

Les Folies sont les seules choses qu'on ne regrette jamais...

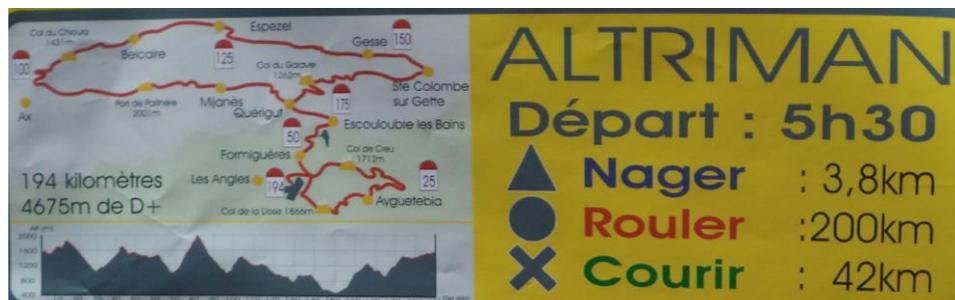


Olivier Girard- 11/07/2015

L'Ironman de Nice en 2014 s'étant particulièrement bien passé, j'avais en bouche un goût de reviens-y. Mais quitte à refaire une telle épreuve, pas question d'améliorer un temps ou de se battre contre le chronomètre. Non : il fallait changer.

J'éprouvais notamment ce besoin de me mettre un peu plus en danger, de me lancer un défi. Il fallait tenter un truc de ouf qui marquerait mon expérience du triple effort et dont le seul but serait de franchir la ligne d'arrivée. Une épreuve dont les gens parlent mais à laquelle peu osent participer, une course dont les simples récits sur internet te donnent la chaire de poule : ce serait donc l'Altriman.

Les chiffres de l'Altriman :



Entrez dans la légende...

- Natation = 3.8km en lac à Alt.1500m avec le départ en pleine nuit noire à 5h30
- Vélo = 197km avec 4700m de dénivelé (Nice = 1800 ; Embrun = 3600 ; Norseman = 3400)
- CAP = 42.2km avec 750m de D+ (Nice = 0 ; Embrun 440m ; Norseman = 1800).

Le lieu : lac de Matemale à 1500m d'altitude dans les Pyrénées juste au dessous de la station de ski des angles. Juste féérique... par contre, c'est plutôt orienté ski.



LAC DE MATEMALE VU DE LA STATON DES ANGLÉS



LACETS DU COL DE PAILHERES (2001m) – 11km à 8% de moyenne – Col HC.

La préparation :

Flexibilité et Savoir Relativiser

Ayant déjà suivi le plan de prépa ironman, les 4-6 mois passent sans problème et surtout je n'hésite plus à adapter le programme en fonction de mes disponibilités. Idem concernant les « pépins » qui jalonnent inéluctablement une préparation :

- Mon Vélo s'est cassé : Franck me prête gentiment son vélo d'entraînement que je règle à mes dimensions et avec lequel je finalise les 2 derniers mois de ma prépa. Il est plus lourd , moins rigide et puis surtout ce n'est pas mon vélo. Donc c'est dur mais je positive en me disant la course n'en sera que plus facile. Je récupère un vélo neuf 15 jours avant la course et je roule un maximum avec pour le « faire ».
- J'ai qqes douleurs à un genou pdt la prépa : pas de souci, j'appuie un peu moins sur les pédales pendant 10 jours.
- Ma montre GPS pète 1 semaine avant (bracelet pété et bouton latéral sorti rendant la montre non étanche) : pas de pb, j'avais un bracelet de secours et je ne la prendrai que pour la CAP, ainsi pas de pb d'étanchéité.
- Mon cardiofréquencemètre donne des signes de faiblesse qqes jours avant : pas de pb, je cours au magasin du coin changer la pile.

Bien entendu, tous ces évènements impactent psychologiquement, mais chaque triathlète en prépa connaît ce type de pb et se doit de relativiser. Et puis du moment que l'on arrive tant bien que mal à suivre les grandes lignes du programme, on peut se dire que : **tous les voyants sont au vert !**

Quelques évènements ont néanmoins réussi à me perturber un peu :

- **La reconnaissance du parcours de l'Altriman** : bien qu'ayant coupé en 2 la partie vélo, je me suis retrouvé dans le dur sur la fin de la 2^{ème} journée. Tellement dans le dur que lorsque Nico me décrivait la route que l'on venait de faire avec soi-disant des « passages sous la roche », je ne voyais pas de quoi il parlait. Pas grave, j'aurai l'occasion de les voir en juillet.

