



Triathlon Longue Distance de l'Alpe d'Huez 2013



Flashback « Instagramisé »

Certes, ce n'est pas un Ironman, ce n'est ni la Diagonale des Fous ni l'UTMB, mais cette épreuve est particulière. Son nom fait peur, son profil fait peur. Il y a deux ans je n'étais jamais monté sur un vélo de route, je n'avais jamais nagé 50m en crawl, me voilà finisher du LD de l'Alpe. Lisez ou ne lisez pas, mais j'ai envie de le partager !

Dimanche 21 juillet 2013 / J-3

Depuis le temps qu'on en parle, ça y est, on y est ! L'avant course est stressant, ça sent la grosse épreuve : 960 inscrits, des triathlètes tatoués "IM" à foison (et même un tatoué "NORSEMAN"...très kitch autour de la piscine de la station), des élites par dizaines...et... NOUS ! Quatre triathlètes bretons, sans ambition, ou plutôt si : l'ambition de terminer (OK Régis, on n'a pas les mêmes objectifs...) une course préparée en 6 mois avec notamment un stage alpin courant juin qui nous a permis d'augmenter le volume et le dénivelé de nos sorties. Un stage extrêmement utile au final : Madeleine, Croix de Fer, Galibier, Télégraphe, Molard...et enfin l'Alpe d'Huez, le tout en 3 jours.

Après 2800km de vélo, 500km de course et 70km de natation cumulées depuis le début de l'année, je me dis que je n'aurais pas pu faire mieux ou plus. La fatigue a commencé à se faire sentir début juillet, concilier vie privée, boulot et entre 8 et 10h d'entraînement par semaine...ce n'est pas évident mais primordial pour garder l'envie et la motivation. Et surtout un gros challenge.

Lundi 22 juillet 2013 / J-2

Matinée reconnaissance de l'Alpe d'Huez ! Un départ matinal pour arriver au pied de l'Alpe et rejoindre un peloton d'une cinquantaine de triathlètes et en guest : Jeannie Longo ! Il fait chaud déjà: 27 degrés en montant, mais quel pied ! On prend des photos, on rigole, c'est rassurant. Au final, une heure de montée sans puiser, c'est moins qu'en juin et surtout, c'est un réel plaisir. Désormais, il reste 1 jour et 1/2 pour se reposer et peaufiner la préparation du matériel...

Au retrait des dossards (sous l'orage...), la pression est montée d'un cran : ça ne déconne plus, tout le monde est affuté comme du papier brisé : "Et si je finissais dernier ??"...au pire je finirai quand même...

Une petite photo avec Olivier Marceau, ancien champion du monde de triathlon courte distance et présent parmi les favoris mercredi prochain.



Juju et son père nous rejoignent sous des trombes d'eau. Il y a de l'orage tous les jours en fin d'après-midi, pour le moment, c'est également la météo annoncé mercredi : on risque de bonnes averses en milieu d'après-midi. L'idéal serait de ne pas avoir de pluie avant la descente du col d'Ornon...on fera avec de toute façon.

Mardi 23 Juillet 2013 / J-1.

Que dire de plus à part qu'on a tous...bien les foies ! Derniers préparatifs...comment s'habiller demain ? Veste de pluie ? Maillot ? On risque bien d'avoir des averses, j'opte pour le maillot par-dessus la trifonction avec les manchettes en dernier recours. Au pire je serai mouillé, au mieux je serai léger.

Des orages sur toute la France, et notamment à Niort : c'est également les vacances pour Marie, départ à 13h pour huit heures de route pour nous rejoindre. Sincèrement, ça me sur-motive, autant de route pour venir m'encourager et encourager les copains, c'est un beau cadeau...plus le choix, il faut la terminer cette course, je veux la voir sur la ligne d'arrivée !

Mercredi 24 Juillet / D-DAY

La boule au ventre dès 6 heures du matin...Je m'efforce de relativiser : on s'engage dans une belle épreuve, y va pour prendre un max de plaisir...faut arrêter de regarder les autres et avoir peur. Quand on sera dans la montagne, on va en prendre plein les yeux. Et dans l'Alpe, il faudra prendre du recul...l'histoire du Tour s'y est souvent écrite, c'est magique de gravir un à un les vingt et un lacets !



Un parc à vélo remplis par 950 vélos...c'est impressionnant ! Paulo, JM et moi sommes côtes à côtes...on en profite pour s'asseoir dans l'herbe un peu avant le briefing, petit moment de "zenitude"...bien agréable. Marie, Juju et son père nous rejoigne au départ...les derniers encouragements, les derniers bisous et c'est parti pour la mise à l'eau.

