

## **L'aventure de l'ELBAMAN 2008...**

Tout d'abord, pourquoi l'ELBAMAN ? :

Tout avait commencé en début de saison 2008, où après mon aventure malheureuse de l'IM de Zurich 2007 (abandon au marathon, épuisé) je dis au guerrier Patrice : « Tu sais, nous avec notre entraînement faire un IM en début de saison c'est pas raisonnable. Il nous faudrait en trouver un en fin de saison, pour avoir l'acquis de l'entraînement vacances + le repos dans les jambes pour pouvoir passer un IM ». Je ne sais qui de nous deux a finalement trouvé l'ELBAMAN en octobre 2008, mais en tout cas la date était parfaite pour cloturer la saison... Donc l'idée d'un IM fin de saison nous paraissait être la solution pour franchir sereinement le pas de l'IM.

La saison se déroulera comme vous le savez, avec des hauts et des bas, je dirais les hauts, nos triathlons « réussis » et nos bas, le mollet pour Patrice qui le chatouillait sans cesse et mon tendon d'achille qui ne nous permettaient pas à l'un comme l'autre de s'entraîner correctement en càp. Le peu d'entraînement càp suffisait à peine pour passer un MD alors un IM ... Si bien que l'idée de l'ELBAMAN 2008 n'avait pas parcouru un long chemin dans nos petites cervelles!

Les vacances d'été se profilaient, Patrice s'en alla donc rouloter pendant ses vacances sur le lieu de l'Embruman (IM) et moi en Corse pour augmenter comme chaque année notre charge d'entraînement vélo, clé de voute ou presque du triathlon longue distance et avec comme « petit objectif » commun, le triathlon MD de Val de Reuil le 15/09/2008.

Sans réel objectif lourd, nous avons passé des vacances chargées en vélo, mais light en càp et natation et pour ma part sans natation ni càp du mois d'aout pour ainsi dire (guerrir mon tendon).

Et pis le retour, les sensations au RDV et un Patrice qui après ses vacances à Embrun se sentait pousser des ailes pour « se taper » un IM. Mais voilà, pour y arriver il lui fallait être épauler ☺... J'ai donc subi une certaine pression de Patrice pour me jeter à l'eau dans cette aventure. Hésitant à me lancer, sans réel entraînement en càp (Alex tu confirmeras STP ) ni en natation et un tendon toujours sensible à la moindre sollicitation un peu forte de celui ci, j'ai longtemps hésité. Mais voilà, ma nature de guerrier fut la plus forte et pour ne pas laisser mon pote seul face à ce monstre du triathlon j'acceptais. A deux nous serions plus forts c'est sur !

Mon introduction fut longue mais nécessaire pour vous compter la suite, j'y arrive !

Le voyage :

Le jour et l'heure du départ avait sonné, 9h48 , nous avions 1 300km à faire en voiture et 1h de bateau pour arriver sur le lieu du triathlon, pas une mince affaire à 4 jours du triathlon.

Pilote chevronné, le Patrice promenait la 307 à un petit 110km/h sur l'autoroute, je remarquais cette certaine tranquillité dans son style et ne pipait mot.

Premier arrêt casse croûte, hummmm pique nique : jambon, fromage, pain, chips et compote, slurp, un régal! (Il nous fallait soigner notre diététique ☺)

Et c'est reparti comme en 14, 110km/h.... pis je ne sais pourquoi je remarquais que Patrice faisait miauler le 6 cylindres et outre-passait allègrement la barre des 120 km/h, se reveillait-il me demandais-je?

Quand tout d'un coup... Coucou photo, radar fixe limitation à 110km/h, l'aventure commençait bien ☺.

Bon, le soleil se mêlait de la partie et rechauffait notre moral en berne après cet écart malheureux du pilote Patrice et nous passions en Italie par le Mont Cenis, magnifique. A peine franchit la frontière qu'un épais brouillard nous étouffait et la grisaille apparaissait ?

Perdu un peu dans ces méandres d'autoroutes italiennes en travaux et à la recherche d'un logis pour passer la nuit nous nous égarions quelques fois aux alentours de Turino... Enfin nous trouvâmes un hotel, argghhh 99 euros la nuit sans le petit déjeuner, un deuxième identique, notre bourse n'étant pas à rallonge, nous quittâmes la banlieue de Turino pour aller ailleurs, mais où ?

