



IRONMAN NICE - 29/06/2014

Participants = Aurélien Magnien et Olivier Girard

L'origine :

Tout a commencé l'année dernière, lorsque quelques gars de la section se sont lancés dans le grand bain en s'inscrivant à leur 1^{er} Ironman. Ces mecs (pour qui j'ai une estime sans faille) avaient pourtant l'air humain : ils s'entraînaient avec nous, mangeaient comme nous, en bavaient lors de certains entraînements. Alors quelle était la différence ?? Et bien en fait, ils ont eu le courage de s'inscrire puis la motivation de s'entraîner pdt de longs mois pour atteindre cet objectif : devenir finisher.

D'une certaine manière, ce sont bien Florian et Nico, qui ont relancé la motivation des triathlètes DA dans la conquête du GRAAL.

Avant cela, j'avoue que l'idée de m'inscrire à un IM ne me tentait pas tellement (trop long, trop compliqué, trop d'investissement perso... trop quoi). Mais après m'être entraîné avec eux pdt de long mois, j'ai compris que d'une part le défi était réalisable mais également qu'il s'agissait d'un accomplissement perso.



Du coup, et seulement après avoir validé le projet avec le reste de la famille, lorsqu'Aurélien a à son tour franchi le cap et s'est inscrit à l'IM de Nice (1 an en avance sur son calendrier – car, sachez le, Aurélien a planifié toute sa vie mois par mois), j'ai sauté dans sa vague et me suis laissé porter. Pour une fois que c'est dans ce sens, j'en ai profité...

Voilà. Après 500 € d'inscription, 300€ de résa d'hôtel et 300€ d'avion, le plus dur était fait (ne pas oublier mes origines auvergnates). Il ne restait plus alors tout simplement que 6 mois d'entraînement et 1 journée d'effort.

Et tout cela pour ... peut-être... une médaille et un T-shirt.

(Ouaahhh ! Super !! On ne se fout pas un peu de notre gueule là ? A Troyes, pour moins cher et moitié moins de distance, on a droit à une bouteille de champagne !!).

La préparation :

Et c'est parti pour 6 mois de préparation d'un plan qui a déjà fait ses preuves avec nos 2 ironmen de l'année dernière. Concernant la structuration du prgm, les 2 premiers mois ressemblent bcp à notre entraînement régulier. Par contre, les 3-4 derniers mois voient la charge augmenter progressivement avec qqes périodes d'un repos tout relatif (histoire de recharger les accus).

Avec Aurél, devenu mon compagnon de galère, nous élaborons alors un planning prévisionnel des entraînements que nous échangeons afin d'en réaliser un maximum en commun (histoire de se motiver mutuellement). Ce planning contient des créneaux spare afin de conserver une certaine flexibilité vis-à-vis des contraintes pro et perso. La priorité étant de planifier les grosses charges vélos avec de la transition à pied derrière, nous ferons un maximum de départs vélo le WE vers 6h30 du matin (au lever du soleil voir avant), ce qui permet la plupart du tps d'être de retour en fin de matinée. Nico nous fera la joie de partager un maximum d'entraînements avant de s'avouer être blessé et enfin de penser à se reposer (espérait-il secrètement récupérer un dossard ??).

L'entraînement se déroulera sans aucun pb. Le contenu étant validé avec les premières compétitions réalisées avec «la fatigue des entraînements de la semaine » :

- Duathlon de Bondoufle : super souvenir de ce duathlon qui regroupait 5 mecs de la section au top de leur forme et qui est parti sur les chapeaux de roues (perso, je n'ai jamais couru aussi vite)
- CD de Bonneville sur iton : un bon vélo avec un peu de dénivelé et de la régularité. En plus, David dans la musette pour la première fois (OK il n'était pas au mieux mais je valide tout de même) - j'ai cru comprendre qu'il était allé cueillir des champignons... allez comprendre.
- Half de Saint Remy sur durolle : un gros dénivelé en vélo et en CAP, presque autant qu'à nice sur moitié moins de distance. Bcp de régularité sur le vélo et la CAP, même si doubler la distance vélo à ces allures aurait été compliqué. Des supers Chronos malgré la fatigue de l'entraînement.

Du coup, je devenais de plus en plus confiant. L'ironman sera facile et le record ne doit pas être trop loin. Mais voilà... comme souvent lorsque je m'enflamme, qqe évènement allait me redescendre de mon petit nuage.

