

Mille mercis aux bénévoles pour cette épreuve, et notamment Mathilde qui nous a supportés et guidés sans faiblir. Autant pour les coureurs, déjà amis de longue date comme Coco (3 180 ensemble), Dom (UTMB 2010 ?) ou découvert et apprécié en chemin : le Selfie à la piscine avec Ludovic, Fanny et JP et j'ai malheureusement oublié le prénom du dernier, avec qui on a fait beaucoup d'huile en attendant le départ...

24h de triathlon de l'INSA Lyon. Comme toutes les courses horaires, le point positif est de prendre sa douche en même temps que le premier, mais avant d'en arriver là, il faut faire preuve d'un peu de ténacité et chercher la motivation ailleurs que dans les paysages. Il est possible de ne faire que le départ et l'arrivée, de dormir la nuit et siroter gentiment au troquet du coin pour prétendre au status de Finisher, mais ça n'a pas la même saveur.

24h sur un sport unique, c'est simple à comprendre. En course à pied sur stade, on pimente la course en changeant de sens de rotation toutes les 6 heures, ce qui amène les compétiteurs à un état proche de l'extase, surtout lors du dernier changement où, en plus de tourner autour du plot sur la ligne d'arrivée, on tape mollement dans la main de tous les coureurs que l'on croise. Rassurez-vous, on a le temps de s'y préparer et de répéter le geste, et lors de ce dernier croisement la vitesse est souvent bien loin du mur du son.

24h sur 3 sports, c'est franchement une trouvaille. 4 heures de natation (bassin de 25m), suivies de 14h de vélo (campus de la Doua, 2,5km) et on finit par 6h de course à pied (tour de 1,08km). Pas le droit de changer de sport avant l'heure H. On pondère les km parcourus : un km de natation vaut 3km à pieds qui vaut 3km en vélo. Un dernier effort avant de se jeter à l'eau et les plus laborieux réussiront à comprendre qu'un km de natation en vaut 9 à vélo. Bref, comme sur un triathlon classique, ça se gagne au jarret mais ça peut se perdre si on fait la planche en piscine. Donc si compter le kilométrage est déjà une gageure, compter le kilométrage pondéré on y pense même pas et après quelques heures d'effort, promis, on n'est plus certain de rien.

Les 24h on les fait en général par équipe de 4, mais une petite vingtaine sont moins partageurs et se lancent tout seul. C'est mon cas, c'est décidé, ce sera mon Truc A La Con 2017.

13h30, piscine du campus de la Doua. Bassin de 25m et 6 couloirs de nage. Nous serons 5 par couloir, pas mal... Nous sommes équipés d'un bip qui comptabilise les rotations en fin de bassin et servira aussi à compter les tours à vélo et à pied. Le top. Briefing sommaire : les bons nageurs sont invités à se mettre dans les couloirs 3 et 4, les autres ailleurs. Du coup, peu de triathlètes qui cranent, et nous voilà tous agglutinés couloirs 2 et 5, délaissant les murs des 1 et 6... Pan, 14h pile, ça part, alors je me jette finalement dans le couloir 4 avec 3 autres nageurs. Record à battre pour moi : 2h sans m'arrêter et 6,5km, fait une fois à Chevreuse avec en mémoire la sortie pathétique de l'eau puisque j'arrivais à peine à monter à l'échelle. On verra bien. Pour le fun je compte les premières longueurs et suis sûr de moi jusqu'aux 150m. Je laisse donc tomber. Dur de lire la pendule, je laisse tomber aussi et me raccroche pour 4h aux 4 fameuses aiguilles colorées que tout nageur connaît tout en cherchant à glisser. 21 mouvements aux 25m, on pousse tout doux sur les murs pour éviter les crampes au 1/2 tour et ça passe bien en 55'/50m pendant pas mal de temps. Sauf quand il faut doubler la miss au bonnet orange qui s'évertue à faire la brasse en milieu de ligne et nous fout des coups de pompe quand on la remonte ou croise et nous pourrit tous les virages. Heureusement, elle n'est là que le 1/4 du temps.

