

IRONMAN 2010

Je me pose cette question à l'heure de faire le bilan, ai je manqué de respect envers la difficulté de l'épreuve en la sous-estimant en comptant trop sur mon expérience ou bien me suis je surestimé notamment sur la capacité à enchaîner les efforts répétés?

Pourtant tout avait bien commencé, un hiver où la musculation fit son retour (travail axé sur les jambes car j'ai une dette en force), une course çà pied bien huilée avec de bons entraînements de qualité et une confiance à la hausse, Du point de vue matériel, un gros investissement financier pour acheter un vélo plus adapté qui me donna toute satisfaction malgré quelques déboires dans les réglages.

Le début de saison fut au delà de mes espérances avec des temps vélo nettement améliorés par rapport aux années précédentes, Roybon, Echirolles, Le Multriman et puis Bourg-en-Bresse soit beaucoup de courses pour ce mois de mai (voir trop même). Je fais de gros vélo mais des caps décevantes et à Bourg-en-Bresse, je fini même avec une contracture aux ischios (un signe?).

Le début de la préparation spécifique commence (merci ricou) mais pas de cap pendant 1 semaine (contracture et déplacement du bassin). Tout en travaillant et en essayant de préserver au maximum ma famille, je fais des entraînements tôt le matin, mais il s'avère que je fatigue rapidement, je suis irritable et bingo 10 jours avant l'épreuve, je n'ai plus de jambes, plus de force, rien mais je garde le moral en me disant que cela va rebondir après un peu, beaucoup de repos.

Le jour J est là, je suis au même poste que l'année dernière (SAS -55'), et c'est parti, je navigue un peu dans le flou, je ne vois pas trop les bouées mais je suis les mecs de devant, je suis à l'aise, en 3 tps, bien posé. A la sortie à l'australienne, je vois que le chrono indique 38' (c'est tout bon) et je repars pour une dernière petite boucle mais je ressens un peu la fatigue et hop sorti au bout de 59' et des brouettes (c'est bien, comme dans mes prévisions) je croise même Eric Moullard et Romuald Granade.

En vélo, je pars bien et je bois énormément (1 litre en 20 km), je mange régulièrement, je n'ai pas de grosses sensations mais cela va. Je reste souvent en position tri mais dès que cela monte ou bien un faux plat un peu trop marqué, je manque de force, je me met souvent en danseuse. Juste avant le col de l'Ecre, Beep me passe mais je ne peux le suivre (encore une fois). Et là les emmerdements commencent, je déraille 1 fois, 2 fois.....6 fois (putain les plateaux se dévissent) et à la 7ème (km125), je casse la chaîne, je fais un peu de trotinette et demande à des gars s'ils ont du matos mais négatif et c'est alors que la police nationale me sort une caisse à outil digne de ce nom et c'est grâce à leur gentillesse, leur marteau, leur burin et leur pointeau que nous arrivons à réparer (merci à eux) et à repartir mais la chaîne est fragile donc je continue tranquillement (je n'ai pas envie de casser à nouveau) mais cela saute souvent. Dans la tête, je me dis passons le temps vélo, concentrons nous sur le marathon mais la flamme a du mal à rester mais on ne sais jamais. A l'approche de l'arrivée vélo, je croise des coureurs avec des visages où la souffrance est palpable (cela motive! Gloups) Au moment où je saute du vélo, je prend appui sur le talon droit qui m'a l'air douloureux, j'ai une foulée de papy, je donne mon vélo (tout ces vélos déjà dans le parc!!), je me change rapidement et essaye de courir mais pas de foulée, le talon droit ne veux pas se poser sans qu'il m'arrache une larme, je passe la foule qui est dense à ce moment puis je marche, je vois ma famille et je met le clignotant pour profiter du bien fait du sel de mer avec mes enfants et ma femme.

Le bilan est simple, si un jour je refais un Ironman, il faudra limiter la débauche d'énergie avant l'entame de la préparation spécifique (faire comme d'habitude quoi!) et être beaucoup plus vigilant sur la récupération car je n'ai plus 20 ans.

Un grand merci à tout ceux qui m'ont encouragé, aidé, cru en moi mais j'ai commis trop d'erreur pour ramener le graal. Mais en définitive cet échec n'est qu'un simple échec, tant que l'on a la santé, pensée à toi Fredo qui voulait m'encourager sur la prom' mais la nature en a décidé autrement.

A bientôt peut être pour de nouvelles aventures Jérôme Martel-Triathlète amateur,