Juste après St-remy, je ressens une grosse fatigue générale. Pas grave en soi sauf que, cette fois, cela ne dure pas comme d'habitude 1 jour ou 2, mais cette lassitude est ressentie pendant 15 jours. En plus, ce qui ne me rassure pas, Aurélien est en pleine forme et améliore ses perfs à chaque sortie (bizarre : on suit le même prgm et on le vit différemment). Je commence alors une cure préventive de vitamine C et magnésium, et surtout la famille est là pour me remonter le moral et me garder motivé (je crois bien avoir pris qqes coup de pieds au cul de Myriam à cette époque qui me virait de la maison et checkait que je fasse bien tous mes entraînements).

Au bout de 2 semaines la forme revient doucement et je recommence donc à charger. Je suis tellement revigoré que je m'autorise une bonne soirée bien arrosée en famille avant de faire la séance la plus dure à vélo tout seul le lendemain. Erreur : grosse chaleur, grosse motivation et surtout en fin d'entraînement petite douleur au mollet. Cette douleur devient plus persistante le

lendemain au repos et je la ressents en CAP et à vélo. Tant et si bien que je vais voir le médecin qui me prescrit une échographie pour identifier le mal. Je suis au plus bas moralement mais encore une fois, c'est la famille qui réagit pour moi et qui me permet de relativiser.

Nice est dans 2 semaines. Maintenant c'est du repos et il n'y a plus de charge. Donc on se soigne en économisant le mollet et on y croit. Finis la course à pied (en tout cas pas longtemps et pas à fond) et le vélo sera fait un ton en dessous. Par contre les séances de pommade/massage sont bi-quotidiennes.

Au fil des jours, la douleur s'atténue, ce qui me permet de relativiser : j'arriverai à finir l'ironman. Et c'est bien tout ce qui compte désormais : Finir.

Du coup, alors que Nice est à peine à qqes jours, et pour la 1^{ère} fois avant un triathlon, je ne ressens aucune pression. Étrange comme sensation. Tellement étrange que je m'interroge : ne serais-je pas en train de me mentir à moi-même...

Exemple : 3 jours avant nice, dernier repas à la cantine, je me prends bêtement un coup de barrière sur le pectoral droit. J'ai mal lorsque je lève le bras. Cela passera en 48h (un gros bleu mais pas de déchirure).

La tête n'est plus à Saint-Cloud mais 1000km plus bas : il est temps de partir.

Les heures d'avant course :

Vendredi :

Avec Myriam, nous avons la chance de pouvoir voyager à Nice en avion. Ceci grâce à Aurélien et Sandrine qui descendaient en voiture et m'ont gentiment transporté le vélo ainsi que qqes sacs. Cool, sinon cela aurait été galère.

Ils viennent même nous chercher à l'aéroport afin de faire ensemble la reconnaissance du parcours vélo. Le parcours est superbe mais paraît plus exigeant que ce que j'imaginai. Seuls les 20 premiers et derniers km sont relativement plats. Le reste est au mieux vallonné (du moins c'est l'impression en voiture).



Je passe sous silence la Pasta party durant laquelle je n'ai pas mangé une seule pâte. De toute façon, cela fait 2 semaines que l'on s'en gave alors ce n'est pas bien grave. On retrouve alors tous les triathlètes qui ont l'air plus affûtés que jamais. Cela ressemble donc à cela une secte !!

Samedi :

Le matin, on se retrouve avec Aurél pour faire un ultime entraînement : 40km de vélo tranquille puis 15 minutes à pied suivi de qqes minutes de nage en mer. Je ressens toujours le mollet notamment à vélo, mais cela ne m'empêche pas de courir.

Je me fais engueuler (gentiment) une dernière fois par mon épouse à qui on avait dit que l'on serait de retour dans 1h et qui s'inquiétait de ne pas nous voir revenir. Elle craignait également que l'on ne se soit fatigué alors que la course était pour le lendemain. Au final, elle a autant envie que moi qu'on le finisse cet ironman. Faut avouer que son investissement a été égal au mien et que l'objectif est devenu familial.

L'après-midi se passera à la plage à faire bronzette avant d'aller déposer les sacs de transition et le vélo.

Puis après avoir mangé encore des pâtes, il est temps d'aller dormir : déjà 21h00. Oulà... c'est tard.

