Mon premier IRON MAN : MAASTRICHT

Mercredi 16 aout, 10 jours après ma participation l'Ironman de Maastricht, suivi de quelques réflexions concernant la suite des évènements pour moi, je me lance dans la rédaction de mon récit de course.

Après une année ou je me suis quasiment investit QUE dans le triathlon, de nombreuses semaines à près de 20h d'entrainement, j'arrive aux derniers jours avant la course, pas évidents à gérer pour ma première, avec une sensation d'avoir « fait le taff ».

Une semaine de repos total chez la mamie en Alsace avec quelques dégourdissages de jambes et départ pour les Pays-Bas le vendredi matin : arrivée sur Maastricht impressionnante ! La ville respire Ironman… je n'ai jamais vu une telle organisation sportive, partout où l'on va dans la ville on voit quelque chose Ironman : une barrière, un camion, des plots, des enceintes avec le speaker qui aboie déjà, alors que la course n'est que dans 48h. Retrait des dossards, briefing, tout est en x10 par rapport à mes précédents triathlons. Je suis ultra concentré déjà et à fond dans ma bulle. Je me provoque moi-même mon petit stress habituel histoire de faire monter l'adrénaline et la motivation.

Bon gros dodo à l'hôtel.

Samedi 5 aout (j-1) : derniers décrassages et repérages à vélo sous des trombes d'eau et un petit footing, puis je pars poser le vélo et les baskets dans l'aire de transition. Je repars à l'hôtel, fais couler un bain d'eau glacée et me plonge dedans devant le film de Mohamed Ali. La motivation est à son comble. Le padre et le frérot arrivent à leur tour à l'hôtel, je sors un peu de ma bulle de concentration.

22h30 je me pose dans le lit. Minuit je ne dors toujours pas. Pas d'inquiétude, je me suis bien reposé toute la semaine. 4h00 le réveil sonne. J'avale mon Gatosport et direction la ligne de départ sous une nuit avec un ciel dégagé (cool après ces dernières 24h sous la tempête).

Je suis en combi, les lunettes sur le front et le départ est dans 30min, la pression monte. Je croise Fred du CTA, qui me donne quelques petits conseils au vu de son expérience, très précieux qui me détende un peu.

Le coup de canon est donné et le rolling start commence. Je marche jusqu'au tapis de chronométrage, véritable top départ. Plus que 5metres avant de partir. L'ambiance est dingue avec la musique, les speakers et la foule en folie sur le côté. Mon cœur bat à fond. J'essaie de souffler/expirer longuement pour ralentir tout ça et décompresser. J'arrive au tapis et c'est parti ! Règle n°1 : TOUT DOUX ! La pression redescend d'un coup et fait place à la concentration. J'applique ma nage tout de suite. Fais des belles expirations dans l'eau, j'essaie de me sentir le plus à l'aise possible et de faire abstraction du temps qui passe. Moi le grand solitaire, j'apprécie vraiment ce concept de rolling start, pas de bagarres, je nage peper, appliqué, presque seul tout le long. Ces 3.8 kms passent vraiment bien. Il ne me reste plus que 300m et je décide de temporiser pour parvenir à faire un pipi technique d'avant vélo : succès ! Je sors de l'eau et monte les marches toujours dans un état de concentration qui moi-même m'épate ! J'aperçois le frère qui me gueule dessus « une heure quaaaaaaaatre !!!!! ». Moi qui nageais il y a deux ans les 1.9kms en 46min, le respect de l'objectif des 1h10 et même mieux me fait me dire « je vais vraiment passer une chouette journée ». Transition éclaire, c'est partit pour le bike.

Deux boucles de 89kms. Je pars vraiment cool histoire de dégourdir les jambes. Les 50ers kms sont un peu vallonnés et techniques. Je ne prends pas les virages à fond, je suis à l'aise. Le vélo était vraiment une grosse inquiétude avant le départ, toujours avec l'incertitude d'une crevaison, cassage de chaine ou autre soucis matériel. Fin de la 1e boucle et la moyenne (31kmh) de l'objectif est parfaitement respectée. Passage sur les pavés de la ville de Maastricht dans une ambiance de dingue avec un public digne du tour de France qui fait péter l'émotion ! Je reste concentré et attaque la deuxième boucle. Depuis le début du vélo, je gère parfaitement l'alimentation mais fait quand même assez au ressenti, je m'hydrate tellement que toute les heures je me mets debout sur les pédales pour le pipi. Beaucoup de triathlètes me passent très vite mais s'arrêtent aux WC pour les pauses techniques, ce qui fait que je reste finalement à leur niveau. Les 2 dernières heures du vélo vont se résumer en : « lassitude » « mal aux fesses » et « raideur de la nuque ».

Je pose le vélo étonnamment frais en 5h50 et pars pour le marathon (4 boucles de 10.5kms). Je trouve ça presque bizarre que ce soit jusqu'à maintenant aussi facile. Tous les témoignages du style « tu passeras par tous les états » c'est du pipeau ! Parti sur des bases de 3h30 au marathon, je passe chaque km en 4'49. Je boucle le premier tour ultra facile. C'est vraiment bizarre… J'ai fait le choix de manger un minimum sur le marathon pour éviter d'avoir à digérer et courir en même temps, chose qui se passe généralement plutôt mal chez moi.

