SWIM RUN TROLL ENEZ MORBIHAN, dimanche 4 octobre 2015

**Résumé de Romaric (éq 17)**

**« L’expérience vue de l’intérieur… »**

3h10 : le réveil sonne…après 3 petites heures de sommeil, c’est le moment de se lever

Petit déjeuner, puis départ pour Nostang retrouver Laurent ; on papote 5 min, et direction Séné ; discussion sur les 40 min de trajet 100% TROLL ENEZ MORBIHAN forcément : forme, préparation, etc…

4h50 : Arrivée au gymnase à Séné, bcp d’athlètes déjà présents, on fait la connaissance de Stéphane à la remise des sacs chasubles et bonnets, et on reconnait Francis avec qui on discute 2 min (ce sont les 2 organisateurs), il est un peu stressé !

Mise en tenue, étude du parcours puis discussion avec Manu et Alex, 2 autres du club de triathlon ; vu leur niveau, ils vont ss doute finir devant nous

5h50 : après le briefing, les bus arrivent enfin avec 20 min de retard, 1er coup de flip pour Francis !

6h15 : le bus nous dépose au port de Vannes pour prendre le bateau…mais aucune lumière sur les bateaux au port ; 2e coup de flip ! Finalement la navette arrive et on peut monter à bord, tout le monde essaie de se caser à l’intérieur, il fait pas très chaud dehors

6h50 : le bateau démarre, direction l’Ile d’Arz (20 min) ; on discute avec des marseillais de la compétition et du golfe du Morbihan, il fait encore nuit noire dehors. 2 discours différents sur la position de la barrière horaire de 12h30 (avant ou après la natation vers Conleau), si c’est après, on a estimé une arrivée à 12h35 ! on retient 3 temps de passages pour arriver à temps

7h15 : débarquement, léger briefing de Francis, petit échauffement, dernier arrêt technique et les fauves sont lâchés à 7h33 ; c’est bon, le timing est tenu. 200 gus qui courent en combi, bonnet de bain et chasuble à l’aube sur Arz, les vaches pensent rêver en nous voyant…

CAP1 : 6 km sur l’Ile d’Arz, 31’ ; le rythme est bon, mais en accélérant un peu Laurent ressent sa 1ère douleur au mollet (contracture depuis Baudreix il y a 2 semaines) ; je le laisse mener pour qu’il trouve l’allure qui ne lui fait pas mal, finalement on ne ralentit pas trop.

NAT1 : 750m entre les 2 ilots d’Arz, 16’ ; l’eau à 15°C nous saisit un peu, il n’y a pas de courant, tant mieux pour commencer ; je suis Laurent à peine 100m et perd ses pieds assez vite, il ne le voit pas et continue, la distance entre nous s’agrandit et je me fais doubler par un bon nombre de concurrents ; je me dis que la natation va être galère aujourd’hui. Je finis sans piocher, j’ai perdu 50m sur Laurent au final

1er ravito, juste de l’eau pour moi, et c’est parti pour la CAP

CAP2 : 4.5 km sur l’Ile d’Arz, 25’ ; on prend un bon rythme et on revient sur plusieurs équipes, dont les marseillais du bateau qui nous confirment que nos iles sont très belles. Il faut dire qu’avec le lever de soleil sur le Golfe, le panorama est magnifique

NAT2 : 800m pour atteindre l’Ile aux Moines, 21’ ; le bénévole en kayak nous conseille de viser à droite à cause du courant, ce que l’on fait ; j’arrive à rester dans les pieds de Laurent sur les ¾ de la traversée, ça se passe bien jusqu’à que qq’un crie « à droite » : on commence à dériver un peu et il faut qu’on corrige notre trajectoire. Je laisse filer Laurent qui a été + prompt que moi et à nouveau la distance augmente entre nous, je n’arrive pas à élever ma vitesse si je ne suis pas dans les pieds de qqun, je perds 30 à 50m sur la fin

Ravito solide et liquide en sortie de nat

CAP3 : 14.5 km sur l’Ile aux Moines, 1h25’ ; la section CAP la plus longue ; on démarre comme la CAP2, on est à 5’30/km jusqu’au ravito des 9 km ; on a repris pas mal d’équipes et on est en avance sur le temps de passage. Ca se gâte après le ravito, le parcours est plus vallonné, ce qui ne plait pas au mollet de Laurent, on finit un peu + dur dans le bourg de l’Ile (il y a un peu de spectateurs qui nous encouragent ce qui nous fait garder le sourire) et on quitte l’Ile aux Moines après 2h58 de course, soit qq min en retard sur l’objectif