Dimanche :

Le réveil sonne à 4h. La nuit s'est bien passée : j'ai eu mon quota d'heures de sommeil... Bizarre encore une fois ce manque de pression. Myriam se prépare avec moi et nous partons rejoindre les 2800 autres (*2 pour supporters) dégénérés. Qques mecs de bourrés sur la route qui sont désormais habitués à voir des pingouins à 5h30 du matin fin juin.

Je retrouve Aurél au parc à vélo et on a juste le temps de rejoindre la plage pour faire trempette avant le départ.

Au fait : la pression commence à arriver... Ouf, je suis soulagé car je connais ces sensations d'excitation avant course et d'envie d'en découdre !! On va y aller et tout donner... sur 12h ?? Go go go !!

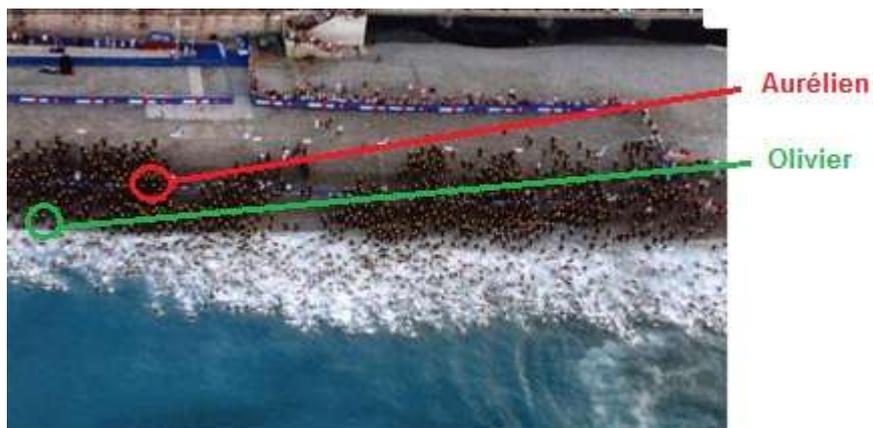
Partie Natation : 3800m – grosse baston

Les pros viennent de partir. Je me suis gentiment rangé dans mon slot (<1h02) en 7 ou 8^{ème} ligne. Pas d'inquiétude, on nous a répété que sur IM les départs natation n'étaient pas furieux car il s'agit d'une course d'endurance.

Top départ. C'est parti pour une 1^{ère} boucle de 1900m.



Et là : c'est le drame. La bagarre fait rage dans l'eau. Je n'ai jamais vécu cela : on donne des coups pour survivre et essayer de maintenir la tête hors de l'eau. Je nage sur 2 mecs et 2 mecs derrière moi essaient de me couler pour avancer plus vite. A un moment j'ai cru qu'on rampait sur l'eau tellement on se nageait dessus.



La bagarre durera environ 500m avant de devenir plus ponctuelle par la suite (à chaque bouée). Les choses rentrent progressivement dans l'ordre et j'essaie alors de poser ma nage.

Bagarre de près



Bagarre de loin



Au 1^{er} tour, je me fais avoir par le courant qui déporte légèrement vers l'extérieur lors du retour vers la plage. Sortie à l'australienne : un peu plus de 30 minutes à la montre. Nickel – surtout que le 2nd tour est plus calme et que je surveille les trajectoires.

Seul bémol : le scratch de ma combi qui me frotte la nuque et me brûle. Le chrono officiel donnera un peu plus pour le 2nd tour (bizarre, j'aurai cru mieux nager).

Nota :

- J'ai eu l'impression de retrouver les mêmes mecs avant le départ et à la transition
- Qques personnes affolées par le départ feront demi tour au bout de qqes minutes et 1 personne sera repêchée par des plongeurs/sauveteurs (vivant).



Partie Vélo : 173 km – 2000m dénivelé

Je fais ma transition tranquillement et décide finalement de partir en tri fonction uniquement. Les 20 premiers km de plat se font facilement. Je sens mon mollet et décide donc de ne pas forcer tout en avalant un doliprane.



Arrivent alors les 1ères difficultés : j'ai l'impression de me faire doubler constamment. Tant pis, il faut gérer sa course – je décide d'appliquer les précieux conseils d'Aurél et de nos bien aimés ironmen et je surveille alors le cardio sans être trop rigide non plus (je resterai aux alentours de 140-150 avec qqes pics au-delà pour se faire plaisir dans les bosses).

Les km s'enchaînent et arrivé en haut du col de l'ecre (passé tout en souplesse), on nous indique qu'il reste 100km. La journée va être longue, il est temps de bosser le moral !!