Par contre, si Nico et moi sommes dans le rouge pour une simple reco amputée de son 1^{er} tiers, ça promet. (Merci Nico pour la Reco)



COL DE PAILHERES AU MOIS DE MAI 2015

- **Les ironmans de Nice et Francfort** : tous nos cadors affutés comme jamais et ayant pour objectif de pulvériser tous les records de la section ont souffert de la chaleur !! A ce moment, je décide de ne faire aucun sacrifice et de continuer à boire des bières et manger des gâteaux. A posteriori, cette décision fut certainement salvatrice car une semaine après la course, j'affichais environ 2 à 3kg de moins qu'au départ (et il ne s'agit pas d'eau). Je pense donc que pour ce type de course extrême, il ne faut pas être trop affuté sous peine de manquer de réserve (ce conseil ravira j'en suis sûr bcp de personnes).
- **Un repas qqes jours avant au Resto d'Entreprise** : à cette occasion on me demande ce que j'espère pouvoir faire à l'Altriman et je réponds naïvement mais honnêtement que même si mon objectif est de le terminer, dans le meilleur des mondes (si aucune défaillance), je devrais pouvoir faire 9h à vélo (22 km/h de moyenne) et 4h05 au marathon (tout ceci étant basé sur des règles de 3 raisonnablement optimistes). Ces performances me placeraient alors à une théorique 10^{ème} place. Et là, c'est le drame : les personnes avec qui je me suis entraîné me juge déraisonnable, et pensent que je devrais être bien plus humble. Je suis alors effondré et réellement affecté ; je leur fait un mail perso dans l'après midi pour leur détailler mon analyse et leur expliquer mon point de vue. N'empêche que je suis vexé.

Les heures d'avant course :

Vendredi 10 Juillet :

Journée triathlon ... pour le reste de la famille. C'est Myriam et Hugo qui s'y collent à tour de rôle. Raphaël voulait également le faire mais il est trop jeune d'1 an (et puis l'eau est très froide).

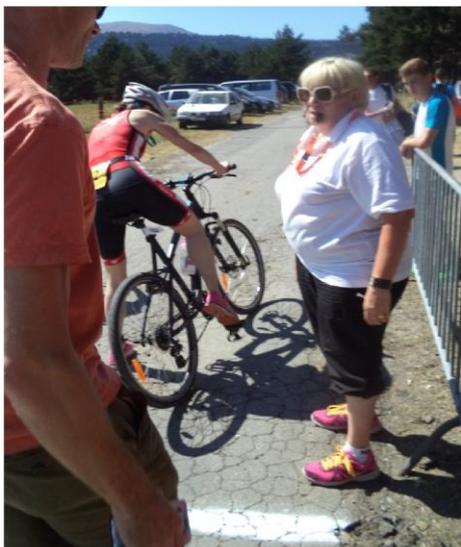
Hugo réussit tant bien que mal à nager 50m d'une traite, sans aide extérieure. Il part ensuite à fond les ballons sur son vélo 1 vitesse avec une fréquence de folie. Après avoir sauté du vélo avant la ligne blanche, lors de la transition T2, il oublie de retirer son casque et fait demi-tour à sa place pour le déposer. Il sprint tellement sur 50m qu'il en perd son souffle et fini à allure plus modeste. Au final, il terminera troisième de sa catégorie. Il est très fier !! Et son père encore plus que lui.



Raphaël, après avoir reçues qqes consignes de son coach Grand Frère, fera un petit trempage d'orteil suivi d'un duathlon vélo/goûter/CAP.



Myriam s'élance à son tour sur le découverte. A ma grande surprise, il y a pas mal de monde sur ce format. Elle sort de l'eau au début de la 2nde moitié (bravo), enfourche son vélo et doit se cramer un petit peu au retour car la foulée est moins légère qu'à l'habitude. Elle finit néanmoins à la 2nde place de sa catégorie. OK... le mari est là encore très fier.



Ils mettent la pression les bougres.

Au final, avec tous ces podiums à prendre en photo, j'ai à peine le temps de poser mon vélo dans le champ qui sert de parc à vélo, et je n'ai pas eu le temps d'aller au briefing. Pas grave, ce sont les vacances et puis on nous a distribué un fascicule ; l'expérience fera le reste.

Samedi 11 Juillet:

Le réveil sonne à 3h30. La nuit a été courte et agitée.

Après 2 cafés et qqes tartines, Myriam trouve le courage de se lever et m'aide à passer la crème solaire – bah oui, à 4h du mâ, le soleil on le voit pas, mais il peut taper !!

4h30 : je rejoins le parc à vélo à la frontale, comme l'ensemble des autres participants. C'est marrant tous ces pingouins parqués dans un champ avec une frontale qui se regardent bizarrement: ça ressemble donc à cela l'Altriman. J'ai bien fait de venir moi !

