

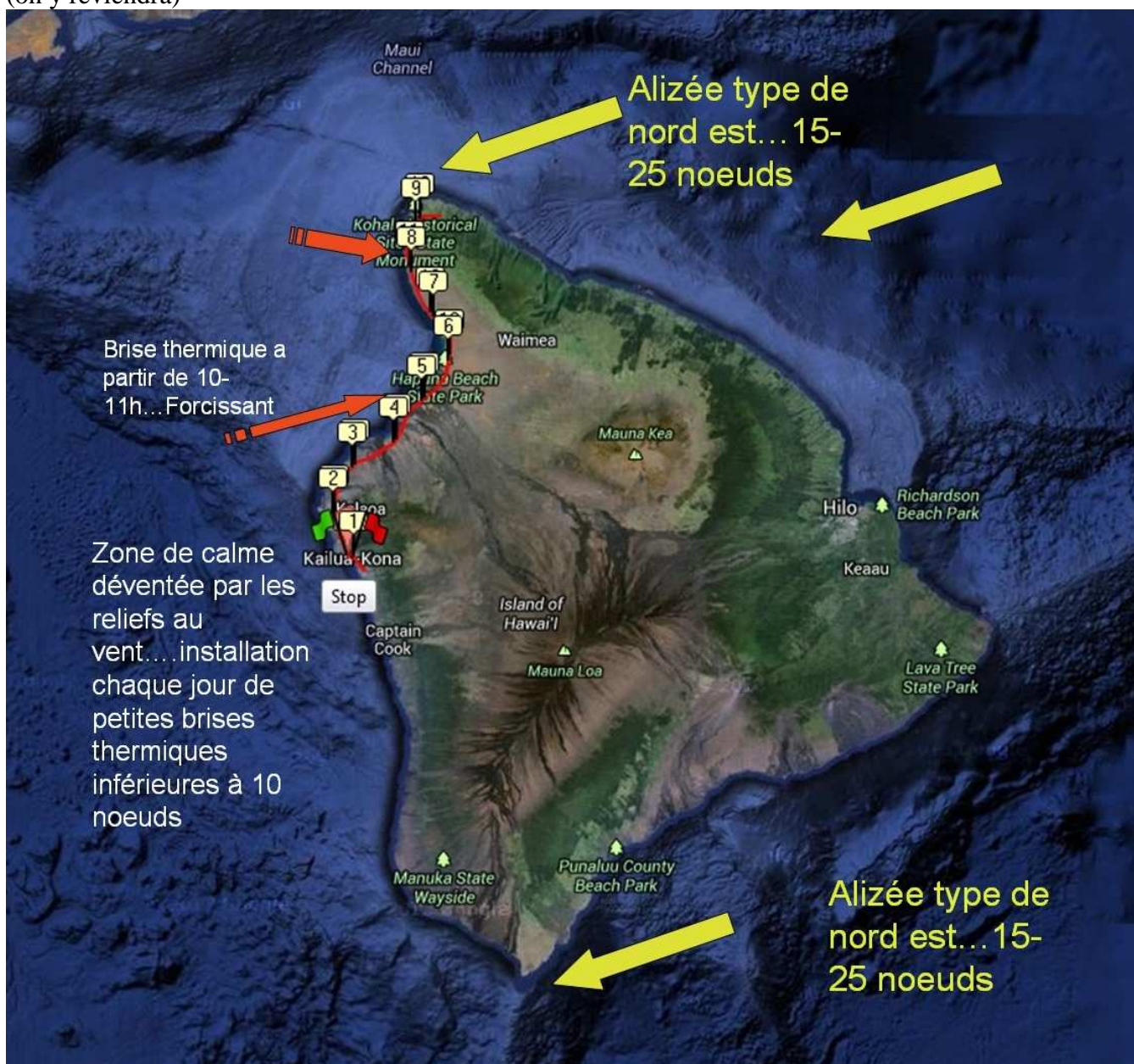
Bilan de l'Ironman d'Hawaii, The Race, Kona, Big island, octobre 2013-

Dans un premier temps, je voudrais par ce bilan, donner plus d'informations à ceux qui auront la « chance » un jour de se frotter à cette épreuve somme toute grandiose mais où la réussite n'est jamais due au hasard... Pour ma part, ce fut mon deuxième Ironman, je l'ai abordé serein, préparé me semblait-il parfaitement et je n'ai pu y réaliser qu'une performance moyenne... sauvant les meubles par un marathon douloureux (en 3h42) dès le début qui pouvait rapidement tourner à 4h30- 5h si je ne m'étais pas ressaisi à tout instant !!

