

IM NICE 2015 NAT 3,8KM VELO 180KM CAP 42KM



Jeudi 25 JUIN

Arrivé à l'hôtel OASIS de Nice le jeudi soir à 17h après 11h de voiture, je retrouve Nicolas et toute sa petite famille à la plage. J'en profite en passant par l'ironman expo sur la promenade des anglais pour récupérer mon dossard 2070 et mon sac à dos gentiment offert par l'organisation. IL fait chaud, 30° à l'ombre mais l'air sur la promenade est respirable. Nicolas m'invite gentiment à manger chez lui dans son appartement situé près de la gare.







Vendredi 26 Juin

Le vendredi matin, je retrouve de nouveau Nicolas et tout son petit monde à la plage pour notre première nage en mer méditerranée en combinaison.



On va nager environ 900m, l'eau est froide au bord puis devient chaude au large. Je n'ai pas de difficulté à nager en mer, les vagues sont faibles. Par contre je découvre que je ne supporte pas l'eau salée qui me donne un goût écœurant dans ma bouche et finit par me donner la nausée. Je crains de me sentir mal à l'Ironman après la natation. On nage de nouveau le soir, sans combinaison. J'ai toujours un goût peu agréable dans la bouche mais je n'ai plus de nausée. A 19h, Franck nous rejoint et on part tous ensemble au débriefing « pasta party » près de l'aéroport par la navette de l'organisation.







L'ambiance est calme, malgré les décollages permanents des avions. Le buffet est copieux. On est heureux de tous se retrouver ensemble, le stress n'apparaît pas encore sur notre visage. En ce qui me concerne, je suis plus détendu et heureux qu'à Embrun de partager cette course avec des amis et leur famille.

Samedi 27 Juin

Je retrouve Franck et toute sa famille au petit déjeuner à l'hôtel OASIS, puis c'est le début des préparatifs de course pour m'être mon vélo au parc à 15h.

L'organisation Ironman est différente de celle de l'Embrunman. Hormis les dossards classiques sur casque, vélo et ceinture, il faut remplir à l'avance les sacs de transition NAT/VELO et VELO/CAP qui seront mis en place par l'organisation elle-même et ne peuvent plus être accessibles avant la course. Par conséquent, il faut bien vérifier de ne rien oublier, sinon ta course est fortement compromise. Seul l'accès au vélo est accessible avant course pour la pression des pneus et pose des bidons.

A 13h, je vais manger avec Franck à ma pizzeria préférée PIZZA d'OR, là où j'ai fortement sympathisé au mois de Mai lors de ma reconnaissance du parcours vélo.

A 15h, je pars mettre mon vélo au parc et ainsi récupérer ma puce électronique.





A mon retour à l'hôtel, une employée m'a très gentiment et spontanément préparé chez elle mon gâteau sport pour être prêt dimanche matin. C'est un geste de gentillesse qui fait beaucoup de bien. Mon léger stress du matin est complètement parti à la mise de mon vélo au parc, comme l'année dernière à l'Embrunman.

A mon téléphone, plein de messages de soutien de la part de la section Dassault sport apparaissent. Cela fait énormément de bien au moral, motive pour faire une belle course. La plus part vont nous suivre sur internet en direct de la course grâce aux traceurs respectifs.

J'appelle ma grand-mère, souffrante, mais heureuse pour moi et me soutient. Elle espère bien sûr me retrouver entier la semaine prochaine pour mes 45 bougies, consciente de la canicule en France et de la compétition que je vais faire. Je n'ai pas oublié sa photo sur la potence de mon vélo.

Je retrouve Nicolas et sa petite famille au restaurant pour une dernière fois à la Pizzeria puis après nos encouragements mutuels, je pars me coucher pour un réveil à 3h du matin.

Dimanche 28 Juin, L'IRONMAN

Réveillé à 3h, je préparé mes bidons de boisson isotonique, je mets mes tatouages de dossard sur mon mollet et bras gauche, puis je prends au petit déjeuner mon gâteau sport, et en découpe des petits morceaux que je mettrai dans mes petites sacoches de vélo. Puis je pars avec Franck à 4H45 au parc. Je suis bien reposé et j'ai bien dormis. Franck est en forme.

Arrivé au parc, on se sépare pour rejoindre nos vélos respectifs, très éloignés les des autres par la tranche de numéro. Une belle surprise vient me dire bonjour, Hervé Gallois, de Dassault Mérignac. Je savais qu'il faisait l' Ironman de Nice et il se trouve qu'il est placé juste à côté de Franck et Nicolas. On se souhaite du courage parce qu'on sait que cela va être dur, surtout au marathon sous cette chaleur caniculaire.