5h15 : direction le lac de Matemale. L'eau est à 19°, l'air extérieur à moins de 10°. Qu'est-ce qu'on est bien dans l'eau.

Partie Natation : 3800m... non : 2300m... non CAP plutôt.

Quques minutes avant le départ, les athlètes échangent sur la température de l'eau, les difficultés à venir. L'esprit de compétition est bien là, mais contrairement à Nice, il est contre la course et les difficultés qui nous attendent ; non entre les participants. La pression monte néanmoins, surtout que dans la nuit noire, on ne voit toujours pas les bouées ni la direction à prendre. Je commence alors à me dire que j'aurai du aller au briefing, j'ai entendu parler de phares d'un tracteur mais je ne vois rien.

5h29 : le véhicule positionné sur la rive opposée du lac allume enfin ses phares. La musique bat son plein et le speaker fait monter la pression.

5h30 : le coup de sifflet délivre les athlètes.



Positionné en 1^{ère} ligne, je pars assez vite en direction des phares. Au bout de qqes minutes, je regarde autour de moi et je suis seul. Pourtant je suis en direction de la lumière, mais personne devant ni derrière moi. 3-4 personnes sont à qqes dizaines de mètres à ma gauche, mais je ne comprends pas où ils vont. Je vois alors une autre lumière plus à gauche sur la rive, que je n'avais pas remarquée jusqu'à présent. Tant pis, j'insiste dans ma direction et heureusement car qqes minutes plus tard, je m'aperçois que les phares de gauche bougent, il s'agit de voitures de curieux qui étaient garés là. Les nageurs sur ma gauche opèrent alors une bifurcation et me rejoignent au passage de la 2^{nde} bouée.

Je termine mon retour avec eux. Arrivé sur la berge, je constate que les écarts sont plutôt conséquents. Je traverse alors la passerelle qui mène au 2nd tour et, sous couvert de l'anonymat (combi + bonnet), je décide de m'amuser avec le public qui est amassé là : je lève les bras pour les saluer et tout le public me répond en faisant une ola et en applaudissant. Trop top – une émotion particulière m'envahit de ce moment partagé. Je replonge alors pour le 2nd tour avec le sentiment de faire une bonne natation (je dois être dans les 4-5 premiers). Et là patatras...

Au bout de 200m, je m'écarte car une première personne arrive en sens inverse (je me dis qu'il est complètement déboussolé celui-là). Puis 50m plus loin ce sont 5 à 6 personnes qui arrivent de tous les côtés (même à 90°). Je ne comprends plus. Je lève alors la tête et je ne vois plus les phares ni la berge. En fait, on ne voit plus à 15m devant : un brouillard dense a recouvert le lac en 2-3 minutes. Cela arrive tellement souvent qu'il lui donne un nom : « le Carcanet ». Arrive alors 1 scooter des mers qui nous dit que la natation est annulée et qu'il faut rejoindre la berge. Quoi ? Après 2300m...



