

Ironman France Nice 2010 vue par Eric

Bonjour a tous,

Un compte rendu de ma course (avant-pendant-après)

A) L'inscription fin d'année 2009.

400 Euro c'est très chère mais c'est une fois dans l'année....

Bon la il faut vraiment m'y mettre... on oublie les fêtes de fin d'année et on reprend le foncier essentiellement pour perdre du poids !!

Mi-février l'épreuve est complète... 5 mois avant la date !!!

B) La préparation foncière.(allure 1 dans les trois disciplines)

Allez, 4 mois a se réveiller a 4h30 du mat (6j/7) pour faire 1h30 de vélo ou de CàP de 5h à 6h30 suivi de 1h-1h30 de sport (un des trois) tous les midi de la semaine... Cette emploi du temps me permet d'aligné environs 20h de sport par semaine (avec une petit sortie vélo le WE) tous en conservant une vie de famille et professionnel soutenue...

Bilan : environ -10Kg, toujours marié et avec mon job ;o).

C) La préparation spécifique

Aucune ambition de performance sur cette course, je suis donc le programme préparation « standard » d'Eric Monnet 8 semaines avant le jour « I » (oui I comme Ironman !!!).

Malgré tout, ce programme reste contraignant avec mes activités et je me rabats assez souvent sur ma préparation foncière mais globalement le pg est tenue. (Si, si coach !!)

D) L'expé pour Nice

Bon au final nous somme 6 du club à nous aligner sur l'épreuve, 2 (Jérôme et Philippe) font le déplacement en famille et nous 4 (Bip-bip, Xavier, Guy et moi) faisons du covoiturage (2 voitures pour 4 triathlètes car il faut de la place avec les vélos, les sacs, la nourriture...)

Le mobile home au camping proche de Nice est abordable pour 4 personnes et nous pouvons donc resté 4 jours (du vendredi au lundi).

Voyage vendredi en fin de matinée, formalité des dossards l'après-midi et « Energy party » en fin de journée (grosse pasta party sympa)

Environs 10% des mobiles homes du camping sont utilisés par des triathlètes, dont notre voisin Pierre, du Triathlon Club de Saint André le Gaz, très sympa qui est descendu avec sa petite famille

Samedi matin tôt Guy et moi nous effectuons un petit 600 mètres natation avec la combi dans l'eau de mer (les sensations sont bien différentes que dans l'eau douce)

Samedi fin de matinée, sous la houlette du coach Bip-bip, nous faisons une sortie vélo d'1h a allure 1 (objectif faire tourner les jambes en souplesse)

Samedi aprém ; préparation des sacs (Bike, Run , Streetwear et des ravitos perso) et dépôt des vélos et des sacs Bike et Run au parc a vélo... La pression monte !!

E) Le jour « I »

Début 4h30 départ 5h00, arrivé au parc a vélo vers 5h45 (normalement il faut 20min... mais la Prom' est fermé et le détour puis les parkings pas facile a trouvé.

Dernière préparations dans l'urgence car le parc ferme à 6h00 (Dépôt des sacs streetwear et ravitos perso, installation ravito sur vélo, gonfler les pneus, mise en place le la combi....)

Direction le départ natation, en chemin je rencontre Loïc et cela me permet de déstresser un peu de voir un visage connue qui est venue nous encourager (merci Loïc pour ton soutien durant cette longue journée)

Dans le sas de départ des « moins de 55 minutes à la Nat » je retrouve Jérôme, petit clin d'œil et quelque mots puis coup de canon pour **LE DEPART**.

1) Natation : Je pars en deuxième ligne et je trouve rapidement (20-25m) de la place pour nager, comme d'habitude je localise rapidement un petit groupe de nageurs a 5 – 10m devant moi et je fais l'effort pour rejoindre leur sillage. Je trouve rapidement un bon rythme qui me permet de tenir l'allure.

J'ai beaucoup de plaisir à nager dans l'eau de mer et la première boucle de 2,4 Km ce déroule sans problème.

La sortie a l'Australienne est très courte et je n'ai pas le temps de voir ni ma montre ni ma localisation dans le groupe. Je replonge donc pour la deuxième partie de 1,4 Km.

A la sortie je jette un coup d'œil au chrono 58 min.... Bof, j'avais un objectif de 1h-1h05 pour arriver sur mon vélo. C'est encore jouable mais j'avais de meilleures sensations dans l'eau.

Le chrono officiel donne :

LEG	DISTANCE	PACE	RANK	DIV.POS.
SWIM SPLIT 1: 2.4 km	2.4 km @ 37:14	1:33/100m		
SWIM SPLIT 2: 3.8 km	1.4 km @ 20:31	1:25/100m		
TOTAL SWIM	57:45:00	1:31/100m	69	6

Donc 69 éme sur 2734... je suis aux anges !!!