Maintenant reste à déterminer le pourquoi des choses, affiner sa planification et contenus d'entraînement, comprendre l'épreuve en elle-même pour optimiser, j'espère, ma prochaine participation à ce type d'épreuve...qui sera Nice en juin 2014...

Etude du site :

L'île volcanique de big island est grande (environ 150 kms de diamètre) avec de forts reliefs, le vent y est du coup assez perturbé et variable en force et direction selon l'endroit où l'on se trouve (voir plan récapitulatif) et l'heure de la journée bien sur notamment sur la Kueen-K (parcours vélo) entre le 130^{ème} et 170^{ème} kilomètre (on y reviendra)



Le parcours natation en « U » est cotier bien sur, sur la petite ville de Kona avec un vent nul ou négligeable seule une toute petite houle peut « rentrer » à l'occasion, c'est une natation facile d'un premier abord puisque le demi tour ne se fait qu'à la mi parcours, ça ne bouscule pas trop de ce point de vue... (rien de pire qu'une bouée à virer à 300m du départ !)...



Par contre, de par le niveau de l'épreuve, un grand nombre veulent la bonne place au premier rang et donc il est impératif d'être placé sur la ligne de départ 20-25' avant le coup de canon !!... Pas question d'aller s'échauffer gentiment à l'extérieur, il faut faire son trou et le garder... La guerre est engagée à H-25'... C'est ce que j'ai fait, j'étais idéalement placé, centre gauche de la ligne, Lionel à 15m de moi, lui aussi aux avant postes...

Le bras de fer commence, pas question de céder sa place, rétro-pédalage allongé à plat ventre pour conserver un maximum d'espace autour de soi !...

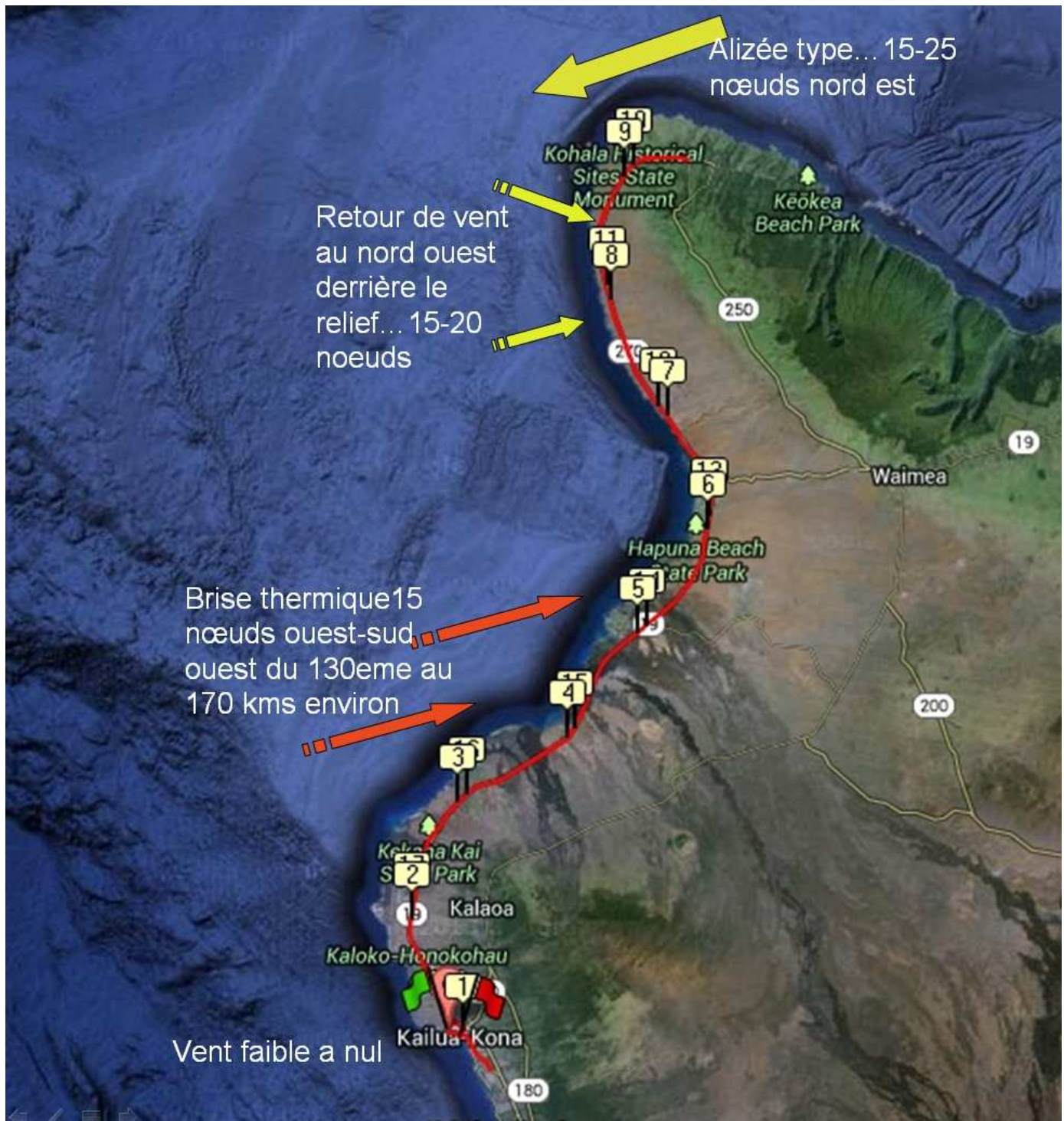
Au coup de canon, j'anticipe légèrement et me retrouve largement en tête des nageurs qui m'entourent, je nage propre relâché et dur sur les bras, tout va bien, je me considère « en tête »... Le reste de ma natation ne me satisfait pas complètement, je nage trop à droite, rasant les bouées mais surtout souvent hors du flux de nageurs qui me doublent, je n'accroche pas les pieds... Sans combinaison, j'ai toujours eu du mal à tenir, logique mais pas top quand même... rien de dramatique, je sors en 57'40, c'est un chrono satisfaisant et surtout je sors placé avec les leaders groupe d'âge... La transition, moment important, pas question de glander

