

C'est quelques jours après Roth que je décide définitivement de m'inscrire à Embrun.
Libéré de la pression du 1er Ironman, j'ai confiance.
Objectif : avant tout, finir cette course mythique....

Même pas peur!!!

Mercredi 15 août:EMBRUMAN

Nous sommes un peu plus de 800 participants

Le départ natation a lieu à 6h, il fait encore nuit noire, l'eau est à 22°, et la température extérieure très douce.

Au début de l'épreuve, j'ai du mal à m'orienter, à nager régulièrement; à vrai dire, je m'ennuie même un peu; je brasse de temps en temps pour rompre la monotonie de l'effort et regarder autour de moi. Cette difficulté à m'investir dans la course ne m'inquiète pas vraiment. J'ai le temps... la journée commence seulement.

Sortie de l'eau en 1h13.

Dans l'aire de transition, Ninja et Eric me rejoignent. Nous échangeons quelques mots d'encouragements puisque nous sommes voisins dans le parc.

Les vélos de Tic et GO ne sont déjà plus là.

Dès le début du parcours cycliste, ça monte.

Ça monte franchement même... et longtemps.

Au km 10, je rattrape GO, il me dit qu'il coince un peu, que ce départ tout en côte ne lui plaît pas du tout.

On se quitte en se souhaitant bonne chance, on ne se reverra pas...

La 1ère petite boucle de 40 kms nous ramène sur Embrun via le pont qui traverse le lac de Serre Ponçon.

Et puis, c'est parti pour le grand tour, celui qui doit nous emmener jusqu'à Briançon par la vallée du Guil et le col de l'Izoard.

C'est à ce moment que j'ai vraiment l'impression de partir pour une aventure.

Prudence et patience...

Le soleil se montre enfin au pied du col.

Bonne surprise! Intoxman et Calgary sont là, à attendre les meudonnais.

ça fait du bien de les voir et d'entamer ensemble l'ascension... sans drafter, promis!

« Mouline, te mets pas dans le rouge, c'est bien mon Zarma » c'est vraiment agréable d'être chouchouté comme ça! Avant le début des lacets, je rejoins Tic qui m'accueille avec un « ah! le voilà » comme s'il m'attendait. Il a pas l'air au mieux de sa forme, le gaillard.

Et c'est vrai que l'Izoard, ça rigole pas...

Heureusement, la semaine précédente, j'avais grimpé le Mont Ventoux - cette ascension m'a été très profitable car en bon parisien je n'avais aucune idée de la vitesse à laquelle je pouvais grimper en montagne et ce n'est vraiment pas la même chose qu'en vallée de Chevreuse! -

10..9km/h voire moins et serrer les dents .

Il y a pas mal de monde sur le bord de la route pour nous encourager et plein de messages inscrits

sur la chaussée dont celui ci qui m'a fait sourire: « allez tous les papas ». Vu l'âge moyen des participants, nous avons du être nombreux à apprécier cette attention. Toutefois, impossible d'échapper au traditionnel « allez, plus qu'un km » et 5mn plus tard « allez plus qu'un km » et ça deux ou trois fois, ça agace. Passage de la Casse Déserte et enfin le sommet. Magnifique! Le ciel est dégagé et le panorama grandiose! L'air de rien déjà plus de la moitié du parcours vélo d'effectuée! 5 mn de pause, le temps de manger, d'enfiler le coupe vent et de saluer Calgary et Intox. Mais voyants sont encore dans le vert néanmoins je descends prudemment sur Briançon pour entamer au mieux le retour sur Embrun. La seconde partie du parcours n'est pas beaucoup plus facile que la première. Le vent dans le nez, la soleil qui cogne et deux belles bosses dont Palon, un mur! Deux kms à 16%, bien rectiligne! Même les gringalets souffrent debout sur les pédales, alors les bourrins à gros cuissots.... Dans les descentes, je parle maintenant à mes cellules. Leurs demandant d'apporter de l'oxygène à mes cuisses, je les imagine transportant chacune leur petite bulle. Je les encourage à bien bosser... ça passe le temps... mais rétrospectivement, ça fait bizarre. Du coup, au km 150, petite pause « trempage de tête » dans une fontaine pour me rafraîchir les idées. Le marseillais qui roule avec moi à ce moment là, lui, rentre carrément dedans jusqu'à mi-cuisses! On est bien loin des clichés d'athlètes fonçants, sur leur super bike profilé comme des fusées. Là c'est plutôt système D et débrouille pour rallier l'arrivée... C'est peut-être ça qui fait de l'Embruman une course à part. 180ème km: Embrun! C'est fini pour le vélo?... Euh non... pas tout à fait... Il reste le clou du spectacle... J'en ai entendu parler dans les récits et je ne vais pas être déçu... Chalvet, certains l'appellent « la Bête »... 5kms de lacets interminables. Mon compteur hésite entre 8 et 9 km/h... Là, c'est dur! Physiquement et moralement. Etre si près de la fin du vélo et en baver encore comme ça.... ça se fait pô. Km 188,5 le parc à vélo; temps de parcours 8h pile. « Allez papa, allez papa, c'est super » ce sont mes petits et Nath ! Je gonfle mes biscoteaux façon bodybuilder pour leur donner le change et c'est vrai que c'est super! Je suis pour le moment dans les 300 premiers et drôlement fier!!! Mais leurs encouragements me remuent un tantinet; c'est pourtant pas le moment de mollir! Vite, se refaire une bulle. J'ai le moral en partant courir. Déjà 9h30 d'épreuve, un marathon qui va bien et hop!!!!

