

André – XXL Tours'NMan

Dimanche 10 juin 2018

Histoire d'une course



Histoire de course

Défi XXL

Avant de m'inscrire sur le triathlon XXL de Tours, j'avais auparavant entamé un autre défi !!! Celui de perdre 10 kg en 12 mois... Simplement pour le bien-être et pouvoir continuer à pratiquer du sport sans conséquence négative sur mon corps, qui vieillit et qui a besoin de ménagement.

Au mois de septembre 2017, à trois mois du délai prévu, je savais que ce 1er défi était réalisable et allait être atteint.

Comme nous avons des tarifs préférentiels, sur les 100 premiers inscrits du département et que j'étais préinscrit par Médéric, je n'ai pas hésité ... Enfin si, 199 € l'inscription reste un budget important ... Au diable l'avarice. Un premier XXL, organisé à Tours sur l'idée et l'impulsion de Médéric Pion, licencié au TNT de Nouâtre, et une première pour moi aussi, le challenge valait la peine. Et vous verrez plus loin que la peine n'est pas toujours celle prévue.

A partir de ce moment, j'ai axé mon entraînement sur les triathlons 'longues distances'. Pour bien se mettre dans ce défi, un XXL comprend :

3.800 km de natation

180 km de vélo

42.195 de course à pied.

Fin novembre, je monte sur la balance et * bingo * pas le loto, mais de 73.200, je suis passé à 63.300 kg. Je suis content mais, je m'aperçois que je suis un peu plus faible...

Je continue mon entraînement, à la sensation, pendant tout le mois de décembre et me laisse aller sur quelques plaisirs gustatifs, avec La Miche et les repas de fin d'année feront le reste.

Je garde aussi l'habitude de boire, de temps en temps, une bonne bière brune que nous adorons avec Delphine.

En début d'année, contrôle du poids, 64.5 kg excellent, j'ai repris un peu et je sens que j'ai un peu plus de physique. Je me suis renseigné, sur le web, pour un plan d'entraînement de 6 mois. Il n'y a pas de plan personnalisé, il a fallu que je lise pas mal d'articles et surtout La Miche m'a offert un bouquin, à Noël, sur le triathlon "S'initier et progresser" J'ai fait une synthèse de tout ça. En alternant les trois sports durant les premières semaines, en réalisant quelques transitions et prendre une journée de repos, je me suis mis dans l'ambiance triathlon et commencé à réaliser l'ampleur du défi...

J'ai augmenté la fréquence, la durée et diminué l'allure en course à pied. Je me suis tenu à courir, nager et

pédaler les distances du XXL dans la semaine d'entraînement et durant tout le trimestre. (12 semaines) Pas évident au début... Mais avec un peu de ténacité et de courage, j'ai pu l'avalé. Avec un maximum de 16h33 hebdo, je tenais la cadence.

12ème semaine : 41.5 de VTT, 139 de vélo, 37.2 C à P et 4.025 de natation.

Le mois d'avril a été le plus chargé. Je réalisais la distance en quatre jours et les jours restants, je persistais à progresser sur ma vitesse moyenne horaire, en vélo, mon point faible.

La présentation de Dominique L, par Laurent A, un cycliste qu'il connaît. Quelques conseils basiques, mais précieux pour moi, sur les réglages de mon vélo par rapport à ma taille...

Le déclic, ma vitesse moyenne horaire, seul, sur 75 km, est passée de 25.2 à 27.2 km/h et bien sûr, sur le même parcours. Confiant, je pédalais seul ou avec les copains de l'Ile-Bouchard et mon ami Gérard P.

17ème semaine la plus dense : temps d'activités 22h19 dont 7.225 de natation, 255.11 de vélo et 56.52 km de course à pied. Il a fallu que je me freine un peu car je pouvais tomber dans l'excès.

Nous sommes partis en vacances, avec La Miche, une semaine, nous sommes revenus pour l'organisation de la galopade et nous devons repartir la semaine suivante, La Miche a bien compris que mon entraînement ne serait pas aussi efficace quand Touraine et c'est privée de cette 2ème semaine de repos... Assurément, je n'étais pas seul sur ce défi.

Je diminuais mon entraînement et commençais à souffler un peu. Mais, depuis deux semaines, j'avais une petite douleur sous l'omoplate gauche, relever la tête en natation et/ou vélo me gênait. Un week-end chez Lili & Cricri, à Jard sur mer, je n'ai pu faire correctement du vélo et pas du tout nager...

