagages et des passagers se passe bien, nous nous envolons rapidement. L'ambiance est à la détente et à la déconnade.

Nous atterrissons à Lanzarote après 4 heures de vol, entrecoupées par 1 heure 30 d'attente à Madrid pour notre correspondance. Nous auront largement le temps d'apprécier la grandeur de cet aéroport... Nous envisageons même une petite séance de 10x1000m pour nous détendre, mais nous n'étions pas sûrs que tous les voyageurs apprécieraient, nous nous sommes donc contentés d'attendre sagement que le temps passe, en gardant toute notre énergie pour le jour j.

Arrivés à bon port, grosse surprise quand nous quittons le hall climatisé de l'aéroport de Lanzarote !

Dehors, c'est le cagnard. Il fait, au jugé, 35 à 37°, et il n'y a pas un brin d'air. Personnellement, je commence à flipper. Je pense que c'est le cas de tout le monde, et nous nous posons tous la même question : dans quelle galère nous sommes-nous encore fourrés ? Heureusement, les jours suivants seront plus cléments au niveau température grâce au vent qui soufflera régulièrement sur l'île. Mais, si la chaleur est l'ennemi du coureur, le vent est l'ennemi du cycliste. Nous nous en rendrons compte un peu plus tard...

Les journées avant la course se passent tranquillement, entre farniente, préparation du matériel, reconnaissance d'une partie du parcours en bus, retrait des dossards, et bien sûr, une petite bière tranquille le soir, à la fraîche, les doigts de pieds en éventail. Elle est pas belle la vie ?

Les paysages sont magnifiques. Lanzarote est une île volcanique, aride où la moindre plante à besoin d'irrigation. Rien ou presque ne pousse naturellement là-bas, et les habitants sont obligés de désaliniser l'eau de mer pour leur consommation et leurs cultures.

Nous traversons des champs de lave répandue par des volcans escarpés dont les dernières manifestations ne sont pas si vieilles que ça. Tout est noir autour, le spectacle est quasi lunaire. Le parc national de Timanfaya est vraiment à voir.

Nous continuons notre visite et commençons l'ascension de Mirador del Haria et Mirador del Rio. Ce sont les points culminants du parcours vélo, les deux grosses difficultés situées entre le 90^e et le 120^e km. Malheureusement nous ne pourrons pas emprunter exactement le tracé, les routes étant trop étroites pour le bus. Mais nous avons un bon aperçu, et nous présentons que ce ne sera pas une

partie de plaisir. Le jour de la visite, l'horizon est un peu bouché, et nous ne pouvons apprécier pleinement la beauté du panorama à Mirador del Rio. C'est à cet endroit que sont prises les plus belles photos dans les reportages consacrés à l'IM Lanzarote. Heureusement, le jour de la course, le ciel est parfaitement dégagé et la vue est époustouflante. Cela fait des années que je rêve de voir ces lieux mythiques du triathlon, de me confronter à ce parcours qui est réputé comme étant le tracé labélisé IM le plus dur au monde, et j'y suis enfin. Mais tout ne se passera pourtant pas comme je l'aurais voulu.

L'avant veille de la course, nous nous rendons au club La Santa pour le briefing et le retrait des dossards. C'est un immense complexe, situé à une 40taine de km du Puerto des Carmen, le lieu du départ, où de nombreux sportifs (et notamment l'équipe de France de triathlon cet hiver) viennent en stage de préparation. Tout est prévu pour accueillir équipe et club dans les meilleures conditions. D'ailleurs François, si tu me lis...

La veille de la course, nous préparons notre matériel pour l'emmener dans le parc à vélo. Nous logeons tout près du lieu de départ ce qui est bien pratique pour la logistique. Nous en profitons pour reconnaître l'endroit pour avoir le moins de surprise possible le jour de la course. La tension monte un peu pour chaque participant et on commence à ressentir l'effervescence d'avant course. J'adore ces moments là, où on se sent appartenir à la petite communauté des adeptes du « longue distance ».

La passion est palpable partout. A chaque petit brin de causette avec n'importe qui, son voisin(e) de « rac », un(e) bénévole, un(e) accompagnant(e), on sent que tout le monde est impatient et se prépare pour l'aboutissement de nombreux mois d'effort et de préparation.