Fred (je me parle dans l'eau), glisse et laisse aller, regarde les 4 aiguilles et notamment la rouge qui fait moins d'un tour à chacun de tes tours, c'est grisant... Ca laisse le temps de boire à la pipette en fin de bassin et d'envisager un arrêt technique. Je le repousse pendant près de 3h, et en plein bassin je prends une décision honteuse : je suis trop bien, je ne vais pas m'arrêter. Il y a peu de chances que je nage une nouvelle fois 4h, donc ce sera mon record, donc je ne veux pas perdre de temps. Bref, je pisse dans la piscine et pas qu'un peu, après tout il y a 3000 gamins qui ont fait ça au même endroit avant moi.

Je suis passé à 22 puis 23 mouvements aux 25m, les épaules deviennent douloureuses, la moindre asymétrie à la poussée en virage déclenche un début de crampe aux mollets et/ou ischios et l'aiguille rouge tourne maintenant aussi vite que moi. Puis elle me dépasse alors que je passe à 24 mouvements. J'ai l'impression que mes lunettes m'ont transpercé la tronche et je m'arrête juste pour demander l'heure : restent 30'. J'avais espéré passer la barre des 10km pour rester au contact des premiers, je sais que je vais dépasser les 11. Au final ce seront 480 longueurs soit exactement 12km, mais je ne le saurai que 20h plus tard. J'ai bien fait de faire pipi dans la piscine.

Bord de piscine, tout le monde s'est barré. Je prends mon temps. Enfiler des fringues de vélo en étant humide c'est habituellement pas simple. Là j'ai l'impression d'avoir un sac de ciment bien posé sur mes épaules et je manque cruellement de souplesse. Je me crème gentiment, on va pas s'énerver. Et là, première connerie : j'avais prévu des lunettes jaunes type brouillard pour bien voir la nuit et j'ai pris mes lunettes de soleil. Je verrai moins mon malheur dans quelques heures.

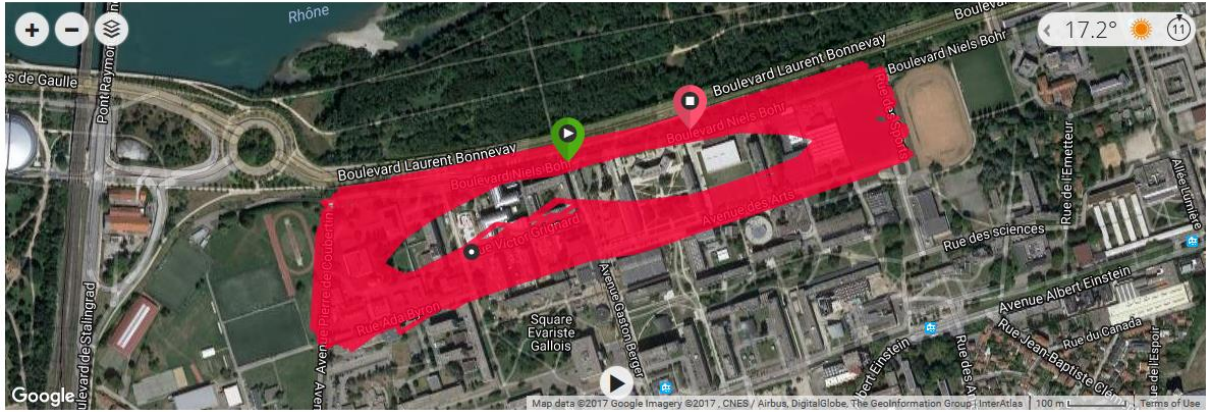
Côté logistique, j'ai mis tout mon bazar en bordure de circuit, dans la salle de repos. Pas une super idée au final car pour y accéder il faut traverser le ravito, se déchausser et ne pas faire de bruit. C'est parti en vélo avec un minima à 100 tours (250km, distante entrevue lors des raids vélo en Normandie) mais mon objectif est de passer les 120 tours et la barre des 300km. J'ai pris mon vélo de boulot chaussé de vieilles roues et avec des Continental 4 saisons pour éviter les crevaisons car le parcours est loin d'être un billard. Le voilà comme si vous y étiez :

Version courte : c'est un U de 2,5km dont une ligne droite d'un km. Virages à angle droit, 6 à gauche, 2 à droite, D+ de 1,5m au tour et ... 4 dos d'ânes.