sous la tente, chaque seconde compte, ça peut être déterminant pour la suite, ça bouscule, on est vraiment sur un « CD ».. !!

Je savais et c'est confirmé, pas de temps à perdre, il faut avancer en permanence, trouver son train tout de suite et ne rien lâcher...la suite va me le confirmer encore plus !

Le vélo :

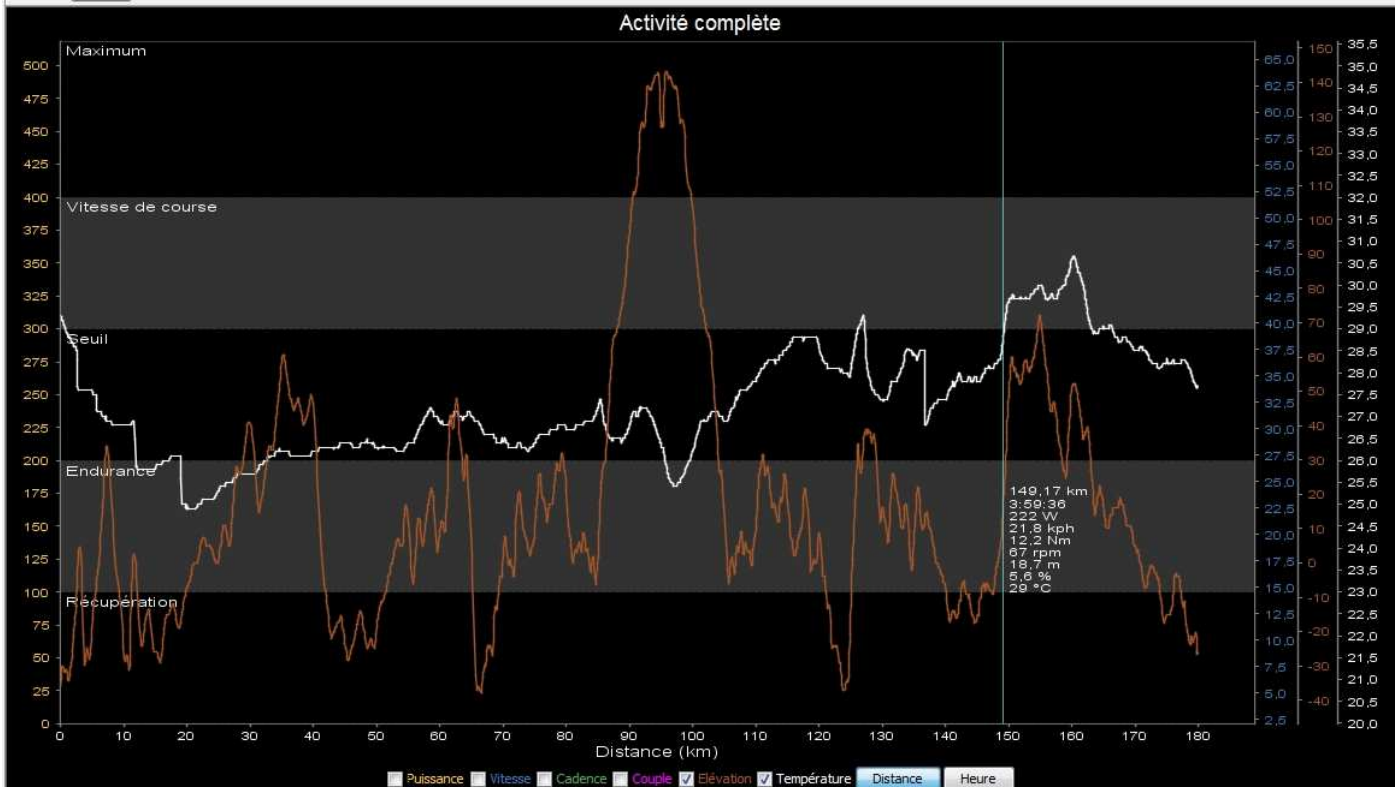
Un parcours que nous avons fait en partie le dimanche précédent notamment sur la partie nord ou le vent est souvent fort et perturbé tantôt nord est tantôt nord ouest (voire carte)...