Je me rappelle alors les 6 mois d'entraînement pour en arriver là et décide de sourire en profitant de chaque instant. Le parcours est magnifique, pour l'instant tout se passe bien alors il faut en profiter. Finalement la journée risque bien d'être trop courte.

Arrive alors la portion A/R en vélo : ~10 km au cours desquels je suis sensé croiser Aurélien et évaluer pour la 1^{ère} fois l'écart entre nous. Cette partie se fait assez vite car les routes sont étroites, plates, les triathlètes nombreux → le drafting est par conséquent inévitable. Finalement je ne croiserai pas auréli, l'aurai-je loupé (j'ai mis environ 16 minutes pour faire cette partie) ?

Passée cette portion, la route redevient vallonnée (un peu de montée et bcp de descentes). Il n'y a donc plus de drafting. Je double dans les montées mais me fais toujours autant doubler dans les descentes. J'essaie néanmoins de conserver des mecs devant moi en pointe de mire afin d'optimiser ma trajectoire. Heureusement la route est sèche (ce qui ne sera pas le cas pour tout le monde).

Quques personnes, qui jouent certainement la qualif, me doublent comme des fusées et prennent des risques inconsidérés en descente pour gagner qqes secondes. Cela fonctionnera pour certains, je retrouverai les autres avec la gueule en sang qqes virages plus loin. Au final pas mal de chutes et de casse (nez, bras), que ce soit sur piste sèche ou mouillée (je pense d'ailleurs que les chutes les plus graves ont eu lieu sur le sec).

Je redouble alors d'attention car cela commence à sentir l'iode et il serait trop con de se planter maintenant. Vers 11h, je m'offre un petit pain au lait avec jambon (l'astuce d'Auréli pour manger autre chose que des barres) pour rompre la monotonie culinaire, une ou 2 pastille de sel pour éviter tout risque de déshydratation et un nouveau doliprane de peur de ressentir le mollet à pied. Puis c'est parti pour la dernière descente puis les 20 derniers km de plat (retour vers Nice).

A ce moment là, il pleut des cordes, seule la moitié de la route est réservée et bon nombre de cyclistes roulent ensemble. Il est alors très difficile de ne pas rouler en drafting. Pire : c'est peloton contre peloton. Je jette tout de même un coup d'œil pour voir si des arbitres sont dans le coin, mais non : personne ne roule seul. Je me mets alors à l'abri. Aurélien me dira plus tard qu'il a vu du drafting sur toutes les portions à peu près plates de la course – Bizarre quand on connaît le zèle des arbitres sur toutes nos courses de quartier et d'IDF.



Au dernier ravito, je récupère un 2nd bidon IM pour le souvenir (je rappelle que l'auvergnat a payé 500 € l'inscription et a du jeter ses beaux bidons perso en route, alors même si je dois transporter 1kg de plus sur 20km je l'aurai mon bidon !!).

Arrivée Vélo en 5h31.

Partie CAP : 42.2 km – plat

Pas d'affolement pendant la transition. Le vélo s'est bien passé, par contre je suis trempé. Je décide donc calmement de me sécher et de changer de chaussette. La bénévoles qui veut récupérer me sac me fout un peu la pression, mais je me sèche tout de même soigneusement chaque orteil avant de lui confier mon sac. Je décide de ne pas remettre de crème solaire (il pleut) mais de tout de même prendre la casquette dès fois que le soleil ne revienne.

Je pars alors doucement en me rappelant 2 choses :

- Je n'ai jamais fait de marathon et tous les mecs m'annoncent douleurs et difficultés vers le 30^{ème} (je leur répond en rigolant que 30km je gère et qu'après ce n'est plus que 10 de plus mais en vérité, je n'en mène pas large et les écoute avec attention)
- La phrase de Flo (alors recordman et ayant réussi un super marathon): l'ironman se résume au dernier 10km, le reste on n'y pense pas : c'est la sortie du dimanche.



Le départ
de la balade
avec les copains
triathlètes



Aux premières foulées, je vérifie que mon mollet tienne bon. Aucune douleur à ce niveau là à condition de ne pas trop lever la jambe. Vu mon allure, je peux avoir la foulée rasante → pas de pb. Myriam et Sandrine sont situées au début du parcours et usent de leur voix. Les supportrices sont donc en place, malgré la pluie, tout est en ordre, il ne reste plus qu'à finir le taf.

