

Embrunman 2018 par Olivier

Arrivée en famille sur Embrun le 11 Août. Personnellement, ça me semble un peu juste au niveau acclimatation mais on arrive juste à temps pour nous transformer en fervent Mastriasupporters pour les champions présent sur le triathlon M du 12 Août.

Au passage Félicitations à Mathieu, Julien F, Sam, Jean-Pierre, Carole, Clément, Pull, Yvan pour leur belle prestation. Bravo aussi à Manu qui aura réussi avec son scoop à bien détendre l'atmosphère d'avant course.



15 Août 2018. 3H00, Réveil matin. Petit Dèj classique avant d'entamer cette belle et longue journée pour laquelle on a souhaité participer. Dans ces moments, on se demande parfois pourquoi on s'est inscrit. Je suis serein. Sylvie me dépose à Embrun. Je sors de l'auto avec mon panier et à l'aide de ma frontale je rejoins le parc dans lequel règne un ambiance particulière de ces matins de courses. Le service de sécurité est au taquet mais je passe ce rideau Vigipirate avec succès. Chacun s'installe et prépare son matériel. Je n'oublie pas de saluer mes connaissances (Clarisse, Badoux).

Cette année, j'ai une grosse pression concernant mon statut de Leadership avec les jeunes fouguesux GUIGUI et TIENNOU. Guillaume risque d'être menaçant s'il court comme prévu en 3H30. Pour cela j'ai une arme: Saucisses de lapin (non utilisé) ou Grosse natation et T1 express pour prendre de l'avance. Après une distribution de mon gâteau sport aux collègues du club (tous concentrés mais pas bavard), il est déjà temps de mettre la combi. On a perdu Pascal qui secrètement nous a caché son plan de course. Beaucoup d'émotion au départ. Etienne tout sourire verse sa 1^{er} larme. 6H50.

C'est parti. Très peu de bousculade pour moi. J'en profite pour ouvrir les yeux à chaque inspiration afin de profiter de ses paysages grandioses. Le jour se lève tout juste. Sorti de l'eau en 1H03 sans avoir laissé trop de forces. Puis une T1 express (méthode sprint) en pensant au retour des jeunes (Patrick, si tu veux des conseils?). Je sors du parc environ à la 100^{eme} place/1200.

C'est parti pour 185 km de vélo et ces 5000m de dénivelé (belle promenade). Les nombreux encouragements de nos extraordinaires supporters(trices) font un bien énorme. Petit moment de stress en passant devant le camping des SOCH en imaginant un piège tendu par Lilian et Théo. Ouf....ça passe. Jusqu'à la fin des gorges du Guil, je me régale tout en respectant mon plan nutritionnel et d'Hydratation. Je sais que c'est à ce moment que la course commence des le début du col de l'Izoard. J'en profite pour faire un travail de force en vu du championnat du monde Mastria/équipe de Vernon. Plus sérieusement, l'ascension du col est un véritable calvaire. Pas de jambes, cardio bas, pas de plaisir ...A un moment je ne regarde plus le compteur qui avoisine 6Km/h. Avant Case Désert, je

me fais déposer par Clarisse LEMAITRE (Bravo pour sa perf) qui m'encourage au passage. Le moral n'est pas au top en pensant au reste de la journée. Au sommet, mon ravito perso me fait un bien énorme (pomme de terre au fromage de Saint Fraimbault + gros sel) mais la suite risque d'être compliqué car j'y ai laissé beaucoup de forces dans ce col. Effet de l'altitude ou pas....mystère. Prochaine difficulté Pallon. Ma sœur et sa famille doivent y être.



« Allez Olive tu vas tous les écraser ! » scandent Amel et Evan (ma nièce et mon neveu). Positionnés en bas, je les surprends et en profite pour doubler 2,3 gars et leur montrer qu'il me reste encore des forces. Génial..petits frissons au passage. Bon, je le paye un peu plus haut avec un début de crampes.

A peine remis, j aperçois une colonie de supporters (trices) de Mastria. Un vrai plaisir de se sentir encouragé et épaulé (Merci, merci, vous avez été top). Je termine mon vélo en 7H50 soulagé.

Après un massage salvateur à T2, c'est parti pour un petit marathon. Je n'ai aucune infos sur les écarts par rapport aux copains avant qu'Ivan m'annonce que Mika est juste derrière.

A oui Mika, il cachait bien son jeu en nous annonçant qu'il y allait juste pour FINIR. Et GUIGUI dans tout cela il est ou? Il marche peut être? A la fin de mon 1^{er} tour je croise Pascal qui court (ça me fait plaisir), Mika est bien déterminé et juste derrière. Fatigué je décide de marcher et croise Guillaume tout étonné (il a du penser à sa performance dans l'Isoard). Je marche un peu avec Guillaume et on papote. On sort même complètement de la course à un moment. On est cuit. Heureusement, je lance un signe de relance sinon on y serait toujours. Mika me double dans la foulée. Il est très fort mais je le savais déjà. A l'approche du dernier tour le moral revient et je me relance. Je n'ai toujours pas vu Etienne, Patrick et Patrice depuis ce matin. J'espère que ça va. A la fin du vélo, j'ai aperçu Alain qui visiblement est hors course (arrivée hors délais en haut de l'Izoard. Il n'est pas tombé, on se rassure comme on peut). J'en profite pour me faire plaisir sur les derniers Km en remerciant ma famille qui a tout donné pour m'encourager. Je remercie aussi mes nombreux supporters. La dernière ligne droite est du pur bonheur après ces nombreux efforts. Je suis satisfait mais que le vélo a été dur.



Mika termine quelques minutes avant moi. On se félicite. Petite séance photos sous tous les angles avec Christine au commandes. Des vrais stars.



La suite se déroule tranquillement en attendant les copains (massage, ravitos de fin). Arrive Tiennou à bout de force qui aura été courageux de venir à Embrun pour son 1^{er} Ironman. Puis Pascal et Guillaume qui termine au sprint. Ils sont fous ces Mastriathlètes mais qu'est ce que l'on rigole bien. Suivent Patrick et Patrice qui courageusement se seront battus comme des guerriers toute la journée.



Chrono Final:13H25'53

212 eme sur 1200 au départ.

Je remercie :

- Ma famille pour avoir accepté mes nombreuses absences lors des entraînements.
 - Pascal pour son plan d'entraînement parfaitement ajusté.
 - Toutes les familles présentes lors de l'épreuve pour leurs encouragements. Nous battons largement le record de participants et accompagnateurs (trices) mayennais depuis la création de l'Embrunman. Ceci est significatif de l'esprit du club. D'ailleurs l'ambiance au pic nique du lendemain est révélatrice.
- Bravo** à tous les Mastriathletes . Ces 2 courses sont très difficiles et il ne faut pas banaliser ces épreuves qui restent hors norme.

Les FINISHERS MASTRIA DE L EMBRUNMAN 2018



Notre super équipe le lendemain de la course (quelques absents (tes))