Toutes les conversations tournent bien sûr autour du sport longue distance. On rencontre des gens incroyables, au palmarès sportif hallucinant, pas forcément en termes de performance, mais on se rend compte que pour beaucoup de passionnés, le sport est un véritable art de vivre. Nous faisons connaissance avec de véritables « globe trotters sportifs » comme par exemple ce militaire avec qui nous avons beaucoup discuté, qui en est à son dixième ironman il me semble, qui fait celui-ci en récupération puisque quelques temps plus tôt il était sur une course à pied au Japon pour un traversée nord-sud, 250 km à faire en 36 heures maxi, et qui termine en plus ces deux courses dans des temps très correct...

Ou plus simplement, ce breton que l'on croise à l'aéroport, qu'on a déjà vu sur des courses régionales, mais que l'on ne connaît que de vue. C'est pourtant suffisant pour amorcer le dialogue. Nous nous croiseront plusieurs fois pendant le week-end, et à la prochaine rencontre sportive, nous nous connaîtront davantage.

Ca aussi ça fait parti des bons moments sportifs.

Le jour J arrive. Je prévois de me réveiller très tôt pour pouvoir manger correctement et surtout digérer. Manque de chance, mon téléphone ne sonne pas et je me réveil avec ¾ d'heure de retard sur ce que j'avais prévu. Heureusement que j'avais une grosse marge.

Il est l'heure de descendre au départ, tous les trois accompagnés de Julie (Myriam dort encore...). Nous sommes détendus. Nous rentrons dans le parc avec nos sacs « warming up » (ce sont toutes nos affaires annexes : pompe à vélo, gels, crème etc...) et accompagnés par Simon Billeau avec qui nous discutons un peu. Il est très sympa, très simple et abordable. Il n'a pas de pompe, je lui prête la mienne volontiers. Je suis scotché. Moi qui ai besoin de trois cartouches Co2, qui suis inquiet parce que je n'ai pas trouvé de bombe anti-crevaison, qui ai vérifié x fois mon boyaux de secours, comment peut-on à ce niveau de compétition ne pas savoir avec quoi on va gonfler ses roues le jour de la course ? Je dois être un peu maniaque sur les bords...

Ensuite, les choses passent assez vite. Nous nous mettons à l'eau pour un petit échauffement rapide. Nous ressortons et nous positionnons sur la grille de départ. Elle est très étroite. Après une petite concertation la veille avec Benoit, nous décidons de nous placer dans le premier ¼ des moins d'1h05 prévu. Le Départ est divisé en trois catégories : Les pros, Les « temps estimé en moins d'1h05 » et les « temps estimé en plus d'1h05 ».

On se place plutôt à l'intérieur, l'objectif étant, quitte à ce que cela chahute un peu, de passer la première bouée, assez proche, le plus rapidement possible. Dont acte.

Le départ est donné, la meute est libérée. Ces moments là sont super grisants. C'est parti pour une longue journée d'effort. Ça ne part pas très vite, mais ça bouscule pas mal pendant le premier km environ, pour se calmer un peu ensuite, mais il ya toujours du monde. La natation s'effectue en deux boucles. Quand arrive la fin de la première, le chrono m'indique 29 minutes et quelques. Excellent, je suis sur une base de moins d'une heure.

Comme d'habitude, la sortie à l'australienne ne me réussit pas. Je n'aime pas ce passage de la position horizontale à verticale pour ensuite plonger à nouveau. Cet exercice ne me réussit jamais. J'ai du mal à reprendre ma nage alors qu'il y a nettement moins de monde autour de moi. Ça plus une petite, mais grossière erreur d'orientation (car le parcours était vraiment bien balisé) dans le dernier retour, font que je sors de l'eau en 1h02. Ça reste pour moi un très bon temps, dommage pour la barre symbolique des 1 h. Je ne le sais pas encore, mais Benoit est quelques secondes devant moi. Je fais une transition rapide, et rejoins mon vélo en oubliant de me faire badigeonner de crème solaire. Aïe, les deux nuits suivantes vont me le rappeler.

J'aperçois Benoit à quelques mètres devant moi. Il me l'avouera après course, mais m'ayant aperçu à quelques longueurs devant lui en fin de natation, il a mis un point d'honneur à me passer avant la sortie de l'eau. Je lui avoue que j'ai eu la même démarche. En le voyant si près à la transition, j'ai forcé ma course et ai mis également un point d'honneur à sortir quelques secondes devant lui du parc à vélo. C'est de bonne guerre, on ne nous refera pas...

