

1 – Pourquoi avoir choisi cet IronMan ? (Regensburg en Allemagne pour Pierre, Vichy pour Olivier)

Pierre : « La course se déroule pendant les vacances scolaires, donc c'est facile d'y aller en famille. Ayant fait Barcelone en « célibataire » l'année d'avant, je me voyais mal repartir seul une fois de plus. La curiosité ensuite. J'ai eu envie de voir ce qu'était une épreuve au label « Ironman » (pour rappel, Barcelone était sous le label « Challenge »). Il y a forcément des choses un peu déplaisantes, notamment la tendance un peu trop commerciale et marketing sur les côtés de la course, mais il faut bien reconnaître que d'un point de vue strictement sportif, l'organisation est vraiment top, limpide. L'athlète est pris en charge du début à la fin. Toutes les questions trouvent leurs réponses facilement et rapidement. On sent bien que tout est fait pour que l'athlète n'ait rien d'autre à faire que se concentrer sur sa course. Et enfin la destination. Nous ne connaissions pas cette région et nous trouvions sympa Myriam et moi de passer quelques jours là-bas. »

Olivier : « J'avais choisi cet ironman car il était parait-il propice au record avec un super parcours vélo ... objectif faire moins de 11h. » Vichy est en outre une belle destination avec ses thermes. L'organisation était super pour une première, mais la date n'était pas la bonne, la journée la plus chaude depuis bien longtemps, (le thermomètre est monté à 41 °C dans l'après-midi).

2 – Quel était l'objectif ?

Pierre : « En ce qui concerne mes objectifs, je m'en étais fixé deux. Le contrat n'est pas tout à fait rempli mais bon...

Le premier, faire moins de 10 heures (raté), le deuxième, faire un bon marathon.

Je ne peux pas cacher que la qualif' pour Hawaï ne me trottait pas dans un coin de la tête, mais j'étais malgré tout conscient que la barre est encore un peu haute pour moi. Je me disais quand même que la proximité de l'échéance (Regensburg en août, Hawaï en octobre) pourrait m'aider dans le sens où beaucoup de qualifiés l'était déjà, donc que je rencontrerais peut-être moins de concurrence.

Le parcours me convient bien à priori, avec une natation facile dans une ancienne carrière, un parcours vélo relativement roulant et un marathon varié en quatre boucles. J'aime bien.

Egalement, la course au mois d'août, c'est idéal pour faire une bonne préparation.

Malgré tout ça, ça n'a pas suffi. Je pense qu' Hawaï est devenue un véritable mythe et que toutes les courses qualificatives sont super convoitées.

Il me manque une grosse demi-heure et je ne sais vraiment pas où la prendre. En admettant que je grignote dix minutes sur le vélo, ce qui me paraît raisonnable si je compare avec ce que j'ai fait à Barcelone, épreuve pour laquelle j'avais favorisé cette partie de l'entraînement, et Regensburg, pour laquelle je l'ai un peu délaissé au profit de la cap, il me reste encore vingt bonnes minutes à aller chercher entre la nat et la cap, ce qui veut dire une super préparation en vélo pendant l'hiver et un marathon en 3h15 le jour de l'épreuve. Je suis réaliste, la barre est trop haute, donc le fait de ne pas décrocher le slot n'est pas une déception, d'autant que la vie est encore longue...

Je ne sais pas si cette épreuve est plus ou moins facile qu'une autre, toujours est-il que j'ai la confirmation de ce que je pensais, je ne suis pas assez costaud et je passe à côté. ? »

Olivier : « J'avais choisi cet Ironman car il était, parait-il, propice aux records avec un super parcours vélo ... objectif faire moins de 11h. »

3- Comment s'est déroulée la préparation ?

Pierre : « En ce qui concerne ma préparation, j'ai essayé de la diviser en plusieurs phases. Elle débute le 1 janvier et se termine le 7 août.

Début à mi-janvier : Phase de reprise : reprise des entraînements en douceur après les fêtes de Noël, pour réhabituer l'organisme à se bouger.