2) Transition Natation-Vélo :

Jérôme me double très rapidement sur la transition. On s'encourage mutuellement.

Direction les portiques avec les 2700 sacs accrochés, Grace au conseil de Bip-bip (« suis bien du regard le bénévole qui va poser tes sacs de transition ») je repère assez vite la rangé de mon sac (dossard 2366). Un bénévole me le donne même en main propre (c'est un des gros avantage de sortir dans les premier de l'eau : la zone de transition est dégagé et les bénévoles ont du temps)

Je passe par la tente de transition pour finir d'enlever la combi et pour enfiler ma tenue vélo. Encore une fois un bénévole est au petit soin pour moi, il me vide mon sac pendant que j'enlève ma combi puis il me la pli dans mon sac (Merci !!)

Hop casque accroché sur la tête je cours a mon vélo (Super il y a plein de vélo dans le parc... j'ai du faire une bonne nat !!)

Grace au repérage **INDISPENSABLE** je localise très rapidement mon vélo puis je cours tous le long du parc vélo pour la sortie.

Le chrono officiel donne :

TRANSITION	TIME
T1: SWIM-TO-BIKE	05:47

La il y a des minutes à récupérer !!

3) Vélo : Je passe la ligne de chrono a 1h03 et 30sec et je pars pour les 175Km avec un objectif de 6h15 (ben oui il faut les monter les 1900m et de plus Coach Eric nous a dit « il faut poser le vélo sans avoir faim, soif et en étant suffisamment frais pour un marathon....) Pour le vélo, l'organisation a prévue un ravito à tous les 20 km environs et un ravito perso à 70 Km, cela me permet de m'hydrater et de manger correctement (j'ai bu plus de 4litres d'eau !!).

Philippe me double après 40Km et Bip-bip vers le kilomètre 45. C'est deux la sont fort a vélo !!!

Puis malheureusement j'aperçois Philippe sur le bord de la route, debout sont vélo a la main, il me dit qu'il a crevé deux fois et me demande si j'ai du matos de réparation...

Malheureusement je roule en boyau et lui en pneus.

Guy me passe au 65Km un peu avant le colle de l'Ecre, tous semble bien allez pour lui.

Je m'attends à voir passer Xavier mais j'ai su plus tard qu'il avait eu un pb technique sur sont vélo.

Les routes sont en partis fermé à la circulation et le nombre de volontaire est impressionnant.

C'est un jolie parcours dans l'arrière pays Niçois que j'ai bien eu le temps d'admirer pendant les montés.

Les vingt dernier Km sont effectué a allure 1+ car le dessous de mes pieds me brule fortement lorsque que j'appuis sur les pédales.

Sinon aucun problème mécanique...

Le chrono officiel donne :

LEG	DISTANCE	PACE	RANK	DIV.POS.
BIKE SPLIT 1: 27.9 km	27.9 km (59:17)	28.24 km/h		
BIKE SPLIT 2: 56 km	28.1 km (56:58)	29.60 km/h		
BIKE SPLIT 3: 70 km	14 km (1:00:27)	13.90 km/h		
BIKE SPLIT 4: 105 km	35 km (1:02:49)	33.43 km/h		
BIKE SPLIT 5: 118.7 km	13.7 km (38:55)	21.12 km/h		
BIKE SPLIT 6: 144 km	25.3 km (55:48)	27.20 km/h		
BIKE SPLIT 6: 180 km	36 km (47:41)	45.30 km/h		
TOTAL BIKE	180 km (6:21:55)	28.28 km/h	941	103

Effectivement je suis assez frais pour attaquer un marathon (qui est une distance inconnue pour moi) mais j'ai le sentiment d'en avoir gardé trop sous la pédale...Surtout en monté.

4) Transition Vélo-CàP :

C'est la délivrance d'enlever les chaussures de vélo !

Je cours jusqu'au volontaire qui récupère mon vélo et e range par ordre d'arrivé.

Puis je longe tous le parc a vélo (et la il y a aussi beaucoup de vélo... dommage) pour récupérer mon sac RUN.

Direction la tente de transition et la il faut faire tous tout seul car les bénévoles ont d'autre occupations avec le monde. Néanmoins une bénévole me passe de la crème solaire sur les épaule.

Le chrono officiel donne :

TRANSITION	TIME
T2: BIKE-TO-RUN	07:02

La aussi il y a des minutes à récupérer !!