N'empêche, l'image était belle. Il s'agit là de deux copains de club, parti en découdre à 2500 kms de chez eux, pour un triathlon sensé durer une bonne partie de la journée, qui se retrouvent entourés de 1700 autres athlètes et qui bouclent la première partie en sortant à quelques secondes l'un de l'autre avant d'attaquer le vélo.

La probabilité que ça arrive était très faible, ça aurait pu être un signe. La course aurait pu être à l'image de cette première partie, mais pour moi, elle sera toute autre.

Je décide de partir très prudemment sur le vélo. Le parcours va être compliqué à gérer. J'en profite pour boire et m'alimenter. Seulement, les premières montées arrivent assez vite, Benoit est parti devant et je me rends tout de suite compte que je n'ai rien dans les jambes. Je suis incapable de rouler correctement, la moindre petite pente m'oblige à tomber sur le petit plateau. Je n'ai aucune énergie, je suis complètement vide, et ce sera comme ça pendant toute la durée de la course.

Normalement, c'est sur cette partie que je remonte le plus de monde. Là, je me fais littéralement déposé. Ce n'est pas compliqué, du début du vélo jusqu'à la fin du marathon je n'ai fait que perdre des places. Plus le parcours avance, plus les difficultés augmentent jusqu'au Mirador del Harria et Mirador del Rio dans lesquels mon compteur m'indique 8 km/h. Même si les paysages sont magnifiques, j'ai le moral dans les chaussettes. Ça fais déjà pas mal de km que je me suis résigné à faire une course de « patience » (si on peut appeler ça une course), je suis de toute façon incapable de rouler plus vite. Il y a des jours où ça ne veut pas. La dernière partie du parcours est nettement plus roulante et avec le vent globalement favorable. J'essaye de me faire un peu plaisir quand même en augmentant un peu la cadence, en adoptant la position qui va bien sur le vélo. Les boyaux sifflent sur la route, et, mélangé au bruit du carbone des roues dans l'air, font un peu illusion, je profite un peu de ces sensations.

Fin du vélo et moral au plus bas. Je fais ma deuxième transition tranquillement, il ne sert plus à rien que je m'affole maintenant, la course est pliée. Je pars sans oublier la crème solaire cette fois-ci, ça limitera toujours un peu les dégâts.

Je m'élançait tout doucement, mais je sens tout de suite que ça va être compliqué. Mon tendon d'Achille me fait souffrir. Je me force à trotter pendant une petite vingtaine de km (la première grande boucle, il en reste deux petites), et je commence à avoir mal partout, les genoux, le tendon, des crampes aux cuisses. Tous les symptômes du gars qui n'a pas couru depuis un bon moment. Je finis la première boucle, j'aperçois ma chérie et je craque... Je ne suis pas sûr d'avoir envie de repartir. Je me fais violence, je n'ai pas fait autant de kms pour arrêter avant la fin, quitte à marcher, je finirais.

Je repars donc, en alternant marche et cap, j'ai de plus en plus mal. Je finis la deuxième boucle comme ça mais pour la dernière, je ne peux plus courir, je suis obligé de marcher. Je rattrape Olivier qui n'est pas mieux que moi. Nous marchons ensemble pendant 10 kms. On refait le monde, on ne sait plus trop lequel attend l'autre, on se met même à rêver d'une soupe au vermicelle. Et oui, nous sommes tellement cuits à ce moment là que juste ça aurait fait notre bonheur. C'est là que nous avons rigolé car il se trouve que peu de temps après, une bénévoles s'est installée sur le bord du parcours et nous propose une bonne soupe que nous n'attendions pas. Nous voilà refaits : moi pour finir ma dernière boucle qui sera donc la fin de mon calvaire, Olivier pour terminer son marathon, requinqué par la soupe et un paquet de Tuc salvateur qui lui permettra de finir en courant.

Voilà, le miracle n'aura pas eu lieu. Une préparation pour un IM se doit d'être parfaite si l'on veut prétendre à quelque chose. Le moindre grain de sable peut remettre tout en cause. L'ironie dans

l'histoire, c'est que j'attendais cette date depuis des années, et qu'à ce jour ce sera la pire course que j'ai faite. C'est dur à encaisser.

En tout cas, bravo à Benoit pour sa très grosse perf' qui le place parmi les meilleurs amateurs, terme tout sauf péjoratif car lui subit véritablement toutes les contraintes que cela implique, bravo à Oliv' pour son acharnement à finir et à nos chéries pour leur patience, leurs photos et leurs jupes hawaïennes.