Notre chemin nous amena donc jusqu'à Astie par une route qui longait l'autoroute car impossible de reprendre l'autoroute dans le bon sens, ces italiens sont vraiment des farceurs ☺

A la limite du désespoir (si si) 22h, nous étions agacés et fatigués par ces 12h de route et ces 2 heures à errer sans fin, et pis le miracle se produisit, un hotel 2 étoiles (moins cher), une chambre de libre, une cour pour mettre notre voiture et une pizzeria à 50m, sauvés. 22h45 nous étions assis autour d'une table à déguster notre pizza, enfin!

Cependant et moins drôle, je couvais une sorte de crève qui me faisait éternuer, moucher, maux de tête et maux de gorge. Je décidais donc de prendre du Doliprane, mon moral à ce moment était entre 2 eaux... faire tout cela pour arriver le jour J amoindri ne me rejoignait guère ☺

Enfin, nuit, douche, petit déj et départ dans le timing, le deuxième jour commençait !

Nous arrivâmes donc à l'heure prévu à l'embarquement, en avance même. Nous embarquions avec 1h d'avance et traversions sans encombre, moi à moitié malade vautré sur un siège et Patrice en vadouille je ne sais où ?

Sur l'île d'Elbe nous étions ! 45 mn de voiture et enfin nous touchions au but, « Marina di Campo » la ville du triathlon. Après avoir récupéré les clés de l'appart, s'y être installés, fait quelques courses et dîner, l'heure de se coucher sonnait. J'oubliais une précision importante, Patrice est un excellent cuisinier et a tenu ce rôle durant tout ce périple, les pâtes étaient tjrs bien cuites et accompagnées de sauce tomate et parmesan un régal, chapeau !

### Reconnaissance du parcours vélo le vendredi :

En tenue, les kaliburs bichés et au top nous étions prêts pour reconnaître la boucle de 60km vélo. Température chaude et soleil, inquiet nous étions de ce climat, s'il devait être le même le jour de la course, dur dur... Première difficulté après 2 km de plat, « ah ça grimpe déjà ? » version grimpeur au bout de 2km et pour au moins 4 km de grimpette... Bon pas de pb, descente sinueuse la même que la montée et rebelote sur le 53 dents pour envoyer un peu du

lourd, « Ah non, ça remonte.... » mais pas longtemps , "alors on envoit du lourd ? Yes", descente bord de mer, mais sineuse et les kaliburs ronronnent... enfin pas longtemps car ca remonte déjà.... Et pis ca ronronne et pis petit plateau une belle bute où on monte presque tout à gauche pendant 4 à 5 km, on redescend tout en virage et rebelote une belle butte plus longue qui n'a pas l'air mais qui ne se passe pas si facilement que cela et sur le petit plateau. Le sommet, plongeant dans la descente, oui plongeant car cette descente était très pentue et très sineuse. Puis chemin de bord de mer ou l'on pouvait passer la plaque mais où nous étions obligés de pédaler pour avancer (vite) et puis plat de 3 à 4 km pour rejoindre le départ.

- Bilan : Merde le parcours vélo est qd même bien difficile, je quittais les cospics pour chausser les ksyriums ES (à Gillou) car ça plantait le Kalibur dans les cotes! A ce moment nous prenions conscience que ce triathlon allait être plutôt dur, plus dur que nous l'imaginions. La partie vélo ne laissait aucun moment de répis et il nous faudrait gérer pour ne pas se vider de nos forces pour la partie pedestre !

Ce parcours convenait à merveille au guerrier Patrice, bon grimpeur et habile descendeur, je savais que la partie vélo serait plus difficile pour moi, plus rouleur/grimpeur de butte que de col et piètre descendeur ☺

Vendredi soir, Pasta party organisée par nos amis italiens, au menu pâtes, pas meilleures que celles de Patrice, voir même moins bonnes !

Reconnaissance parcours pedestre le samedi : Après avoir testé les Ksyruim ES une quinzaine de km avec les kaliburs , nous partimes nous affranchir de la partie pedestre :

- Bilan : Merde le parcours pedestre n'est pas si facile que cela (après 180 km de vélo évidemment..). Nous constatons qu'il est légèrement en faux plat montant sur un total de 3 km environ par tour de 8,5 km et concluons qu'après ce vélo délicat où nous laisserions qd même qqes forces pour passer cette partie vélo, il allait être difficile de « se taper » ces faux plats à chaque tour...

Courte sieste à 14h, 17h dépose de nos Kaliburs dans le parc à vélo, la tension commençait à monter... 19h pâtes du chef cuisto Patrice, un régal, l'heure du coucher sonnait 21h30 nous réglions nos montres à 4h30 du matin. Nous étions presque au pied du mur, enfin on allait en découdre. Nuit agitée pour nous deux, une certaine pression peut-être ou un trop plein d'énergie? Je crois que la pression avait commencé à nous envahir, nous avions hâte et en même temps, pas trop hâte d'y être ☺

4h30... reveil sans pb, petit déjeuner à base de gateau sport et café noir, une certaine tension se faisait sentir, nos blagues nous faisaient rire mais à peine !

