

Nice 2014 (3800m Swim, 173km Bike, 42.2km Run)

Préambule

Ce récit commence en 1994 ! Et oui, ça va être long

En 1994 (pendant que Peau de vache réalisait déjà des Ironmans) un médecin scolaire me détecte une malformation du dos. Je passe par plusieurs spécialistes. Verdict : Scoliose / Cyphose + Vertèbre malformée. On hésite à me passer en hôpital spécialisé avec mise de corset et tout le tintouin... mais au final un spécialiste me renvoie chez moi car ma croissance est terminée (1m65). On me dit cependant que je serai peut-être gêné toute ma vie par des problèmes de dos. Progressivement, j'enfouirais ce message au fond de ma mémoire pour y repenser maintenant. J'en parle ici car c'est un des événements qui m'a donné la niaque de la Teigne. Malgré les recommandations, j'ai continué le vélo.

Ensuite, j'arrête tout sport dont le vélo vers 2006-2007 car suite à un accident de moto j'ai une épaule qui se déboîte sans raisons (mon épaule se déboîtait en dormant !). En 2008 je me fais opérer de l'épaule pour cesser mes luxations répétitives. Pour rééduquer la mobilité je vais à la piscine. En parallèle je discute pas mal avec David qui me donne envie de refaire du vélo de route.

Après quelques séances de piscine je me dis que je pourrais essayer un triathlon découverte pour voir. J'en avais déjà discuté avec un copain à 16 ans mais pour le coup à l'époque je ne savais pas nager du tout !

Finalement le virus a pris et me voilà ce 29 juin 2014 à 6h25 du matin aux ordres du starter avec 2800 autres morts de faim pour le départ de l'IRONMAN de Nice.

L'avant course

Arrivé 2 jours avant à Nice, je prends la température de l'endroit ... des vieilles blondes botoxées, des yorkshires et des Russes à tous les coins de rue. Je ne suis pas à la Mecque française du triathlon ?

En fait, ici c'est Paris en plus superficiel au bord de la mer ! Vive le Béton !

Après cette constatation touristique je me concentre sur la future course et la météo ... ils annoncent des orages. Je peaufine chaque détail et jeudi soir, je vais courir un petit 50 minutes sur la promenade des anglais pour voir un peu le parcours et décompresser.



Vendredi, arrivée d'Olivier par avion (à qui j'ai gentiment descendu le vélo et le banc de muscu planqué dans sa housse). On repère le parcours vélo en voiture que l'on ne fera pas plus vite que les pros le dimanche, c'est sinueux et Olivier et Sandrine ont le tournis ... Ce parcours est vraiment beau et c'est pour ça que je suis là.

Samedi, vélo (40km tranquille jusqu'à la première bosse à 12%) enchainé de 3km de CAP tranquille et natation (500m tranquille) le matin ! Tout cela ambiance décompression.

Samedi après midi, dernier coup d'œil à la météo, il risque de pleuvoir. Je dépose les sacs de transition (avec un Kway dans le sac Bike) et le vélo ... ça y est la pression monte !

Le soir j'essaie de décompresser avec Chili / Brésil avant de faire dodo. Le Brésil gagne sans mériter ! Un sport où l'on peut gagner sans mériter ne devrait pas exister. La nuit, la course se fait et se défait dans ma tête toute la nuit !



Depuis 5 jours j'avais décalé mes heures de coucher et de lever pour pas être défracté ! A 4h30 du matin, Réveil, pas vraiment dormi mais ça va.

Départ pour la plage de nuit. On croise des mecs bourrés et à chaque croisement de rue on retrouve d'autres triathlètes pour se retrouver avec 2799 autres pingouins en migration sur la promenade des anglais vers le parc pour les derniers préparatifs. Je n'ai plus vraiment de stress mais de l'émotion, celle d'être là, celle d'un mec qui depuis 5 ans pense à ce jour (au début comme un fantôme devenu progressivement réalité)!



Après avoir déposé les sacs de « streetwear » on va à la plage où je perds rapidement Olivier (il ne va pas dans le même sas) et je vais m'échauffer avec les premiers rayons de soleil qui pointent. J'en profite pour apprécier le plaisir de regarder la ligne, le public et toute cette ambiance depuis la mer.