Ben voyons...

Au 13ème km, rideau. Mon estomac se retourne une 1ère fois.

C'est la déroute, la berezina, la Z'armagedon.

La vrai galère commence... Je ne courrais plus avant le 35em km.

A la fin du 1er tour, je craque complètement. Un concurrent qui me dépasse se retourne vers moi, l'air mauvais et me lance en serrant le poing « toi, là! Lâche pas ! » Neil aurait dit « harden the fuck up ».

Tic me passe au 21em, il a meilleure allure qu'il y a quelques heures! Chacun son tour! Il me propose que l'on courre ensemble. Sympa mais à ce moment là, impossible ! Tout cassé le Zarma. Nath et Calgary essaient de m'accompagner un peu mais un arbitre vigilant les prie de me laisser continuer tout seul. En prime, il confisque mes lunettes mp3 sous prétexte que c'est interdit-écouteurs=aide extérieure, patati patata. le règlement, c'est le règlement... - pas la peine de discuter (pas la force...) et l'idée d'un tour de pénalité me plaît moyennement.

J'ai peur maintenant. Peur de devoir prendre la décision d'abandonner (faut être courageux pour abandonner, dire stop de soi même). Toutefois dès que j'entends arriver les pompiers circulants à

moto à la recherche des concurrents à la dérive, je redresse la tête et fait celui qui gère...

La peur de tellement regretter après..

Je ne suis pas assez mûr pour m'arrêter....alors, il me reste quand même 20 kms.

Je sais qu'à ce rythme, cela va me prendre 4h.

Heureusement, Dub est là en VTT, me causant et me soutenant. Merci mille fois à toi!

Les ravitaillements sont une torture : j'ai faim et soif mais chaque tentative d'alimentation se solde de la même façon 100m plus loin...Et c'est ainsi que je passe maître dans l'art ô combien réjouissant de vomir sans même m'arrêter de marcher.

Il y a encore plein de monde sur la route pour nous encourager;

C'est marrant comme la mine des spectateurs et la teneur de leurs encouragements sont révélateurs de votre état : quand on est frais comme un gardon, on entend des « bravo! Formidable! » par contre quand on a piètre allure c'est « allez allez courage ! ».J'ai entendu ça tout l'après midi...allez allez courage. Ça m'a même agacé tellement c'était répétitif mais après réflexion, je crois que je devais vraiment avoir une sale tête...Et puis que dire à un mec qui marche comme un zombie?que c'est bientôt fini? Mon oeil ! Que c'est super ? Bin voyons, c'est trop super de se traîner à 5 à l'heure en dégueulant!

Me souhaiter du courage,après tout,c'est un bon soutien,mélange d'admiration,de compassion peut être et aussi d'incrédulité face à une telle déliquescence.

Courage,obstination maniaque,obnubilation,patience, appelons ça comme vous voulez,du moment que cela permette simplement de rallier l'arrivée.

Et donc les gens sont là,nous applaudissent et ça fait du bien;il faut les en remercier!!! et continuer sa route...

Bref on papote avec Dub,je marche,on papote et le temps passe et la distance diminue.Je cavale même quelques kms utilisant le peu d'énergie que la prise homéopathique de coca me procure.

Enfin les derniers hectomètres..les enfants et Nath m'attendent;On s'était dit avant la course que l'on ferait la dernière ligne droite ensemble si j'arrivais jusque là.

Quelle émotion! Ils ont l'air tellement contents,ils ont eu tellement peur en me voyant dans cet état..

Désolé,j'ai un peu traîné..mais comme je suis content moi aussi de vous retrouver!et de partager ce moment avec vous! Vous qui avez suivi (subi?) de si près cette année de préparation.

C'est comme dans un rêve,(vous savez,comme à la télé, quand c'est au ralenti et qu'y a de la belle musique!!!),nous courrons à 4 de front, l'impression exquise de voler vers la ligne au milieu de la foule qui nous accueille en faisant la hola...des images et sensations merveilleuses.

Je lève les bras...j'ai fini..

15h59mn50s.

Long,dur,douloureux...et des souvenirs extraordinaires.

A tous ceux qui aimeraient bien mais qui n'osent pas:

ATTENTION: finir un ironman,même en marchant pendant des heures, peut gravement provoquer une intense satisfaction....