Voilà, après 2 ans, j’aurais pris à nouveau le départ du triathlon de Royan ! C’est tout près de la résidence de mes parents et c’est surtout une belle course très bien organisée, avec de très beaux parcours pas faciles, notamment en course à pied !!

Il s’agissait pour moi de la dernière compétition de l’année et l’objectif était de faire mieux qu’il y 2 ans et de battre mon précédent chrono.

A noter : beaucoup d’animations, un public très nombreux, mes parents, ma sœur jumelle, ses fils et mon amie avaient tous fait le déplacement pour me soutenir et m’encourager ! Je devais, de ce fait, me présenter dans de bonnes conditions pour eux.

Mon entraînement a été assez court, étalé sur une durée de 4 semaines intensives en raison des congés d’été (5 à 6 sorties par semaine)

Malheureusement une rhinopharyngite apparue la semaine précédente m’a empêché de m’entraîner toute la semaine.

Pour ce qui est de mon ressenti de course, j’ai pris un départ absolument identique à tous les départs : nage forte sur les bras, quasi pas de jambes, quasi pas d’essoufflement à aucun instant… Du coup à partir de 200m, je me suis trouvé dans le peloton de tête. Sensations impeccables et malgré les remous dignes d’une machine à laver, pas de panique ressentie et au final un temps qui me correspond bien. La lutte est toujours aussi féroce dans l’eau et tous les coups sont permis.

Finalement je sors de l’eau en 33min 50s, ravi car j’ai l’impression d’avoir mieux nagé que d’habitude mais j’ai vraiment veillé à ne pas me cramer pour la suite.

Bien sur la natation à Royan ne s’arrête pas là : il faut courir 400m sur le sable et là patatras, je n’arrive pas à ouvrir ma combinaison ! Un arbitre m’interpella plus loin en m’indiquant que mes lunettes étaient tombées sur le sable. Je décidai de faire marche arrière pour les récupérer et arriva finalement à ouvrir ma combinaison. Cette fois-ci, c’est au tour de ma montre Garmin de s’arrêter, certainement dû à un mauvais mouvement dans l’affolement. Je perdrais au final environ 2mn !

Hop transition express sous les encouragements de mon amie et de ma famille. Je reste concentré sur l’anticipation de mes gestes à réaliser à la transition. Le parcours vélo me plait bien et je le connais par cœur ! Concentration immédiate à ne pas dépasser mes allures cible. Les jambes reviennent vite et je me sens plutôt bien.

Cette année, l’organisation a pris à bras le corps le problème du drafting, du coup, on sent que chacun se tient plus à carreau, on ne croise plus de paquets compacts mais plutôt un flux constants de triathlètes légèrement espacés. C’est une bonne chose, à partir du moment où les arbitres sanctionnent lorsque les faits sont incontestables…

Note de l’Organisation : « C’est un parcours vélo sélectif du fait de l’enchainement de parties très roulantes sur un bon enrobé et de parties casse-pattes avec la succession de 3 courtes bosses à l’aller et au retour ! Le vent de l’estuaire qui souffle habituellement sur ce parcours 100% bord de mer rendra la tâche plus ardue mais les passages en forêt et la vue magnifique motiveront les athlètes à rallier le parc à vélo dans les temps. »

2 boucles de 46 kms soit 92kms (environ 150m de dénivelé cumulé à chaque boucle)

Le vélo se passe sans gros encombre, à plus de 33 km/h avant que le vent fasse son apparition.

Le dernier tour sera pour l’ensemble des triathlètes fatales avec un vent à plus de 40 km/h. Du coup, ma vitesse s’est réduite considérablement à 27 km/h voire 19 km/h dans le passage des bosses. Mon moral a flanché car je savais à ce moment-là que mon temps en vélo serait dépassé par rapport à l’objectif que je m’étais fixé au départ. Au final, j’aurai perdu beaucoup de forces sur ces derniers kilomètres.

