

Que dire ?

L'essentiel a été dit dans les précédents mails.

Même si j'ai été soutenu par mes proches et des copains Hauts-Alpins, j'ai très apprécié de pouvoir partager quelques moments avec des potes des Ardennes, en effet, se retrouver à 6 Ardennais au départ de l'Embrunman, c'est super !

Je me suis décidé très tardivement à m'engager sur cette épreuve : début juin... En effet, je n'ayant pratiquement pas roulé entre octobre et avril (1 séance de home trainer par semaine) et pas nagé du tout au cours des mois de janvier - février et mars, mes interrogations étaient très grandes, mais l'envie d'être au départ l'a tout de même emporté après avoir passé une semaine dans les Alpes en récupération du marathon de Paris, en avril.

Côté course :

- Natation :

Malgré quelques craintes de partir dans l'obscurité, tout c'est très bien passé, très bonnes sensations. Malgré une erreur d'orientation à la seconde bouée (on suit la meute quand il fait sombre...), je suis très satisfait de mon chrono à la sortie de l'eau !

- Transition 1 :

La sensation de froid est bien présente, et confirme qu'il faut se couvrir dès le départ, (maillot, manchettes, etc.).

Je monte sur le vélo, fait 20 mètres et regrette déjà de ne pas avoir mis ma veste sans manches... Ce que je fais au cours des 500 mètres qui suivent...

À partir de là, la gestion du vélo et de l'alimentation doit être la meilleure possible s'il on veut essayer d'éviter d'avoir une défaillance...

Donc en réponse à l'une des questions posée : oui un parcours vélo sur du long, ça se gère...

Je rejoin à 100 % les préconisations de Ludo, que j'applique également.

Je suis très surpris du nombre de spectateurs sur la route : le point d'orgue est le passage entre Embrun et Baratier : 1 km à fendre la foule !!!

Oui oui presque comme à l'arrivée à l'Alpe-d'Huez, lors d'une étape du tour.

Ensuite, je peux dire que l'ascension du col de l'Izoard s'est passé comme lors de mes entraînements, mais avec des sensations de jambes durs (le froid était bien présent...), le passage de la casse déserte a fini de me refroidir... Heureusement un hélicoptère qui filmait le parcours cycliste est venu nous réchauffer un peu les idées...

Arrivé au col, petit arrêt pour récupérer le ravitaillement perso et surtout prendre une veste supplémentaire pour la descente.

Descente qui s'est bien passée, mais avec des pointes de vitesse inférieures de 10 à 20 km/h de moins que lors des entraînements - les vents défavorable était déjà présent.

10 km après Briançon, petit arrêt pour se déshabiller- je me réchauffe enfin, pour la première fois depuis la sortie de l'eau (aux alentours de midi).

Les jambes tournent bien, bonnes sensations...

J'entame la montée de Pallon avec confiance, mais...

Elle me fait très très très mal !!!

Là je n'ai rien géré : tout à gauche assis sur les pédales (en danseuse, ça avançait encore moins...) et "j'ai attendu que ça passe"...

Je connais cette côté pour l'avoir pratiqué de nombreuses fois, mais je ne m'y attendais pas !!! Il a fallu "attendre" à Saint-Clément (environ 15 km plus loin) pour retrouver quelques bonnes sensations...

Arrivé à Embrun, j'ai réussi à faire une très bonne montée de Chalvet, ce qui m'a mis en confiance pour le marathon.

- Transition 2 :

Il ne fait pas trop chaud, on va être bien pour le marathon...

Tri-fonction, casquette, un petit tour aux WC (première fois que ça m'arrive sur un tri...) et c'est parti...

- Course à pied :

Les premiers mètres sont tout de même hésitant, je sens que les jambes ont déjà bien "donné" - les sensations ne sont pas les mêmes qu'à Vichy 2013...

Je suis tout de même confiant, car contrairement aux deux autres disciplines, j'ai engrangé beaucoup de kilomètres à pied depuis l'automne dernier...

J'arrive à la première ascension, comme prévu, je gère au cardio et aux sensations : je marche 90 % de la cote, au sommet, je repars sans problème, belle traversée d'Embrun, belle descente en direction de la du "pont neuf", demi tour : comme l'a dit Ludo : face au vent et quel vent !!! Malgré cela je ne faibli pas : montée - long faut-plat montant - nouvelle montée... très bonnes sensations, je ne m'enflamme pas (gestion cardio et sensations).

Dans la descente je ralenti un peu, Mathis (mon fils de 4 ans) m'accompagne 100 mètres, super sympa !