Mi-janvier à m- mars : Période foncière : j'augmente un peu le nombre ainsi que la longueur des séances. Je commence à faire quelques entraînements un peu soutenus. J'en profite pour faire les premières compét' de l'année (les 13 kms du trail de St Jean de Monts, les 10 kms de Montaigu), mais plus dans un esprit participatif qu'avec des objectifs. L'année est encore longue et l'objectif encore loin.

Mi-mars à mi-avril : Préparation orientée : je diminue la longueur des séances, mais j'augmente leur nombre ainsi que l'intensité globale de chacune. L'idée est de travailler la vitesse de base dans chaque discipline. Pendant cette période, je participe au duathlon sprint par équipe de Fontenay (une super journée avec François, Benoit et Sergueï et une place pas ridicule au final) et à la Bicentenaire de La Roche-sur-Yon. Je sens que la pêche revient, mais il y a encore du boulot.

Mi-avril à début juin : Nouvelle phase foncière : je réintègre des séances longues à l'entraînement. A cette période, je commence à penser sérieusement à l'objectif. Les semaines d'entraînement s'intensifient et le travail commence à devenir sollicitant. Le nombre de compét' tests augmente également : 10 kms des Sables, course des deux plages (où tu me mets la pilule d'ailleurs, je l'ai noté en rouge dans la case « vengeance » de ma petite tête), et en fin de période, le tri MD de Vendôme et le 10 kms de St Hilaire de Riez. Si le début de période est encore un peu laborieux, je suis de mieux en mieux à mesure que la saison avance. Les sensations commencent à être bonnes avec notamment une 5e place et mon meilleur chrono sur 10 kms à St Hilaire de Riez. Le moral est au beau fixe.

Début juin à mi-juin : Récup' Je récupère un peu avant mon premier vrai objectif de l'année, le tri MD de Sireuil. Le bilan est un peu mitigé sur cette épreuve. Même si je fais exactement le même temps que l'année d'avant, avec des conditions de nage moins bonnes, je reste sur ma faim, notamment à cause de la cap que j'aurais voulu meilleure. Tant pis, j'aurais toujours passé un super week-end avec mes copains de club, et c'est très bien non ?

Mi-juin à mi-juillet : Préparation spécifique : les choses sérieuses commencent. Probablement que ma petite déception de Sireuil me mobilise encore davantage. Le nombre de séances augmente encore. Je rajoute des séances longues dans les trois disciplines et je passe la vitesse supérieure en ce qui concerne l'intensité. Ce sera un mois dur physiquement et moralement mais finalement qui m'apporte beaucoup de satisfaction. C'est à ce moment-là que je décroche la 10e place au tri CD des Sables d'Olonne (et qu'accessoirement j'arrive 30 secondes devant le jamais... yes... Je dois être noté en rouge dans sa case « vengeance » à lui aussi...) et que je fais 20e au tri CD du Mans, ainsi qu'un podium par équipe, entouré de TUTUKIN et ZELENOV. Même si le niveau de performance n'est pas du tout comparable entre eux et moi, c'est quand même bien sympa ce qui m'arrive et je profite. C'est un peu con à dire, mais grâce à ça, je suis gonflé à bloc pour la suite. Cette période représente pour l'instant mes meilleurs moments de la saison 2011.

Mi-juillet à fin juillet : Pré-objectif : l'objectif approche. J'ai l'impression d'avoir pris ma préparation par le bon bout, je me sens en pleine forme à tout point de vu, malgré un gros manque de sorties longues à vélo. Il va falloir commencer à relâcher un peu la pression. Je diminue donc le nombre de séance ainsi que l'intensité, mais je conserve du travail de qualité. C'est le moment des dernières compét' avant l'objectif, avec le tri vert de St Philbert-de-Grandlieu qui se solde par un abandon sur problème mécanique, et le 10 kms de Notre Dame de Monts sur lequel

je me rends bien compte que je m'entraîne moins. Le temps final n'est pas terrible, tant pis, on ne peut pas être au top tous les jours.

