

Fabrice Pion – Alpe d'Huez et fin de saison 2008

(Les 3 : S, LD et M enchaînés)



Alpe d'Huez 2008, mon "défi", enchaîner les 3 : Le Sprint, le Longue distance et le CD le lendemain.

Eh oui, c'était à l'époque où il y avait un format sprint là-bas, remplacé depuis par le duathlon...

L'arrivée ne se faisait d'ailleurs pas à l'Alpe, comme les deux autres, mais à la station de Vaujany. Ascension finale plus courte et quand même plus facile que les mythiques 21 lacets voisins... Pour autant, dénivelé de près de 400m sur tout juste 4 km de distance 🤔... appréciez !

En fait, faire les trois triathlons, l'idée était partie de l'année précédente, 2007 où j'avais fait le S et le long puis, le lendemain, je m'étais dit : dommage que je ne me sois pas engagé aussi sur le CD 😞... J'avais mal aux pattes, certes, mais ça aurait été faisable. Sachant qu'à bien y réfléchir, en fait, il n'y a que la grimpe de l'Alpe qui « compte »... Le reste, nager 1,2 km, bof, pas de souci et ensuite, la course à pied, seulement une boucle de 7 km donc, très gérable... Ce n'est pas la mer à boire, et il ne faut pas non plus s'en faire une montagne, hein 🙄 !

Et c'est ainsi que, lors de l'inscription en début d'année, j'envoie (via La Poste, eh oui, ça existait encore, ça 😊 !) les trois bordereaux ainsi que le chèque global des trois épreuves. A réception, d'ailleurs, Cyrille (Neveu), l'organisateur, m'enverra un mail en me disant qu'il n'encaissera mon chèque que si je termine mes trois courses. OK, sympa 😊. Plus d'un aurait tout encaissé sans rien proposer de plus en cas de défection 😞...

Dire que je ne suis pas suffisamment entraîné cette année, ce serait mentir car, depuis le début mai, j'en suis à 2 formats M, 2 L et 2 XXL (Ironman) en compétition bien sûr, plus mes entraînements en conséquence qui vont avec 😊 ! A l'inverse, je pourrais très bien être plutôt sur-entraîné, un peu (beaucoup) cramé car deux semaines avant, j'étais sur l'Ironman de Klagenfurt, et trois semaines plus tôt, sur l'Ironman de Nice... Par contre, pour la montagne, pas trop fait encore cette année mais bon, je connais, j'ai l'habitude, je ne pars pas de zéro !

Autant dire que j'aborde cette semaine de triathlon sous sa forme la plus ludique qui soit. Un double maître mot : « loisir-plaisir » 😊. Et ça, ça me convient très très bien.

C'est donc tout juste dix jours après être rentré de l'Ironman de Klagenfurt, que j'ai repris la route, le chemin des vacances, celui du sport (en compétition). Dix jours, ce n'est pas très long mais c'est suffisant pour assurer l'essentiel, que ce soit dans la gestion de la maison, le jardin, etc. ou au boulot pour les dossiers les plus urgents. Et, comme à chaque fois, c'est aussi une « simple » question d'organisation, de gestion, d'optimisation de son temps...

Je récupère mes dossards, fais la connaissance avec la maman de Cyrille Neveu (et Laurence, sa femme), l'organisateur, champion du monde longue distance en 2002, vainqueur d'Embrun en 2003, tout ça au milieu d'un palmarès long comme le bras 😊. Je découvre au passage que toute la famille connaît Nouâtre, Cyrille y est venu (accompagné par ses parents), sur le Sprint (appelé découverte à l'époque), quand il était junior... On discute quelques instants et on sympathise rapidement... Je les retrouverai, toujours avec le sourire d'ailleurs, lors de la prise de mes dossards pour le long et le CD...

Comme convenu, le dimanche, c'est donc le triathlon Sprint avec son arrivée à la station de Vaujany. Tout se passe sans problème particulier, la météo est bonne et, sur de petites distances comme ça, pas le temps de trop galérer, ça va de soi...

Trois jours plus tard, le mercredi, c'est le mythique « longue distance » avec ses 2,2 km de natation, ses 115 km de vélo, trois ascensions (Col de l'Alpe du Grand Serre, Col d'Ornon et la montée de l'Alpe d'Huez) et ses trois boucles de course à pied, bien casse-pattes 😞, (21 km).

