

Une course de toute BEAUTE ! Triath'Long Côte de Beauté

Samedi 6 septembre 2014, jour de course, réveil à 09h30 petit déjeuner, je vérifie pour la 6^{ème} fois le contenu de mes affaires avant de partir et monte dans le véhicule qui m'attend pour m'emmenner sur la ligne de départ.

C'est une journée très ensoleillée qui s'annonce ce matin après une 3^{ème} édition 2013 sous le déluge.

Avec une saveur particulière cette fois-ci en raison de la présence de mes parents, nous arrivons devant le parc à vélo en bambou. Je prends le temps de peaufiner les transitions en les préparant mentalement. La tension est montée petit à petit dans le parc à vélo jusqu'au briefing d'avant course.

Une fois les 680 athlètes engagés installés dans le parc, je décide de passer aux toilettes pour une dernière fois et prendre quelques photos souvenirs. Nous nous dirigeons ensuite à 13h15 devant l'écran géant écouter le briefing. Mes parents profitent pour y installer leurs chaises à l'ombre. Rapidement, nous nous trouvons encerclés par la foule et les triathlètes, désireux de trouver aussi un coin d'ombre pour écouter le speaker.

C'est le moment d'enfiler la combi. Déjà en plein soleil, sous la combinaison, la température monte... J'adresse les derniers mots d'au revoir à mes parents avant de partir comme le reste des concurrents en direction de la plage. On teste l'eau qui n'est vraiment pas chaude, je fais quelques longueurs afin de « goûter l'eau » et on se place sur la ligne de départ. Les sensations sont bonnes.

J'aime bien cette ambiance où l'on se retrouve tous sur la plage comme pour communier, partageant un même sentiment d'angoisse et d'enthousiasme. Bientôt, on sera tous concurrents mais pour l'instant c'est le temps de l'entraide et des petits encouragements gratuits comme ça, entre inconnus, mus par la même passion.

PAN ! C'est parti ! 1,9 km de natation dans l'estuaire de la Gironde dans une eau très bonne.



Les premiers mètres se passent bien. Au bout de 300m, je relève la tête et je m'aperçois que je suis aux avants postes. Suis-je partie trop vite ? Au bout de 600m je ressens une petite fatigue et me dis à cet instant que cela risque d'être dur de sortir dans les premiers. Il faut tenir coûte que coûte ! Ce n'est que 1,9 km soit une distance deux fois plus courte que les 3.9 km de l'IRONMAN de Nice. Quelques nageurs reviennent sur moi. J'essaie bien tant que mal à poser mon crawl mais la bataille dans l'eau est féroce pour se frayer un chemin. Le retour sera plus facile pour moi avec quelques accélérations. Je sors finalement sans problème de l'eau en 38mn, en ne titubant pas. J'arrive à dégrafer ma combinaison avant de rallier 250m plus loin le parc à vélo et la transition n°1.

Je dynamite le reste de la combinaison qui m'encombre les jambes et la taille pour sauter sur le vélo.

La transition se déroule pour le mieux et je file directement vers la sortie du parc, vélo à la main, jugulaire de casque attachée, dossard dans le dos, en espérant que mes parents seront là pour m'encourager !

C'est parti pour le vélo sous une chaleur accablante pour un mois de septembre : 92,2 km en réalisant deux allers/retours sur une même route le long de l'estuaire au Sud de Royan entre Royan et le port de Saint-Seurin-d'Huzet. Le parcours est roulant au départ puis cassant au milieu avec de nombreuses côtes assez raides (12 bosses en tout à effectuer).

Une course de toute BEAUTE ! Triath'Long Côte de Beauté

Les sensations sont tout de suite bonnes mais je pars prudemment tout de même, il ne faut pas s'enflammer sous peine de le payer par la suite, le parcours est très exigeant.

D'autant plus que le vent nous joue de sacré tours en soufflant de côté assez fort !

Quelques-uns bravent les interdits en draftant sur les portions plates, cela m'agace mais les arbitres ne peuvent pas être partout. Je reste toutefois concentré sur mon allure à une bonne cadence. Il fait chaud. On n'a plus l'habitude de ces températures. Je m'efforce à boire régulièrement. Je me fais doubler à plusieurs reprises sans pouvoir m'accrocher sur ce parcours pas facile à négocier avec succession de petites côtes.

Je termine ce premier tour en avance sur mes prévisions de 5mn par rapport à mes objectifs fixés. Nous repassons sur le lieu de départ et je regarde furtivement en direction de la foule pour saluer mes parents mais en vain. Un peu déçu sur le coup, je repars pour une boucle identique aussi vite sur le même rythme qu'au départ. Il faut absolument que je garde ces 5mn précieuses de manière à finir en moins de 3 heures. J'avais noté 3h pour la partie vélo et à moins d'un ennui mécanique, cela devrait le faire. J'ai toujours cette sensation de soif qui ne m'a pas quittée. A chaque ravitaillement, j'attrape à la volée tous les verres d'eau tendus par les bénévoles. En revanche, je n'arrive plus à m'alimenter en raison de la chaleur.