Fin juillet à début août : Phase d'approche : j'y suis, c'est un peu le moment de vérité. Je me repose, et je suis pressé de savoir si j'ai fait ce qu'il fallait. Au total à ce moment de l'année j'aurais nagé à peu près 220 kms, roulé 5000 kms et couru 1000 kms. Ca doit représenter une moyenne de 10 à 11 heures par semaine avec quelques semaines de 17 à 18 heures. J'espère que ça va payer. »

Olivier : « Préparation sur 8 mois , moyenne de 10h par semaine avec 3 semaines à 27h, j' avais privilégié la Course à Pied, mais je n' en ai pas eu besoin, dommage ! »

4 – Déroulement de la course

Pierre : « Ca y est, c'est le jour J. Réveil à 4 heure du matin pour le petit déjeuner, j'entends la pluie qui tombe sur le camping-car, ça commence bien...

Le départ de la natation se situe à une dizaine de km de la ville. Cette épreuve à la particularité d'avoir deux parcs de transition. Des navettes sont donc prévues pour acheminer athlètes et supporters sur le premier parc de transition. Il pleut toujours et le ciel est très sombre. Plutôt que d'attendre trempé je décide d'enfiler ma combinaison de nage de bonne heure. Finalement c'est une très bonne protection contre la pluie.

La nat se fait dans une ancienne gravière aménagée en parc de loisir. L'eau est très claire et la température est idéale. C'est dommage qu'il pleuve, sinon les conditions de nage auraient été parfaites. Nous sommes à peu près 1600 personnes à attendre le coup de feu libérateur. Nous nous préparons tous à partir en même temps, et je dois dire que c'est un peu stressant. C'est la première fois que je prends le départ d'un tri avec autant de monde autour de moi. Mais une fois que le départ est donné, c'est finalement assez motivant et grisant de s'élancer dans ces conditions, j'ai le couteau entre les dents... mon « fighting spirit » j'imagine... Je plaisante bien sûr. Je suis super bien placé par rapport aux autres concurrents, juste en face de la première bouée, et si je me débrouille bien je dois pouvoir éviter l'effet entonnoir qui ne manquera pas de ce produire au vu du nombre de personnes sur ma droite. En fait, je ne suis pas assez rapide et je me laisse déborder de tous côtés. Je perds beaucoup de place dès le début et je me retrouve englué dans la masse. Partir vite sans me griller pour la suite sera un de mes axes de travail de la saison prochaine. Ca bouscule un peu pendant le premier km, c'est « viril mais correct », ensuite la nage est agréable. Aucun problème d'orientation, aucune hésitation, le parcours est super bien balisé. Je ne remarque pas de triche (et j'ai l'œil pour ces trucs là...), j'ai de bonnes sensations et je suis content d'être là. Je boucle mes 3.8 kms et je me précipite dans le parc de transition. J'ai un peu de mal à courir. Bizarre, j'ai pourtant fait attention à remobiliser les jambes avant de sortir de l'eau... mais je relativise, il est 8h du matin, je viens de nager 1h, il pleut, c'est sans doute normal... ça va passer. Myriam m'annonce 1h02. Je suis très content, la journée commence bien. Je saute sur le vélo. Par contre, il pleut toujours, et le fait de rouler 5h ou 5h30 sous la pluie ne m'enchant pas vraiment. Allez, les conditions sont les mêmes pour tout le monde. Finalement, elles s'amélioreront un peu puisque nous n'aurons le droit qu'à quelques averses pendant le vélo, mais certaines quand même bien désagréables.

Je pars sans doute un peu vite. La route rend super bien, sans cette pluie et ce vent qui forçait, ce serait extra. Arrive les premières difficultés au dixième km. Vingt bornes de « montagnes russes » que je passe à certains endroits en 39x25. Il ne fallait pas moins. Je regarde mon compteur qui m'affiche 12 km/h. Je ne suis pas vraiment dans mon élément, le parcours se fait en deux boucles donc il faudra repasser par-là, je décide donc de gérer tranquillement. Par contre, les descentes sont très rapides. Mon compteur m'annoncera 80 km/h en vitesse maxi à l'arrivée. Etant donné les conditions climatiques, ce n'est pas très prudent, mais mon ange gardien devait veiller sur moi. Je vois quelques chutes et pas mal de crevaisons. Le reste du parcours est plutôt roulant, malgré quelques « coups de cul » pas trop difficiles à gérer. Il y a beaucoup de monde sur le bord des routes dans les villages pour mettre l'ambiance,