Là encore, tout se déroule normalement 😊. Autant dire que je gère de A à Z, je ne force pas, j'ai juste envie de terminer aujourd'hui et être capable de m'élancer le lendemain sur le CD.



Et nous voici donc déjà le jeudi, jour « J » du CD, jour « J » de l'accomplissement de mon triptyque. Comme prévu, je boucle mes 1,2 km de natation et j'enfourche le vélo. L'approche de l'ascension de l'Alpe (environ 20 km) dans la vallée me permet de bien faire tourner les jambes et d'arriver sans courbatures, sans maux particuliers au pied de la (seule) difficulté. Je grimpe celle-ci sans encombre, cool, et je pars sur mon ultime effort, 7 km de course à pied. Autant dire quand même que je déraille un peu 😞, la montée dans le chemin vers le col de Sarenne étant loin d'être facile 😞. Au ravitaillement, tant à l'aller qu'au retour, je prends le temps de bien discuter avec les bénévoles qui, bien sûr, me voient passer depuis dimanche 😊... ! C'est une bonne partie de rigolade, de remerciements en tout genre, notamment quand je leur dis que demain, ce n'est pas la peine qu'ils m'attendent ici, je ne passerai pas 🍷... !

Allez, la dernière descente vers la station et la ligne d'arrivée me tend les bras : c'est chose faite, j'ai réussi mon « pari », j'ai bouclé les trois de l'Alpe ! Happy 😊 !

Le soir au camping, c'était prévu, on se fait une fête 🍷🍷 du tonnerre. On se retrouve tout un gros groupe de, notamment Tchtis du Chnord, avec Sophie et sa bande de copains. Chacun a amené des victuailles de sa région 🍷, il faudra deux interventions de la patronne du camping pour nous ramener un peu au calme. Pardon, pardon 😊 aux « vrais » vacanciers à qui on a sans doute un peu perturbé le sommeil... ! Quoique depuis, y'a prescription, hein 🙄 !

Le lendemain, c'est récup, récup maxi. Je vais trotter quelques km au bord de la Durance histoire d'évacuer les toxines, mais je sens que je suis à la limite de la déchirure 🍷, je stoppe donc aussitôt et reviens au camping en marchant...

Cette fois, le gros épisode triathlon de cette année 2008 est bel et bien passé, derrière moi, place au retour à la vraie vie, au boulot, à la maison, je verrai plus tard comment terminer ma saison, en septembre, avant de ranger la combi (entre autre) sur son cintre dans le placard...

>>> *Fin de saison, fin d'année... Fin de « tout »...*

Je dois « descendre » dans le Sud pour un congrès la troisième semaine de septembre. Je décide donc d'agrémenter mon déplacement par une inscription sur le Sprint de Vinca (66) à l'aller et, le dimanche suivant, au retour, un crochet par Biscarrosse pour le CD, en « remontant » vers la Touraine.

Superbe région que cet arrière-pays des Pyrénées Orientales 🍷 (ou Orientables... Selon 🍷 ...) où se déroule ce triathlon Sprint de Vinca. Le tout au pied du fameux Canigou, un peu sauvage, j'adore... De plus, la course à pied est 100% nature, une bien belle « petite » épreuve 😊 !

Semaine de boulot (congrès) passée, je mets le cap direction les Landes et Biscarrosse pour le triathlon du dimanche mais, par malchance, je pète une durite (d'eau) sur mon Vito 🤔 le vendredi soir vers 18h au niveau de Salon de Provence. Autant dire qu'un vendredi soir à cette heure-là, plus question d'espérer quoi que ce soit 🙄 en matière de dépannage. D'autant que le diagnostic de la durite n'était pas fait... Ça s'est donc transformé en service « rapatriement-assistance » pour revenir, le week end suivant, récupérer mon véhicule en état de rouler...

Entre temps, dès le lendemain de la panne, le samedi, j'avais prévenu les organisateurs de Biscarrosse afin qu'ils puissent éventuellement redonner mon dossard à quelqu'un d'autre sur liste d'attente...

Voilà comment s'est terminée ma saison, mon année « triathlétique » 2008, et cet épisode sportif « triathlon » 🙄 dans ma vie, qui n'aura duré en fait que 6 ans, depuis 2003. Mais ça, je ne le sais pas encore... C'est le 9 janvier de l'année suivante, 2009, jour de mon accident, qu'hélas, je le découvrirai 🤖...