Pour ce qui est du jour J, les prévisions se sont révélées exactes, c'est-à-dire une alizée quasiment nulle (un petit 10-12 nœuds de nord est en pointe nord de l'île) et donc un vent nul sur les 85 premiers kilomètres, un petit souffle léger pleine bille sur l'ascension d'Hawi, un retour avec vent faible à nouveau jusqu'au 130^{ème}

kms ou là la brise thermique s'étant levée, nous subirons un vent de 15 nœuds environ face droite sur une quarantaine de kilomètres pour ensuite finir les dix derniers avec à nouveau un vent inférieur à 10 nœuds.... La particularité du vélo pour moi est l'incroyable qualité du revêtement qui nous donne une sensation de glisser sans effort (ça change avec nos routes charentaises)...Malgré un parcours légèrement vallonné sur les 85 premiers kilomètres, ma moyenne avoisine 42 kmh avec une puissance watts à 170-175 de moyenne, une promenade semble t-il, il n'y a pourtant pas de vent arrière, par contre mon pouls est haut ; 155 environ très stable (je mets ça sur le compte du repos de la semaine)....

Des le premier ravitaillement, je ralentis un peu pour assurer mon ravitaillement, je saisis un bidon, une bouteille d'eau et bim, lorsque je lève le nez, j'ai pris 50m sur mes partenaires de route, je me retrouve seul....wouah, la vache, les mecs, ils ne traînent pas !...Je me fais avoir comme ça sur la plupart des ravitos jusqu'au 70eme kilomètre, impressionnant, les gars préfèrent rater un ravitaillement plutôt que de ralentir !! Ca a été une surprise pour moi, du coup j'ai perdu souvent le contact avec des bons rouleurs que je n'aurai pas du perdre....Des détails qui coutent des minutes en fin de parcours !



(dénivelé total du parcours avec des pentes à 5-6% maximum)

Un petit coté décevant, c'est le nombre de gars visiblement venus dans l'optique de limiter au maximum leurs efforts et qui passent leur temps à se retourner pour drafter un maximum sans se mettre en danger par rapport aux trop rares arbitres....J'ai halluciné parfois en voyant des gars pas scrupuleux pour un sou me frotter le boyau....faut quand même pas trop déconner !...Alors, certes l'organisation de l'épreuve est grandiose, phénoménale, mais de ce point de vue, c'est un peu la honte....Je finis par me prendre une pénalité de 4' lorsqu'un mec me double se rabat aussitôt devant moi (et devant un arbitre) ne me laissant même pas une seconde pour réagir et me ralentir pour reprendre mes 7m d'écart minimum requis !...La, je suis dégouté, mais bon, je positive, je réfléchis déjà à ces 4' pour les optimiser un maximum (étirements, boisson, ravitaillements divers)....Cette pénalité, je le ferais dos tourné à la route, pour ne pas voir les 150 ou 200 vélos qui vont passer devant moi....

