NOGENT SOLIDARITÉ TRIATHLON

LA NEWSLETTER #6 - Août / Septembre 2021 (Comité de rédac. Provisoire : Le Bureau)

Les contributions sont le bienvenues (à adresser à sebgenet@gmail.com) avant le 15/10/2021

LE MOT DU PREZ : Quel bonheur ce retour aux compétitions et durant cet été nous vous partageons de belles expériences de nos membres, certaines **folles**, d'autres nouvelles mais chacun a essayé de se donner et c'est bien là le principal !

A retenir pour être sérieux : Clôtures des inscriptions le 26/09/2021 (majoration à compter du 12/09).

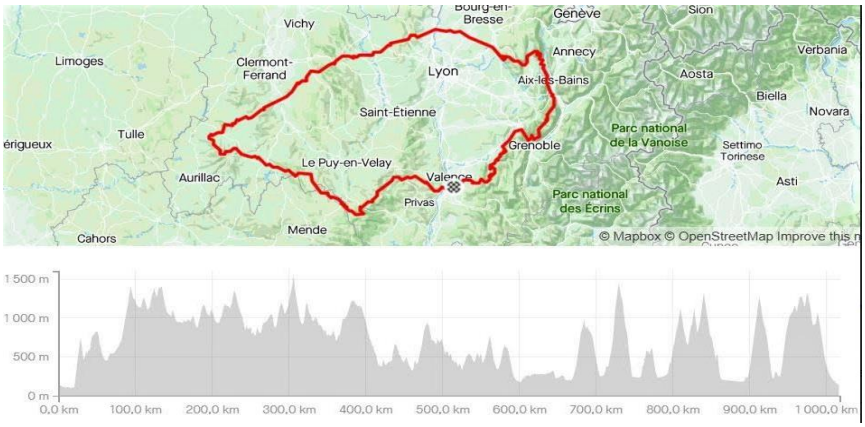
Ne pas oublier de faire les formalités sur le site de la FFTRI au plus tôt (et avant le 15/10/2021 impérativement). AG à venir en octobre.

LE BIKINGMAN AURA 2021

Christian Vallée dossard 115

Nous sommes à Dombes les Valence, à quelques heures du départ. Les participants s'affairent dans le parc à vélo, dernières vérifications de l'équipement. Ça parle matériel, expérience vélo, dans une ambiance conviviale. On sent de l'excitation.

Demain nous nous élançons pour 1020km à faire en 120h, sans assistance. Le parcours traverse la région des volcans d'Auvergne, les cols mythiques du Puy Marie et du Grand Colombier, les massifs de la chartreuse et du Vercors. Une promesse de spectacle permanent, avec des paysages magnifiques. C'est aussi la garantie d'un niveau de difficulté extrême, le road book annonçant 19000m de D+.



Lundi, 5h du matin, les 103 concurrents sont prêts au départ. Les traceurs GPS ont été activés, l'aventure peut commencer. Je retrouve Nicolas et Richard, rencontrés la veille. Le départ est donné par vagues de vingt.

La première montée arrive au bout de 20km. C'est raide dès le départ et le cortège des loupiottes ne tarde pas à s'étirer. Les premiers ont déjà filé ; Nicolas du haut de ses 25 ans démarre comme un cadet. Pour ma part, les sensations sont bonnes mais je reste prudent. A 13h, après 100km, j'arrive au mont Gerbier de Jonc (1417m). Je suis seul et la vue sur les monts est juste magique.

Sur la route nous retrouvons Paul et Hubert qui ne sont pas plus frais que nous. A Issoire, le café et les pains aux raisins nous font un bien fou. Paul qui a mal au dos et Hubert qui souffre des pieds décident de bâcher, je repars avec Nicolas. Le CP2 est encore à 250km, la journée va être longue. Le parcours est cassant, avec une succession de petites montées, de raidards et le soleil tape fort. Le moral en prend coup.

Dans une descente au sortir d'un virage, un énorme chien se précipite sous nos roues. Je sens sa bave sur mes mollets. Avec Nicolas nous sommes pris d'un fou rire nerveux, conscients d'avoir frôlé la catastrophe. Nous sommes dans les monts du Beaujolais et le jour commence à tomber. Cela fait 600km, 10500 de D+, que nous roulons sans avoir dormi. Nous décidons de nous arrêter à Montmerle dans un camping, il est minuit.

Nous sommes accueillis par une nuée de moustiques agressifs et dormons dans un petit chalet en bois surchauffé.

5h plus tard nous sommes repartis. Plus de difficulté jusqu'au CP2 situé à 70km. Le soleil se lève alors que nous traversons un ensemble de petits lacs. Nous filons bon train jusqu'à Villebois où est situé le CP2 et où nous retrouvons quelques participants. Le petit déjeuner dévoré, je file sans m'attarder, tandis que Nicolas profite de l'endroit. C'est le jour de vérité car le Grand Colombier se profile à l'horizon et il fait peur à tout le monde.

Mais avant, il faut déjà passer le col de Portes avec des passages bien raides. Heureusement la route est ombragée, car le soleil commence déjà à taper.