Un petit tour aux toilettes pour faire coucou à Mme pipi et m'alléger un peu plus (l'avantage, c'est qu'à cette heure ci, les toilettes sont propres et libres – une bonne raison de se dépêcher à vélo). Et c'est parti.

Je commence alors à faire des additions (*c'est pas facile après 7h d'effort*) : 1h + 5h30 + 15'... le record ne doit pas être inaccessible si le marathon se passe bien. Cela serait super de l'avoir, même si ce n'est que pour qqes jours (après, les brutes de la section vont chercher la qualif à Francfort). En plus à Nice et pour mon 1^{er} IM, le mérite serait d'autant plus grand.

Ce rêve tout éveillé m'occupe tout le 1^{er} tour jusqu'à ce que j'aperçoive Aurélien tout de bleu vêtu (il s'était totalement changé comme prévu) : à ce moment de la course il me reste un peu plus de 2 km avant de recevoir le 1^{er} chouchou synonyme de fin de 1^{er} tour. Je recroise ensuite nos supportrices et je leur lance : « fin du 1^{er} tour, il ne compte pas celui-là ». A leur tête, je comprends qu'elles ne sont pas dans la mienne et qu'elles n'ont probablement rien compris à mon délire du « seul le dernier 10km compte ». Bon tant pis. Prochaine communication dans 10km –Roger Over.

Le 2nd tour passe bien également. Je me suis installé une routine que je reproduis à chaque ravito sans m'arrêter:

- Accélérer les 20 derniers mètres pour passer devant les mecs qui vont s'arrêter et me piquer les gobelets
- 1^{er} gobelet d'eau : à moitié bu – à moitié sur le visage
- 1 gobelet de coca
- 2nd gobelet d'eau : à moitié bu – à moitié sur le corps

Le 2nd chouchou est au poignet. Plus que 2 tour est l'ironman est fini. Je suis régulier pour l'instant. Mais voilà le 3^{ème} tour (notamment le retour) est plus compliqué. Il est temps de penser à regonfler le moral car tout se joue alors dans la tête.

Je visse alors la casquette à fond sur la tête, regarde le sol avec insistance et me perds dans mon monde intérieur. Je pense dès lors à ma femme et à mes enfants (je les imagine me sourire et m'encourager), mais également à mon père qui nous a laissés l'année dernière et qui aurait certainement été fier (en face : il aurait dit que c'est débile de faire des heures de sport pour avoir une médaille et un T-shirt) !!, à ce que je me prouve en réalisant cette épreuve... cela me permet de tenir plus longtemps.

**2nd tour de la balade :
tout est sous contrôle**



**3ème tour :
Quelle est longue cette balade !!**



Je me dis aussi que plus tard je marcherai et meilleur sera le temps (Nico avait marché sur son marathon mais il avait des crampes – moi, je n'en ai pas - je n'ai donc pas le droit de marcher !!). Je commence à rattraper pas mal de mecs qui m'ont doublé comme des furieux au début et qui commencent à marcher désormais.

Arrive la fin du 3^{ème} tour : je lance alors aux filles que la course commence enfin. Dans la tête tout va mieux, je suis certain de finir. Je vais enfin pouvoir lever les jambes et commencer à courir normalement comme pour un 10. Euh... en fait non. Je suis sec, je vais attendre les 5 puis les 2 derniers km tout compte fait.

Au début du dernier tour, je suis surpris de rattraper notre Teigne nationale qui semble bien gérer son marathon. Je lui souhaite bon courage en lui rappelant que notre rêve est au bout de cette route (au final, je crois qu'il n'a rien entendu). Une petite tape sur la fesse et je fonce vers le Graaaal (*cette fois je rajoute des aaaa parce que j'en ai vraiment chié à ce moment*).

Bien que ce soit le dernier tour, je conserve ma routine avec qqes petites adaptations (mon corps m'a annoncé depuis qqes km être en panne sèche) au cours des ravitaillements :

- Je ne cours plus mais je marche rapidement
- Je prends 2 verres de coca
- Je mange un tuc.

Je passe la ligne des 40km. Un dernier encouragement des filles et c'est la libération. La voie vers la ligne d'arrivée. Cette voie est entourée de gradins et donne l'impression d'arriver dans un couloir rempli de supporters. Tout le monde veut qu'on lui tape dans la main. Je ne pense qu'à cette ligne d'arrivée, je ne vois plus qu'elle. Elle est là : je la passe en sautant avec le point en l'air (au moins 3 m de haut bien que les photos soient truquées et ne montrent que 3cm – en plus j'ai failli avoir une crampe à ce moment là).