et c'est très agréable d'être encouragé comme ça. Les Allemands sont de fervents supporters. La première boucle se passe bien, et revoilà les 20 bornes de bosses qui se profilent à l'horizon. Je me sens moins à l'aise qu'au premier passage. C'est sans doute normal, nous sommes au 90e km, et les bosses n'ont jamais été mon point fort. Je monte au train, et je n'ai malgré tout pas l'impression de perdre trop de places. Je bascule dans la partie descendante en me disant que le plus dur est fait. Je continue à rouler à bonne allure, mais à partir du 130e, 140e kms, ça commence à être dur. Les quelques « coups de cul » du parcours se négocient moins bien que pendant la première boucle. Le vent a forcé un peu. J'ai dû laisser pas mal de jus dans les bosses. Je commence à coincer et à me poser des questions. J'ai deux possibilités. Soit j'insiste, je garde un bon rythme sur le vélo et je prends le risque de compromettre mon marathon, soit je lève le pied et je favorise la cap. J'opte pour la deuxième solution en me rappelant que mon premier objectif est de faire un bon marathon. Je perds beaucoup de places, c'est dur pour le moral, et il y a malheureusement un peu de drafting sur les 40 derniers kms, malgré le bon travail des arbitres. Je vois d'ailleurs un groupe qui vient de me doubler se faire cartonner. Normal, ça me reconforte. Je finis le vélo un peu déçu par ma prestation. Mais au vu de mon entraînement hivernal dans cette discipline, ça me semble logique, et en fait, je m'y attendais un peu. Encore une fois, l'organisation sur cette partie de l'épreuve est impressionnante. Toutes les routes sont complètement fermées à la circulation, il y a des motards de la police partout, pas une intersection qui ne soit surveillée. Les bénévoles sont très nombreux et très efficaces, bref, c'est parfait. Ce qui m'a le plus impressionné, c'est la fin du parcours avec le retour dans Regensburg. C'est pourtant une ville assez importante, mais pendant l'ironman, toutes les rues dans lesquelles passe le parcours sont complètement vides de voitures. A certains endroits, nous empruntons de grands boulevards, des axes principaux, et il n'y a que les vélos de la course qui ont accès. Une organisation sans failles.