Nous avons décidé vu la proximité du départ de notre appartement d'aller déposer nos sacs T1 et T2 , de gonfler nos Kaliburs, de revenir à l'appartement d'enfiler nos combinaisons et de nous rendre au départ directement, ce que nous fîmes. La pression était visible et nous la ressentions malgré une certaine légèreté dans nos propos, derrière se cachait l'angoisse d'affronter cette épreuve !

Température extérieure 11°, sable qui nous glaçait les pieds mais surprise l'eau nous sembla chaude et après une petite trempette de 2 mn nous étions installés dans l'ère de départ, 6h55...

## La course :

7h, la corne de brume retentit. Bizarre plus aucune pression n'était venue gacher le plaisir de se jeter dans une eau limpide, chaude et dans un décor de rêve, voyez plutôt. Petite baie dont l'ouverture sur l'océan se confondait avec le lever du jour, la lumière se reflétait dans l'eau et donnait à cette toile un goût de beauté rare ... Je contemplais ce tableau pendant 47 secondes exactement avant de me jeter à l'eau et prendre conscience qu'il fallait nager!

## La natation:

Mer calme, parcours en 2 boucles avec sortie à l'australienne, 31'13 passage de la première boucle je suis dans le timing en mode cool, la vie est belle et plouf on replonge pour le deuxième tour. Le soleil se lève et promet une belle journée me dis-je en croisant un bateau. Le sel commence à me « gaver » la bouche et m'irriter un peu sous les aisselles et le cou mais rien de bien grave. Une petite houle nous accompagne sur le retour mais la partie natation ne sera que plaisir et émerveillement de réaliser que nous avons de la chance de pouvoir nager dans cet aquarium qu'est la mer. 1h02 et des bananes sortie de l'eau, direction les douches.

Je suis en mode cool et ce sera ma devise pendant ce triathlon... J'ôte ma combine, prend ma douche me rince bien sous les aisselles (j'y suis sensible en càp) et au niveau du maillot de bain, je veux éviter les échauffements sur le vélo qui peuvent te faire passer des moments très désagréables et venir gacher la partie vélo!

## Le vélo:

On entre à T1, pas facile d'enfiler la trifonction quand le corps est encore humide, on revêt le maillot rempli de victuailles pour affronter les 180km, le casque, les chaussettes, les chaussures, les lunettes de phiphi (au top) et hop direction la montagne!

La plaque et on enroule doucement pour faire monter le corps en température, la première bosse arrive et j'adopte un rythme qui me permet de respirer sans forcer, de regarder le paysage (synonyme pour moi d'être « à l'aise »). Quelques vélos halétants me dépasseront mais que je ne tarderais pas à revoir, certainement la méconnaissance du parcours !

Le ton est donné, surtout ne pas s'affoler et ne penser qu'à la gestion de son effort et de son alimentation. Mon alimentation justement parlons-en. J'expérimentais à cette occasion un nouveau mode de ravitaillement pour essayer de prévenir ces maux d'estomacs qui souvent me font souffrir sur la partie course à pied. J'avais décidé de manger solide et de ne boire que de l'eau, c'est à dire :

2 Sandwichs jambon/pain, 2 gateaux sport, 3 barres pates d'amande, 1 gateau chinois (riz + soja) et 2 gels « coup de fouet » au cas ou ! La stratégie était : manger tout avant la fin du deuxième tour et prendre des gels dans le dernier tour pour éviter de charger l'estomac, ce que je fis ou presque.

Patrice comme je le prévoyais me rattrapait dès la fin du premier tour, on discute et il me lance « j'ai fait la descente à bloc », moi aussi... Mais connaissant l'asticot je n'étais pas de taille à rivaliser dans ce domaine et je décidais de ne pas prendre son rythme et ne faire que ma course. Au début du troisième tour en haut de la première bosse Patrice naviguait à + 2

mn, à ce moment là je me suis dit que je devais « être bien » car meilleur descendeur que moi il n'avait pas pris le large, donc je devais bien monter les cols !