**Entrée dans le chaudron,
avec les 3 chouchous**



**Le saut de la victoire
3 m de haut mais mal coordonné avec le photographe**



Conclusion : GRAAAAAL !!



The image shows a triathlete's finisher's screen for the Ironman France Nice triathlon. At the top, there is a black and white photograph of a large group of swimmers in the sea, with the Ironman logo and 'FRANCE NICE' overlaid. Below the photo, the name 'Olivier Girard' is displayed next to the word 'FINISHER'. The screen lists the following performance metrics: SWIM 01:03:06, BIKE 05:31:55, RUN 03:29:29, and OVERALL 10:14:06. It also shows the athlete's age group as M/35-39, an age group ranking of 52, and an overall ranking of 218. A large red banner at the bottom of the screen reads 'YOU ARE AN IRONMAN!' and the date 'JUNE 29, 2014' is centered below it.

FINISHER	Olivier Girard						
SWIM	01:03:06	BIKE	05:31:55	RUN	03:29:29	OVERALL	10:14:06
AGE GROUP	M/35-39	AGE GROUP RANKING	52	OVERALL RANKING	218		

YOU ARE AN IRONMAN!

JUNE 29, 2014

Mon 1^{er} Ironman est désormais fini : **I am a finisher.**

Et en plus avec la manière : moins de 10h30 à Nice, je n'en reviens pas. Ce résultat valide toutes les séances d'entraînement et je lis dans le regard de Myriam que la performance semble effacer ou du moins relativiser tous les sacrifices de la famille.

**Pain is temporary,
finishing lasts forever**

La vie reprend donc avec les bières/gâteaux (que je n'avais jamais réellement arrêtés mais plutôt diminués), les menus travaux dans la maison et surtout les moments en famille dès 7h du matin les WE.

OLIVIER GIRARD

GENDER RANK: 206 DIV RANK: 52 OVERALL RANK: 218

GENERAL INFO

BIB	1047
Division	35-39
Age	35
State	---
Country	FRA
Profession	---
Points	4175

RACE SUMMARY

Swim	01:03:06
Bike	05:31:55
Run	03:29:29
Overall	10:14:06

SWIM DETAILS | Division Rank: 44

SPLIT NAME	DISTANCE	SPLIT TIME	RACE TIME	PACE	DIVISION RANK	GENDER RANK	OVERALL RANK
Total	3,9 km	01:03:06	01:03:06	01:38/100m	44	228	241

BIKE DETAILS | Division Rank: 55

SPLIT NAME	DISTANCE	SPLIT TIME	RACE TIME	PACE	DIVISION RANK	GENDER RANK	OVERALL RANK
Total	180,2 km	05:31:55	06:40:33	32,58 kph	55	259	270

RUN DETAILS | Division Rank: 52

SPLIT NAME	DISTANCE	SPLIT TIME	RACE TIME	PACE	DIVISION RANK	GENDER RANK	OVERALL RANK
Total	42,2 km	03:29:29	10:14:06	04:58/km	52	206	218

Transition Details

T1: Swim-to-bike	00:05:32
T2: Bike-to-run	00:04:04

Je tiens bien entendu à remercier :

- l'ensemble des triathlètes de DA pour leur soutien sans faille tout au long de ces mois, cela fait chaud au cœur de savoir que l'on vous suit en direct pour savoir quand vous allez vous planter !
- Nico, Flo, David et Lionel pour leurs conseils avisés : continuez à les prodiguer et ne soyez pas avares de conseils. Ensuite chacun entendra ce qu'il voudra et fera le tri en son âme et conscience
- Aurélien et toute sa famille pour les moments partagés tout au long de la saison, aussi bien lors des entraînements que lors des compétitions intermédiaires (du coup, je vais à Vouglans l'année prochaine)
- Ma famille et plus particulièrement Myriam, Hugo et Raphaël qui ont été des soutiens permanents et une source d'inspiration tout au long de la course.

Félicitations également à David et Lionel qui ne m'ont laissé le record IM que pour 7 jours. Well done les gars, Hawaii will be for next year.

Une pensée spéciale à tous les prochains qui se lanceront dans une telle aventure (notamment à Pascal pour son défi : Embrunman) :

Anything is possible - Just do it (ah non ça c'est Nike !!)