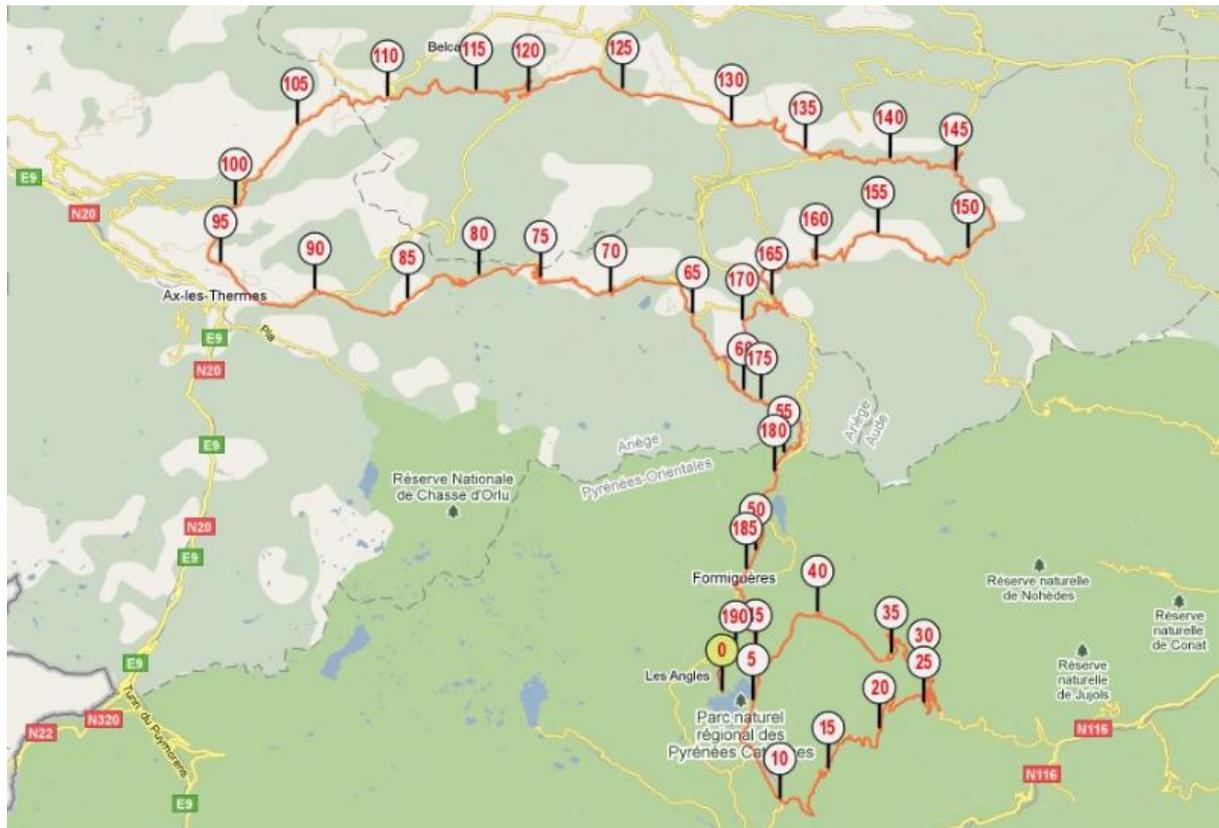
De retour sur la berge, bcp de triathlètes sont attroupés et une longue attente commence alors. Les organisateurs partent à la pêche aux triathlètes égarés. Cette pêche durera une bonne demi-heure et va stresser nos gentils organisateurs. Certains ont rejoint la berge assez loin (plus d'1km) et sont revenus à pied !! Après plusieurs comptages, nous sommes tous bien là. On est même plus 1, puisque un gars qui ne s'était pas réveillé va pouvoir prendre le départ.

Nous sommes tous là mais nous sommes tous frigorifiés, cela fait 45 minutes que nous attendons à notre place en combinaison de natation car la température extérieure est de 10° et que l'on ne sait toujours pas si on va devoir renager ou non.

7h15 : Les organisateurs décident enfin de remplacer la partie natation par un parcours CAP de 2km pour nous « étaler », et nous laisse 5 minutes pour nous changer/échauffer. Perso, je m'en contrefiche du moment que l'on y aille rapidement car il fait froid et qu'il va bientôt être 7h30, soit +1h par rapport à ma sortie présumée de natation et comme les barrières horaires ne sont pas extensibles ...

Vers 7h30, le 2nd départ est donné : 2000 m courus au départ tranquillement puis en accélérant à la fin. Cela permet de se réchauffer. Enfin on enfourche le vélo et on va pouvoir attaquer les hostilités. La course, que dis-je, le combat commence enfin.

Partie Vélo : 197 km – 4700m dénivelé



ANGLES (LES) [ALTRIMAN]



Après 2km de route plane mais complètement pourrie, on attaque le col de Quillane puis celui de Loose. Ces 2 cols sont assez faciles et je décide de les faire en souple sans dépasser 150 pulsations. Ce ne doit pas être le cas des autres concurrents car je n'arrête pas de me faire doubler. Je ne comprends pas : même en m'autorisant qqes puls de plus, je n'arrive pas à les suivre. Il faudrait que je passe à plus de 160, ce qui n'est pas loin de mon rouge à vélo. Tant pis. Je m'autorise 155-156 puls max et après je les laisse partir. Pas bon pour le moral tout ça.

Dans la longue et technique descente qui suit, je me fais encore doubler par qqes excellents descendeurs (ou moins mauvais que moi). Je ne veux prendre aucun risque en descente : ce serait trop con de chuter !! Arrive l'ascension du col de Creu (13km) qui commence par qqes km faciles en lacets sur une route très étroite (c'est superbe) et qui se termine par 3-4 km difficiles à plus de 10%

par endroit. Je décide d'appuyer sur les pédales sur la première partie et je rattrape alors les personnes parties en descente. Mais voilà, je me suis mis dans le rouge et la 2nde partie du col est bien plus dure. Je leur dit donc adieu une nouvelle fois.

Cela me sert de leçon : ils sont plus forts, laisse les tranquille et fais ta course.



A la fin du col, on redescend sur le village de Matemale et on passe juste devant le gîte que nous avons loué. J'ai déjà mal aux cuisses au bout de 45km et le moral n'est pas au top. Seul point positif, je suis allé plus vite que lors de la reconnaissance de mai. Heureusement Myriam et les enfants m'aperçoivent et m'encouragent : cela fait du bien.



