

## **Embrunman-Le Mythe**

Il y a 5 ans après avoir fait le M et suivi l'Embrunman, je disais : je ne me lancerai pas sur l'Embrunman pour mon premier pas sur la distance...

La préparation : MERCI Coach Pascal. Je n'ai jamais autant nagé, roulé et couru pour préparer un triathlon, il y a eu des moments de doute, de remise en confiance notamment après Vertou, puis de doute à nouveau et de ras le bol du sport (ça ne m'était jamais arrivé).

Sur la fin je me suis même dit qu'est-ce que tu vas aller foutre là-bas ? Je me suis répondu : tu iras le plus loin possible en faisant de ton mieux de toute façon t'es inscrit et tu n'as pas fait toute cette préparation pour lâcher.

### **Alors GO !!!**

12 août je vais encourager les participants au M. Tous les partants sont finishers. Bravo.

Puis je reconnais Chalvet. Je croise Yban qui me dit qu'il y a d'autres difficultés dont on ne parle pas. Je vais reconnaître la route après Embrun et les balcons de la Durance. (tient ce doit être une difficulté dont parlait Yban. Ici ça ne leur paraît peut-être rien cette « petite » bosse). C'est dur, me manquera-t-il des dents pour le grand jour ?

Retrait du dossard (528).

Natation dans le lac les sensations sont bonnes.

Footing ça va.

Le 14 août vélo encore sur les balcons de la Durance. Dépôt du vélo, il y a une grande file d'attente, la pression monte haut. J'arrive juste pour la fin du briefing. En me garant au camping ce qu'il me restait de blocage du dos lâche les voyants sont tous aux verts, YES. Je prépare toutes mes affaires check le tout, la montre est chargée, les affaires de natation sont toutes là celles de vélo et de courses à pied aussi. Je prépare le ravito pour l'Izoard.

### **Le grand jour.**

Réveil vers 3h en ayant mieux dormi que ce que je pensais. C'est le grand jour. Petit déjeuner trajet vers le Parc.

Sur place tout se passe bien je suis étrangement zen. A tiens ma montre n'a plus de batterie elle a du se rallumer quand j'ai mis les sacs dans la caisse donc pas de compteur vélo ni pour la course à pied. Tant pis je ferai aux sensations.

Je discute avec les autres Mastriathlètes le temps passe relativement vite.

Il faut mettre la combi, les filles partent ça va bientôt être à nous. J'essaie de me placer au milieu du paquet.

Cette fois c'est parti il y a moins de baston que ce que je pensais. Je vois le ponton tout le monde change de direction mais je n'ai pas vu la première bouée. Je commence à pouvoir poser ma nage. Je profite du lever du jour sur les montagnes c'est cool. Deuxième tour le paysage est toujours chouette bon le chrono est dans la fourchette basse (1h17) mais on ne peut pas tout faire.



T1 comme à Vertou avec un changement de tenue complète en plus je suis gelé, Mika me dit de bien me couvrir = 12'39 soit le 25° meilleur temps en partant de la fin. Au final je suis sur le vélo au bout de 1h30 c'est ce que je pensais.

Dès la sortie du parc ça monte mais il y a plein de monde dont beaucoup de « fans » Mastria.



Dans la montée Patoche me double rapidement, je rattrape Tatave. J'ai l'impression de descendre assez vite mais je me fais doubler par des « motos ».

A Savine Laurent est là pour m'encourager.



Retour sur Embrun juste après le rond point des Orres il y a du monde des 2 côtés de la route comme pour le tour de France dont encore beaucoup de « fans » Mastria et les filles check.



Ok pas d'euphorie la route est encore longue. Dans les Balcons de la Durance je double à nouveau Tatave qui m'avait redoublé sur le plat on se dit qu'on va faire ça sur toute la partie vélo il me doublera sur le plat ou dans les descentes et je le doublerai dans les montées. Tiens Bruno qui nous encourage on est pourtant assez loin d'Embrun il me double en voiture on discute un peu, il fera plusieurs haltes pour nous encourager. MERCI.

Guillestre arrive on n'est plus très loin de l'Izoard. la vallée du Guil c'est chouette.

L'izoard : dès le premier virage je me dis qu'il va falloir être patient. La Chalp ça va, Brunissard ça va encore. Puis les jambes commencent à vraiment durcir, les crampes vont arriver. Qui m'a pris des dents du grand pignon pour les mettre sur le petit plateau faut pas déconner. Je suis obligé de poser pied à terre, en passant un concurrent me dit de remonter sur le vélo au plus vite, ce que je fais car si je dois marcher jusqu'au sommet ça va être compliqué pour y arriver avant 13h10. Casse déserte c'est très dur mais je double du monde.



