



A 47 ans mon premier Ironman (X'tream breizh): le bonheur dans la souffrance

J'aime les défis même sans savoir où je mets les pieds en revanche quand Vincent m'a parlé d'IROMAN, je savais que c'était du costaud.

Tout a commencé par le programme, la planification, les séances d'entraînements, le vélo, la natation, la course à pied sans oublier la nutrition. Et ensuite c'est parti pour des heures et des heures d'entraînement pendant +8 mois et croyez-moi, ça passe très très vite, quand arrive déjà le mois de juin un mélange d'excitation et d'inquiétude. Je sais que j'ai bien bossé, j'ai perdu 14kg, mais, je ne suis pas confiant.

Yann a géré l'hébergement (On est au petit oignon).

Avec René, on a pris la route le samedi, à peine 6h. Dès notre arrivée, on retrouve les autres (Yann, Vincent, Brahim et Patrice). La team au complet pour la première fois. Brahim fait déjà le show avec l'animateur du tri, mais pas le temps de tergiverser, il faut sortir les vélos de la voiture et les remonter.

Dans le garage de la maison chacun prépare son vélo, j'adore ce moment où chacun est concentré sur sa machine, le silence envahit la pièce .

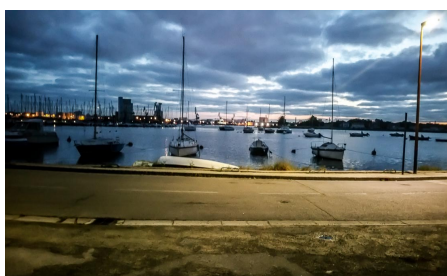


18h45 départ pour le parc à vélos et ensuite le briefing. Un petit tour par la plage où a lieu le départ de la nat demain prévu à 6h30, j'entends la team faire des commentaires sur la mer, le vent, les vagues, leurs anecdotes et c'est à ce moment qu'arrive le doute et la panique "suis-je prêt - je crois pas - pas encore - les bouées - 3900 cela représente quoi " je ne dis rien , je m'isole et ce blues, je l'ai toute la soirée, même pendant le repas. Brahim me dit «on prépare tous ce soir car demain pas de stress inutile ».

Brahim c'est le showman du groupe.

Au lit tôt car demain réveil 4h30 mais tu ne dors pas, tu sommeilles toujours les mêmes doutes et enfin arrives le bip-bip du mobile c'est l'heure, tous s'enchaînent très très vite. Le réveil- le pti déj - la préparation tu ne laisses rien au hasard, la combi, la vaseline pour les frottements et le sel (merci René).

c'est bon, on y est.



Avant le départ, on nage un peu pour prendre la température et s'échauffer et bizarrement je suis rassuré l'eau est bonne, tu vois les bouées, le parcours, pas de vague. Cool. Brahim encore lui entraîne tous les nageurs dans un fameux clapping. Une vrai et belle communion.

J'ai vraiment apprécié la partie natation pour une première en mer les deux boucles sont passées très très vite. Parti en retrait tranquillement, j'ai tout de suite trouvé ma nage, une bonne respiration, relâché les bras hors de l'eau (j'y pensais constamment), économiser les battements de jambes (malgré un début crampes, on perd pas son sang-froid, on gère), on ne se bouscule pas comme sur un S ou un L. Le kiffffff.

J'ai pris mon temps sur la transition, j'ai préparé minutieusement mes ravitaillements, je sais que les 180 km vont être longs. Les 50 premiers kilomètres, j'étais très bien, les jambes, les bras, le mental, la beauté du paysage, le soleil et du monde partout et ensuite les groupes se sont étirés et les moments de solitudes sont arrivés mais l'objectif garder le cap et la vitesse "Christophe m'a dit à vélo l'Ironman commence au km 120 et il avait raison. Je ne regardais pas le kilométrage sur mon compteur mais vers 11h30 j'étais déjà bien entamé. Le 3ème ravito fut long à atteindre.

Vers 12h30 j'ai essayé de manger quelque chose, mais plus rien de solide ne passait même pas les gels que tu as testé aux entraînements. Et aux environs des 140 km, on est atteint physiquement les jambes sont lourdes, la vitesse a chuté et continue à chuter. Dès qu'un concurrent me dépasse, je me dis "il faut le suivre Willy sinon tu vas rester encore seul" mais plus on accélère et plus il s'éloigne. S'il te dépasse, cela signifie déjà que son coup pédale est meilleur que le tien et là tu es dans le dur, tu souffres physiquement et mentalement si tu ne veux pas craquer, tu es obligé d'aller puiser au plus profond de toi. Te raccrocher aux choses les plus importantes dans ta vie, pourquoi tu es là (ce n'est pas un hasard). Tu es seul avec toi-même et tu luttas contre toi. Ta vitesse a chuté et tu sais qu'elle ne remontera pas.