Je m'appliquais donc à ne plus manger de solide, là je pense qu'il y a eu erreur, à ne plus manger de solide et ne boire que de l'eau et bien je n'ai plus mangé du tout sans m'en rendre compte. Au 160<sup>e</sup> kilomètre cela faisait 40km sans ravitaillement, là j'ai subi ma première alerte. Coup de fatigue, moral qui baisse, je décide de m'arrêter pour satisfaire une envie et me ravitailler. Pour le coup j'ai mangé, le gâteau chinois (j'adore), un gel, une barre de céréales et une ½ banane, mon corps réclamait. Niveau liquide mon urine était claire je n'avais pas fait d'erreur à ce niveau! Cependant, toute la fin du vélo j'eu des rôts qui m'indiquaient que quelque chose ne voulait pas trop passer, le gâteau chinois je pense (mais c'est bon ☺).

La fin du vélo se profilait il était temps, la température n'était pas si clémente et je commençais à greloter depuis pas mal de temps déjà. Temps vélo : 6h38.44 et 183 km au compteur. Je suis en avance un peu sur ma feuille de route, mais pas d'inquiétude j'ai super bien géré le vélo et n'ai pas eu l'impression de me livrer outre mesure pour accomplir cette partie vélo, je suis confiant pour la suite.

Le parc, on suit les consignes des arbitres, récupère le sac T2 et on se déplit pour aller jusqu'à T2 et se changer. On enfile les chaussettes et les runnings, casquette sur la tête, 2/3 étirements et y'a pas faut y aller, alors on ne pense pas et on y va.

#### La course à pied:

Les premières foulées sont difficiles, le dos est raide et les cuisses sont lourdes, mais je me sens encore remplis de vie et de volonté pour affronter mon premier marathon, je suis archi motivé et ne ressens aucun faille... Le marathon, je vais le bouffer !

Le premier tour des cinq à faire ressemble à une mise en condition en mode course à pied. Reprendre ses repères course à pied, retrouver un équilibre ventilatoire et essayer d'être « à l'aise ». Je croise Patrice pour une première fois, il doit avoir environ 7/8 mn d'avance sur moi. Même si le but n'était pas de revenir sur lui, je note qd même le temps qui nous sépare et me dis : » ma foulée retrouvée, j'augmenterai la cadence et reviendrai sur lui ».

Premier tour : ok, 47 mn et je suis « à l'aise », je croise Patrice une seconde fois il a pris un peu d'avance, mais je ne calque pas ma course sur lui ce serait une erreur, on échange deux mots mais son visage est tiré, je me dis que moi aussi même si je me sens bien, je dois avoir des marques de fatigue.

Le deuxième tour : Sera identique au premier, même mieux. Je croise Patrice et lui lance « je me sens bien je vais pouvoir allonger » et réellement j'y croyais. Mais je savais aussi que se sentir bien était souvent synonyme de défaillance dans le ¼h suivant, alors je décidais de ne pas m'enflammer et de rester concentrer sur mon allure sans en changer. 47 mn au tour, se profilait un marathon en 4h, pas mal pour un premier sur IM!

Le troisième tour : Se passa comme les 2 premiers jusqu'au 3<sup>e</sup> kilomètre environ. Je ne m'étais pas alimenté depuis le début du marathon car je sentais une nausée présente qui pouvait à n'importe quel moment déclencher des vomissements, ce que je redoutais le plus. Je marchais au Coca depuis environs 19 à 20 km. Ce que je redoutais arriva, un envie de vomir

m'envahie d'un coup stoppant nette ma course à pied. « J'évacuais » un liquide blanchâtre par petites quantités, mais pas de vomissement. Un peu agard, la tête un peu dans le vide je sentais la défaillance, mais mon moral au zénith m'empêchait de m'arrêter. Je continuais ainsi d'un pas lent de finir ce tour. Ma tête fonctionnait encore et aux ravitaillements je devais m'alimenter absolument pour remettre en route la machine et ne pas continuer ce calvaire. J'eusse l'idée bonne ou mauvaise, de presser des citrons et oranges dans de l'eau mélangée à de l'isostar, 3 ravitaillements suffirent pour me remettre en selle.

Le quatrième tour : Reprenant du poil de la bête je me décidais à recourir, mais c'était sans compter sur une douleur vive dans les deux genoux qui à chaque foulée me fracassait, horrible. Une douleur que je ne connaissais pas, que je n'avais jamais connue ? Emmerdé d'avoir retrouver du tonus mais ne pouvoir courir, je décidais d'opter pour la marche rapide, sans choc. Aucune douleur dans les mollets ni les cuisses donc sans choc, mon allure remontait, si bien que je doublais des concurrents en mode course à pied. Je croisais Patrice, son allure était un peu difficile et les 3 mots qu'il me lancat ressemblaient à cela : « Putain c'est très dur ». Il avait l'air de ne pas être au mieux, je lus sur son visage le masque de la douleur. Nous étions dans la même galère et il avait à ce moment de la course environ 40 mn d'avance sur moi (au pif, le temps était devenu accessoire).