Revenu à la plage, départ des pros ... je profite ensuite des rayons du soleil qui sortent de la montagne : Le moment est magique ... j'avoue avoir des larmes d'émotion!



Swim

Départ annoncé dans 3 minutes, je mets mes lunettes ... et péte l'élastique ! Horreur ! Comme dans les livres qui conseillaient d'avoir 2 paires ! (accessoirement, je devais nager avec des lunettes identiques à mes lunettes actuelles, mais neuves, commandées chez TYR sur internet, mais le colis s'est perdu 2 fois et je le reçois demain !)

Je me retourne et GUEULE en direction de Sandrine dans les tribunes (je l'avais vue 1 minute avant) ... Sandrine balance les lunettes de rechange par-dessus le public, je cours vers la rampe, je ramasse, je mets les lunettes, je recours vers mon sas, Je croise une bénévoles qui me dit « Hé, il faut y aller ça va partir ! » Comme si j'étais en promenade ! J'arrive au sas et PAN c'est parti !

Dans ma tête je suis déjà un miraculé Je dois finir cette course car j'ai bien failli nager 3800m dans l'eau salée sans lunettes et sûrement abandonner !

Tout le monde m'avait dit : « sur IRONMAN ça nage plus tranquille, ça bastonne moins »... cela doit être vrai pour les gars en moins d'1H ou ceux en plus d'1h30. Si vous avez le malheur d'avoir un objectif en plein milieu de cette fourchette, vous êtes un des heureux gagnants d'un demi-m² pour nager avec 2000 personnes ! Autant dire que c'est la natation du sprint de Versailles pendant tout le 1^{er} tour. Je prends des coups, j'en donne et, arrivé au demi-tour, on se retrouve à 500 mcs autour d'une bouée en position verticale à faire le tour de la bouée façon natation synchronisée en sur place.

Tout au long de la natation j'ai mal à la tête à cause des lunettes de récup. Qui me serre le nez. J'essaye de me concentrer sur ma nage mais c'est difficile.

La sortie à l'australienne est une formalité ... bien que ça bouchonne.

AU 2nd tour ça nage mieux mais je n'ai jamais vraiment posé ma nage (tout humblement)... pour les amateurs de la faune sauvage, j'ai vu quelques méduses entre 2 eaux ... et un des mcs croisés à la sortie de l'eau avait la tronche piquée.

Transition T1

A la sortie de l'eau, pas de fatigue, juste l'impression d'avoir mal nagé. On sort en face d'un escalier (contrairement à la rampe des années précédentes) pour, soit disant les organisateurs, réduire le temps de transition. L'escalier fait 1m50 de large. Pour les premiers ça fait gagner du temps. Quand tu arrives au pied à 500 à la fois, tu attends ton tour comme à Space Mountain ! J'ai chronométré 5 minutes entre ma sortie de l'eau et l'escalier. Autant dire que les triathlètes présents étaient colère. De mauvais nageurs ont sûrement perdu leur qualif. pour Hawaï ici.

Après l'escalier, passage sur la ligne où Sandrine m'encourage depuis les tribunes, la transition se passe bien, je prends vraiment plaisir à être là.



Bike

Départ sur la PROM en me calant tout de suite au cardio à l'objectif 138 puls environ. Et je vais gérer comme cela. Les sensations sont bonnes et je remonte des dizaines, des centaines de bonhommes entrain, pour la plupart, de drafter comme des porcs (sur le 50 premier kilo ça draftait grave et les arbitres étaient là à regarder sans rien dire).

La première bosse de 500m à 12%, je la gère assez bas en cardio et je peux bien relancer en haut pour faire toute la partie avant le col de l'Ecre en gérant.

En bas du col (20km à 6% de moyenne), un virage en épingle blindé de spectateurs ! L'ambiance est énorme ! On se sent porté. Je monte tout le col en gérant l'allure... ça monte tout seul ! Un peu de public dont un papy sûrement triathlète qui gueule « on est des guerriers, on est des guerriers ». je double encore des dizaines de mecs dont un UASG que je double en lui laissant un petit « salut la SG ! » histoire de lui montrer que je suis facile !. Je commence à prendre la pluie sur les 5 derniers kilos du col (pluie fraîche mais en montée cela se gère).