Tu n'as plus de puissance, les réserves sont vides, l'énergie est au plus bas. J'ai trouvé cette force, celle qui a poussé mon vélo sur les 20 derniers kilomètres sachant que les 5 derniers m'ont paru interminables. Il m'est arrivé de pleurer sur le vélo, car tu ne veux pas craquer mais c'est long et c'est très très dur mais, j'y suis arrivé.

Tu descends du vélo, tes jambes te tiennent plus et là tu te dis, comment je vais faire 42km de course à pied. Tu entends au micro "reste 1 tour de 8 km pour le premier" et toi tu n'as même pas commencé et, pourtant, tu as cette volonté en toi de repartir, j'entame la course à pied, complètement perdu, aucun repère, tu regardes, les autres concurrents, tu cherches un choucho pour savoir où ils en sont? tu découvres le parcours au fur et à mesure, mais j'avance, finalement la transition vélo/course à pied se fait très doucement. Tes jambes sont contentes de ne plus pédaler (attention pas d'emballement les crampes sont là, elles attendent patiemment) je suis concentré sur ma course, ma super montre g... m'indique "batterie faible" de toute façon je m'en fous mon seul objectif c'est finir ne pas flancher, les temps aux entraînements ne prennent pas en considération l'état dans lequel tu te trouves et crois-moi, c'est très très moche.

Puis arrive le 1er ravito et tu finis ton premier tour de 8 km et premier petit bâton sur le dossard, encore 4 à aller chercher en revanche tu comprends comment ça fonctionne, tu regardes les autres concurrents pour voir leurs bâtons. Je croise René, Yann, Vincent, Brahim et Patrice tous 2 bâtons. C'est cool pour eux.

Malheureusement vers le 16ème km je n'en peux plus, mes cuisses sont dures, j'ai vraiment peur qu'elles explosent (d'autant plus que la veille Patrice m'avait raconté une de ses mésaventures). Chaque pas est lourd, je croise à nouveau Vincent, il me dit «lève la tête Willy», je l'entends mais mes jambes sont en bas et je suis concentré sur elles, je suis focalisé sur mes pas. J'ai mal, des larmes coulent derrière mes lunettes ce n'est pas grave il faut finir. Quand je croise un membre de la team ça me fait du bien, René m'encourage, Yann me dit "aller Willy c'est dans la tête" je croise Patrice plusieurs fois lui aussi m'encourage "allez bonhomme c'est bien, bonne foulée, continue comme ça et quand j'ai craqué, je me suis mis à marcher Patrice m'a dit "allez repart avec moi, tout doucement, on reste ensemble jusqu'au prochain ravitaillement" malgré ça il allait vite pour moi mais ça fait du bien.

A un moment, je croise Brahim assis sur le côté, j'aurai bien voulu prendre de ses nouvelles mais impossible chaque effort est un pas vers la progression et bouffe de l'énergie alors je continue.



Chaque étape que tu te fixes est importante pour continuer (les étapes : prochain ravito; un petit passage ombragé car le soleil tape dur; un arbre, un bout du parcours que tu aimes bien....) sur le parcours, tu croises des personnes qui errent, tu vois le vide en eux ce sont des triathlètes et j'en fais parti mais les bâtons avancent et quand le 4ème est là tu y crois même si je marche, je sais que je vais finir, dans ma tête 8km ça va le faire....7km..prochain ravito 4km, je croise la team tous ont fini, une bière à la main même Brahim je l'entend il a encore pris le micro et fait le show... Vincent me film... reste 3km Yann m'accompagne... je l'entends me dire "allez Willy, allez Willy, allez" c'est un leader, j'ai envie de lui dire «Yann je veux marcher» mais je peux pas, il est là pour moi, je suis scotché à ses pas, je regarde que ses chaussures, j'entends mes gros sabots s'écraser sur le sol.

Dernier ravito et dernier bâton. Il reste 1,5km et j'entends toujours Yann sauf qu'il reste 500 m et il me dit "je te laisse Willy, la fin c'est pour toi, savoure tu verras " et il disparaît... Il a encore des jambes le gars après avoir fini son IRONMAN en 10h54, il galope comme un lapin, mais quand je vois la ligne d'arrivée, ton cœur s'accélère, le poids de ton corps t'écrase sur le sol et tu sens l'émotion montée mais tu ne contrôle rien, la team est là, "allez Willy Finisher " et ça explose c'est la fin, la délivrance, la joie, **le Graal** . Je pleure pour 1001 raisons mais surtout celles qui m'ont fait tenir. Ma mère, mon frère, ma femme, mes enfants, ma famille, la team, tous mes amis du club de Beaumont triathlon, mes amis qui m'entourent au quotidien. En fait, ce truc de ouf c'est une superbe aventure humaine. C'est magique, c'est magnifique, c'est le bonheur dans la souffrance...



Tous Finisher :

Yann: 10h54

René: 11h19 (chapeau pour son 1 er Ironman)

Vincent et Brahim: 11h59

Patrice: 12h10

et moi:13h43