Je rejoins le second parc de transition content d'en avoir fini avec le vélo. Si j'ai un sentiment moyen sur cette partie de l'épreuve, j'ai en revanche une grosse envie de courir, d'en « découdre avec moi-même » sur le marathon. Ça fait une semaine que j'y pense, (et que je fatigue sans doute un peu Myriam avec ça), c'est maintenant que la course commence. Je veux effacer ma déception de Barcelone, je suis motivé, ça va chier bordel... Le marathon se fait en quatre boucles. Il est vraiment sympa avec des passages dans le centre-ville historique, traversée d'un parc boisé, pour ensuite revenir en longeant le Donau, la rivière qui traverse la ville. Le temps reste couvert, par contre il ne pleut plus, ce sont donc des conditions parfaites pour courir. Il ne fait pas trop chaud et il ne tombera plus une goutte d'eau de la journée. Nickel. Je démarre prudemment, mais j'arrive à trouver une bonne foulée rapidement. Très vite, j'ai faim. Je suis un peu inquiet car je n'ai jamais réussi à manger en courant sans problèmes ensuite. Je n'ai pas le choix, j'attrape donc deux morceaux de bananes et un gel proposé au ravitaillement que je dilue bien avec une grosse quantité d'eau. Je continue à courir, et tout se passe bien. Je n'ai aucune gêne, aucune douleur, je recommence de la même façon au ravitaillement suivant et tout se passe bien également. Je vais beaucoup mieux. J'attaque la deuxième boucle avec des super sensations. Je vole, j'ai une super foulée, j'ai envie de courir, je me sens léger. C'est le moment de l'épreuve que j'ai le plus apprécié. Je suis complètement dans le coup. Je fais quand même attention de m'hydrater à chaque ravitaillement (tous les 1.5 kms) de façon à continuer sur ce rythme le plus longtemps possible. A l'entame de la troisième boucle, je passe le cap du semi-marathon. Je m'attends à ce que ça devienne dur. Ça va encore mais je me sens moins léger et ma foulée est de moins en moins naturelle. La boucle semble de plus en plus longue, je commence à avoir du mal à rester positif. Je continue à bien m'hydrater, mais repartir devient de plus en plus dur. Jusque-là, je m'arrêtais pour boire et je repartais aussitôt, mais maintenant je me rends compte que je marche de plus en plus. Au trentième kilo, la tête n'y est plus. J'attaque la dernière boucle et ça y est, je suis vraiment dans le dur. Je m'en veux, mais j'ai baissé les bras. Je me traîne comme je peux pour finir. Relancer la machine après chaque ravitaillement me demande de plus en plus d'effort. J'ai encore quelques sursauts d'orgueil de temps en temps, mais ça ne dure jamais très longtemps. Je suis cuit. Ce n'est qu'à l'approche du dernier kilo que je retrouve des forces. L'arrivée se passe dans le centre-ville, c'est noir de monde, et je devine la ligne finale toute proche. Je finis à l'adrénaline le sourire jusqu'aux oreilles. Je termine en 10h07 à la 245e place. C'est sept minutes de trop par rapport à ce que je m'étais fixé, mais je suis tellement content d'en finir que je n'en fais pas de cas. Je réalise que c'est un petit quart d'heure de moins qu'à Barcelone avec un parcours et des conditions pourtant plus difficiles, et avec un marathon dur sur la fin mais au final un temps très correct pour moi. Le contrat n'est pas tout à fait rempli, mais le bilan est très positif quand même. »

Olivier : « Parti avec Denis CADIER et son frère Patrice , départ à 7h00 avec une natation sans combinaison, eau à 27° dans l' Allier. Natation correcte mais jambes lourdes suite aux battements plus rapides sans combinaison. Première boucle vélo de 90 Km bien roulé, dans le second tour une bonne côte, qui fait mal aux jambes et surtout gros coup de chaud arrivé en haut. Je préfère poser le vélo et m'arrêter 5mn pour essayer de me refroidir, mais une personne de l'organisation me dit de ne pas repartir et d'attendre le médecin. J' attendrais 30mn l'arrivée de celui-ci , pour me dire que tout va bien niveau cœur et tension , mais de faire attention à la chaleur et de savoir s' arrêter .

Je reprends le vélo pour m'arrêter définitivement au 130 km ; la chaleur était de plus en plus forte et je me voyais mal faire un marathon en plein soleil . Grosse déception, mais vu les conditions caniculaires, je pense avoir fait le bon choix . 450 personnes au départ et presque la moitié finira par jeter l'éponge . Stephan Bayliss (Anglais) gagnera la course . Je garde un bon souvenir malgré la défaite, mais espère y retourner pour le finir (peut-être un déplacement club dans 2 ans) A voir . »

5 – Prochain objectif

Pierre : « Le lendemain je suis dans une forme surprenante. Je m'attendais à une récup' difficile, mais il n'en est rien. Je n'ai aucune douleur, pas une ampoule et je marche même à peu près normalement. Les jours suivants me confirment que j'ai bien récupéré et je n'ai pas envie de finir ma saison si tôt.

Très rapidement, je décide donc que je finirais mon année sportive avec le marathon de Vannes le 16 octobre. Ca fait un moment que je n'ai pas fait de marathon sec, et j'ai envie de voir ce que ça va donner. Mon objectif sera la barre des 3 heures. Ce ne sera pas simple après une saison bien chargée, mais on verra bien. »

Olivier : « N'étant pas trop fatigué musculairement, j'ai enchaîné le week-end suivant avec un 15km (les foulées du layon) . Repos pendant 1 mois puis grosse préparation pour Lanzarote qui se déroulera le 21 mai 2012. »