Un arbitre nous dit de bien boire sinon c'est les grosses crampes (j'en ai déjà eu) puis le mal de ventre et on ne peut plus rein avaler je n'ai plus beaucoup à boire dans les bidons. Alors je prends de grandes inspirations ça à l'air de marcher, les jambes durcissent moins. Le public nous fait le décompte des virages plus que trois, deux ,un, dans l'un des derniers virages je double Patoche. Voilà l'Izoard passé. Je prend mon ravito Patoche me rejoint on parle un peu en mangeant , il repart assez rapidement je décide de prendre un peu de temps pour manger. Sur les 40min de marge que j'avais à la sortie du parc il n'en reste plus que 25, normal pour conserver les 40 minutes de marge acquises sur la natation je devais rouler à 20km/h en regardant les résultats je vois que je n'étais qu'à 18,73km/h. Je mets le coupe vent et c'est parti. La descente se passe bien le paysage est sympa, la vitesse est grande ça souffle comme jamais dans les oreilles, j'ai froid.

Briançon ça y est on est sur le retour mais je me dit qu'il ne faut pas que j'ai d'autres crampes en passant les autres difficultés. Le décompte des kilomètres sur la route me permet de calculer que si je roule à 20km/h je serais dans les délais. Un cylo du coin (Comme dit Yban ils n'ont pas le même coup de pédale que nous) nous dit que ça va le faire qu'il ne reste que Palon de vraiment dur. Que Chalvet les pourcentages ne sont pas trop durs.

Et voilà Palon... la pente est très raide je reprends les grandes inspirations et on bascule après avoir eu comme dans l'Izoard le décompte des virages.

Les balcons de la Durance, je suis toujours dans les temps. Chalvet, je croise Étienne qui est sur la course à pied. Nouveau décomptes des virages, au sommet je rattrape Patoche une nouvelle fois il me dit qu'il a mal partout. Aïe. De mon côté je suis soulagé, je vais être dans les délais mais je reste concentré car cette descente a des nids de poule, des gravillons. Juste avant le parc j'entends Solène qui couvre sa mère et ses sœurs tellement elle crie fort. Je souris.

T2 mieux que T1 avec les supporters qui sont là (c'était difficile de faire pire). Le speaker annonce qu'il reste 25 minute pour entrer dans le parc.



Je me relève, c'est parti, je trottine

ravito = coca+eau comme dit le Coach. Check aux filles.



Les Jambes répondent très bien allure footing, les enchainements longs payent. Les encouragements d'Yban, Marie Claire, J P (x2), les Filles de nouveau bisous, Stéphane que j'entends mais ne vois pas. Au pied de la montée des chamois les familles Sochon et Mauny.





Je commence en trottinant mais je marche très tôt, Je relance en haut, dans la rue piétonne il y a beaucoup de monde et d'encouragements j'en profite( il y aura probablement moins de monde pour les tours suivants). Je retrouve les Sochon et Mauny. Je commence à alterner sur les ravitos le coca et l'eau gazeuse et je prends un tuc car j'en ai marre du sucré. 1° tour en 1h30. Très bien.

Je me sens bien je souris, Yban me dit de rester concentré que ce n'est pas fini. Je le sais mais si je peux continuer à boire et m'alimenter je vais être finisher. Sur ce 2° tour même si je commence à



marcher plus tôt et que je prends un peu plus mon temps au ravito je n'avance pas très vite mais j'avance, tout va bien : 2° tour en 1h40.

Dernier tour, même si je dois le faire en marchant ça va passer. Je vais marcher un peu plus que sur les tours précédents. Laurent m'accompagne sur les  $\frac{3}{4}$  de la dernière boucle faites en 1h46.  
4H55min08s

On revient vers le plan d'eau j'entends le speaker, je savoure je suis finisher, il y a tellement de bruit que j'entends à peine Stéphan un petit bisous et je franchis la ligne Heureux en 15h48min23s.

Malgré un vélo en dessous de ce que je pensais le bilan reste très positif surtout sur le Marathon ou je pensai mettre entre 5h30 et 6h.

### **L'OBJECTIF EMBRUNMAN FINISHER est atteint**



Merci à tous ceux qui m'ont soutenu encouragé, suivi dans cette aventure.

