

LD de l'Alpe d'Huez – 31 Juillet 2015

2.2 / 115 (3000+) / 21 (550+)

A l'automne dernier, un ami me relance pour l'Etape du Tour 2015, une cyclo exigeante de 138kms pour un dénivelé de 4600+. Sacré challenge étant donné mon passif en vélo, on s'y inscrit en Novembre, et je décide du coup d'orienter mon année 2015 sur le vélo (marre des blessures répétées en CAP).

Quel triathlon me permettrait de me challenger en vélo sans nécessité d'un entraînement spécifique en CAP ? Quelques échanges plus tard au vestiaire pointe basse et la cible est toute trouvée, à 2 pas d'un lieu de vacances de ma belle famille : le LD de l'Alpe d'Huez ! Le format est idéal, ressemblant à un half ironman sur le papier mais plus proche d'un iron man sur la partie vélo. En plus de ça, j'arrive à motiver un ami avec qui on se suit depuis 3 ans sur les triathlons (Arcachon, Tours, Paris, Vendôme, ...).

Préparation (6 mois : 3000kms en vélo, pour 250kms en CAP : /) :

Ma préparation aura été légère en natation et CAP (élongations revenant régulièrement) mais plus importante en vélo (3000kms de Février à fin Juillet). En tout cas je n'aurais jamais passé autant de temps sur mon vélo, et ce fut avec beaucoup de plaisir de découvrir cette discipline qui amène à découvrir notre belle France par ses routes reculées. J'ai réalisé 3 we en montagne pour me juger un peu dans des cols puisque j'en avais aucune expérience. Ce fut 3 we sublimes, où préparation a rimé avec dépaysement/dépassement : Annecy (col du Semnoz), Pyrénées (col de Banyuls et de Rodes), Etape du Tour (col de la Croix de Fer et Toussuire).

Bilan de cette préparation : j'ai changé de cassette car impossible de passer avec un compact "francilien" dans des cols >6%, j'ai revu mon ravitaillement qui était bien trop léger pour du vélo en montagne (eau pure inefficace et du solide obligatoire toutes les 30min), je me suis habillé pour couvrir les écarts de T°, et j'ai dépoussiéré ma ceinture cardio jamais utilisée pour mieux gérer mon effort dans les cols (conseils reçus de nos valeureux iron men 2015). Ces 4 changements furent indispensables le jour J !

L'Etape du Tour fut une superbe expérience sportive, qui a permis de me rassurer à 15 jours de l'Alpe d'Huez. D'après Aurélien ce n'était pas déconnant de faire cette cyclo même à 15 jours d'un tri long, comme une sortie longue sans regarder le chrono. Je suis allé au bout, sans y laisser de plumes, en cherchant toujours à garder un cardio autour de 140 (finalement 137pbm en moy), donc je suis rentré sans échec, sans blessure, après 138kms pour 4600D+ (et beaucoup de plaisir).

NATATION : 2200M, eau à 15°, chrono pourri

On se retrouve assez vite avec mon pote devant le plan d'eau pour espérer descendre notre corps à température. Les jours précédents la course la canicule française est bien présente, et l'eau ce sera légèrement réchauffée en surface. Habituellement annoncée à 13/14, elle semble être à 15° au départ de la course. La sensation de froid est quand même bien marquante aux extrémités, la tête est compressée durant les 1ers mètres, les sensations sont bizarres. Le cadre est superbe, entouré de montagnes et un ciel clair. 1er tour – 1100m- je regarde mon gps, le chrono est pas top du tout : 25min au lieu de 21min visé (même sans combi ça passait très bien au tri de Paris). Je m'efforce de bien m'allonger et de mieux glisser sur le 2d tour, mais rien à faire les épaules sont raides, la cadence difficile à augmenter, tout reste froid...2200m en 51min, +8min du temps visé, natation à oublier ! Le parc à vélos est encore un peu rempli, et la journée n'est pas finie donc je passe vite à autre chose.

TPS : 51min12sec (702è/1050)



VELO : 115kms, 3000D+, des cols dans un triathlon ça change tout

Les 20ers kms sont descendants puis plats, un vrai moment de plaisir de pouvoir prendre de la vitesse dans une vallée aussi belle. Le corps se réchauffe doucement, et le maillot cyclo rajouté sur la trifonction est bien agréable. Je remonte quelques triathlètes, la moyenne est alléchante (35.5km/h) jusqu'à retrouver un groupe de 4/5 coureurs qui envoient bien fort, proprement car aucun drafting, et qui ont tendance à me faire appuyer un peu trop fort à l'approche du 1^{er} col. Je me calme, et je vérifie mon cardio durant toute la montée du col du Grand Serre, rester entre 135 et 145 pulse/min a été bénéfique à l'Etape du Tour. Je souhaite ne jamais rentrer dans le rouge durant cette partie vélo n'ayant aucune idée de ma forme sur le semi-marathon. Le col passe bien, je remonte à nouveau quelques triathlètes, et je fais un arrêt rapide au ravitaillement en haut du col. La descente est top, je reste prudent, et les kms défilent... Je vis vraiment différemment cette partie vélo par le dénivelé qu'elle propose, rien à voir avec la monotonie de tous les autres tris faits jusqu'à maintenant. La vallée amenant au 2d col est superbe (col d'Ornon), le % traine à augmenter je me sens bien et je conserve une belle cadence, je suis même un peu surpris par la "douceur" de ce col... ça n'a pas raté, les 4derniers kms sont nettement plus pentus, et je paye l'énergie rajoutée plus tôt. Tant pis la raison est de surveiller mes 140pulsations, et pour ça je dois passer 2 pignons plus à gauche (moralement je suis déçu mais bon c'est un col quand même). Je me ravitaille à fond sur le vélo sur toute la descente, puis sur le plat qui traverse Bourg d'Oisans, la montée de l'Alpe d'Huez n'est plus loin. Je décide de ne m'arrêter à aucun ravito pour privilégier une vraie pause au milieu de la montée (suite à l'expérience de la Toussuire où l'ascension fut longue et chaude).



