

Ironman Nice 29 juin 2014



L' Ironman reste quand même une sacrée épreuve, où beaucoup d'éléments doivent être pris en compte et réunis pour arriver au bout. Dès le moment où l'on s'inscrit, tout commence , mentalement et physiquement. Il faut l'avoir dans la tête. Il faut libérer du temps pour s'entraîner. Mon dernier Ironman remontait à 2007 à Zurich. Depuis, je m'étais en fait fixé l'objectif de refaire un ironman sur un planning de trois ans, les deux dernières années 2012 et 2013 étaient consacrées à des demi-ironman. Mais entre un demi et un complet, il y a une belle marge! Les entraînements doivent être conséquents. Depuis décembre, finalement, la météo a été propice pour faire du vélo pendant l'hiver et le printemps . J'avais 5000 km dans les pattes pour aller à Nice. Le seul jour qui a contrecarré mon plan d'entraînement était en mai, avec toute une journée de pluie le samedi de la Grinta Tournai où finalement je ne suis pas allé. Quand je vois ce qui nous est tombé à Nice comme déluge de pluie à un moment donné, je me dis que ce jour-là était passable en vélo.... Et puis ces heures passées en piscine ou à la carrière de Maffle. Sans oublier les joggings et trails effectués depuis janvier. Le 1/2 tri d'Obernai début juin était aussi un bon tremplin pour s'affûter et régler la machine. Nous étions quatre du club à nous lancer sur l'Ironman : Thomas devient un habitué de l'épreuve puisqu'il s'alignait pour la troisième fois à Nice et la 7ème fois sur un ironman. Deux nouveaux se lancaient sur la distance ironman pour la première fois : Nicolas Bastien et Michaël Vivier. Tous nourrissaient des espoirs et des objectifs différents, mais avec un leit-motiv commun , celui de terminer ! Mais revenons au début du jour J de ce dimanche . Après une nuit courte où l'anxiété m'empêche quelque peu de dormir, me voici à nouveau à 5 heures du mat dans le parc à vélo où toutes les bécanes sont rassemblées... près de 3000 , imaginez le pactole que cela représente !



Ne rien oublier la veille, cela va des sacs de transition à déposer à tel endroit à la puce de chronométrage à fixer sur sa cheville... un vrai rituel qu'il est bon de bien mémoriser dans sa tête préalablement ... 6h : un flux incessant de triathlètes en combinaison de natation se met en place sur la plage de galets en face de la célèbre Baie des Anges. Je suis enfin sur ce lieu de départ tant rêvé mais aussi appréhendé. Des images de mes entraînements reviennent dans la tête. Ce sera bientôt la délivrance quand la corne de brume sera entendue. La tension est palpable, le stress aussi. "Fais-toi plaisir, surtout" , me dis-je ! Le soleil est déjà levé sur la Grande Bleue. 6h 25, le départ est donné pour la vague pros... 6h 30... c'est parti pour les quelques 3000 "amateurs" aux bonnets bleus. Je plonge dans l'eau salée à l'extrémité gauche de la vague afin d'avoir un peu la paix et d'éviter l'essorage dans la gigantesque cohue des milliers de bras et de jambes ... Il s'agit de faire une boucle de 1900 m à répéter une seconde fois après une sortie à l'australienne sur la plage. L'eau doit être à un bon 20°C. La mer est quelque peu agitée , ourlée de jolies petites vagues entre lesquelles il est parfois difficile de s'orienter et de repérer les bouées vers lesquelles on doit se diriger. Petite décharge électrique et urticante sur mes doigts : une méduse défend son territoire ! La première boucle est effectuée sans problème en 44'. La seconde me prendra moins de temps : 41'. Les 3,8 km sont bouclés en 1h 25 sans encombres. Par contre, c'est le gros embouteillage dans la rampe d'escaliers qui mène au parc à vélo! Un ravitaillement en eau est bienvenu pour effacer le goût de sel dans la bouche. Après une transition sans se presser, j'enfourche le vélo pour une balade dans l'arrière- pays niçois, la partie de l'épreuve sans doute la plus attirante pour nombre d'entre nous : 180 km et 1800 m de D+. L'échauffement (s'il en faut encore un!) est un plat de 20 km qui suit la Promenade des Anglais puis remonte la vallée du Var jusqu'aux Plans. C'est idéal pour reprendre ses esprits et faire tourner les jambes. Elles ont l'air bonnes!