Et voilà le Grand Colombier. Depuis Virieu-le Petit, c'est 16km, 1250m de dénivelé à 8% de moyenne, dont 4km à plus de 14% et des passages à 20%. Je me maudis intérieurement pour l'excédent de bagages que je traine depuis le départ. J'aurais pu alléger mon équipement de 3kg et ici chaque kilo se paie cash.

J'attaque la montée, il fait chaud et je profite de chaque fontaine pour faire tomber la température. Au bout de 8km, après un virage la pente se cabre violemment. Le Garmin affiche 19%. Au diable mon égo, je mets pied à terre et …je pousse mon vélo sur 2km. Nicolas me dépasse, en équilibre sur sa machine. Nous arrivons ensemble au sommet vers 13h. La vue est spectaculaire sur la chaine du Mont Blanc et le lac du Bourget. Nous retrouvons des gars à la buvette, comme nous, fatigués mais heureux d'avoir vaincu ce monstre.

Mais il faut déjà filer vers le massif de la Chartreuse, avec sa trilogie de cols Granier-Cucheron-Porte. Le col du Granier est franchi à 19h et je commence à m'inquiéter de savoir où diner. Heureusement à St Pierre D'Entremont je retrouve Nicolas, qui m'avait lâché, Loris et d'autres gars attablés à la terrasse d'une auberge. On se lâche. Burger, frites, brownie et glace ! J'ai prévu de dormir dans un hôtel à St Egrève à 50km. Nicolas et Loris ont décidé de continuer jusqu'à la finish line, située à 200km avec 4500 de D+.

Je reprends la route avant eux. Dans le col du Cucheron, la nuit est tombée. Le faisceau de ma lampe surprend un renard puis un blaireau. Le col de Porte franchi, j'arrive enfin à l'hôtel à st Egrève. Il est minuit et demi. Une petite douche et 3 heures de sommeil. A 4h30 je suis de nouveau sur la route, il me reste 150km et 3000m à franchir à travers le massif du Vercors. Le jour se lève alors que je suis dans la montée du Pas du Pré Coquet, qui s'élève entre 7 et 8% pendant près de 15km et qui passe par les magnifiques Gorges du Nan.

A St Laurent en Royans, je m'arrête au café des sports pour le petit déjeuner. Ça discute football sur la terrasse, mais mon apparence doit les intriguer et ils ne tardent pas à m'interpeller. Après leur avoir expliqué que je viens de faire 900 bornes en 3 jours, ils cherchent le moteur sur mon vélo !

Au moment de repartir, Nicolas arrive et Loris suit. Ils ont dormi dehors. Ils prennent la relève au café des sports, pendant que je file vers le col de la Machine ! Le col emprunte la route touristique de Combe Laval, une route taillée dans la roche. La vue est tout simplement à couper le souffle. Reste encore le col de Bataille et le col des Limouches, puis c'est la descente vers l'arrivée.

Mais chaque kilomètre arraché à la pente est une lutte. J'ai mal partout, je n'arrive plus à m'assoir sur ma selle. Mon corps n'a qu'une envie, s'allonger sous un arbre et ne plus bouger et ma tête me dit de continuer. Il faut en finir, d'autant que la chaleur est devenue insupportable. Le dernier col est franchi, 20km de descente, 15km de plaine et la finish line est en vue ! La délivrance.

L'équipe du Bikingman est là pour m'accueillir. On est jeudi, il est 13h, il doit faire 37 degrés. 20 concurrents sont arrivés avant moi, dont la 1ère féminine, Bérengère, 13ème en 74h.

Mon périple a duré 80h, j'ai dormi 8h et j'ai du mal à réaliser. Comme quoi on peut encore se surprendre à tout âge. Dans la salle des fêtes, je retrouve les concurrents arrivés avant moi. On se félicite mutuellement chaleureusement. Nous nous sommes croisés au fil du parcours, nous sommes tous épuisés, mais tellement contents d'être arrivés au bout. Nicolas et Loris arrivent une heure plus tard et on se tombe dans les bras. Nous pensons aux 65 concurrents encore sur la route, dont Richard qui arrivera vendredi. Nous sommes en alerte canicule et ils annoncent des orages.

Au-delà d'être sportive, cette expérience aura été avant tout humaine. De belles rencontres, de la solidarité, un vrai esprit de corps… comme au NST en somme.

Place maintenant au BIKINGMAN SPRINT du Portugal pour Christian en octobre : bon courage à notre athlète d'ultra endurance (mais également notre guide sur beaucoup de sorties vélo en Seine et Marne).

BIKINGMAN PORTUGAL
EN CHIFFRES

DÉPART
FARO

DISTANCE
1 000 KM

DÉNIVELÉ TOTAL
12 000 M

TEMPS LIMITE
5 JOURS – 120 HEURES

POINTS DE CONTRÔLES OBLIGATOIRES
2

BIKINGMAN
EXPLORE - ENDURE - EMPOWER

NOTRE PREMIER TRI (par Fanny et Delphine P)

1. Les participantes : Delphine & Fanny (vétéranes toutes les deux)
2. L'ancienneté à NST : un et deux ans

Le choix du triathlon :

Sens

La date :

Pourquoi ?