Après le col (la pluie s'arrête) encore des kilos de faux plat où je traîne un peloton de crevards ! Mais dans ma tête je me dis « tu l'auras mérité, toi, ton temps sur ironman ».

La suite du parcours passe bien, je mange mes pains au lait / jambon et des bananes pour avoir l'impression d'avoir le ventre plein et j'attends la deuxième vraie difficulté du jour (5km à 6%). Tout se passe bien. Les crevards en profitent pour me repasser !

Sur l'aller-retour du 110ieme c'est un peu plus dur, un petit vent de face durcit la course. Je me remonte le moral en discutant avec Lisa et Noé en photo sur mon prolongateur. Ils n'ont pas été d'une grande utilité vu que j'ai géré le vélo assez tranquille. J'aurais préféré les avoir en course à pied quand ça pique.



Au 130ieme mon compteur s'éteint et je ferai le reste sans cardio.

Sur le retour je passe la première grande descente assez bien et gère la bosse d'un kilo tranquillement (sans cardio). On prend la pluie dans la seconde descente plus technique ... là ça se corse. Deux mecs assez prudents me doublent (car je n'en mène pas large) on se suit. Au virage suivant les 2 tombent devant mes yeux, moi je reste miraculeusement sur mon vélo ... j'en mène encore moins large ... un peu plus loin je perds l'arrière, ça



raccroche, et je reste sur mes roues ... j'en mène encore moins large... et je finis la descente à une allure de grand-mère en trotinette sur une patinoire ! (Olivier me mettra 9 minutes sur ce partiel)

Arrivé en bas, soulagement, pas tombé, vivant, pas blessé ! Ouf ! La pluie redouble d'intensité, c'est des trombes d'eau qui tombent du ciel, on se croirait à la mousson dans les tropiques. Jusque là j'avais géré la fraîcheur en altitude, mais là, c'en est trop, trempé avec des gouttes d'eau grosses comme des balles de tennis qui me tombent sur la gueule je m'arrête pour mettre mon KWAY (moi qui suis venu à Nice pour éviter les problématiques de météo, c'est raté). Je fais donc les 15 derniers kilos de plat sous la flotte en me faisant doubler par quelques petits groupes de crevards Et oui encore ! Sur 180km, j'ai vu drafter 90km, dès que cela ne monte pas ou ne descend pas !

(Je sais pourquoi les piètres cyclistes ont des bons temps sur ironman. Ce miracle s'appelle drafting).

Transition T2

Arrivé au parc il ne pleut plus et je me fais une transition assez sympa en discutant avec un autre cycliste dans la tente. J'avais décidé de me changer et de ne pas courir le Marathon avec la trifonction peu agréable en CAP en plein cagnard. Malgré le temps plus doux, je reste sur le planning, short et T-shirt floqué « LA TEIGNE » pour l'occasion.

Run

Et c'est parti pour une promenade en bord de mer. Dès le début, je sens mes cuisses. Comme à toutes mes courses longues, le lactate me fait mal aux quadriceps et je sais déjà comment cela va finir (comme à mon 1^{er} semi, mon 1^{er} marathon, mon 1^{er} half et aussi à la Marmotte) Je vais avoir de + en + mal ce qui va me faire courir à une allure où le cardio sera bas.



Je pars comme prévu à la sensation en un peu plus de 5 au mil. Et je gère. A 5km j'ai envie de CH... au 6ieme je m'arrête à la boîte en plastique qui sert de toilettes. J'ouvre la porte de l' « antre » et je constate que 2800 triathlètes dont 10% avec problèmes gastriques pour 2 toilettes en plastique, ça donne 150 cacas mous par tour dans la fameuse boîte. Les mêmes bonhommes sont un peu fatigués et leur système de visée est défaillant. Pour résumer : l'intérieur de la boîte est criblé d'impacts jusqu'à 1 mètre de hauteur et des étrons sont collés aux murs ! Je fais comme les autres (mais je sais encore viser). Je ressorts de l'antre et derrière moi arrive une petite dame (pas triathlète) qui pense pouvoir aller aux toilettes ... je pars continuer ma course (j'ai hésité à rester pour voir sa tête à l'ouverture de la porte). Après cela je reprends mon rythme, vois Sandrine au 10ieme qui m'encourage ! Ça remonte le moral de revenir vers l'arrivée où les spectateurs sont nombreux et la musique rebooste.