Cinquième et dernier tour : J'étais au mieux, l'envie de recourir pour finir ce tour en beauté me grattait la tête et je décidais donc de m'y remettre, serrant les dents à chaque foulé au moment du choc ressenti dans mes genoux. Marche et course à pied rythmaient ma moitié de dernier tour. J'aperçois Patrice au loin, il est bloqué tel le soldat de plomb, il ne peut à peine marcher, je l'encourage et remarque que j'ai repris du temps sur lui, il restait 4 km environ. A cet instant voyant mon retard sur Patrice fondre comme neige au soleil je me suis dit : "si je continue à courir je vais le rattraper". Ce que je fis malgré la douleur dans mes genoux. Au demi tour une concurrente m'interpelle et me jette « allez viens Eric (notre prénom était inscrit sur notre dossard) on termine ensemble la cap. Ni une ni deux j'embrayais sur son allure. On papote pour faire passer le temps et j'en oublis presque la douleur dans mes genoux (pourtant bien réelle), si bien que Laurence me dit « va Eric t'as les jambes » ce à quoi je répondis, « Laurence tu m'as fait recourir alors pas question de te laisser seule terminer ce marathon, accroche toi je t'emmène » Et me voilà transformé en lièvre pour Laurence qui me déclarait : « je fais une perf sur cet IM, je suis hyper contente » Alors ma galanterie légendaire m'invita à la pousser dans ses derniers retranchements pour qu'elle finisse à l'arrache et elle me dit « Eric je vais te maudire j'ai mal, je suis à bout, mais en tout cas tu me dois 4 bises à l'arrivée » ce à quoi je répondis aussi : « Laurence, je te promets que tu finiras devant moi, accroche toi on va la faire péter cette arrivée, allez on s'arrache pour le fun ».

Dernier virage à droite, arrivée 25 m, je m'arrête laisse Laurence passer seule sous l'arche d'arrivée puis passe à mon tour. Elle était radieuse d'avoir réussi une belle perf et moi heureux de la voir heureuse. Un sourire au bout de 13h d'effort ce n'est rien et pourtant ce sourire et ces quatre bises ont raisonné comme un grand moment de bonheur partagé. C'est aussi la magie de ce sport si dur, qui vous révèle des choses simples mais dont la saveur est immense. Chapeau Laurence, la volonté des femmes sur ce triathlon était énorme et comme dirait les j'teunes : RESPECT mesdames !

Et au fait Patrice? Patrice, il était recouvert d'une couverture de survie dans un état pas brillant, 7 mn nous séparaient à l'arrivée et voyant son visage crispé je compris qu'il avait « reçu » dans ce dernier tour. Exact il était au bout, mais je savais qu'au bout ce n'était pas encore assez pour le terrasser, c'est un guerrier !. Je pris place à côté de lui, proposais une

bière, non il n'en voulait pas, je bu la mienne (vat'chement bon) + mon morceau de pizz et voilou nous avons fait ce pourquoi nous étions venus jusqu' ici. Il ne nous restait plus qu'à rentrer chez nous en passant chercher nos fidèles Kaliburs. Je peux vous dire que la satisfaction du devoir accompli nous remplissait la tête et que le retour même s'il était difficile ne nous paru pas laborieux, nos esprits « étaient contents » comme dirait qui vous savez ☺.

Nous allions nous coucher pour la première fois de notre vie en "homme de fer"... Et bien cela n'a pas changé grand chose ☺

Le lendemain, le retour, le bateau, la route, la frontière, l'hotel et la bouffe, on bouffait tout ce qui se présentait et buvions sans limite, nos corps, des éponges!

Voilà, 14h20 mardi 07 octobre de l'an 2008, l'aventure prenait fin et nous mettions pieds sur la planète réalité.

Nous étions devenu des Ironmans. Des Ironmans mais pas comme nous voulions l'être il faut vous l'avouer! Au fond de nous brule l'envie de réussir un marathon "en courant" et au moment où je termine le récit de cette aventure nous projettons déjà un triathlon distance IM en 2009 du coté de Barcelone, mais cette fois çi pour "performer"!!

Alors, à bientôt pour de nouvelles aventures dont je suis sûr vous ferez partie, vous les guerriers. Guerriers qui nous ont soutenus durant tout ce triathlon et dont nous avons souvent parlé. Nous ne voulions pas vous décevoir et il nous tenait à cœur à moi comme à Patrice, de réussir ce triathlon aussi pour vous.

A bientôt,  
Intoxman ☺.