Car si l'on considère que l'on prépare un triathlon comme un examen.

Eh bien nous avons révisé, mais fait l'impasse sur le vélo par temps de pluie.

En fait on se dit qu'il fera forcement beau !

Le format : S

Pourquoi ? Pour débuter c'est pas mal. Et c'est le matin, alors que le M l'après-midi nous semblait difficile à gérer en cas de canicule 🥵

Sauf que la canicule ce 14 juillet on oublie ! En fait on a tout faux, l'après-midi il ne pleut pas une seule goutte !! **Grrrrrr !!**

La préparation : Un grand merci aux coachs pour leurs précieux conseils, toute la motivation qu'ils nous ont apportée, leurs encouragements tout au long de cette année d'entrainement et à vous tous pour ne pas avoir douté de nos capacités sportives et nous en avoir convaincu !

Le sac de tri : débuté quelques jours avant, tout est très réfléchi…enfin presque.

La veille à Nogent sur Marne : il pleut comme c'est le cas depuis 2 semaines maintenant. Mais on y croit, demain ça va s'arrêter. On enlève la casquette du sac de tri

Le jour J : sur la route de Sens il pleut ! Allez, là-bas il ne pleuvra pas !

8h 30 : retrait des dossards c'est bien comme un examen : il ne faut pas oublier la carte d'identité et la convocation (euh la licence)

9h : ouverture du parc à vélo, mais il pleut tellement que personne n'arrive avant 9h20

Repérage des passages pour les transitions

9h 25 : entrée dans le parc à vélo : il faut avoir placé toutes les étiquettes pour rentrer. Zut à la recherche en plein passage de la ceinture 3 points dans le sac : c'est sûr, elle est dans une des poches ! Fanny est sauvée !

La deuxième ceinture n'a que 2 points, le dossard aussi en fait…hummm. On imagine déjà comment on va faire un troisième trou pour avoir le droit de renter dans le parc ! P…..suis pas venu ici pour me faire refouler à cause d'un trou manquant !! Une épingle à nourrice me sauve la vie.

Lorsque l'on s'installe la bonne nouvelle c'est que nous sommes placés par club. Donc David et Olivier nous encadre c'est rassurant. En plus Dom est derrière la barrière du parc à vélo et comme ce n'est pas grand on voit bien que l'on a du soutien.

9h35 : Bon pas le choix il faut installer les affaires. On avait tout visualisé les jours précédents : où placer la serviette, les chaussures, le casque et les lunettes… Mais on vous a déjà dit ? Il pleut. Et ça, comme ce n'était pas envisageable (rappelez-vous le 14 juillet c'est censé être la canicule), cela n'a pas été préparé. Très vite on apprend que l'on ne peut pas garder nos valisettes : donc on emballe nos affaires dans 2 sacs plastiques pour l'une et un sac Carrefour pour l'autre.

9h40 on enfile les combis sur le bitume mouillé :
c'est vite fait parce qu'avec 17 ° dehors,
on est bien mieux avec !

9h50 briefing

10h05 départ en « rolling start » : c'est la bonne nouvelle du COVID pas de départ en masse ! Il va falloir sauter d'un ponton quand même !

LA NATATION : Aller-retour dans la rivière. Alors l'aller c'est à contre-courant. Sauf que le courant est bien augmenté grâce aux deux semaines de pluie intensives qui viennent de tomber. Et qui dit courant dit également diminution de la visibilité : sous l'eau on ne voit pas à 1m. Mais son gout n'est pas mal et ça ne sent pas mauvais donc petit à petit on fait avec et le retour ça glisse…trop biennn !

T1 : Bon on perd un peu de temps pour boire et manger parce qu'il pleut toujours… et donc sur le vélo ça ne sera pas possible cette année.

Ensuite dans l'obnubilation d'être bien prête pour faire le vélo dans les meilleures conditions possible l'une de nous deux passe au moins 30 secondes à bien essuyer ses lunettes ! Evidement elles étaient déjà trempées avant le premier virage dans l'aire de transition.

Le coupe-vent était prévu mais impossible de l'enfiler : trop humide. Gants et lunettes : il pleut trop laisse tomber !

LE VELO : Alors là c'était le parcours parfait pour débutante avec 13 m de dénivelé,
6 virages et un demi-tour au milieu.

Première moitié plutôt faux plat montant va assez vite (mieux que ce que l'on pensait),
donc la deuxième moitié faux plat descendant ça va être du gâteau. Et cela malgré la pluie
car finalement comme c'est tout droit, il n'y a pas trop de stress.

C'est pendant la 2è moitié que nous comprenons pourquoi l'aller s'est si bien passé **: le vent de face.**

T2

L'une prend encore le temps de boire et manger alors que la deuxième au taquet fait une superbe transition en 1'40. Il pleut toujours mais nous avons survécu au vélo alors tout va bien.

CAP : Avantage de la pluie : l'effort est probablement facilité par rapport à une éventuelle canicule. Le parcours avec les quais de l'Yonne puis à travers la forêt est sympa. Enfin la partie à travers la forêt c'est sympa pendant la canicule. Lorsqu'il pleut on se dit surtout que l'on aurait mieux fait de prendre des chaussures de trail. Aller, une petite glissade dans la boue ?! Non mais c'était moins une !