De retour sur la digue, ambiance et vent de folie...

J'entame le second tour avec un super moral (je pense alors faire un marathon aux alentours des 3h50') mais aux alentours du 26 km, juste avant la grosse bosse, je commence à sentir des douleurs dans les jambes : je languis la bosse, oui oui, vous ne rêvez pas ! (je vais pouvoir marcher un peu pour me détendre un peu...)

Ce que je fais, au sommet je repars bien mais avec des douleurs aux jambes, maintenant il faut gérer cette douleur au fil des kilomètres, lutter pour ne pas marcher...

Ce que je réussis à faire sauf dans les deux "montées" (2 X 50-100 m) en direction de Baratier, c'est dur, très dur, mais je double toujours du monde donc ça rassure !

À l'approche de la digue il reste 3 km, on entend l'ambiance de l'arrivée, on oublie presque les douleurs musculaires, j'y suis, je vais terminer l'Embrunman : je vais passer l'arrivée avec Mathis !

Sensations exceptionnelles ! (Sauf dans les jambes - quoi que...)

Très belle épreuve, très dure !

Ludo peut se rassurer pour la course à pied : j'ai moins souffert sur les sentiers de l'AMT en 2011 (20ème en 13h) que sur le marathon de l'Embrunman, pour lequel j'étais bien plus préparé...

J'espère pouvoir y retourner afin de revivre des tels moments - mais avec un peu moins de vent et un peu plus chaud...

Un grand bravo et merci à tous mes collègues Ardennais avec qui nous avons partagé ces moments inoubliables, de plus : 6 engagés = 6 Finishers !

Gilles

En natation je suis surpris de mon temps malgré ma plaque sur la clavicule mais j'ai pris un bon départ sans être trop gêné. J'ai tout fait en nageant en 2 temps pour ne pas me fatiguer et j'avais pris de bons repères la veille pour m'orienter (Jean doit se souvenir de la maison que nous avions repérée ensemble pour la 2<sup>ème</sup> bouée !).

Je ne pense pas avoir été trop vite en vélo car cette année je m'étais bien entraîné... après la convalescence de la clavicule (8h/sem de vélo sur les 5 derniers mois avec pas mal de bosses et 14h/sem tout sport confondu) . J'ai fait toute la partie vélo aux pulsations comme en 2012 (max 80% avec pointes à 85% dans les forts pourcentages). Le petit hic c'est que j'ai souffert de l'ongle du gros orteil droit à partir du km 140 donc j'ai fait les 50 derniers km vélo assis pour l'épargner (en dehors de la bosse de Pallon où c'était impossible de faire assis). Ongle un

peu bleu et en sang au début du marathon mais je ne peux pas dire que ça m'ait gêné en courant (un peu dans les descentes).

Pour faire moins de 12h (mon objectif haut), j'avais 10mn de retard au début du marathon donc au lieu des 5'30/km prévu je devais me baser sur du 5'15/km. J'ai donc tenté le coup car j'avais cette base à l'entraînement et je me sentais bien. Tout allait bien jusqu'au km 12 au moment où on faisait le demi-tour du semi et là on a repris le gros vent de face pendant 3km avec enchainement de 2 bosses (Madeleine & Baratier) qui ma vraiment fait mal. J'étais à 5'15/km jusqu'au km 20 et après le corps a commencé à dire stop avec les yeux qui se fermaient tout seul. J'ai pas mal marché jusqu'en haut de la ville d'Embrun (km 27) puis j'ai repris la course pour les 15 derniers km avec marche aux ravitos car je voulais absolument faire moins de 12h30.

La bonne nouvelle c'est que sauf erreur de ma part, en dehors d'un belge qui avait été licencié au CTA en 2002, j'ai le nouveau record Ardennais sur l'EmbrunMan : Les meilleurs temps précédents étaient 12h45 en 1999 avec Fred Bonnet / 12h39 en 2004 avec Fred Beaudesson & enfin 12h35 en 2011 avec Francky Vieville (ancien Ardennais parti sur Paris). D'où mon envie de faire moins de 12h30 ;o)

J'ai également eu la chance de croiser 2 fois Marcel Zamora et qu'il me double alors qu'il me restait un peu plus de 24km (soit la distance du Sedan-Charleville !): Nous ne faisons pas parti de la même planète même si ma consolation est qu'il a dit dans le journal qu'il n'avait jamais autant souffert sur l'EmbrunMan à cause du vent: 20min de plus que les années précédentes.

Ludo