Quand je vois certains coureurs qui n'avaient ni dossards visibles, ni plaques de cadres, et numéros cachés sous leurs manchettes....bref c'est un peu la kermesse !!

Globalement, un vélo correct, puisque mon temps réel est de 4h53'(+4' de pénalité), sans efforts particuliers me semble t-il, décevant tout de même puisque je pense que sans efforts supplémentaires (j'en suis sûr) et en conservant mieux le contact avec les groupes de vélo avec qui j'ai pu rouler, je pense qu'un chrono de 4h45-4h48 était dans mes capacités du jour....

Données des intervalles	
Résumé	Moyenne/max.
Total temps passé	4:57:45
Durée du parcours (Temps en mouvement)	4:54:16
Distance, km	179,88
Travail, kJ	3030
Température, °C	27,4
Puissance moyenne, Watts	172
Cadence moyenne	80
Vitesse moyenne, kph	36,25

Il faut préciser qu'au 160^{ème} kilomètre, j'ai subi des crampes violentes aux quadriceps...m'obligeant à relâcher franchement mon effort, là encore j'avais rejoint un bon groupe et je dois à nouveau le laisser partir avec un bon vent pleine bille, dommage, c'était pas le moment de lâcher...tant pis, ça fait partie des circonstances de course (pas optimales)...L'inquiétude est par contre bien présente car comment vais-je faire sur le marathon si d'entrée je me tape des crampes....C'est ce qui me fait le plus peur et ce qui peut être un potentiel d'abandon, ce serait vraiment pas top de ne pas finir !

Données des intervalles				
Résumé	Moyenne/max.	Details	Travail	Pic de puissance
	Moyenne	En mouvement	Pédaler	Maximum
Vitesse (kph) :	36,25	36,68	--	67,3
Cadence (tr/min.) :	80	80	82	153
Fréquence cardiaque moyenne (pulsations par...)	--	--	--	--
Couple (Nm) :	6,3	6,41	6,3	32
Puissance (watts) :	172	171	178	566

Fin de parcours vélo avec de bonnes sensations, 36 de moyenne sur les 10 derniers kms à 148 puls, bonne sensation de puissance, ça s'annonce pas mal, j'ai bien bu, bien mangé en vélo, je ne vois pas comment je peux me retrouver en difficulté énergétique...

Le marathon :

La descente du vélo, moment clé qui donne de bonnes indications pour la suite, m'apparaît comme inquiétante, j'ai le pas lourd et je me rends compte que mon état est plus que critique, rien que sur la transition, il faut courir 400m et j'ai les tendons d'Achille hyper douloureux...Je sens que ça ne va pas être une partie de plaisir !

Je reconnais, l'illustre Ken Glah sous la tente de transition, nous avons roulé ensemble au début du vélo et on se retrouve ici....Il a l'air bien démoli lui aussi....Départ à pied, je suis dans la souffrance, le pas lourd, chaleur écrasante, je sens le remake de cozumel, les coureurs me doublent de toute part, je subis, je prend 20 sec à chaque ravitaillement pour m'inonder d'eau fraîche, ça me fait du bien mais le bonheur est éphémère....3 kms passent et je me sens plutôt mieux, je commence à croire à une résurrection, la douleur est moindre jusqu'au 15eme km environ...Mais l'attaque de la deuxième boucle à pied s'avère douloureuse, je suis bien incapable de suivre la course, mon classement, les kilomètres parcourus (mon GPS me fait un truc inédit....j'aurais 48.3 kms à l'arrivée donc du coup, je ne sais pas trop ou j'en suis, comme j'ai une vision très approximative du parcours, c'est d'autant plus dur moralement car je découvre à chaque instant qu'il m'en reste plus que prévu !!)....



Je prends qqg gels sur la fin du parcours et ma foi, ça me permet d'accélérer un peu, je suis agréablement surpris mais il n'en reste pas moins que c'est dur, très dur et de plus en plus, la seule bonne nouvelle, pas de crampes à pied !!...A 800m de l'arrivée, je reconnais Mark Allen sur le bord de la route qui encourage les pauvres moribonds que nous sommes, il me tape dans la main et ça me fait plaisir (ce fut pour moi comme pour beaucoup LE triathlète des années 1985-1995)...L'arrivée se profile, je double un concurrent qui s'écroule devant moi aussitôt secouru par toute une équipe....Wouah, ça fait peur...Dans quel état arrive-t-on à se retrouver?...Je passe la ligne, je ne dirais pas heureux car je n'ai pas pris plaisir sur cette course à pied, mais bon je finis, c'était le plus important, 9h42'31...Un temps très moyen, mais bon, je n'avais pas le marathon dans les jambes, c'est sur, donc, j'ai fait ce que j'ai pu faire avec mes moyens du jour....