La ligne d'arrivée : un vrai plaisir…**et IL NE PLEUT PLUS !**

Le départ des juniors : ils étaient une vingtaine à partir pour 100m dans le bon sens du courant mais sans combi, on avait froid pour eux les pauvres.

Le départ du M : il y avait 3 NST, on était à fond avec eux

Le lendemain : quelques courbatures mais pas plus qu'après les entrainements de Christian et Hervé

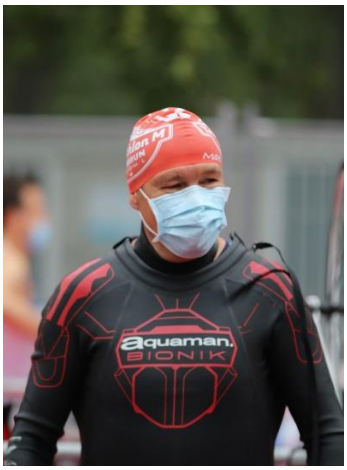
NB pour la prochaine fois (et oui on y pense) :

- ***Avoir une ceinture 3 points ou 2 + une épingle à nourrice***
- ***Rajouter dans la liste de préparation 2 grands sacs poubelles +++et un mini tapis pour avoir les pieds aux secs lorsqu'on se change 😉***
- ***Ne pas essuyer ses lunettes s'il pleut, ça ne sert à rien***
- ***Vérifier qu'il n'y a pas de caméra pour filmer les seuls 10 pas que l'on fait en marchant.***

Fanny et Delphine P.

L'EXPERIENCE DE DOMINIQUE D.

Il y a toujours une 1ère fois…



8h00 du matin, me voilà enfermé dans le parc à vélo.
Pas beaucoup dormi, la journée risque d'être longue.

Il y a 2 ans, sur ces mêmes rives, nous encourageons les Marvel Ironman sur ce même parcours - Embrun. Cette motivation, cette détermination, ce dépassement de soi même semble être du domaine de l'inhumain et pourtant, un signe commun les envahie tous… ces étoiles pleins les yeux à l'arrivée, cette plénitude proche du Nirvana, ce moment indéfinissable de l'exploit personnel accompli.
Les proches sont là, eux qui, toute la journée, ont œuvré pour apporter réconfort et soutien, eux qui ont certainement accepté tous ces sacrifices pour arriver à ce résultat, et pourtant, le regard des finisher est bien au-delà, absent et tellement présent. Ils savourent

Cette sensation, si personnelle et pourtant liée à une émulation si collective, nous interpelle. Peut-on participer à cette grande famille de déglingués ? Las du passé de rameur, du passé de compétition où seule la victoire contre les autres compte, le triathlon nous semble ouvrir d'autres belles perspectives- se surpasser soi-même, pas forcément combattre les autres mais au contraire, se combattre soi-même pour un seul et même objectif, finir…et si plaisir il y a, cela semble être que du bonheur. Alors !!!

C'est décidé, à la rentrée, nous investiguerons pour trouver un club…

Je pars de loin, très loin. Je nage 100 m et tombe en apoplexie - je ne suis pas monté sur un vélo de course depuis 30 ans et quand je cours 10kms, j'ai l'impression d'avoir fini l'UTMB, c'est dire le chemin qui me reste à parcourir….
Rencontre avec le NST, échanges à la journée des associations, l'ambiance nous semble plutôt proche de nos envies – et nous voilà parti, l'aventure commence.

L'aventure commence en effet ce matin du 4 juillet.

Après cette foutue période où toutes les épreuves sont annulées les unes après les autres, où les quelques tests préalables prévus ne peuvent se dérouler (duathlon Sezane/ M Dijon entre autres). Seul est maintenu le L d'Embrun. Ce sera donc mon premier.

L'ambiance est contrastée. Ceux qui sont venus en club, échangeant en attendant le départ, s'échauffant avec minutie, se refermant en rentrant dans leur concentration, ou d'autres, qui, comme moi, découvrent, observent, vérifient que tout est bien là, qui, finalement, angoisses devant ce qui va arriver.
Même si je ne me mets pas de pression, obligatoirement, ces derniers mois, ces dernières semaines ont marqué ce moment. La peur de l'inconnue !!!

Les filles sont appelées au départ. Je laisse Karine en se souhaitant mutuellement bonne chance. Elle angoisse tout autant. Faire partir les filles devant, c'est plutôt fairplay et galant mais quand les hors bords masculin déboulent juste derrière, cela peut faire du touché / coulé….

La pression monte, la musique s'amplifie – top départ, rush dans l'eau, enfin pour certain mais pas pour moi. Sur les conseils de quelques initiés, je décide prudemment de partir cool, sur les côtés – pas très envie de me faire lessiver dès le départ…. Et pourtant …

Conscient que la natation sera la partie la plus compliquée, (je nage comme une pierre et pas comme pierre…). je laisse partir. Alors que je commence à prendre mon rythme, à l'approche de la première bouée, l'impossible se produit, je rattrape des participants – incroyable !!!.. L'étau se resserre et bientôt, me voilà pris en sandwich.