La nouvelle arrivée vélo est sympa, moins de distance à se taper à pousser le vélo, cool !!

Le départ en CAP des 21 kms est toujours un grand moment, un monde fou qui vous encourage et cette année toute la famille avait fait le déplacement et notamment mon père, qui malgré sa maladie est resté jusqu’au bout pour m’encourager.

2 allers retours en direction de Saint-Georges-de-Didonne en Bord de mer.

Un parcours à pied difficile car il y a deux belles zones de sable sec de 200m chacune à faire deux fois ça fatigue et surtout une montée assez raide sur une rampe de 150m (sans doute 20% et plus) !! Tous les triathlètes même les professionnels sont à pied pour la monter.

Je cours allure footing et décide de ne pas partir trop vite pour éviter de le payer à la fin.

Toujours autant de présence, de ma famille et des supporters très nombreux qui crient ton prénom, c’est fou le bien que ça fait !

Fin des 10 premiers kms, je me sens plutôt bien, passage dans l’aire d’arrivée et c’est reparti pour un tour ! Je suis surpris de voir mon père parmi les supporteurs clamant mon nom au point où je serai contraint de faire demi-tour pour récupérer le chouchou distribué à chaque extrémité des boucles de course à pied. Je commence à doubler d’autres triathlètes à bout de souffle.

A 2 kms de l’arrivée, j’accélère et augmente considérablement mon allure, doublant au passage encore de nombreux triathlètes.

Et la voilà la fameuse, la tant attendue ligne d’arrivée !

Un semi bouclé en 1h 48mn, déçu avec 9mn de plus qu’il y a 2 ans m’empêchant du même coup de battre mon très bon chrono de 2014 (5h 24mn 37s). Certes, la chaleur a mis les organismes à rude épreuve mais bon, il faisait chaud pour tout le monde.

Je me senti bien tout au long de ces 21 kms et je n’ai pas ressenti de crampes et de courbatures. Mon allure au km était malheureusement trop haute qu’à l’accoutumée (5mn 10 au lieu de 4mn 35)

Finalement je termine 253ème sur 804 engagés en 5h 33mn 39 secs. Je m’étais fixé 5h 09mn donc je suis un peu déçu par ma performance.

Maintenant place au repos et c’est reparti pour une nouvelle saison.

Bilan : Ma course n’est évidemment pas satisfaisante en résultat brute mais je suis cependant confiant sur ma forme actuelle.

* Une natation très solide avec une réserve de puissance, la même sur distance IRONMAN sans problème
* Une bonne récupération après la 1ère transition « sablée » sans parler des déboires à mi-chemin
* Allure en vélo convenable sans temps de retard sur la 1ère boucle de 46 kms par rapport à l’objectif fixé
* Fin de parcours vélo très difficile avec un vent violent qui s’est levé brusquement sur la dernière partie de la 2ème boucle !
* Une course à pieds mitigée étant donné que cela reste mon point fort. Je pense qu’en temps normal un chrono d’1h 40mn est largement dans mes cordes. Temps effectué dernièrement sur l’Half IRONMAN de Deauville.

Le LD (1) de Royan est un triathlon exigeant et très sélectif qu’on n’optimise pas forcément d’entrée de jeu pour les « débutants ». Il faut selon moi un peu de métier, je dirai un minimum de deux bonnes saisons d’entraînement s’impose pour s’aligner serein le jour J. Et ensuite, la moindre erreur de gestion alimentaire et de maîtrise d’allure se paie cash sur le final.

Je retiendrais aussi que Triath’Long de Royan reste un Half IRONMAN à part. C’est surprenant qu’une aussi grosse épreuve ait gardé une atmosphère aussi familiale et conviviale que l’on ne retrouve pas ailleurs.

1. *LD car l’épreuve reprend la moitié des distances ultimes de l’IRONMAN et se dispute donc sur 1.9 km de natation, 92 km à vélo et 21 km en course à pied.*