Alors, comment faire mieux ?

En natation, re-travailler plus en situation de nage en eau libre par rapport au fait de nager dans les pieds, j'en ai perdu nettement sur ce plan par rapport à mes belles années, je ne

lâchais pas et là je perds trop facilement contact, ça reste du détail sur ces épreuves mais ça peut servir ! Sur le parcours vélo, j'ai malheureusement mal utilisé les règles, il est impératif de ne pas rouler seul, respecter les 7m, je l'ai toujours fait mais mon efficacité sur les ravitaillements était à revoir et j'ai perdu du temps et des forces sur ces phases de ralentissement....Donc évidemment les kilomètres parcourus seuls m'ont coûté énergétiquement beaucoup pour le marathon, c'est indéniable !

Petite surprise tout de même, c'est la puissance développée en vélo qui est faible en comparaison des puls (je tablais sur 210 watts pour 140-145 puls, je me retrouve à 176 watts de moyenne (pédalés) pour un chrono à 37 de moyenne environ et 155 puls...autant dire que mes données ont été un peu chamboulées et qu'il valait mieux tenir compte d'abord de ses sensations !..Il se trouve que j'avais changé la pile du capteur 2 jours avant de partir après un bref essai, ça semble fonctionner mais un petit soucis d'étalonnage visiblement a fait que mes données sont totalement erronées...Alors là Bravo, Captain !! Pour info, Sur le half de Royan, je fais une moyenne de 240 watts en vélo pour 37.5 de moyenne à 150-155 puls environ....

Ceci dit, je pense que malgré la chaleur qui n'est évidemment pas mon point fort, je reste convaincu que la distance est longue et je n'y suis pas préparé de façon optimale....Je pense être l'un des seuls (voire le seul) des 2000 concurrents de cette épreuve à ne jamais faire de très longues distances à l'entraînement, je suis bien préparé pour du CD voire half mais là, c'est quand même une autre paire de manches et il faut que je modifie un peu mon plan d'entraînement futur si je veux réaliser un Ironman dans de bonnes conditions.

En fait indéniablement, il me manque de la vraie distance à l'entraînement, à l'époque je passais super bien sur du LD (3.8-120 et 30 km) mais l'Ironman, il faut bien dire que c'est la gamme au dessus et ma foi il va falloir y passer un peu quand même....Il me manque à mon sens quelques longues sorties, pas grand-chose mais quelques unes qui je le souhaite me permettront de « passer » le vélo plus à l'aise et donc réussir ou du

moins attaquer mon marathon plus à l'aise !....J'ai finalement reproduit ma course de Cozumel à peu de chose près... !

Ma future préparation sera moins longue, ça y est j'ai trois ans de reprise, je peux commencer à souffler un peu.

Il me faut améliorer ma capacité à « bouffer mes graisses » à l'effort toujours plus, c'est ce qui me permettra de rouler peut être plus vite encore (ce n'est pas le but) mais surtout courir plus vite et plus confort....Je dirais que si dans le futur, je souffre 10 ou 15 kms sur le marathon, je trouverais ça presque un plaisir par rapport aux deux ironman que j'ai connu pour l'instant !

Voilà, donc, pour 2014, je suis inscrit sur l'Ironman de Nice (ce sera une retrouvaille puisque je l'avais fait 5 fois à l'époque ou c'était encore les distances LD (3.8-120-32 km), peut être un retour à Kona en 2015 pour y prendre ma revanche personnelle sur l'épreuve, si je trouve à m'y qualifier sur une course européenne (à réfléchir) avec mes potes Lionel, Valentin, Thomas, Seb Moreau, et bien d'autres si ça se présente bien !

Je remercie encore une fois pour leur aide précieuse mes partenaires comme Nutratlétic, Swimform, Le club de la rochelle triathlon, Runever avec Julien Cottin et compressport...Ainsi bien sur que tous ceux qui nous ont boosté sur « Facebook » avant le jour J !!

OJ