La partie à venir est celle qu’on craint : 3.2 km de nat en 4 portions, avec traversée de 3 iles à pied (900m) ; un bénévole nous explique les courants (de coté) et nous aide même à mettre la combi ! Très sympa

NAT3 : 400m pour atteindre l’Ile Holavre, 10’ ; j’espère rester avec Laurent jusqu’au bout, mais je lâche très rapidement, il m’attend mais redémarre avant que je sois vraiment dans ses pieds, je reperds de la distance, et avec le courant et les autres nageurs, il me perd de vue. Je vais faire cette section seul, encore une fois. Les bénévoles sur l’eau me conseillent de viser la pointe gauche de l’ile, alors qu’on doit atteindre la droite…j’écoute mais à moins de 100m de l’arrivée j’ai soudain l’impression que l’ile a tourné de 45° sur elle-même ! je me retrouve à droite de l’ile à essayer de ne pas trop dériver, je m’en sors finalement après qq mouvements un peu + forts. J’accoste sur l’ile où Laurent m’attend

CAP4 : 300m sur l’Ile Holavre, 8’ ; mauvaise surprise on ne monte pas sur l’ile mais on doit la contourner en escaladant les rochers glissant, je manque de faire une grosse chute en glissant sur un rocher, plus de peur que de mal ; on ne peut que marcher et pas vite, on perd donc 5’ sur l’estimation, et les autres iles ne nous aideront pas plus

NAT4 : 1500m pour atteindre la Grande Logoden, 26’ ; la voila la grande portion de nat, on se briefe avec Laurent pour qu’il m’attende dès que je ne touche plus ses pieds, on suit les conseils des bénévoles sur le courant, le vent est levé et le clapot assez fort. En plus on n’a pas vu le soleil depuis Arz, le ciel est bouché et il fait pas chaud. On se lance, et très vite je perds de la distance sur mon binome. Il m’attend 1, 2, 3 fois puis je me trouve très vite à nouveau seul, avec l’impression de ne pas avancer. Le vent emmene des vagues de la droite, mais le courant vient de gauche, je suis un peu perdu. Je bois qq tasses. Je rumine contre mon binome qui ne m’attend pas, contrairement à ce qu’on s’est dit (après coup, il me dit qu’il a des crampes quand il s’arrete, et c’est vrai que c’est loin d’etre évident de nager moins vite que son rythme, surtout avec les conditions d’eau qu’on avait). Je suis prêt d’arrêter et de prendre mon sifflet pour appeler un zodiac pour qu’il m’emmène sur la terre ferme. Puis j’essaie de me concentrer sur ma nage, mouvement après mouvement, je ne panique pas trop avec la dérive car il y a de nombreux zodiac et kayak autour de moi, je me sens en sécurité. Petit à petit je me rapproche de Logoden, et enfin j’arrive à destination. Laurent me glisse qq mots mais je ne bronche pas, je suis tjs un peu énervé.

CAP5 : 400m, 7’

NAT5 : 300m, 5’

CAP6 : 200m, 4’ ; on traverse les iles Logoden (grande et petite) toujours en longeant le coté sur des rochers (les iles sont privées, d’où la non autorisation de monter dessus), avec une petite natation sans trop de courant et une eau un peu moins froide. Je me suis calmé et on s’encourage avec Laurent. Le ravito déposé par bateau sur la mini-plage avant de repartir en nage nous fait du bien

NAT6 : 1000m vers Arradon, 24’ ; je fais la natation seul, mais j’en ai pris l’habitude, et Laurent n’est pas très loin ; on part vers la droite, pour ensuite se faire pousser par le courant à travers les bateaux du port d’Arradon. C’est long, il y a encore du vent donc du clapot, je galère comme à chaque natation de la journée, mais au bout y’a nos ravitos perso et mon sandwich jambon-emmental, ça motive donc pour finir, même si j’avance pas plus vite. On sort de l’eau sous les applaudissements d’une 30aine de spectateurs, ça fait plaisir. J’attrape mon sandwich qui me fait du bien moralement, surtout qu’on a vraiment froid. La plupart des athlètes autour de nous tremblent, plusieurs ont des crampes, cette partie a laissé des traces.