Gros frisson ! Et je ne parle pas de la température de l'eau (14 degrés), tout y est : hélicoptère, spectateurs, musique...on réussit à rester ensemble pour le départ, une tape dans la main..."On se retrouve à l'arrivée les gars". GO !



Les 500 premiers mètres (première bouée) sont musclés, comme d'habitude : "ça frotte" mais j'ai retenu les (nombreuses) leçons : les coups reçus sont immédiatement renvoyés. Pour une fois, je ne me sens pas trop mal dans l'eau et dès la deuxième bouée, le peloton s'étire. SURPRISE ! Qui voilà à ma gauche ? JM ! On nage au

même rythme sur le retour de la première boucle côte à côte. C'est cool, ça fait plaisir de partager un bout de course ensemble même si c'est sur la natation...

Au final, 2.2km de natation en 42 minutes, beaucoup de plaisir à nager dans ce lac (ouvert spécialement pour le triathlon) et un chrono meilleur que prévu.



Je me retrouve logiquement avec JM dans le parc T1, on discute (on peut même dire qu'on prend notre temps...) le tout sur un air de Martin Solveig que les finishers du XTERRA 2012 apprécieront !

La journée commence bien.

C'est parti pour la partie vélo : 115km au cœur de l'Oisans avec le passage de trois cols : l'Alpe du Grand Serre (13 km à 7.2% de moyenne), le col d'Ornon (15km à 4%) et enfin l'Alpe d'Huez (14km à 8.1%).

Après 25km très roulants, nous arrivons au pied de l'Alpe du Grand Serre, je m'efforce de ne pas perdre trop de jus, la route sera encore longue après. Les jambes répondent bien, les sensations sont là, le plaisir aussi, les encouragements de nos supporters...le moral au beau fixe ! Je remonte du monde sans monter dans les tours. Heureux le gars !

Dans un coin de ma tête, j'espère me rapprocher de Paulo pour le revoir soit à la fin du vélo soit sur la CAP...



La poisse m'a vite rattrapé, une crevaison dans la descente du col...je me fais un peu peur en passant sur l'autre voie mais heureusement, j'étais sur une partie assez plate. Une énième crevaison en deux mois, la loose ! L'avantage c'est que je suis entraîné à réparer, je mets environ une dizaine de minutes pour repartir.

Cet arrêt au stand a fait plus de mal que prévu : jambes coupées, gros coup au moral : impossible de revoir Paulo désormais...dommage, ça m'aurait fait plaisir de partager un bout de la course avec lui...on a fait quasiment toute la préparation ensemble, le Half de Priziac ensemble...ça aurait été la cerise sur le gâteau mais bon c'est comme ça (et finalement...je ne l'aurais jamais rattrapé !).

Il est environ 13 heures...et le soleil commence à taper fort, les bidons ne restent pas frais, la transpiration goutte de plus en plus sur le cadre, il va faire chaud... La difficulté n'est peut-être pas là où on l'attendait mais, pour le moment, le smile est toujours là...



Au pied du col d'Ornon (km 65), je commence à discuter avec un triathlète nancéen, très sympa, sa première sur l'Alpe lui aussi. On grimpe le col ensemble, c'était bien plus agréable de le partager. Mon compteur vélo s'affole : 38 ! Malheureusement, ce n'est pas la vitesse mais la température : il fait 38 degrés sur l'asphalte exposé plein soleil...aucun coin d'ombre. Le col n'est pas compliqué mais long, je lâche un peu mon compère de route sur les trois derniers kilomètres un peu plus raide...on se reverra plus tard !

Km 85 - Sommet d'Ornon...enfin ! Un bisou de Marie en guise récompense et d'encouragement, ça fait un bien fou de la voir. La course aurait été complètement différente si elle n'avait pas été là. J'avais la sensation de commencer une nouvelle course après chaque encouragement...le top !



Il reste une dernière descente avant d'attaquer le mythe... ça fait 6 mois qu'on en parle, qu'on s'y prépare, la montée de l'Alpe d'Huez, je la regarde à la télé depuis que j'ai une dizaine d'années, ça fait 4 heures que j'attends d'arriver à son pied, et ça y est, le centième kilomètres, le virage à gauche à Bourg d'Oisans et...