Suivent ensuite qqes km de faux plats qui permettent de rejoindre le col de Pailhères. Je profite de cette portion pour bien m'alimenter et me reposer (à fond sur le prolongateur). A part un petit saut de chaîne qui se transforme en pause pipi, rien de particulier.

On arrive enfin à Mijanes, au pied du col de Pailheres : col classé HC avec 1000m de dénivelé pour 11km d'ascension. Je suis déjà tout à gauche alors que les pourcentages ne sont pas au plus dur. Que cette heure va être longue !! Heureusement 2 à 3 autres cyclistes vont à la même allure que moi, et on se voit donc sur les lignes droites. Avec le numéro 185, Sébastien, on se double en fonction du pourcentage de la route :

- lorsque la route est quasi plane : on va à la même allure
- lorsque la route s'élève raisonnablement (<6%) : il va un peu plus vite
- lorsque la route s'élève plus (10%) : il va moins vite.

Cela donne lieu à un chassé croisé amusant. Je comprends alors qu'il fonctionne au capteur de puissance tandis que moi c'est au cardio et que je m'autorise à monter plus haut uniquement lorsque les pourcentages sont élevés.



Passée la 2nde moitié du col, nous sommes au dessus des nuages et le soleil tape dur. Les pourcentages sont supérieurs à 10%, Sébastien lâche donc du terrain et je pars seul dans la descente du col.

La température est épuisante : il fait chaud dans les montées (maillot grand ouvert) et froid dans les descentes (maillot fermé jusqu'au cou et manchettes remontées). Après une descente rapide, dans laquelle les freins « grincen » un peu, on aborde le col de la chioula (7km) avec le 2-3 derniers plus pentus. Sébastien revient fort alors que je commence à être dans le dur. Il me dit avoir fait l'effort pour revenir et bien que je le sente plus fort à ce moment là, il décide de lever un peu le pied pour faire la montée en ma compagnie. Le problème, c'est que j'ai qd même du me mettre dans le rouge sur la fin et que du coup, dès la fin du col, il s'envole irrémédiablement.



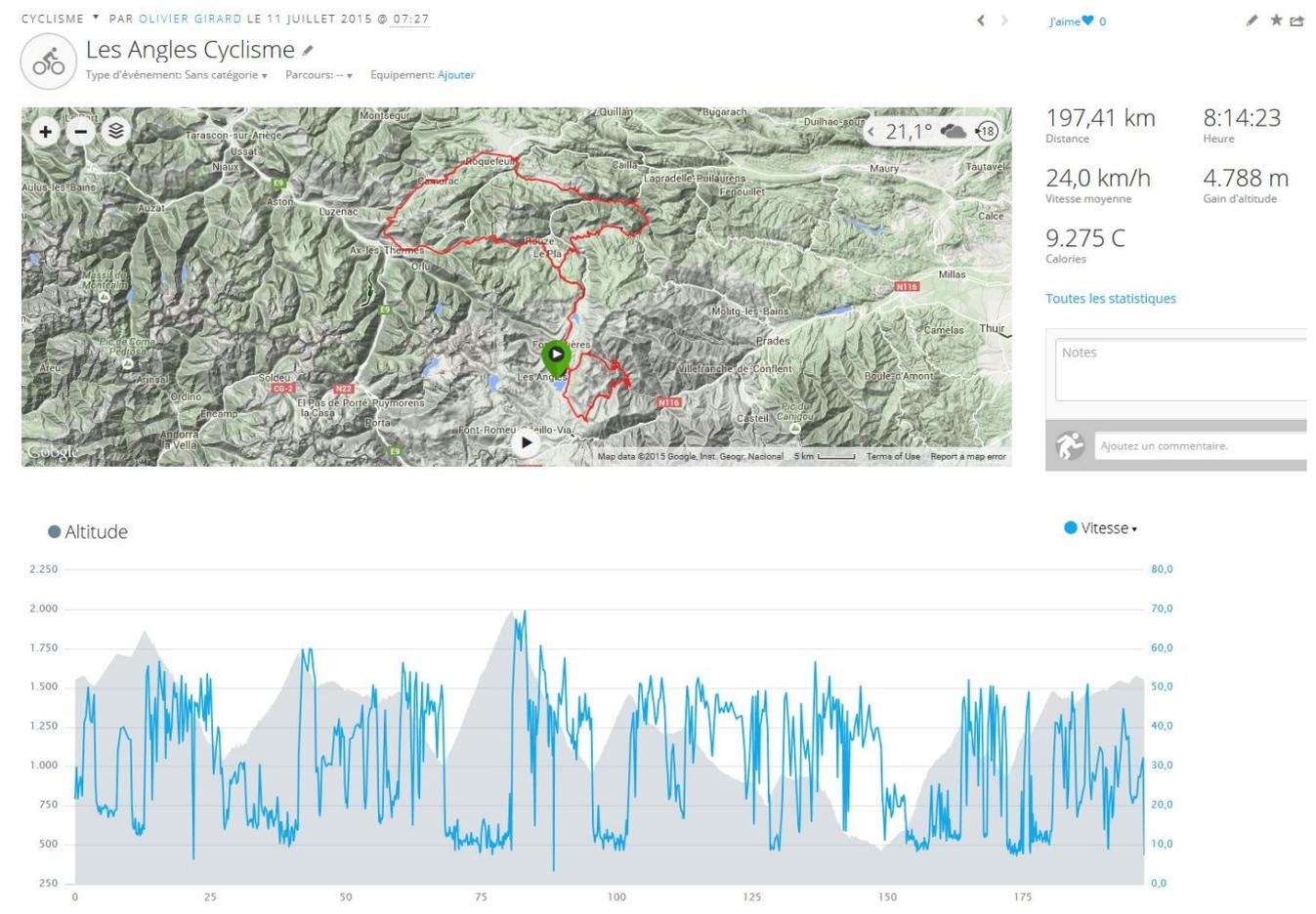
J'en suis à peine à la moitié et je comprends que les prochains km vont être cruciaux. Heureusement, j'ai 20 bornes pour me refaire la santé. Je me masse les cuisses et bosse le moral : à près tout, je suis venu là pour en chier. Et puis le compteur affiche toujours une moyenne bien supérieure à l'objectif donc le 9h doit être atteignable, ce qui serait déjà une 1^{ère} victoire. Le marathon, on l'oublie, on verra après.