Mais juste après, on repart dans l'autre sens en direction de l'aéroport (5.3 km plus loin). C'est dur de s'éloigner avec de moins en moins de spectateurs. Au 15ieme rebelote. J'ai envie de CH... Je m'arrête à la boîte mais il y a 5 mecs qui font la queue... j'attends 5minutes et fais mon truc d'où la baisse de régime entre le 15 et le 20 sur Ironmanlive. (Un agent public a du passer entre temps sur les conseils de la dame, car la boîte est « relativement » plus propre qu'au 1^{er} tour)

Je repars, recroise Sandrine au 20ieme. Chouchou, demi-tour, direction l'aéroport. Je me fais prendre un tour par Olivier, et je commence à marcher pendant chaque ravito pour m'alimenter. Les 2 derniers tours seront sous le soleil tant espéré. Vu l'allure je mange des bananes et des Tuc's comme à un apéro ! Je demande de la bière mais ils n'en ont pas !

Au 27ieme une dame qui pourrait être ma mère et qui présente bien me dit « ça pique mais c'est bien », le contraste entre le personnage et la phrase qu'aurait pu dire Peau de vache me saisit et je rigole !

Dernier tour, ça pique vraiment, l'allure est faible et je commence à marcher 4 - 5 fois 150m mais à chaque fois j'ai plus mal en repartant qu'en m'arrêtant alors je décide de ne plus m'arrêter.

Je me rapproche de la ligne, le 40ieme ... ça y est je sens venir le finish ... à 500m je m'arrête embrasser Sandrine qui m'a tellement soutenu pendant cette prépa et cette course (elle était avec moi pendant toute cette course). Mais, elle me gueule presque dessus pour je ne sais quelle raison « vas y vas y chercher ta médaille ».

Je prends à droite pour sortir de ces 4 boucles infernales. Le tapis bleu s'ouvre devant moi, les tribunes, l'arche ... je monte les bras au ciel ... pour moi c'est une victoire... je suis ému, je profite et je passe la ligne avec le sourire (même si ce n'est pas flagrant sur les photos) !



Après course

Pas le temps de profiter. On me met la médaille au coup on me donne une bouteille d'eau et on me balance de l'autre coté de la rue pour récupérer ... au village post-race... tout cela est allé très vite ! Je suis fatigué mais le mal de jambes m'a limité. Du coup, je n'ai pas l'impression d'être allé au bout de moi-même. Je suis content d'avoir terminé la course dans un bon état, ça aussi c'était un objectif !

Après un petit encas et un bisou à ma supportrice préférée, on part chercher les sacs et le vélo. On se prend un orage de grêle ! Je pense aux guerriers qui, après avoir enduré la flotte sur le vélo, sont en train de prendre la grêle en course à pied. Respect à eux !

Le soir même, après le traditionnel Pizza / bière on retourne avec Olivier sur l'arrivée pour encourager les derniers finishers (je suis surpris de voir des gens affutés en 16h). Musique techno et ambiance pour ces derniers Ironmens de la journée et feu d'artifice ! Quelle journée !