TAQUET ! Ne pas paniquer, ne pas paniquer...oui mais il fait chaud, le pire, c'est que les jambes répondent plutôt bien, sauf qu'il est maintenant compliqué d'avalier quelque chose sans avoir envie de le vomir quelques mètres plus loin, pareil pour l'eau, chaque gorgée me file mal au ventre, le cadre est brûlant, le thermomètre affiche désormais 41 degrés...Jérôme, le nancéen, me reprend au milieu de la montée, il m'encourage, c'est sympa de sa part et ce sera le cas jusqu'à la ligne d'arrivée.

On savait que ça allait être dur mais l'ascension de lundi dernier nous avait mis en confiance, je pensais vraiment que je pouvais gérer un minimum l'effort. Pas du tout. 1h24 de montée, à l'arrache, vraiment. Même les virages, censés être plats, paraissent raides. Mais le plaisir est toujours là malgré tout : le paysage est splendide, les spectateurs nous poussent, nous arrosent, on se croirait presque un après-midi de juillet avec Gérard Holtz, à 100 000 spectateurs près...

Une nouvelle fois, les filles nous attendent en haut : Marie court plus vite que le vélo alors que la pente est toujours à 8-9% ...à priori Juju avait elle aussi une foulée plus aérienne que le coup de pédale de Jean Marie !!

Allez dernière pente, une relance et c'est le sommet du mur !



115 km de vélo en 5h29, le parc T2 commençait à se faire désirer...quoique. Il faut courir 22 km maintenant ?

Première erreur : ne pas prendre plus de temps à T2. J'aurais dû prendre mon temps pour boire et manger...retrouver un peu de pêche quoi. Au lieu de ça, j'entame la course rapidement mais dès les premiers mètres, j'ai compris que ça allait être compliqué... Pas forcément le mal de jambes mais l'épuisement général et surtout un gros coup de chaud.

Deuxième erreur : refuser la casquette de Denis au premier ravito, triathlète dinanais et non moins collègue de boulot, bienveillant le temps de la course.

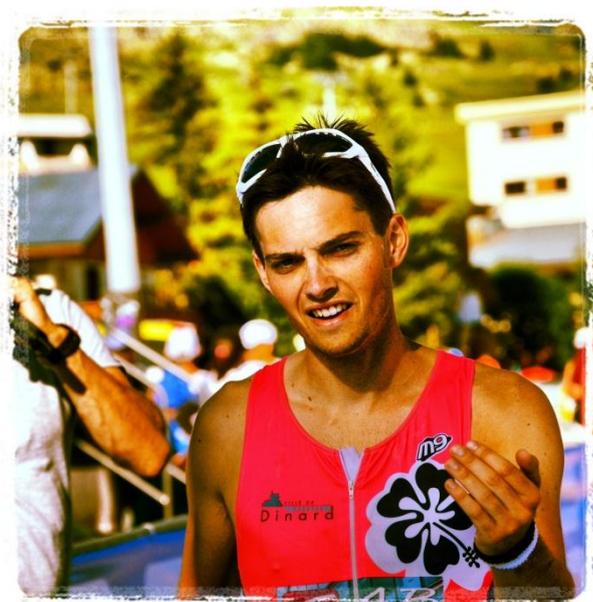
Chaque pas me donne envie de vomir, la course est devenue une longue randonnée dans la montagne, d'autant plus que le parcours n'est pas simple : trail, dénivelé positif...seul la descente vers la station me permet de courir un peu. Impossible de boire ou manger, plus rien ne passe. L'avantage c'est qu'il y a trois

tours, donc beaucoup d'encouragements de nos fidèles supporters, ça fait du bien ! Finalement, il m'aura fallu 2h31 pour boucler 22km à pied, je n'ose pas calculer la moyenne.



Je garde un souvenir particulier des vingt derniers mètres : je profite toujours des arrivées en levant les bras et souriant aux photographes mais là, je n'ai pas eu la lucidité de me dire « c'est terminée ». Il aura fallu attendre de croiser le regard de Marie, émue (le speaker s'en est donné à cœur joie, il nous a même proposé le jacuzzi), pour réaliser que c'était bouclé.

Le passage de la ligne tous les deux, c'est tout simplement magique. Ça ne se raconte pas, ça se vit.



Finisher en 8h52.

A chaud, j'ai dit "Plus jamais".

Ce type d'épreuve ne rend ni plus intelligent (au contraire) ni plus riche (au contraire) ni plus beau (au contraire)...et pourtant, seul le sport peut faire vivre de telles émotions. Alors des défis de ce genre, il y en aura d'autres et j'ai déjà plein d'idées...

"Le plus important n'est pas ce que nous avons fait mais ce qu'il nous reste à faire".