Le rythme commence à baisser. Puis arrive une portion de 2 km à 15% et là je me refais la santé. Cette portion passe toute seule et je rattrape qqes concurrents. Cool, les jambes reviennent au bon moment car il reste la partie la plus dure : encore 50km avec plus de 1500m de D+ à faire.

Tout commence avec la montée assassine vers Roquefort de sault, celle dont je ne me souviens pas tellement je n'étais pas bien pendant la reconnaissance. Elle est assassine car le visuel ne correspond pas aux pourcentages rencontrés : les faux plats montants (2-3%) paraissent en légère descente et les pentes de 9% en paraissent moitié moins.

A partir de ce moment, j'opère une remontée fantastique : je remonte tous les gars qui m'avaient doublés aux 1ers cols. Ils ont l'air arrêtés dans la pente tandis que moi je vole (à 9-10km/h mais par rapport à eux, je vole). A l'arrivée du vélo, je leur mettrai plus de 20 minutes. C'est tellement l'euphorie que je m'autorise à rester à plus de 162 puls pendant plusieurs minutes. Les 3km de Carcagnères à plus de 15% (où Nico avait calé pendant a reco) passent relativement bien. Et je ne lâche rien sur les 7km qui nous mène dans la foulée au col des Hares.

La dernière difficulté passé, je m'aperçois que mon temps vélo va être canon, bien au-delà de mes espérances, j'appuie alors encore plus fort sur le faux plat qui nous ramène à Matemale.



Tps vélo : 8h14:23 au GPS

(ne compte pas les pauses ravito et pipi : environ 5 minutes) soit 24km/h de moyenne pour 197.4km et 4788m de dénivelé.

Je serre le poing tellement je suis content. Ma 1^{ère} victoire est là : mes règles de 3 n'étaient pas stupides et je peux avoir confiance en moi.

Pendant ce temps, la famille doit trouver le temps long. Les pauvres malheureux...

