

# Ironman Nice 2010

Après mes abandons en 2001 et 2009 , me voilà bien décidé à aller au bout de cet Ironman et cerise sur le gâteau , décrocher le Graal de tout triathlète , soit une sélection pour Hawaï sans en faire une fixation , afin de mieux gérer la course sans trop s'occuper du classement .

Une grosse préparation, perturbée par une petite déchirure musculaire au mollet contractée le 09/05, 3 semaines sans courir, mais en compensant par du vélo quasi quotidien sitôt l'absence de douleur (avec un pédalage bien à plat pour ne pas tirer sur le mollet), qui aura peut-être été un bien pour un mal comme le pronostiquait le coach Eric.

Préparation ponctuée par un stage de 5 jours à Nice en compagnie de Philippe Bryczman , qui m'aura endurci face à la fraîcheur physique de celui-ci . Car la reprise de longs et répétés entraînements pédestres a été difficile à assimiler. Mais là aussi le coach l'avait pronostiqué, donc pas d'inquiétudes à avoir. La forme revient progressivement avec la diminution du nombre d'heures d'entraînements.

Arrive l'échéance les batteries bien regonflées .En compagnie de Xavier , Eric et Guy je descends à Nice avec hébergement au calme à Cagnes-sur-Mer en mobile-home , nous effectuons de concert les derniers préparatifs et pasta parties rituelles et pronostiques individuels qui est pour ma part :

-Natation : 3km800 en1h05

-Vélo : 175km en 5h20/25

-Marathon : 3h20/25

Pour un total entre 9h50 et 10h

Nous voilà donc à 6h30 du matin sur la ligne de départ dans nos box respectifs selon nos ambitions natatoires (moins d'1h 05 pour moi, afin de bénéficier d'un bon rythme de départ)

Et c' est parti pour 2 boucles :1400m +2400m. « La boite à gifle » aquatique habituelle fonctionne toujours aussi bien sur les 200 premiers mètres ainsi qu'au passage de la 1ere bouée. Arrive la sortie de l'eau à l'australienne laquelle me permet de gagner quelque places et plongeon pour la 2é boucle.

J'ai l'impression de bien nager en travaillant les appuis , l'amplitude et le relâchement mais déception à la sortie de l'eau le chrono indique 1h10 .Je ne m'en inquiète pas , mais me retrouve englué dans le peloton pour effectuer une rapide transition. Je slalome donc un max et hop saute enfin sur le vélo pour effectuer une belle remontée au classement étant, je l'apprendrais après, 755é et 24<sup>e</sup> de la catégorie.

Les jambes tournent bien, je ne fait que doubler, le cardio affiche 150 à 154 pulsations minute c'est un peu haut il faudrait être au max à 140 mais je ne m'en formalise pas trop étant donné l'absence d'essoufflement.

Je double rapidement Xavier sur la promenade des Anglais, il a fait une bonne natation lui au moins ... Arrive la fameuse montée de 800m qui fini par un véritable mur, mais là aussi il me faudra slalomer et jouer des coudes pour passer tout ces triathlètes non grimpeurs comme votre dévoué bip bip . Là le cardio c'est affolé avec une pointe à 165, j'effectue tout de même une bonne relance puis chercherai à revenir à une fréquence cardiaque à 140 plus conforme à la distance d'un Ironman.

Après Vence , dans un faut plat descendant je double Eric en le gratifiant de mon cri de guerre amicale « bip-bip » , puis malheureusement Philippe qui finit de réparer une 1ere crevaison . Je lui crie de ne pas se décourager , car la route est encore longue , et elle le sera pour lui pour des crevaisons à répétition car son pneu , il le verra plus tard , est fendu .

Arrive enfin au 56km le début du col de l'Ecre que j'effectuerais en souplesse mais avec une grosse moyenne de 19km. A 1km du sommet je rattrape et double Jérôme, l'encourage à essayer de prendre mon rythme, mais celui-ci n'a pas l'air d'être au mieux de sa forme, car je le dépose littéralement et j'en suis bien désolé, je lui cri alors qu'il me rattrapera alors plus loin comme l'an dernier, mais ce ne sera malheureusement pas le cas ...

Catastrophe, en bas de la descente après Gréolières km 102 , alors que l'organisation nous fait passer à gauche d'un rond point je mors involontairement une ligne blanche à prêt de 60km, l'arbitre aux aguets cri mon numéro de dossard et m'annoncera plus tard la sanction : carton rouge = disqualification !!!

Abasourdi dans un 1<sup>er</sup> temps , je coupe mon effort , zigzag et je pense alors faire demi tour encourager Jérôme, puis me ravise pour effectuer un bon chrono sur le vélo ayant toujours d'excellente sensations ... mais pensant que je n'effectuerais pas le marathon ...Décidément il est écrit que Nice me portera toujours malheur ...

La suite du parcours s'effectue avec une certaine irrégularité chaque fois que je repense à cette sanction rédhibitoire et sévère au vu de toutes les lignes blanches coupées par tout le monde sur ce parcours...

