

**HALF IM ST REMY SUR DUROLLE NAT 2,5KM VELO 82KM CAP**  
**20KM**





Le 31 mai 2015, une semaine après le weekend au Mont Ventoux, Olivier et moi-même Pascal avons participé à l'half Ironman de St Rémy sur Durolle en Auvergne, un beau triathlon par beau temps et dans une région vallonnée, magnifique.

Pour moi, c'est mon 2ème triathlon half de préparation après Compiègne et dernier avant l'IM de Nice. J'ai fait ce choix de ce triathlon suite à l'expérience d'Olivier et d'Aurélien qui l'ont fait en préparation de Nice l'année dernière. Le parcours natation est de 2,5km dans un magnifique plan d'eau en altitude. Le parcours vélo a presque le dénivelé de l'IM de Nice sur 82km, 1600m D+ et le semi-marathon est aussi dur que celui d'Embrun, 320m D+.

Comme à Compiègne, je suis fier de faire ce triathlon avec un ténor de la section. Je ne peux rivaliser mais je vais me faire plaisir et le faire comme une préparation, éviter toute blessure à 4 semaines de l'IM.



Arrivé le samedi à l'hôtel Campanile de Thiers, je retrouve Olivier et toute sa petite famille le lendemain au départ de la course. Il fait très beau et il va faire chaud avec pas mal de vent. Le nombre de participants au triathlon est étonnement faible, 47.



Vers 10h30, on se prépare au parc à vélo, le soleil commence sérieusement à chauffer, un débriefing un peu sévère de l'arbitre, une eau à 20°, on se dirige tous au départ du plan d'eau.



**natation 2,5km : temps 46'15''**

Le parcours est d'abord une petite boucle puis 2 grandes boucles.



Je me place juste à côté d'Olivier en 1<sup>ère</sup> ligne, on court et on plonge ensemble.



Très vite 2 groupes vont se former, les plus forts, les moins forts et moi tout seul au milieu jusqu'à la fin. Je vais nager complètement tout seul en 20<sup>ème</sup> position. Je suis content de mon temps et de mes trajectoires,

pas toujours évidentes à garder sans concurrent à côté de soi sur 2 bouées espacées d'1km.



Je fais une transition natation-vélo correcte de 2'36''.

**VELO 82KM, 1600m D+ sur 45km : 27.5 km/h de moyenne 2H58'**  
Le parcours vélo est 2 boucles de 41km.

Pascal COUTURAUD – Sortie à vélo

11:49, le Dimanche 31 mai 2015  
05/31/2015 Saint-Rémy-sur-Durolle, Auvergne, France

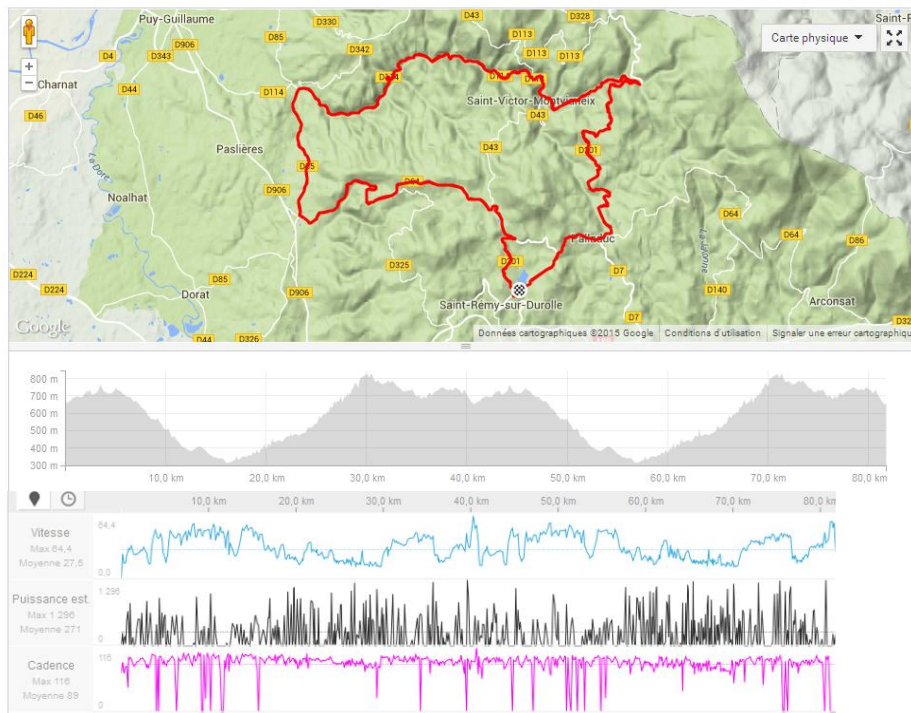
Ajouter une description

2

STRAVA LABS  
Afficher les survols >

81,7 km	2:58:15	2 430 m
Distance	Durée de déplacement	Dénivelé
271 w	2 897 kJ	
Puissance moy. estimée	Dépense d'énergie	
	Moy.	Max.
Vitesse	27,5 km/h	64,4 km/h
Temps écoulé	2:58:15	
Appareil: Garmin Forerunner 310XT	Vélo: —	