Version longue : on bipe sur la ligne de départ en milieu de ligne droite avant de se choper le premier dos d'âne. Esquive impossible faut lever son cul. Serrer à gauche pour éviter une plaque d'égout, se mettre aux 2/3 à gauche pour éviter le mal de cul à la jonction des 2 revêtements, ne pas revenir à droite car un camion toupie a laissé un peu de béton puis s'enquiller à 35km/h le premier virage à gauche à 110 degrés en enlevant une dent car ça descend à mort (1%) sur 50m. Juste avant le 2^{ème} dos d'âne se coller le plus à droite possible car il est plus doux le long du trottoir. Attaquer le 2^{ème} virage à gauche très sec à 70° en visant entre les 2 coupe circuit d'eau sur la chaussée, remettre 2 dents et sortir un peu large avant le grand prix de la montagne (3%, 15m). Enlever une dent. Laisser 2 bouches d'égout à sa gauche, puis aller à gauche de la chaussée, moins pourrie, avant de serrer de nouveau bien à droite pour le 3^{ème} virage à gauche qu'on enchaîne avec un virage à droite sans éclairage public. Là, la chaussée est partout pareil et on vient se bouffer un 3^{ème} dos d'âne de planches et moquette qui recouvre le passage de câbles. Mal aux fesses assuré. 2^{ème} virage à droite pour remonter en haut du U, faut pas être aux 2/3 gauche à cause d'une mauvaise irrégularité de la chaussée qui fait chasser la roue avant au moment où l'on tourne, on enchaîne avec un virage à gauche, on enlève une dent et en route pour une ligne droite de 500 nous rapprochant de la zone de concert et des animations. A la fin de la ligne faut serrer à gauche pour bénéficier d'un raccord de

bitume frais plus sympa, puis virage à gauche 200m et virage à gauche menant à la dernière ligne droite agrémentée de son dernier dos d'âne.

Ma trace : 155 tous, merci...



Ca, c'est la théorie... Car en pratique et c'est très bien ainsi, on n'est pas tout seul sur le circuit. Les triathlètes y retrouvent les cyclos lancés sur leurs 24h de course, avec des challenges par équipe qui amènent des groupes de cyclistes à plus de 40km/h, comme ceux-là



Mais aussi des mono-cycles, avec une fréquence de pédalage très élevée pour une vitesse déprimante : chapeau pour les 24h !



Sans oublier des vélos couchés, des tandems patibulaires et autres prototypes qui ne dépassent parfois pas les 10km/h et ont des trajectoires assez surprenantes.



Donc il faut slalomer tout en sachant pertinemment que ça mène le vélo sur un creux ou une bosse qui va abimer le dos, pas remis de la natation, les fesses et les mains avec des ampoules percées en fin de course... Rajoutez une crevaison pour moi et une belle gamelle juste devant qui a calmé quelques ardeurs.



Parlons stratégie : essayer de trouver un vélo qui roule régulièrement et fasse ses tours à 30km/h, et se faire oublier derrière. Certains ne supportent pas et font ce qu'ils peuvent pour mettre une mine, d'autres au contraire sont de vrais St Bernard, comme mes 3 chouchous... Mais au jeu des ravitos et des relais d'équipiers, cela ne dure jamais trop longtemps et on roule pas mal en solo aussi. Ravitos pas optimisés pour moi, faut poser le vélo, aller au gymnase, se déchausser et faire le plein de poudre et d'eau. Relais d'équipe : ça fait un peu envie de voir un cycliste s'arrêter et dire qu'il part dormir 3h... Mais bon, c'est le jeu.