5) Course à Pied (LE MARATHON):

Casquette visser sur la tête et lunette de soleil sur les yeux j'attaque la Prom' d'un coté.

Mon objectif : 4h30

Le problème c'est que tu est d'un coté de la Prom' et que tu vois l'autre coté a 5Km...

5Km en arc de cercle, qu'il faut parcourir a pied.... C'est très très loin

Ma stratégie : Ne jamais marché entre les ravitos et prendre le temps qu'il faut a chaque ravitos (en marchant) pour m'hydrater et manger !!

Il y a 3 ravitos par aller de 5 Km et donc aussi 3 au retour, cela fait 6 par A/R et donc 24 pour le Marathon. Tous ces ravitos sont a peut près espacé de 1,7Km

A mon rythme de course cela fait 11 à 13 min a courir entre chaque ravitos.

Donc voila mes 42Km découpé en 24 petites courses à pied ... et la ça deviens nettement plus facile... pour le morale

Les tours s'enchainent et je me retrouve a la fin du semi ...Cool !!

Puis a la fin des 30Km et la je me dis que la distance restante 12Km correspond a mes footing d'entrainement...donc je DOIS finir.

Arrive le dernier demi tour, la je décide de reprendre un peu mon rythme de CàP, j'accélère donc sur les 5 dernier Km.

Après environs 5 litres d'eau bu durant les ravitos, ca y est ... la finish line, le public très nombreux et les pompom girls

Le chrono officiel donne :

LEG	DISTANCE	PACE	RANK	DIV.POS.
RUN SPLIT 1: 5.25 km	5.25 km (30:18)	5:46/km		
RUN SPLIT 2: 10.5 km	5.25 km (33:31)	6:23/km		
RUN SPLIT 3: 15.75 km	5.25 km (34:24)	6:33/km		
RUN SPLIT 2: 21.1km	5.35 km (36:38)	6:50/km		
RUN SPLIT 2: 26.35 km	5.25 km (37:23)	7:07/km		
RUN SPLIT 3: 31.6 km	5.25 km (37:42)	7:10/km		
RUN SPLIT 2: 36.85 km	5.25 km (39:26)	7:30/km		
RUN SPLIT 4: 42.2 km	5.35 km (34:16)	6:24/km		
TOTAL RUN	42.2 km (4:43:38)	6:43/km	1050	124

4h43 c'est un peu plus que l'objectif, je devrais pouvoir garder un rythme de 6 :20-6 :25/Km (ravitos compris)... pour un prochain Ironman !!!

6) La Finish line:

!!!QUE DU BONHEUR !!!

7) L'après course:

On te passe la médaille autour du coup puis direction le ravito, la reprise du sac streetwear pour les affaires de rechange, le T-short de finisher.

Je me fais masser par un élève Kiné.

On prend des nouvelles des copains :

Grosse déception pour **Philippe** qui n'a pas pu finir le parcours vélo a cause de crevaison multiple.

Aussi grosse déception pour **Jérôme** qui abandonne suite à des pb technique sur le vélo et pb physique. Cette succession de pépins a fini par avoir raison de sa motivation **Xavier** fini avec 45 minutes de plus que sont objectif mais il a due batailler 45 min sur pb technique a vélo.

Grosse perf de **Guy** qui fini premier Ironman et premier Marathon avec 1h d'avance sur sont objectif. 11h05 pour 12h-12h30 et 404ème !!!

Et bien sur le fabuleux **Bip-bip** qualifié pour HAWAII avec un temps de 10h05 qui fini à la 96 éme place et relègue le deuxième de sa catégorie a + de 15 minutes.

Bilan pour moi :

Des progres a faire dans les transitions, le vélo et la CàP (ben oui dommage qu'il n'y ai pas que la Nat sur un Ironman !!!)

Néanmoins ma préparation et la gestion de la course m'ont permis avec un temps total de 12h16 de tenir mon objectif de temps qui été de 12h-12h30

7) Le lendemain:

Grand, Grand bonheur de voir la joie de Bip-bip lors de sa prise de son slot pour Hawaï. Certes il a fallu payer l'inscription directe sur place (450 €), mais bon Kona c'est le mythe.

La soirée de remise des médailles, le soir est sympa (il y a beaucoup moins de monde car la pluparts des Triathlètes sont repartis chez eux)

Nous avons l'occasion d'applaudir le doyen un Danois de la classe d'âge 70-74 ans qui boucle sont Ironman en 15h40 !! et aussi un Triathlète Corse qui en est a sont 48ème Ironman !!!

Bien sur Bip-bip a porté haut les couleurs du club de valence Triathlon au milieu du gratin du Triathlon Européen.

Retour avec Bip-bip sur valence le soir même.