Le parcours vélo a le même profil que celui de Nice, descentes techniques avec un revêtement dégradé et une longue montée principale de 15km faite 2 fois. Je ne veux pas trop forcer sur le vélo en sachant un semi marathon dur. Je vais m'appliquer sur la vélocité, descendre sans retenue sur ces routes pleines de piège (cailloux, nid de poule, goudron fondu) en pédalant le plus possible et attaquer les montées en favorisant de même la cadence plus que la force. Je suis content de mon temps final et de ma moyenne de 28km/h avant de courir au côté de mon vélo avec une cadence moyenne de pédalage de 86tr/mn. Mes jambes ne sont pas chargées et je suis toujours vers la 20<sup>ème</sup> place.

Je fais une 2<sup>ème</sup> transition vélo- course à pied correcte de 2'20''.

**CAP 20km, 320m D+ : temps 1H44'46''.**

Le parcours est 2 boucles de 10km.

The screenshot shows a Strava activity page. On the left is a map of the route. The main content area includes a profile picture of a runner, the date and location: "14:50, le Dimanche 31 mai 2015 05/31/2015 Saint-Rémy-sur-Durole, Auvergne, France". Below this is a button "Ajouter une description". To the right, performance statistics are listed: Distance 20,3km, Durée de déplacement 1:44:47, Allure 5:09/km. Further down, it shows "Dénivelé 485m", "Calories 1 837", "Temps écoulé 1:44:47", and "Appareil: Garmin Forerunner 310XT". At the bottom, there is a section for "Courses sur cet itinéraire" with a sub-entry "Cette course 5:09/km" and a "Cette course à pied" section with a small map icon. A "Bien joué!" message is also visible.

Le parcours commence directe par une bonne côte qui se radoucie sur les hauteurs du plan d'eau. Puis au 5<sup>ème</sup> km, on attaque une descente à fort pourcentage d'1km. Du 6<sup>ème</sup> au 8<sup>ème</sup> on fait un aller retour sur une route alternant montée et descente. Enfin, on fait le tour du plan d'eau, puis on recommence une 2<sup>ème</sup> fois.

Je vais faire la 1<sup>ère</sup> boucle à une allure de 5'02" au km. La 2<sup>ème</sup> va me faire mal aux genoux lors de la forte descente, j'ai du mal à me lâcher à la LPDV. Il fait chaud, 27° à l'ombre. Au 16<sup>ème</sup> km, je vais finir le parcours au côté d'un participant super sympa, préparant l'Embrunman comme moi l'année dernière au bout de 2 ans de triathlon.





Veillez trouver le résultat du triathlon:

**Olivier Girard est 6ème en 04:53:46**

**Pascal COUTURAUD est 23ème en 05:34:21**

### **CONCLUSION :**

Olivier a fait une superbe course et améliore de 2 places son classement de l'année dernière. Je le laisse à son tour s'exprimer sur sa belle course respective. J'ai pris beaucoup de plaisir à ce triathlon et dans un cadre magnifique rappelant Embrun mais seulement à 400km de Paris. J'aurais aimé plus de concurrent afin d'être plus dans le fait de la course. En effet, j'ai fait presque mes 3 épreuves seul. L'ambiance finale autour du plan d'eau à l'arrivée m'a rappelé le CD d'Embrun en 2013. Maintenant l'objectif final, l'IM de NICE n'est plus qu'à 4 semaines. Le travail principal de mon entraînement est fait déjà depuis Novembre

2014. Dans 15 jours, il va falloir réduire la voile pour capitaliser, se régénérer, créer un manque, de la frustration à la quantité d'entraînement afin d'arriver plus motivé que jamais pour faire quelque chose de bien en pleine possession de ses moyens.

J'ai fait l'Embrunman 2014 pour les 97 ans de ma grand-mère. Cette année, sa santé s'est dégradée récemment, chaque jour est une vie. L'IRONMAN de NICE 2015 sera pour ses 98 printemps et plus si.....le veut.

Sportivement Pascal