Coup de coude sur ma gauche + coup de pied sur ma main droite = je vide une partie du lac => souffle coupé - Stop net. Tous les participants s'éloignent peu à peu et me voilà seul au monde. Grand moment de solitude. Mais qu'est-ce que je fous là !!! je tente bien de remettre la machine en marche mais rien n'y fait – brasse, dos, 2 temps, 3 temps 20 mt, 30 mt et stop à nouveau. Tant d'entrainements, tant de motivation pour s'arrêter à 300 mt du départ, je me hais….

Après 500 bons mètres, escorté par le bateau balai – plutôt le paddle balais, en me voyant dans l'énervement, il me propose de venir m'accouder (erreur du débutant qui ignore que cela est possible).
Reprendre mon souffle, me calmer, respirer…. Je rentre dans ma bulle telle une séance de yoga improvisée dans un lac à 9h00 du matin. J'en oublie les concurrents loin devant.

Pas question d'abandonner – un arbitre me lance « tu as le temps, tu es loin de la barrière horaire » - ce que, probablement, je craignais le plus. – cela me réconforte et me redonne juste « l'ENVIE ».

Me voilà reparti, sans pression. Plusieurs bateaux paddle m'accompagnent, m'encouragent. J'entends les pagaies taper sur les canoés. J'arrive triomphalement (si l'on peut dire !!!!) le dernier à T1 – le speaker et les nombreux spectateurs m'ovationnent, m'applaudissent, m'encouragent – franchement, il n'y a pas de quoi … mais ça fait du bien.
Le seul avantage de ceci, c'est que je ne perds pas de temps à chercher mon vélo.

Le plus dur est passé – le vélo ne sera pas non plus une partie facile – juste un tour de lac de 90 kms. Les 1600 D+ qui m'attendent seront eux aussi une belle épreuve mais cette sortie d'eau me donne des ailes. A peine mon vélo enfourché, ces psychopathes d'organisateurs ont, de suite, prévus une petite côte de 500 mt à 10%, juste histoire de faire monter le cardio.

Le parcours nous emmène autours du Lac de Serre-Ponçon dans un décor de carte postale. Trois ascensions de 10kms entre 8 et 12% chacune au programme et un paysage à couper le souffle – Enfin, pour le souffle coupé, j'ai déjà donné.

Alors, doucement mais surement, j'avale les kms. Je commence à apercevoir puis remonter des participants. Je quitte, non sans regrets, mon escorte personnelle, la voiture balais et les pompiers qui m'accompagnaient depuis le départ.
Une pluie fine fait son apparition. En fait mieux vaut cela que les 30° de la veille – la route est belle, il faudra juste redoubler d'attention dans les descentes où l'on enquille facilement les 50/60 kms/h.

Dernière petite montée, j'ai la banane. Même si elle me semble interminable, l'arrivée au parc à vélo est d'un réconfort absolu. Beaucoup sont présents et encouragent – le speaker m'accueille plein de bienveillance « Et voilà notre dernier nageur qui a fait un beau parcours et une très belle remontée ». Non ! non ! non ! je ne vais rien lâcher maintenant. Objectif => finir.

La crainte de la fringale s'installe – malgré les barres et berlingots avalés, les ravitos sont les bienvenus.
Le parcours CAP est plat. Je fini la première boucle prudemment – ne pas me mettre dans le rouge pour me sécher et me planter sur place. Je verrais ensuite mon état pour attaquer dans la seconde et dernière boucle. Doucement mais surement, je remonte à nouveau d'autres participants. Je commence à sentir cette bonne bière fraiche qui m'attends près du lac.

Je croise Karine. Elle est devant. Elle est en mode warrior.
Je n'ai pas de doute qu'elle finisse.Karine quoi !!!
Je m'invective…
Non, non, non, elle ne passera pas la ligne que toute seule.
Cette bière, nous la boirons ensemble…

La dernière ligne droite est là, le tapis rouge est déroulé.
Instant magique du passage de la ligne d'arrivée.
Les étoiles remplissent mes yeux à mon tour…ça y est, j'y suis sur cette autre planète
A moi de savourer, de profiter de ce moment unique

P…n. que c'est bon !!!

Qui aurait dit 40ans auparavant, quand mes parents sont tombés amoureux de cette région, qu'un jour, j'y finirai un triathlon. Cette discipline qui me semblait être uniquement réservé à des déglingués que j'ai vu tant souffrir et malgré tout, tant prendre de plaisir L'Ironman reste un graal inaccessible mais, à ma manière, je rentre dans cette belle famille.
Que du bonheur !!!!