Côté chrono c'est cool puisqu'après des aller-retour de nage à faire en une minute, là faut que je me cale sur un gros 5' au tour. Ils sont trop sympas avec les coureurs, même cramé je vais pouvoir continuer à me motiver à chaque passage et faire mes additions. Faut bien s'occuper et espérer ne pas partir en vrille trop tôt...

Mais 14h c'est long. Au bout de 2h, en additionnant le temps de nage on se dit qu'on a fait 6 heures, donc $\frac{1}{4}$ de la course totale, voilà pour les maths. Mais après il n'y a pas trop de fractionnés parlant ni d'heure à laquelle se raccrocher et il faut attendre minuit pour avoir droit à la soupe à l'oignon, puis 1h du matin pour arriver à 7h de vélo pour se dire qu'on a passé la mi-parcours sur son clou, puis 1h de plus pour être à la mi-course : on fait feu de tout bois pour se motiver, je ne vous dirai pas tout ce m'est passé en tête, mais rien de bien négatif.

Au petit matin dans le dortoir. Je fais mon plein de bidons en toute discrétion comme stipulé par le règlement, et un coureur arrive pour se reposer. Il y a au moins 10 sportifs qui dorment. Ca le choque

absolument pas de gonfler son p... de matelas avec un souffleur électrique, même après avoir été livré à la vindicte populaire. Moi, ça me fait un sujet de réflexion pour ma fin de vélo.

Dimanche, 8h, on pose son vélo. 373km au compteur, je n'ai pas les résultats de la natation mais je comptais bien avoir dépassé les 11km. Bref, ça doit me mettre dans le top 3 si je me réfère à l'année dernière. Mais comment savoir ? Certains m'ont doublé plusieurs fois, mais ont-ils dormi ?...J'envoie un SMS à mon fiston qui bosse dans l'organisation des festivités pour en savoir plus sur le classement et attaquer la course à pied en sachant où j'en suis et où en sont les autres. Réponse laconique « t'es dans les 15 premiers, nous on a vendu 180 futs de bière cette nuit ». Là, il m'énerve... Une bénévoles m'indique que je suis premier. Sympa comme nouvelle. Mais vite, le doute : premier de beaucoup où pas ? Et lors des passages suivants sur la ligne j'entends pas ma puce biper et je finis par aller vérifier au pointage. Je vais devenir très con si je n'en sais pas plus. On me rassure, là sur l'écran, tu vois bien que le dossard 2 vient d'être enregistré... Du coup, ben je cours et ça se passe plutôt bien avec 18km parcourus en 1h50. J'apprends enfin que le second est un peu loin avec en gros 50km de retard pondéré, et une fois l'info confirmée, ça me sèche littéralement et je me mets à marcher et discuter. Ça m'arrange bien finalement, les muscles sont toujours OK mais au niveau des tendons ça couine et j'ai le dos qui ne se remet pas d'avoir été malmené toute la nuit. Une semaine après, j'ai encore mal... Restent 2h de partage entre coureurs, on enchaîne les tours mécaniquement en discutant en petits groupes. La complicité est totale et l'émotion bien présente, si bien qu'après 23h57 d'effort, la plupart des coureurs décident de repartir pour un p'tit dernier. 45 tours et 47km au final pour moi, c'est pas si mal.

Je finis avec beaucoup d'étudiants de l'INSA, frissonnant de plaisir sous leurs applaudissements et franchis la ligne d'arrivée accueilli par un orchestre haut en cuivres. J'en redemande, ça vaut largement 24h d'épreuve.

Et bien sûr ma minute de gloire reste à venir avec une première place inattendue et qui va me permette de crâner quelque temps. 24h, 621,47km c'est mon record du monde...