La montée de l'Alpe d'Huez, faite en voiture la veille pour récupérer mon dossard, m'avait déjà impressionné : de véritables rampes dès les 1ers virages, et des pourcentages >12% pour la plupart. Bref, 15kms pour 1100m de dénivelé et la chaleur n'a pas baissé avec l'altitude (1950m à l'aire de transition). Je surveille mon cardio, passe en danseuse dans chaque virage, et je patiente en sentant mes cuisses se charger...L'arrêt m'a fait du bien, et m'a permis de m'inonder d'eau, j'estime l'arrivée en haut dans 45min et ça rebooste ! A l'approche de la station les supporters se font entendre, l'ambiance est énorme, même si tous les cyclistes sont perdus dans leur guidon. Je profite du panorama superbe des Ecrins face à moi, de ce moment appart à l'arrivée d'un col, en oubliant presque qu'il me reste 21kms à pied derrière. J'aperçois avec une joie immense Clémence qui est parvenue à monter avec notre fille dans l'écharpe (à 1mois1/2 de vie les 1900m n'étaient pas gagnés), mon beau frère et mon neveu qui se sont déplacés et ont patienté jusque là... l'émotion est forte, la gnack encore plus, et le sentiment de faire quelque chose de fort est là ! Pourquoi s'inscrire à un triathlon +long, +dur... tout est là, pour vivre ces moments précis ! Je file vers l'aire de transition où la dernière bataille est en train de se jouer...des triathlètes à gauche, à droite (3 boucles en CAP), des supporters en pagaille, le speaker, la musique à fond, et le tapis d'arrivée, tout se passe ici après l'isolement des cols alpins !



Les cols apportent en vélo de la difficulté certes, mais surtout de l'euphorie d'arriver en haut, un paysage appart, et beaucoup de variation pour le cycliste. Bref, je pourrais presque dire à la fin de ces 115kms que je ne me suis pas rendu compte que j'étais resté +5h30 sur un vélo.

TPS : 5h39min, moy.20.5km/h (528è/1050)

CAP : 21kms, 550D+, ça tient ou ça va lâcher ?!

Je fais la transition tranquillement, de toute façon je ne suis même pas sûr de pouvoir repartir à pied avec cette contracture réapparue en Juin (1 sortie de 25min en 1mois1/2). Je change de Tshirt et je mets la casquette même si les nuages sont apparus. Petit rythme, les jambes réagissent bien, je ne veux pas trop allonger car je sais que je suis très limite... et d'ailleurs 1^{er} coup de couteau dans le mollet après tout juste 1km de course...je suis dégouté, toujours pas séparé de cette blessure. Le relief varie, ça grimpe, ça descend, du sentier, des singles, et la douleur n'augmente pas. Je pose mon pied différemment au grès du dénivelé et finalement ça passe mieux qu'un plat bitumé. Je serre les dents pour finir le 1^{er} tour de 7km, où je revois ma femme et Chloé (quelle joie de les savoir là, dans cet évènement), je lui annonce que malheureusement mon mollet est en train de morfler et que 14kms de + seront impossibles. Elle m'encourage malgré tout mais moins convaincue peut être. Finalement je vais tenir un rythme (5'35) qui ne me fatiguera pas plus et qui me permet avec concentration d'épargner mon mollet selon le relief..si je vais moins vite le point s'amplifie, si j'allonge c'est pire...je m'arrête à chaque RAVITO, étirement très léger qui semble me faire du bien, et chaque reprise se passe nickel.



Je boucle le 2d tour en reprenant pas mal de coureurs et je suis en train de réaliser sérieusement que je vais peut être arriver à finir ce semi marathon, même en marchant ça devient imaginable. J'ai profité à fond des 7 derniers kms, le cadre est superbe, 2/3 du parcours étant vraiment sur les pistes/sentiers de la station. Le tapis bleu est en vue, je n'en reviens pas, 1h56 de course avec ce mollet défoncé depuis le 1^{er} km mais rien n'a bougé ensuite...je suis finisher !!! J'aperçois mes 2 supportrices après la ligne, tout aussi heureuses que moi, et mon pote qui vient tout juste de passer la ligne (assez fou, on finit à 2min d'écart après une course de 8H30 sans jamais ne s'être vu).

TPS : 1h56min, allure 5'55/km (311è/1050)



Conclusion : finisher en 8h34, dans la 1^{ère} moitié avec tout ça (470è/1050 partants, 890 arrivants) et ma plus grande fierté en triathlon au moment de passer la ligne !

Un triathlon énorme (en dénivelé comme en sensations), à faire au moins une fois, où l'état d'esprit est beaucoup plus respectueux que sur les triathlons franciliens (on se regarde beaucoup sans moucher quand même ;)).

Les jours d'après se sont bien passés, sans douleur, et avec beaucoup d'énergie ce qui m'a vraiment rassuré pour imaginer plus tard de rallonger peut être la distance...

2016 sera marqué pour moi par le marathon de New York, et donc par une reprise sérieuse en CAP, c'est ce que j'espère le plus. Du coup côté triathlon je m'oriente sur des CD, pour retrouver des sensations de course, et relâcher aussi le volume vélo qui ne pourra pas suivre en 2016.

Bonne fin de saison à tous !!!

Vincent