15e km. Au moment de la réception de mon pied droit je ressens une énorme douleur sur le dessus du pied. Il y a 200m je galopais, maintenant j'hésite à marcher. Je décide sagement d'arrêter d'essayer de maintenir bêtement l'allure mais de plutôt m'appliquer à essayer de modifier ma foulée pour faire passer cette douleur. 10min plus tard cette douleur disparait. C'est bien ça aura mis un peu de piquant dans ma course au moins. Je finis la deuxième boucle et donc le semi en 1h42. Je commence à être un peu puisé mais tout roule encore pour moi.

Le frère me dit en live que je remonte les places de la catégorie 18-24 ans et que je ne suis plus très loin du 4e, et donc de l'éventuel slot pour Hawaï. Je compte bien lui dire la prochaine fois que je le croise sur le parcours que je vais taper facilement dans les 10h30 (10h45/11h prévue initialement). Le problème c'est que quelques kms plus loin, quand j'arrive à son niveau et qu'il s'apprête à me dire que je remonte tout, et bin… je suis en train de marcher. Nous sommes au 25e km et des crampes d'estomac horribles sont venues me rappeler que « - 10h30 ? Faut pas non plus déconner ». La moindre petite secousse de mon estomac me donne l'impression que tous mes intestins se décrochent du reste de mon ventre. Vient s'ajouter à cela le fait que je commence vraiment à avoir faim, la stratégie du minimum de solide sur marathon n'était peut-être pas une bonne idée. Arrivé à son niveau et voyant le père au fond, je tente de relancer la course en limitant au maximum les oscillations verticales. Je suis passé de 12.5kmh à 11kmh de moyenne.

Fin de la troisième boucle (31.5^{e} km) dans la souffrance, cette fois–ci je m'arrête au ravito. J'empoigne des TUC, bretzels, chips, bananes, tout ce que je trouve de solide que j'avale à une vitesse éclair ! Erreur surement mais j'ai trop faim et je ne terminerais pas les derniers 10kms sans cela.

Je repars pour ma dernière boucle et c'est officiel je ne contrôle plus rien ! J'avance comme je peux, je suis incapable de décrire autre chose que mes chaussures. Le pire c'est que je sens que mes jambes pourraient répondre si je les sollicitais plus mais ma tête commence à ne plus suivre et je suis tellement vidé que je n'arrive même plus à me remotiver.

35e km, j'aperçois mon père, qui a remarqué que je souffre beaucoup. Je le sens dans ses encouragements et dans son regard mais je ressens aussi une immense fierté de sa part et une totale confiance sur le « comment je finirais la course ». Je ne maitrise tellement plus mes émotions que je suis au bord d'éclater en sanglot à ce moment-là. Heureusement il ne fait que quelques pas à côté de moi et je retrouve quelques mètres plus loin le flou de mon esprit, incapable de penser a quoique ce soit. Je n'ai quasiment plus marché depuis mon gros coup de dur du 25e. Il me reste 5kms. 30min environ selon mon rythme actuel qui se dégrade au fur et à mesure. Ces 30min seront les plus

longues de ma vie. Interminables. Chaque ligne droite du parcours me parait avoir doublé de longueur. Je regarde la montre presque chaque 100m en me disant à chaque fois « je n'étais pas déjà à 36.7 km tout à l'heure ?» Mon ventre me fait toujours horriblement mal. J'ai l'impression d'avoir une grosse boule de de métal avec des gros piquants dans mon estomac. Mon cerveau est déconnecté. Mes jambes effectuent le geste toute seule mais sans énergie. J'essaie d'économiser le moindre geste. Plus que 2km. Je croise de nouveau papa. Enorme soutien, je m'attendais à le voir à l'arrivée mais il a préféré me pousser moralement sur ces 10-15 dernières minutes. Dans ma tête de toute façon, la course est finie, je vais arriver comme je peux en essayant de ne plus marcher.

J'entends au loin les cris du public de la finish line, le speaker, l'ambiance de dingue. Ça yes je la vois, plus que 200m. Dernier virage puis je coupe la montre et je marche sur les derniers 10m pour profiter de cette fin de journée sous le soleil. Ca yes je suis un Ironman. 10h49 et un marathon en 3h46 qui me classent dans le premier 1/5e de la course et 6e de la catégorie (premier français en 18-24 ans). Le premier, qui décrochera la qualif pour Hawaï, aura été intouchable en 9h18 (contre 10h02 l'an dernier).

Au niveau des regrets, avec mes 9 premières heures de courses qui auront été parfaites, la gestion du marathon aura été un peu limite. La confiance d'y arriver hyper facilement m'aura un peu trahie sur le 2e semi-marathon (effectué en plus de 2h). Je m'étais juré de ne pas marcher, je n'aurais pas réussi, même si finalement mon marathon n'est pas si mal. Je me dois vraiment de résoudre ces problèmes intestinaux dont la cause m'est pour l'instant inconnue. Je reviendrais sur Ironman pour un sub3h30 au marathon et tenter de titiller les 10h. Cette première étant surtout pour découvrir la distance et me faire une première expérience.

UN IMMENSE MERCI POUR VOS SOUTIENS ET ENCOURAGEMENTS SI NOMBREUX !

Après ces quelques jours de repos, j'ai repoussé mes envies d'ultra-trail à quelques années pour rester focalisé sur le triathlon et me fixer un objectif de -10h sur les années à venir et à commencer par l'an prochain. Avec un peu de chance, le slot pour Hawaii viendra avec.