Résultat et analyse personnelle

MAGNIEN Aurélien (AG 35-40)
 Div Rank : 177 /371 arrivants
 Gen Rank : 853
 Overall Rank : 903 /2324 arrivants

Swim 01:17:54
 Bike 05:44:18
 Run 04:23:17
 Transitions 0:14:33
Overall 11:40:02

Swim Div Rank : 258
 Overall Rank : 1427
 1.9km 1.9km 0:38:13 02:00
 3.8km 1.9km 0:39:41 02:05
 Total 3.8km 01:17:54 02:03

Bike Div Rank : 137
 Overall Rank : 564
 27.9km 27.9km 0:53:52 31,08
 56km 28.1km 0:51:09 32,96
 70km 14km 00:47:01 17,87
 105km 35km 00:51:24 40,86
 118.7km 13.7km 00:36:39 22,43
 144km 25.3km 00:43:58 34,53
 180km 36km 01:00:15 35,85
 Total 180km 05:44:18 31,37

Run Div Rank : 177
 Overall Rank : 1199
 5.3km 5.3km 0:27:47 05:17
 10.5km 5.3km 0:29:24 05:36
 15.8km 5.3km 00:29:43 05:39
 21km 5.3km 00:36:18 06:54
 26.3km 5.3km 00:33:14 06:19
 31.5km 5.3km 00:32:14 06:08
 36.8km 5.3km 00:34:02 06:28
 42.1km 5.3km 00:40:13 07:35
 42.2km 0.2km 00:00:22 02:26
 Total 42.2km 04:23:17 06:14

Transitions
 Swim to Bike 00:08:10
 Bike to Run 00:06:23



Tout le monde avait parié entre 10h45 et 11h15. Moi, je n'ai pas joué mais je pensais faire entre 11h00 et 11h30. Avec tous mes déboires, j'estime avoir réussi. De plus, il y a un an, en m'inscrivant je voulais juste faire moins de 12h.

Ce résultat c'est vous tous qui l'avez fait :

- A Sandrine qui m'a permis de m'entraîner et m'a toujours soutenu dans les moments difficiles de l'entraînement. C'est même elle qui me disait d'y aller quand il faisait un temps de merde là où d'autres femmes auraient tout fait pour me retenir.
- A Olivier avec qui on a vraiment pas mal partagé pendant la prépa.
- A David sans qui je ne serais peut-être jamais devenu triathlète.
- Au docteur ! Qui restera toujours mon coach !
- Aux Ironmens qui m'on apporté leur expérience (Nico, Flo, LPV, David).
- A tous les autres triathlètes avec qui je me suis entraîné (Francky, Tom, Pascal, Guillaume, Gégé, et tous les autres).

Les meilleurs moments :

- Les rayons du soleil et l'émotion avant le départ... magique
- L'ambiance à chaque passage vers la ligne... le public ça vous relance
- Le parcours vélo magnifique

Les pires moments :

- La pluie dans la descente
- Le drafting qui est un réflexe de tricheur (on se croirait au Foot)
- Le manque de pâtes à la Pasta party

Passage de relais

Pour ceux qui doutent car ils ne pensent pas avoir de prédisposition (contrairement à certains) :

- Je devais soit disant être physiquement limité
- J'ai appris à nager à 25 ans
- J'ai à peine eu la moyenne en sport au BAC

Alors oui, c'est possible ... demandez juste à madame la permission de moins la voir pendant 3-4 mois et je me permets de vous donner 3 conseils pour être finisher (pour cartonner demandez plutôt à Olivier) :

- Assiduité à l'entraînement. Ça c'est pour Tom.
- respect des allures d'entraînement (une sortie récup c'est une sortie récup même si on a l'air d'aller à la cueillette des champignons à 25 de moyenne en vélo). Ça c'est pour quasiment tous les DA.
- oubliez les fractionnés façon Dassault sports Athlétisme au carton autour de Longchamp car que ce soit en 5 au 1000 en 6 au 1000 ou en 8 au 1000 (je parle là aux finishers, pas aux performers), vous aurez juste gagné de vous fatiguer à l'entraînement. Ça c'est pour nos amis coureurs qui voudraient devenir Ironman.

PS : Ce CR est dédié à tous ceux qui jugent les gens sur leur progression au regard du travail ou de l'entraînement et non sur leurs performances absolues ! SUS aux profs de sports, Mr Ecuier (prof au Lycée Sainte Marie de Lons-le-saunier dans les années 90) en tête ! Maintenant vous savez pourquoi je suis plutôt autodidacte et que je n'aime pas prendre de cours de natation ou d'autre chose.