Natation 3,8km :1h23'' pour 4,16km jusqu'au parc

Le parcours est 2 boucles, une de 2,4km et une de 1,4km avec une sortie à l'australienne entre les deux.

ONMAN France, Nice
NIM COURSE



Le départ est organisé par des sacs horaires de la gauche vers la droite en fonction des prétentions de chacun. Franck et Nicolas vont se mettre dans le sac 55', Hervé 1h14', moi 1h22'.



Je n'ai pas les larmes aux yeux comme à Embrun, je suis concentré et je n'ai pas peur du mauvais moment que je vais passer dans cette magnifique machine à laver. Il s'agit de respecter mon horaire et d'arriver pas trop épuisé à mon vélo. La grosse musique, le publique et le commentateur mettent de l'ambiance avant le départ à 6h25 des professionnels.

Encore quelques instants de tension puis : **6H30 DEPART**

Je n'ai pas le choix, vu le monde de 3000 participants sur la plage, je rentre en courant dans l'eau puis essaie rapidement d'installer ma nage en gardant le cap sur la bouée rouge à 1km. Très vite l'étau se resserre par la gauche. J'ai l'impression de nager au dessus de l'eau, mes bras s'appuient sur des dos, des jambes, des têtes. Je vais prendre des coups pendant presque 800m. Mais je ne panique pas, c'est difficile de voir quelque chose avec le soleil aveuglant. J'arrive suffisamment près de la bouée rouge puis à la 3^{ème} bouée rouge, je repars vers la plage en restant le plus possible près des bouées jaunes. J'arrive à nager en continu mon crawl puis je sors de l'eau pour repartir pour faire ma dernière boucle. A cet instant, je me fais pousser et je bois la tasse et ma crainte de malaise de l'eau salée arrive, je vomis très légèrement. Pas le temps de m'apitoyer sur mon sors, il faut continuer et se battre pour finir le parcours. Une crampe soudaine à mi boucle à mon mollet gauche, je passe sur le dos 30'', elle disparaît et c'est reparti. Je sors de

l'eau en 1h22". Pas de miracle, c'est mon temps, il est identique à l'Embrunman en lac.









Transition natation vélo 10'.

Mon temps de transition est très lent pour une raison qui ne va même pas m'énerver, je fais la queue avec mon vélo pour sortir du parc. Je me change en 3' en tenue de vélo, pense à boire ma recharge dans mon sac et je cours à mon vélo situé à l'allée 39, bref très loin des sacs de transition. Et là l'unique allée pour circuler dans le parc est bouchée comme une attente à une caisse de supermarché. Je relativise, surprenant de ma part et enfin arrive à monter sur mon vélo après la ligne et pars avec le couteau entre les dents.

VELO : 173km, 2100m D+ 6H, 29km/h de moyenne



Je connais le parcours, je sais où je dois rouler fort. Je vais rouler les 20 premiers km relativement plat entre 35 et 40km, les bras sur prolongateur. Je me sens bien, je n'arrête pas de doubler, je suis sûr de moi et de mes trajectoires. Arrivé à la première montée à plus de 14% puis c'est la longue montée au col de l'Ecre.





Je bois toutes les 3', j'alterne de la boisson isotonique avec de l'eau. Je vais boire aux alentours de 12 à 14 bidons, bouteille d'eau. Je ne

m'arrête jamais, j'arrive à manger mes micros sandwiches au jambon, quelques bananes aux ravitaillements et mes morceaux de gâteau sport.

Au 90^{ème} km je double Franck, je le salue mais reste concentré car j'aborde les premières descentes sinueuses. Même en descente je double de façon relâchée. La température continue de grimper.