CAP7 : 3.5km, 34’ ; le départ est difficile, ça me tire au niveau de l’aine, la reprise de la course est moins sympa que ce que j’attendais ; Laurent est plus vite en forme que moi. Nouvelle mauvaise surprise : ce n’est pas vraiment de la CAP, on se retrouve avec de l’eau jusqu’aux mollets et des rochers à escalader, on avance à + de 8’/km. Je retrouve Benoit, un ancien footballeur qui jouait avec moi dans le Finistère il y a 15 ans ; on va se revoir plusieurs fois jusqu’à l’arrivée. On regarde le chrono et on commence à se dire qu’on ne passera la barrière horaire que si elle est avant la prochaine natation. J’ai retrouvé une bonne allure en fin de CAP, on arrive au bord de l’eau où on demande au bénévole où se situe la barrière horaire des 5h : il nous dit après la natation, à Conleau, le chrono affiche 4h56 et il reste 600m de nat, c’est mort…

NAT7 : 600m vers la plage de Conleau, 13’ ; on ne réfléchit pas trop et on part dans une eau moins fraiche et presque sans courant, ça fait du bien. Arrivés à Conleau (forcément j’ai encore pris qq 10aines de mètres dans la vue), Francis est là et nous annonce : « on ouvre la barrière horaire, vous pouvez y aller ! ». Grand sourire sur nos visages, vous pensez : ça fait 5h qu’on est partis, et on a le choix d’aller faire 10 km à pied et 600m de nat supplémentaires, on fonce !!

CAP8 : 9.5km, 1h03’ ; petit ravito au départ, on part à pied sur une allure assez rapide à ce niveau de la course (entre 5’30 et 6’/km), on est super contents de pouvoir aller au bout de l’aventure. Peu de bénévoles sur le parcours, qq spectateurs qui nous applaudissent, mais la plupart ne savent pas ce qu’on fait dans cet accoutrement…on longe le port de Vannes coté Ouest, on salue les binômes qui remontent du coté Est ; entre les 2 on passe sur la place quasi en centre ville de Vannes, un des seuls ratés de l’orga, ça nous allonge de 2 km et personne ne nous regarde dans le centre (j’imaginais bien une arche avec speaker et musique pour mettre l’ambiance). Benoit et son binome reviennent sur nous, ça chambre un peu. Le ravito nous fait gagner 4 places, on ne s’arrete pas longtemps. Chaque petit faux-plat nous fait mal, les jambes tirent, ma cheville et mon pied gauche me font mal, on sent l’effet de la longueur de l’épreuve sur notre corps. On arrive enfin à la dernière portion natation.

NAT8 : 600m vers la plage de Conleau, 15’ ; annoncée à 900m, elle est moins longue que prévu, tant mieux pour nous ; un petit courant (début de la marée descendante) mais pas très fort. Pour une fois personne ne me double en nageant, mais Benoit me passe devant à la fin en…marchant ! en fait on a pied sur la ½ du parcours (d’où la barrière horaire), mais c’est de la vase au fond.

CAP9 : 2.5km, 16’ ; on part en même temps que Benoit et son binôme, on échange un peu (Laurent et lui ont fait Embrun cette année), ils nous passent devant mais on revient vite sur eux car ils ont des crampes ; on court uniquement au mental, la fin est proche ! on double encore 2 équipes et arrive la dernière ligne droite, avec une bonne 50 aine de spectateurs et le speaker qui font du bruit ! l’émotion commence à monter, on passe la ligne d’arrivée main dans la main et les bras en V, une bonne accolade avec Laurent, qq larmes aux yeux, et passage au ravito pour un TUC jambon/fromage que je trouve super bon…

Il se met à pleuvoir 5 min après notre arrivée, on rentre dans le gymnase

On discute avec les autres athlètes et notamment Alex et Manu qui ont fait 35’ de mieux que nous. La mauvaise nouvelle tombe : les douches sont froides !! bon il s’avère que c’était bien froid, mais tjs moins froid que les 15°C de l’eau du Golfe.

Douchés, changés, je savoure une petite bière, on prend notre part de paëlla offerte par l’orga et on s’installe à table pour discuter avec les autres de la course.

On reste pour le podium, les retours sont unanimes sur l’orga qui était quasi-parfaite. Un petit lot de gagné à la tombola et c’est retour à la maison pour une fin d’AM très tranquille. Les courbatures me restent pendant 2 jours, mais dans l’ensemble je suis bien remis de cette aventure assez extraordinaire.

Est-ce que je regrette de l’avoir fait ? Absolument pas !

Est-ce que je referai une telle épreuve ? je ne pense pas, sauf si je m’améliore beaucoup en natation, ça a été trop galère dans le Golfe.

En tout cas un grand merci à :

* à l’organisation sans failles,
* aux bénévoles exceptionnels de gentillesse et d’encouragement, notamment les 50 kayakistes qui n’ont pas dû avoir trop chaud
* à mon coéquipier surtout, une aventure qui restera gravée pour nous 2
* et à vous qui avez lu jusque la fin…

Romaric, équipe 17, Lorient Triathlètes