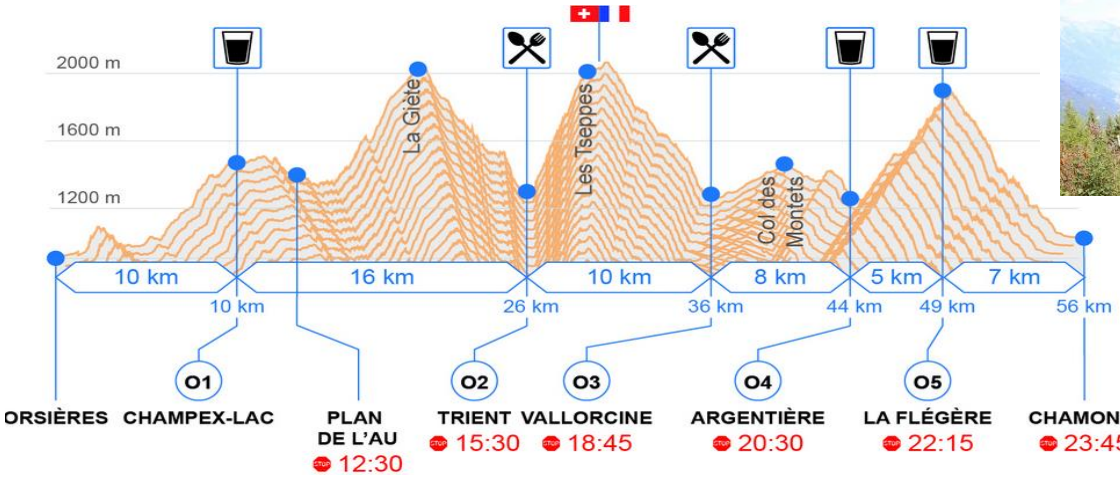
Et même s'il y a toujours une première fois, je suis certain à présent que ce ne sera pas la dernière.
THE SHOW MUST GO ON

D'ailleurs, je suis déjà partant pour l'an prochain et si certains d'entre vous veulent m'accompagner dans ce magnifique parcours, ce sera avec plaisir que nous pourrons partager une bonne bière fraiche ensemble à l'arrivée.

Merci à Karine avec qui, j'ai pu partager cette belle épreuve et partager cette motivation et Delphine qui, par ses encouragements, a su m'apporter force et motivation pour rejoindre cette ligne, synonyme de plénitude.

LA DERNIERE FOIS…

(Seb)



Bon j'avais pas prévu de vous décrire cette expérience mais la vox populi et surtout l'insistance de Mr LEBRUN (alias Groupette Senior) à qui on ne peut rien refuser, m'ont convaincues. Mais si c'est rébarbatif, excusez-moi et oubliez de lire. Je suis plus à l'aise avec les chiffres…

Petit rappel, depuis quelques années je fais quelques trails avec points de qualif aux courses UTMB, dans le but de pouvoir y participer un jour, ceci étant un rêve. (Le graal pour moi)
Assez conscient de mon niveau proche du coureur du dimanche, j'ai porté mon attention sur l'OCC, autrement appelée l'Only ChouChou,, alias la course pour enfants de la semaine de l'UTMB : 56K / 3500 de D+ …

Après 2 refus, la 3ème année était la bonne pour accéder que à la course =>
Je suis donc qualifié pour l'OCC 2020, et je vais me préparer comme un porc !

Mais confinement, confinement, report et re-confinement. Conclusion j'étais prêt au mois d'avril 2020 pour faire un IM ou un 70.3, mais tout est tombé à l'eau et comme toutes les compétitions tout a été reporté. Et l'Utmb a été reporté aussi.

2020 c'était pourtant idéal car nous avions prévu de le faire avec Jo et Matthieu, 2 cadors d'un autre niveau respectivement inscrits sur la TDS (145 K et très technique / UTMB 171K l'épreuve reine réservée à **l'élite).**
Nous avions le choix de reporter sur 2021, 2022 ou 2023, je suis le seul à avoir choisi 2021 car le tic-tac de mes vieilles articulations ne me donne pas confiance à patienter un an supplémentaire.

Préparation intensive prévue tout l'été 2021 ! Yesssssssssssssssssssssssssss je vais être au top affuté comme une lame !

Et bien **NON**, une douleur musculaire au mollet contractée courant juin
a failli compromettre mon 70.3 des Sables,
et j'ai du courir tout au plus 60 km de plat entre juin juillet et août,
ma prépa était donc nulle (au sens propre : en temps dédié et en séances spécifiques).

C'est vraiment sans confiance que je pars à Chamonix, d'autant que je me suis refait mal au mollet 15 jours avant et que j'ai stoppé tout run 15 jours avant et j'ai décidé de tester mon mollet le jour de la course uniquement.
Je peux donc abandonner dès le 1er kilomètre, voire dès l'arche de départ, mais après le départ…

Déjà j'aime la station de Chamonix où en hiver à croise les gars techniquement harnachés pour le hors-piste comme tu n'as jamais vu, et ce même au mac do à 21h revenant à la frontale, mais pendant la semaine de le l'utmb c'est un truc de malade où avec mon physique je suis un petit porcelet au milieu d'apollons trailers qui ont tout connu de l'ultra distance à pied et en montagne.
Dans la rue on croise aussi bien Dawa Sherpa, Xavier Thevenard et Pau Capell (forfait), que des trailers de très bons niveaux apparemment mais c'est la classe !

Le village est bien fait comme sur les Ironman où la CB a envie de chauffer à chaque stand, de mon côté je fais le plein de produits UTMB, persuadé que je n'y retournerai pas et qu'il faut donc en profiter.