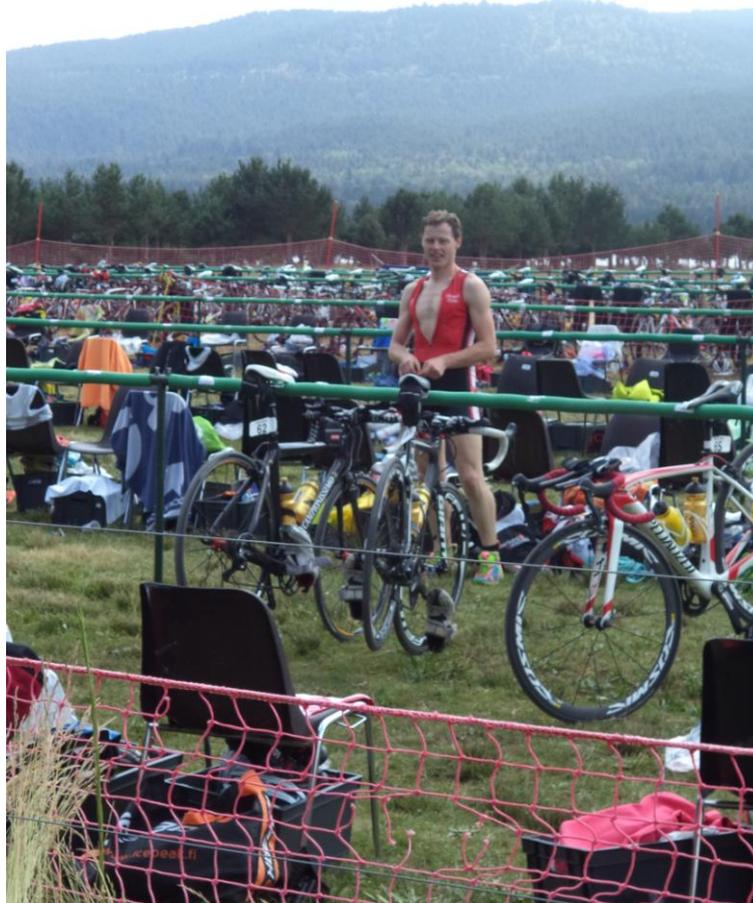


Partie CAP : 42.2 km – 750m D+

Arrivé à la Transition, on m'annonce 17^{ème} et un caméraman de TV Les Angles me pointe sa caméra sous le PIF en me demandant de raconter ce que je ressens et comment je sens la suite. Je lui réponds que le parcours vélo est monstrueux mais magnifique, et que la 17^{ème} place, pour l'instant je m'en fous un peu. Je suis content de mon vélo et pour la CAP, on verra bien comment se passent les 2 premiers kilos, si les jambes répondent ou non. Le but étant de finir l'Altriman.

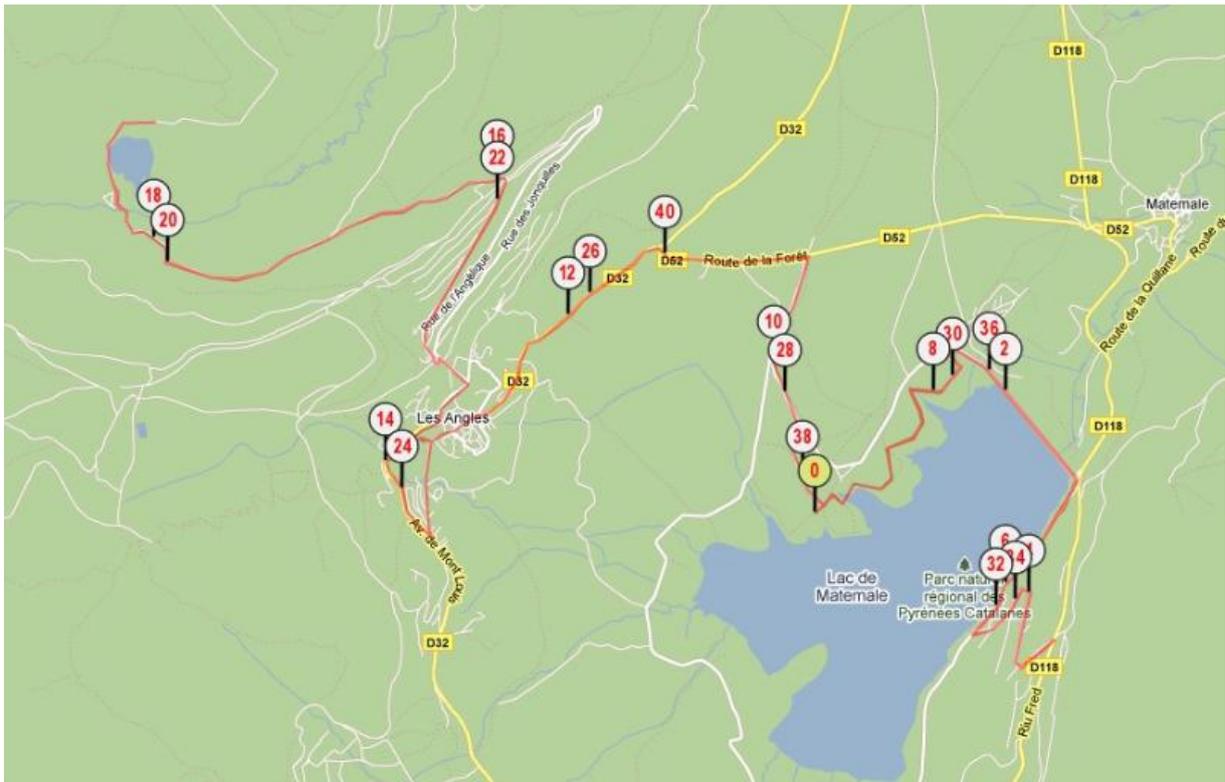
Hugo et Raphaël me mettent également la pression : « Dépêche toi Papa, y en a 1 qui vient juste de partir ». Je me retourne vers eux, leur adresse un grand sourire et les rassure : « Je prends 2s et après c'est promis j'y vais à fond. J'ai 42km et des brouettes pour le rattraper ».