Sur les faux plats du retour , enfermé dans ma bulle , au km 165 environ , je ne réagis pas , si ce n'est en me redressant lorsqu'un concurrent me double et me serre à droite , j'aurais du arrêter de pédaler et me dégager plus vite ,coup de sifflet d'un nouvel arbitre et c'est le carton noir pour moi et un autre concurrent qui était dans ma roue ( pénalité de 5minutes à effectuer lors de la transition « en prison » ) . Décidément les lois du triathlon s'acharnent sur ma performance. Je ne « pipe » pas mot et essaye de me reconcentrer pour au moins finir le vélo avec un bon chrono et néglige encore un peu plus mon alimentation puisque la course s'arrêtera après le vélo .

Je traverse la promenade des Anglais en faisant grise mine , saute du vélo , (chrono : - de 5h20) , le confie à un bénévole effectue la transition et part en cherchant la prison pour valider mon temps vélo . Demi tour celle-ci était située avant la tente de la transition .Ah la voilà, j'annonce à l'arbitre mon dossard qui démarre le chrono pour les 5 longues minutes .Je lui demande alors conseil par rapport à mon carton rouge, et celle-ci m'encourage fortement à continuer la course disant que les cartons rouges pour franchissements de lignes blanche seront discutés en commission d'arbitre .Devant son insistance je pars donc au petit trop effectuer le marathon peu convaincu.

Rapidement le virus de la course me reprends et je me lance enfin à bon rythme, en songeant vite à me réalimenter avant la fatale hypoglycémie : 1 gel tout les 4km environ + mon bidon de maxim + un mélange de eau-coca.

Non rien n'arrêtera cette année un bip-bip bien déterminé à finir ce sacré triathlon de Nice : ni diarrhées, ni vomissements, ni carton rouge ou noir et encore moins une éventuelle hypoglycémie... !!!

Les jambes sont bel et bien là, comme l'avait encore prédit le coach Eric suite à mon arrêt forcé pour la déchirure musculaire : « tu verras, tu feras peut-être to meilleur marathon , car plus de fraîcheur physique ... »

Il avait raison il fut effectué avec un certaine facilité, il n'a manqué pour passer la barre des 3h20 que sa présence avec le chrono et des renseignements pour la place, car là j'étais dans la plus grande incertitude.

Enfin le 4<sup>e</sup> et dernier tour ou j'accélèrerais progressivement et surtout pour les 3 derniers 4km, en zigzagant au milieu des concurrents de plus en plus nombreux qui créent des embouteillages à chaque ravitaillement.

Je prends le couloir de fin de course à toutes jambes ignorant les innombrables spectateurs et franchi la ligne d'arrivée sans aucune joie d'être finisher mais en criant un « Merde quel gâchis ». Oups, j'espère que l'on ne ma pas entendu ...

Enfin c'est fini , je suis aller au bout : 10h05'46 » , si on soustrait les 5' de prison et les ralentissements d'interrogations et de déconcentrations dus aux 2 cartons j'aurais égalisé le chrono de Jérôme en 2009 !

Reste à savoir la décision de la commission des arbitres du lundi matin .

Lundi 12h , ouf de soulagement : mon résultat est validé je suis 95<sup>e</sup> au général sur 2734 et 1<sup>er</sup> de la catégorie V3 sur 154 partants .Sans le carton noir je serais environ 75<sup>e</sup>... mais peu importe , au tel avec ma famille ou Eric je ne peux contenir les larmes , enfin je peux décompresser , rire et pleurer de joie , ayant refuser de boire le champagne la veille au soir avec mes compères du mobile-home ...

Eric Moullard restera gentiment avec moi pour la sélection à Hawaii puis à la Cérémonie des « heroes » retardant ainsi le retour sur Valence.

Merci donc à Eric Moullard pour ta présence jusqu'au bout , pour tes mots pleins d'espoirs avant la course, quand à ma qualification qui ne faisait pas de doute pour toi ; merci à Guy D, Xavier D , Jérôme , Philippe ; à Loic et Dominique pour leurs encouragements au milieu des spectateurs ;

Merci à tout ceux qui , nombreux ont envoyés messages d'encouragements et de félicitations après la course ;

Merci à Xavier Acton pour le prêt de ces roues qui ont été un plus indéniable , ne serait-ce que pour le confort donc une moindre fatigue.

Et merci Eric Monnet pour tout tes conseils avisés , pour la préparation de l'an dernier dont je me suis très fortement inspiré cette année et pour la casquette porte bonheur que tu m'as donnée sous laquelle je me suis isolé pour ce marathon comme à Embrun en 2007, ta force ,ta patience et ta confiance m'ont accompagné pendant tout ce long week-end , il n'était pas question que je la trahisse une nouvelle foi.

## Alors en route pour Havaii !!!

---

Philip dit Bip-Bip ( pour toujours !)