Retrait du dossard le mercredi avec le sac de trail fini (qui contient notamment les équipements obligatoires, sachant qu'en général je prends tout, y compris réchaud et portion de survie pour 2 jours) ca tient dans mon sac de 12L en s'asseyant dessus mais c'est lourd.
Dossard pris je serai donc le 7557. Under pressure !!!!

Départ en bus 5h30 direction Orsières pas serein et toujours pas sûr de pouvoir courir.
Je ne pars pas dans la 1ère vague 'élites', ni dans la 2e vague 'solides', mais bien dans la 3e vague ceux qui sont liquides avant le départ.
Départ 9h. Je balise sur la ligne, après mon 52e pipi, départ au côté de coureurs de tous pays ça c'est assez marrant, même si tu ne te sens pas à ta place.
Je suis dès le départ la stratégie de Matthieu « fait pas ton kéké et dès le départ tu pars cool, tu marches dans toutes les montées et t'utilises tes bâtons au plus tot ».
Et bien je pars avec tous ces mecs et dames bien plus forts que moi, en 5'40 et pas de douleurs au mollet (avec tapicg et cho7 de compression). Youpi je vais tenir au moins le début.
Mon souffle est court dès le 1er km court, et ca va vraiment vite… pour moi.
Puis ça commence à grimper assez rapidement donc je sors les bâtons et de marche à allure soutenue tels les conseils de mon mentor.
Il fait un temps magnifique, les paysages sont somptueux mais ça grimpe fort dès la 1ère bosse et jusqu'à Champex Lac.
1er ravito, pas de problème je me sens à l'aise et tout semble bien se passer. Un petit coucou aux potes sur Whatsapp et à la famille, mes 1ers supporters, qui vont se mettre en route pour me rejoindre 16 kms plus loin.

On repart pour une portion très roulante et magnifique autour du Lac de Champex et après.
Tout va bien je suis à l'aise et reprend des concurrents.
Puis blâme 15e kilomètre environ torsion de la cheville, je ne peux plus prendre appui en descente dès lors que le terrain est instable et que la cheville va un peu sur le côté.
Gros doute, penser à bâcher (mais j'entends Matthieu me railler, envisagé de me strapper mais je n'ai pas assez de strap… **période down.**

Badaboum Km 20 je bute dans un caillou en ligne droite, roulé-boulé puis je tombe 2m plus bas dans le ravin et mon mollet en réaction se contracte : je suis arrêté, sur le côté du chemin en position instable je ne peux plus bouger.

Un concurrent m'entend puis me voit, et il me remonte à la force de ses bâtons, coup de chance.
Mon mollet reste contracté et tous les potes de galère qui me voient arrêtés pensent que j'ai fini ma course.
Je me repose 5 minutes assis au milieu de rien, je mets de la musique pour ne plus penser à rien et je repars en marchant puis en courant lentement (dès que je peux) et en mettant du rythme (dès que je peux). Mais je ne peux courir dans les descentes et je pers énormément de temps (et accessoirement de place mais ça je m'en fous)

Arrivée au 2e ravito : km26 un mélange de sentiments ; joie de voir les miens et 1er point sur les barrière horaires, je n'ai que 40 minutes d'avance et je me vois arrêté par les BH au prochain ravito car je ne peux plus descendre.
D'expérience, cela m'est déjà arrivé sur les Templiers, sur les épreuves très durs, j'ai toujours une problème d'émotions que je n'arrive par à contenir et je suis vraiment dépité, anxieux et triste et je n'arrive pas à gérer ces émotions. Mes proches sont en général dépourvues alors que c'est pour eux une joie de me suivre… Mais je n'y arrive pas.

Néanmoins je repars bien décidé à faire mentir ces sentiments négatifs. Je sais que tout devrait se jouer là ; 700 m de D+ en 3Km. Je pars et je n'arrête pas, en mettant beaucoup de rythme (pour moi) dans la montée. Conclusion je reprends confiance et je gagne du temps sur les BH, j'ai surmonté le Dowm. Je reprends 1h30 d'avance sur les Bh en haut des Tseppes ; et j'arrive à Vallorcine après une descente maitrisée sans course mais rythmée (et sans douleur à la cheville mais les genoux qui couinent) en ayant perdu que 10 minutes sur les BH dans la descente.

Les paysages toujours magnifiques, on passe dans des troupeaux non-sécurisés avec des vaches énormes, des petits ruisseaux pleins de petits cailloux instables mais je Kiffe. Toutefois, je confirme mes 1ère impressions, c'est un truc de ouf et c'est bien la dernière fois que je m'inscris à une course comme celle-ci.

En haut il y a un point sur les BH mais sans contrainte) on me dit que c'est OK et que j'ai de la marge : là je me dis « je vais le finir ce truc de maboules. »

Ravito de Vallorcine : un très bon moment, la famille présente, réconfortante, j'ai le sourire et eux apprécient.

Par contre le chauffeur de bus ne les attend pas pour rejoindre le ravito suivant (aurais-je été trop long) et ils sont contraints de prendre le train.
Mes potes sur Whatsapp m'encouragent et font le check sur les BH c'est nickel.