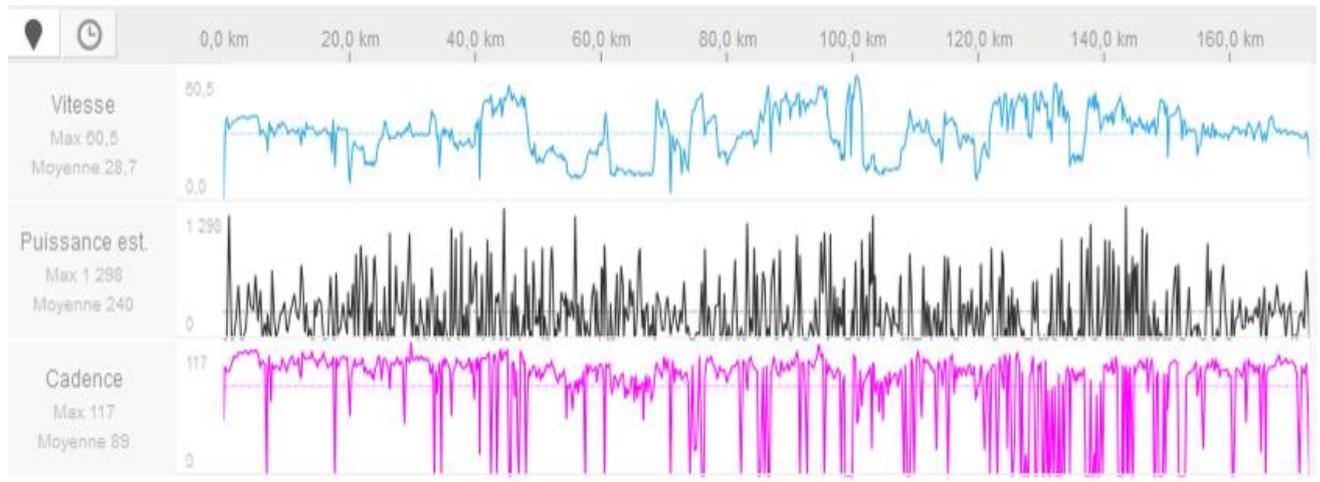
Au 130^{ème}, j'ai fini mon aller-retour de col de Vence et je croise Franck qui le commence. Encore 300m de D+ puis c'est la longue descente technique jusqu'à la vallée du Var. Il faut faire attention, le revêtement est dégradé et des bidons perdus sont sur la route.

Durant cette descente, je relâche mes jambes le plus possible malgré la chaleur et ce vent de face parfois fort et chaud.

Au 150^{ème} km, je suis enfin en fond de vallée, j'approche de St Laurent du Var, de nouveau sur prolongateur jusqu'à l'arrivée le long de la promenade des anglais. C'est très dangereux, il y a des barrières et des bénévoles pour éviter que les gens traversent pendant que les vélos arrivent à toute vitesse. Une personne traverse juste devant moi, je mets mes mains sur les freins pour ne pas risquer l'accident fatal à 5km de l'arrivée.



J'arrive au parc en 6h pour 173km parcouru, je suis fier de mon vélo, j'ai doublé plus de 1000 concurrents. Je n'ai pas mal aux jambes, mais par contre j'ai pris de fort coup de soleil malgré ma crème mise avant la natation, et j'ai chaud à la tête.



Transition vélo-course à pied : 14'

C'est une 2ème transition lamentable. Je fais un malaise à la chaleur dans le parc et mon sac de transition est mal rangé.

A la dépose de mon vélo à son emplacement, je finis de boire tous mes bidons. Puis avec les encouragements de toute la famille de Franck, je cours difficilement à mon sac de transition que je peine à trouver.

Je m'assoie pour me changer, mes bras et mes épaules me brûlent, j'ai chaud à la tête et il est 14h, le soleil cogne tout ce qu'il peut. Je demande au bénévole de m'arroser la tête avec de l'eau. J'essai de me remettre de la crème qui ne veut pas pénétrer à cause de la sueur. Je vois les minutes qui défilent, mais mon cerveau me dit que je ne veux pas courir sous cette chaleur, je ne veux pas, c'est débile.

Enfin, je me lève et je pars courir mon marathon en pleurant quasiment dès le début, déçu de cette transition lamentable, mais sûrement indispensable pour que je puisse finir mon marathon.

Marathon : 4h28'





Je pars en 5'20'' au km pendant les 10 premiers km, j'entends les encouragements des enfants de Nicolas, me retourne et voit leur sourire et leur maman me prenant en photo. J'aperçois Nicolas dans le sens retour qui m'encourage. Mais j'ai toujours les larmes aux yeux de souffrance. A ce moment je suis persuadé que Nico à 15km d'avance sur moi.



Aux 15ème km, mon allure ne fait que descendre, je suis en 6'30'', je m'arrête à chaque ravitaillement, passe sous les douches. J'aperçois Franck qui me soutient et on se tape dans les mains à chaque passage. Je comprends qu'il n'est pas très loin derrière moi et qu'il va me rattraper, il court mieux.

Au 20^{ème} km, j'entends les encouragements de la famille de Franck et je vois de nouveau Nicolas en sens inverse mais qui marche. Je suis persuadé qu'il est dans sa dernière boucle.