Il fait beau et chaud depuis un bon moment maintenant, je visse donc la casquette sur la tête et c'est parti.



Je pars sur un rythme plutôt tranquille (toujours cette histoire des 30 1ers km qui sont une ballade et que seul le dernier 10km compte) et les jambes bien que fatiguées donne l'impression de répondre aux sollicitations. Pas de pb de crampe ou du moins pas au niveau des jambes. Ayant très chaud, je m'hydrate à chaque ravito et m'asperge d'eau autant que possible.

Après 3-4km en forêt, on attaque une partie montante sur environ 1km, je m'efforce de la faire en courant en me disant que plus tard je marcherais, mieux ce sera. Je commence à voir les différents participants et qqes uns marchent déjà. Les autres ont l'air au moins aussi bien que moi. Pas grave, je suis à mon allure, on verra bien la suite. Passé le 8^{ème} kilo, je commence à vraiment avoir très mal au ventre et je dois alors m'arrêter dans un fourré. Ce mal de ventre durera jusqu'au 23^{ème} kilo, ou plutôt jusqu'à ce que je comprenne que j'avais pris froid à vélo, et qu'à chaque fois de que j'aspergeais d'eau cela déclenchait un mal de ventre et un arrêt fourré (4 au total). Ensuite, je me suis limité à boire du coca et tout est rentré dans l'ordre.



Au final, j'ai couru de manière assez régulière entre 4'55 et 5'15 la 1^{er} semi, sauf lors de la fameuse montée du village (2km à plus de 10%) où je me suis contenté de marcher vite. Le 2nd semi a été plus lent d'environ 20s au kilo.



Les ravitos étaient copieux, variés et les bénévoles super sympa (parfois déguisés). Le ravito du Lac de Balcère (Lac de pêche à la truite situé à plus de 1800m d'altitude) proposait du jambon sec : tellement bon, que l'on avait envie d'y rester. Celui du Barrage de Matemale proposait des tuiles aux amandes : d'habitude j'adore ça mais cette fois j'ai failli y laisser mes tripes.



LAC DE BALCERE (Pêche à la truite)

Au dernier demi-tour (km34), j'évalue les écarts et je me dis que les précédents sont trop loin devant (4-5minutes) et que les poursuivants ont lâché un peu de terrain (difficile d'en être certain car certains en sont à leur 1^{er} tour). Donc si j'arrive à courir correctement, je dois pouvoir finir le marathon en environ 4h et sans changer de place.

Arrivé en haut de la dernière difficulté, la foule nous dirige dans la salle des fêtes de la station des Angles. Et là, j'ai le bonheur de voir toute la petite famille qui m'encourage. J'ai même la chance de pouvoir courir les derniers mètres avec Hugo et Raphaël. Je suis heureux de pouvoir partager ce moment avec eux.

Les Angles Course à pied 🏃🏆
Type d'événement: Sans catégorie ▾ Parcours: -- ▾ Equipement: Ajouter

42,60 km Distance	3:54:35 Heure
5:30 min/km Allure moyenne	725 m Gain d'altitude
3.269 C Calories	

Temps marathon : 4h02 (3h55 sans les arrêts forcés).

Et en plus, après une bonne bière et un rapide tour chez les ostéo, on nous offre la photo souvenir de l'arrivée. Décidément, l'organisation est au top.

Conclusion : ALTRIMAAANNNN !!



Mon 1^{er} Altriman est désormais fini : **Je suis un FOU**, heureux.

Et en plus avec la manière : 10^{ème} en 12h35 sans la natation, je n'en reviens pas. C'est bien mieux que tout ce que j'avais pu espérer. Ce résultat valide encore une fois toutes les séances d'entraînement et je lis dans le regard de Myriam et des enfants toute la fierté qu'ils éprouvent (ou alors est-ce le soulagement que cela soit fini).

Je tien bien entendu à remercier en plus de la famille, tous ceux qui m'ont aidé et supportés tout au long de ce défi. Je promets de leur rendre la pareille dans la mesure du possible.

J'espère que ce résumé et que ces superbes images vous auront donné l'envie de vous frotter à ce superbe triathlon.