La première difficulté est la côte de la Condamine, belle montée de 500 m à 10% , suivi de celle de Gâtières, longue de 4 km à 4% de moyenne. Le ciel est nuageux, la température est idéale pour sortir en vélo. Les kilomètres défilent, la foule s'est amassée dans les villages que l'on traverse : Saint Jannet, Vence, Tournettes/sur Loup. A partir du 50ème kilomètre, à Bar/sur Loup, j'attaque la principale difficulté du parcours cycliste, la montée du col de l' Ecre sur près de 20 km, par gradins successifs mais sans dépasser les 7%. Le paysage devient progressivement minéral quand le col , à plus de 1000 m d'altitude , est atteint, sous une relative fraîcheur et un ciel de plus en plus nuageux. Cette montée fut un régal . Petite pause ravitaillement. A part une courte montée jusqu'au col de Sine, vers le 80ème km, j'entame une longue descente longue de 30 km par le plateau de Caussols jusqu'à Gréolières. Quel paysage somptueux! Quelques gouttes tombent , annonciatrices de la dégradation pluvio-orageuse annoncée sur les Alpes maritimes l'après-midi. La côte de St Pons , au 110 ème kilomètre , est très belle aussi : 7 km à 4% maximum. La pluie commence à doubler d'intensité. Les jambes répondent vraiment bien , je regarde mon temps et estime que je suis sur une base de 6h15 au total . C'est à ce moment-là, vers le 115 ème km, dans l'aller-retour qui mène sous le col de Vence, que tout bascule : j'entends un bruit d'explosion à l'arrière... très vite, mon pédalier s'est bloqué, j'ai eu juste le temps de m'arrêter et déclipser . Il me faut du temps avant de trouver ce qui s'est passé : c'est un rayon de la roue arrière qui a explosé. Résultat : un morceau est coincé dans le dérailleur avant et dans le pédalier, la roue arrière est voilée , elle frotte sur le frein, la roue a même du mal à tourner... la totale. Le morceau restant du rayon est toujours attaché à la jante mais heurte la roue en tournant. Je regarde , complètement dépité, les autres concurrents qui passent dans les deux sens. Aucune aide bien-sûr à prévoir de ce côté là et il n'y a pas d'assistance technique prévue sur le parcours. Du paradis, je passe à l'enfer en quelques secondes ! Bref, je n'en mène pas large, l'abandon semble inéluctable. Encore un espoir ... Petite réparation de fortune : je fixe le rayon cassé autour d'un autre rayon. Objectif : tenter de rejoindre le prochain ravitaillement (prévu au 120 ème). D'abord à pied, je me mets en selle essayant de faire avancer le pédalier, ça fonctionne, mais j'entends un cliquetis à l'arrière et un freinage sur le frein arrière... péniblement , j'avance. C'est le déluge , l'orage gronde... Comme un miracle, le cliquetis disparaît, je me dis que je continuerai jusqu'où je peux... je passe le ravito... alea jacta est...je n'ose pas changer de vitesse, ni de plateau... quel stress. Il reste plus de 60 bornes à vélo , sur un parcours qui est d'abord fait d'une remontée sur Coursegoules puis d'une grande descente par Bezaudun , Bouyon, Le Broc et Carros. Je n'ose pas freiné trop de l'arrière, je suis transi sur le vélo à cause de la pluie. Il y a beaucoup de chutes dans les virages... Au ravito du 140 km, on reçoit des sacs en plastique pour les mettre en dessous de notre vareuse .. Mais j'ai l'impression de ne pas bien avancer... Après une interminable descente, nous voici de retour au 160ème dans la vallée du Var... reste 20 km de plat. Le soleil a refait son apparition, la route s'assèche. Mc Gyver commence à y croire, quand, à 7 km de l'arrivée, une nouvelle explosion à l'arrière... le pneu a crevé cette fois-ci. Je vais terminer sur un pneu crevé, une roue voilée... une folie! Et comme cela ne suffit pas, une dame traversée la rue à 500 m de l'arrivée sans regarder et faillit me renverser ainsi qu'un autre . Bref, c'est un miracle que de déposer le vélo, après un peu plus de 7 heures d'aventures et de mésaventures...

La deuxième transition avalée, j'entame la course à pied , à la fois euphorique et fatigué... Le marathon est sans doute la partie du triathlon à Nice la moins motivante : il faut courir sur la Promenade des Anglais en faisant 4 aller-retours de +/- 10 km jusqu'à l'aéroport. Très rapidement, je croise dans l'autre sens Thomas qui est prêt à en finir. Il racontera que tout allait bien pour lui jusqu'à ce dernier tour où il perdit plusieurs minutes précieuses pour pouvoir battre son temps de 9h 30 de l'année dernière. Le ciel est nuageux, pas trop chaud, 25°C. Des ravitaillements sont prévus tous les 2 km environ. Je croise un peu plus tard Nicolas qui est aussi dans son dernier tour. Sans forcer, je termine celui-ci en un peu moins d'une heure. Michael vient de déposer aussi son vélo et entame le marathon. Le 15ème kilomètre sera le début de la fin... presque un chemin de croix... une chaleur lourde s'installe. Trotter, marcher pour franchir la ligne d'arrivée. Une grosse averse orageuse et nous voilà de nouveau copieusement arrosés. Dans mon dernier tour, je croise Michaël qui est prêt à abandonner et rendre les armes au poste de secours, vers le 30 ème kilomètre. La fin se fera au mental ... au bout de 13 h 54' 56", je franchis enfin la ligne d'arrivée , c'est aboutissement d' une très grande journée émotionnelle. C'est mon 8ème ironman terminé sur autant de participations. Tout le club de l'ETC aura vécu un grand WE. Thomas Loquet finit en 09h45'52, Nicolas Bastien en 10h18'30", Michael Vivier en 15h16'09". Jimmy Deroncourt était venu aussi , en repérage du parcours vélo et en vue de faire Nice l'année prochaine. Quand je lui ai dit qu'il y avait des méduses dans l'eau, il est devenu plus réticent ! Bravo à tous de toute façon et merci aussi à toute l'équipe supportrice qui avait fait le déplacement sur la Promenade des Anglais, transformée en Promenade des Belges : ainsi Tine Deckers et Bart Aernouts s'entourent des lauriers de cette 10 ème édition de l'Ironman de Nice.

Jean-Luc