Je double Nicolas vers mon 27^{ème} km, lui demande de s'accrocher à moi mais il me dit qu'il est plein de crampe. Je suis toujours persuadé qu'il n'a plus que 3km à faire avant l'arrivée. Je croise Hervé, en sens inverse qui a le sourire et une belle foulée. Il m'encourage, moi je reste silencieux, le cerveau ne percute plus.



J'entame mes derniers 10km, Franck me rattrape à mon 32^{ème} km, il m'encourage, il entend ma foulée rasante en trainant mes chaussures sur ce bitume brûlant. Je n'arrive pas à le suivre. Au 4^{ème} demi-tour à l'aéroport, l'odeur de kérosène et d'urine me sont insupportables. Je suis obligé de m'arrêter un court instant en m'appuyant sur la barrière puis je repars et m'accroche jusqu'à la fin, comprenant que j'ai dépassé mon objectif de 12h00.



© Finisherpix 2015

Je m'approche enfin de la ligne d'arrivée, et essaie de relever les épaules pour arriver dignement, j'applaudis les supporteurs dans les tribunes.



J'arrête avec soulagement ma montre et voit enfin mon temps final de 12h17" et 4h28" au marathon





Je retrouve Franck, arrivé 12' plus tôt, le félicite et il me dit que Nico arrivera plus tard. Je ne comprends toujours pas, je pense que Nico est en soin.

Franck me propose qu'on aille au massage et à l'ostéopathe. On va faire la queue pendant 20', mais c'est franchement nécessaire. On n'arrive plus à marcher et à descendre les escaliers. Je demande même à la kiné de me déshabiller, je n'y arrive pas tout seul. Je vais me faire masser pendant ½ heure.

Enfin après cette récupération, je retrouve Nicolas, Hervé et Franck. On se félicite et c'est à ce moment là que je comprends que Nico est arrivé après moi et qu'il a marché près de 25km.

Je suis confus et ne sait quoi dire. Mais Nico a eu une volonté de fer pour accepter de marcher en plein soleil durant ces longs allers retours.

Franck pars rejoindre sa famille, je reste manger sur place avec Nico et Hervé.

C'est un moment de détente, de soulagement et d'humilité. Les résultats de chacun n'ont plus lieu d'être face à ces conditions de compétition. On a tous tout donné, et en pleurant et on est tous les 4, Hervé, Franck, Nicolas et moi des « IRONMEN ».

Lundi 29 Juin

Le lundi matin, je retrouve Franck et toute sa famille au petit déjeuner avant leur départ. Moi je vais rester une journée supplémentaire à Nice, trop fatigué pour rentrer et conduire tout seul pendant 11h en pleine chaleur. Je vais 3h le matin et le 3h l'après dans ma chambre climatisée, manger de nouveau à ma pizzeria préféré pour lui dire au revoir. J'appelle ma grand-mère pour lui annoncer que la compétition c'est bien passée. Elle est très contente pour moi et au son de voix au téléphone, le moral est meilleur.

Mardi 30 Juin

C'est le retour à la maison, je suis reposé, pas blessé et apte à conduire. Je ne suis pas surpris de la température sur Paris, c'est juste une continuité de mon marathon.

Conclusion

L'IRONMAN de NICE 2015 aura été une superbe course. C'est mon 2^{ème} triathlon longue distance en 3 ans de triathlon après l'Embrunman et mon 1^{er} IRONMAN

Je n'ai pas eu la même émotion en début de course qu'à Embrun, mais les larmes de douleur et de joie ont coulé à l'arrivée.

J'ai vécu cette expérience de l'IRONMAN avec Hervé, Nico et Franck et leur famille. C'est un moment de vie inoubliable, marqué dans le marbre.

J'ai adoré tous les moments que l'on a passé ensemble durant ces jours à Nice, ainsi que le partage durant ces longs mois d'entraînement de notre programme.

Je suis satisfait de mon temps final de 12H17', mais avec une déception de ne pas avoir respecté mon objectif de 12h réalisable en réduisant simplement mes transitions, sans changer le reste.

Je sais que l'on a tous tout donné et que l'on tous mérité notre médaille de finisher.

Merci à tous pour votre soutien durant toute cette période d'entraînement et de la compétition finale.

Sportivement et amicalement, « IRONMAN » Pascal

NOM	COUNTRY	DIV RANK	GENDER RANK	OVERALL RANK	SWIM	BIKE	RUN	FINISH	POINTS
Couturaud, Pascal	FRA	148	985	1029	01:23:51	06:01:09	04:28:24	12:17:11	3018