Au ravito certains abandonnent, pour eux un jours sans…

Après Vallorcine ce sont des kilomètres gratuits et presque faciles jusqu'au pied de La Flégère, très agréable assez roulant mais je fais tout en retenu car mes vieux genoux me rappellent à l'ordre et je veux en garder un peu pour la montée finale.

Idem à Argentières, dernier point où je vois mes proches je les retrouve, ils m'encouragent je suis revigoré et communique avec les potes, tout est au vert.

Je commence la montée de la Flégère en compagnie d'un coureur belge qui me dit qu'il est rassuré d'avoir du temps sur la BH, et que d'habitude il court cette course avec sa femme qui est arrivée depuis 1H, mais que pour lui c'est un mauvais jour… Je le laisse et je trace dans la montée, c'est le seul moment où j'ai l'impression d'aller à un rythme appuyé.

Cette montée est vraiment longue, exigeante et je reprends beaucoup de concurrents sur celle-ci. J'arrive en haut alors que le soleil se couche et l'obscurité commence à rendre la visibilité difficile.

Très cool y a un petit ravito en haut, j'en profite pour prendre ma frontale, me poser assis 3 minutes en enfiler ma veste de pluie (je sens le froid qui pointe). Puis je repars et sorti du ravito je re-rentre car un vent glacial à la sortie et un froid de canard me saisissent.
Donc j'enfile ma tenue de Sainté lyon, non sans avoir prévenu famille et potes que j'allais faire la descente toute en retenue prudence et en mode escargot. Ne pas m'attendre pour manger ou se coucher.

Après 200 m de descente il n'y a plus de vent, on rentre dans la forêt et je crève de chaud, plus d'air.
Il faut se changer ce que je fais. Je perds du temps…
Et je me fais doubler par beaucoup de concurrents.(pas que par le changement de tenue)

Après 1Km la batterie de ma Nao (pourtant bien rechargée en amont) rend l'âme. Je ne souhaite à personne d'avoir à changer sans batterie, tout seul dans le noir, et sans penser à prendre mon téléphone pour avoir un peu d'éclairage de secours…. Abruti je suis ! Je me fais encore doubler et doubler et doubler (en fait tout ceux que j'ai repris dans la montée de la Flégère)

Après une looooooongue descente (je crois que j'ai mis 2h là où le commun des mortels en met 45 minutes, mais je suis haché), je vois les lueurs du village, « sourires », puis des applaudissements, puis Louis et Mathilde au pied d'un pont qui enjambe une route, il faut monter au-dessus puis redescendre : HORREUR. Allez essayer cela avec des quadri qui n'existent plus.

Après cette difficulté vient le moment du GROS PLAISIR : entre 500m et 1km dans Chamonix. Je mets un point d'honneur à courir tout du long, avec Mathilde Louis et Virginie avec moi et plus on s'approche de la ligne et plus l'ambiance monte.
J'ai une banane de dingue (pour un mec défoncé par la course) et je profite de ce moment magique et inoubliable. Applaudi par pleins de gens , il est 23h et il y a encore pleins de monde pour encourager et féliciter.

Je passe la ligne, l'un des grands moments sportifs avec Nice (mais au-dessus car là je suis un Vrai Finisher). J'ai accompli l'un de mes rêves et jamais je ne referai une course de ce type, c'est validé et plus de mon âge ! Mission accomplie c'est dit.

Récup très dure pendant 3 jours avec des genoux très enflés et pas du tout contents de cet effort puis c'est revenu tranquilou.
Place aux 3 autres dossards » de la fin d'année maintenant.
Avec des étoiles pleins les yeux, très durs de redescendre de cette semaine « au sommet ».

Un grand merci à mes soutiens et logistique sans faille : Virginie, Louis, Mathilde et Philippine à distance + pour les conseils et suivi course : Matthieu, Jo, Nico et Romain,
Et aussi à vous tous pour votre soutien pour les messages à la fin (oui je l'avais dit à presque personne car comme je l'ai précisé je pouvais abandonner au bout de 3m) .

Epilogue : L'orga est top et les bénévoles géniaux . Le lendemain de l'arrivée, je regarde comment se qualifier pour la CCC, car maintenant que je sais ce que c'est ça peut peut-être passer si je fais un peu de spécifique. C'est bon j'ai les points…. A suivre.

NE PAS OUBLIER

Ceux non cités qui ont fait des compets (ou ceux qui n'en ont pas faits en juillet août et septembre dont

- Les petits et grands trails
- Les petits et grands tri dont l'Alpe d'Huez et Vichy, mais bien d'autres aussi
- Duathlon et Swimrun
- Course de natation
- Les courses sur route (semi de Paris par exemple)
- Ceux qui sont partis faire de longs jours de découverte à vélo

Et bon courage à ceux qui préparent des petites et grosses compétitions en septembre -octobre :

- Nogent Baltard
- Défi Monté Cristo #2
- Liège Bastonne Liège
- Marathon de Paris
- Deauville
- IM et 70.3 : Nice, Aix en Provence, Emilie Romagne, Luxembourg, Cascais…
- Trail de Haute Provence
- Sainté Lyon
- Et bien d'autres compétitions…