Ce deuxième tour sera un peu plus dur en raison de la fatigue et je parviendrai difficilement à conserver ces quelques minutes d'avance jusqu'au bout.

J'arrive enfin au bout de 2h58mn à l'aire de transition 2. Le pari est gagné moins de 3 h !

J'enfile rapidement mes chaussures et je me lance sur la partie pédestre du parcours, celle que j'affectionne le plus en raison de mon passé de coureur aguerri. Il reste 21 km tout de même. Toujours pas mes parents à l'horizon !

La CAP longe la plage direction Nord jusqu'à Pontailac en deux boucles de 7.5 km puis une petite dernière le long de la plage de la Grande Conche avant la délivrance, la ligne d'arrivée.

C'est parti pour un semi-marathon qui s'annonce étouffant ! En effet, sur le 1^{er} km, j'éprouve une sensation de points de côté, l'impression d'être dans un four, je décide de marcher un peu et me dis qu'il reste encore 20km et que cela va être très dur d'enchaîner ce 3^{ème} morceau de ce triathlon.

C'est la première fois que je suis dans une telle situation, impossible d'être dans mon rythme habituel et d'accélérer. Je ne comprends pas ce qui m'arrive...

Je m'efforce toutefois à avancer, à gérer en alternant de temps en temps des petites marches dans un beau décor, le long de l'océan. Je m'arrête à chaque ravitaillement pour un arrosage et pour boire du coca-cola afin de soulager mes ballonnements et mes maux de ventre. Les escaliers pour quitter la plage font mal aux quadris... C'est la soupe à la grimace. Il fait chaud, très chaud.

15^{ème} kilomètre et fin des deux boucles, je vois le temps passer et je sais à cet instant que l'objectif des 1h30 ne sera pas atteint quoi qu'il arrive. Je refais le décompte dans ma tête une nouvelle fois. Je sais que j'irais au bout. Retour sur la fin de la deuxième boucle, les spectateurs sont là en nombres et les encouragements font chaud au cœur.

Je me sens mieux et les sensations commencent à être enfin présentes. Après plusieurs arrosages, épongeages, je retrouve enfin des forces et ma bonne foulée. Je cours les 5 derniers kms à vive allure en remontant quelques places.

Je finirais comme toutes autres compétitions de cette année en sprintant sur le dernier kilomètre, au milieu de la foule, menant à l'arche symbolisant la ligne d'arrivée. Cela devient ma marque de fabrique.

Il convient aussi de mentionner que l'organisateur nous avait réservé des parties de course à pieds dans le sable pour environ 1 000m de plage en différents tronçons sur la totalité du parcours. (À Royan, on court toujours sur le sable, c'est une tradition depuis chaque édition, soit 4 ans).

Ce sera probablement parmi les semi-marathons le plus difficile de ma vie. 1h39mn de mauvaises sensations avant la joie et le frisson de fierté toujours présent lors du passage de la ligne d'arrivée. On m'enfile la médaille et je me démunis de ma puce.

Une course de toute BEAUTE ! Triath'Long Côte de Beauté

Je fais le bilan rapidement dans ma tête, le temps de 5h ou moins ne sera pas atteint pour une dizaine de minutes.

J'aperçois mes parents au loin et je les rejoins mécontent de ma course à pied.

Au bilan, la natation a été correcte, pari gagné en vélo en moins de 3h avec un vent fort sur un parcours exigeant mais déçu en course à pied car ma spécialité m'a fait défaut inexplicablement.

Toutefois, j'apprendrai tard dans la nuit, mon classement en course à pied : 66^{ème} temps, ce qui me reconfortera tout de même. Le double six me réussit. En effet, c'est mon classement fétiche en CAP sur distance Longue (Vendôme & Royan) avec un temps in fine quasi-identique (Vendôme 1h38 ; Royan 1h39).

Dans l'effort, j'ai pensé à beaucoup de choses et à beaucoup de personnes qui comptent pour moi dont mon sponsor **Domitys** qui m'a apporté **un soutien sportif et technique pour concourir à cette compétition de Charente-Maritime** et qui a cru en mes capacités sportives, humaines ainsi qu'à mes valeurs. J'ai eu la fierté de porter sur mon équipement lors de la course leurs couleurs avec leur logo.

Je sais que mes parents étaient à mes côtés tout au long de l'épreuve et je leur dédis cette course. Ils méritent tous les deux cette médaille autant que moi.

Je les remercie par ailleurs pour leur soutien indéfectible. Il n'y a rien de plus beau que d'être considéré comme un champion par ses parents, par ses 2 frères et ses amis en réalisant tout compte fait de remarquables performances d'amateur.

Bravo aux organisateurs, et superbes souvenirs de l'ambiance tout au long du parcours, paysages magnifiques, un triathlon qui marque aussi les esprits et les corps et pas qu'au niveau du bronzage...

Je vous laisse sur cette citation « **Seuls ceux qui se risqueront à peut-être aller trop loin sauront jusqu'où il est possible d'aller.** » - Thomas Stearns Eliot