21ème semaine, retour en Touraine, quatre jours de repos forcé, après une visite chez deux reboutherapeutes, j'ai pu reprendre tranquillement en ne m'entraînant 6h44 sur trois sorties...

Patrick Pe, après avoir pris de mes nouvelles, m'a donné un nom d'un Ostéopathe à Chinon que je n'ai pas contacté tout de suite.

22ème semaine, plutôt allégée en cadence, mais quand même 11h27 sur le bitume. Récup, récup et récup...

Je voulais absolument nager, dans le Cher, au même endroit où la compétition aurait lieu. Je me décide pour le dernier dimanche le 03/06/18. Ce-jour là, je règle ma montre pour une alarme à 1000 mètres et me voilà dans l'eau, à contre sens du courant... A 9h30, il n'y a pas grand monde sur l'eau et personne dedans. Equipé d'une bouée sécurité, je nage tranquillement comme dans une piscine ou un étang pour ne pas fausser le test. Résultat, je réalise 45' pour 2000 m de natation... Ça me laisse de bonnes perspectives pour les barrières horaires et je pourrai gagner un peu de temps sur celles du vélo (le tableau de marche ci-joint). Voilà, les jeux sont faits !!! Un peu (beaucoup) stressé !!! Je prépare, pendant la dernière semaine, les équipements d'un triathlète, les derniers réglages du vélo et finalise le tableau de marche...

Les temps de passages me semblent faisables, je suis confiant.

Jour J, levé à 5h, petit déjeuner et dernier contrôle de routine avant le départ à 7h00. Dans le sas, David M est venu m'encourager et me soutenir dans ce défi, geste sportif et amical qui me réchauffe. Auparavant, j'ai aperçu Patrice, un soutien qui me touche. La Miche, Delphine et Maël sont là aussi et de depuis plusieurs semaines. Avoir un club de supporters rapproché cela pousse énormément. Ils ont planifié leur week-end sur ma compétition et je les remercie encore et encore... GG et JF étaient sur le bord de la route, Patrick et Maryline se renseignaient par SMS, ainsi que Sophie et Daniel. Hélène, Isabelle, Jordy, Richard, Philippe, Fabienne et Nicolas se sont déplacés aussi et certains me suivaient sur le net... merci à tous. Depuis cinq minutes, les athlètes se jettent à l'eau, par paquet de 5 à 6, Je continue de discuter pour essayer de faire descendre la pression, mais non, j'ai préféré plonger car elle ne tombait pas... Une fois dans l'eau, j'ai révisé mes gammes. Nage tranquille, pas avec les jambes, tu en auras besoin pour terminer, tu as le temps, une heure pour le premier tour serait parfait, ne t'accroches pas au concurrent de devant, il va trop vite pour toi. Allonge-toi correctement et tire sur tes bras... Je ne m'aperçois pas tout de suite que le courant est fort que je m'éloigne des bouées... Je ne prends pas garde et me dis, que je ne nage en biais, je me reprends et revient doucement dans la ligne d'eau des autres athlètes. J'ai passé la première bouée, je tourne à gauche et là, il me semble que c'est plus dur. Je continue, tranquillement, car c'est peut-être un départ trop rapide. Je ne peux pas regarder ma montre... Je ne vois rien... Je trouve le temps... J'arrive à la hauteur d'une autre bouée, plus haut sur le parcours, comme je ne respire qu'à gauche, je ne vois pas la rive à droite. D'ailleurs, elle est trop éloignée pour que je puisse voir ma faible allure. Mais cette bouée est dure à doubler, je mets les jambes pour confirmer que le courant n'est pas le même que celui de dimanche dernier et que je vais y laisser des plumes. Tant pis pour le reste, il faut terminer la natation dans les barrières. Tant bien que mal, j'atteins la dernière foutue bouée... Je suis fatigué, et plus assez de jus pour la passer... elle a l'air d'avancer avec moi... je me laisse glisser, reprend mon souffle, nage vers la rive de

droite... Il y a moins de courant sur les bords. Je ne veux pas me faire éliminer là, maintenant... Je nage de nouveau correctement (je reprends mes gammes) et avance un plus vite que dans le courant. Je dépasse la bouée de 50 m, ensuite, je nage en biais, pour la passer. Enfin... c'est fait !!! J'ai perdu beaucoup de temps... Je nage plus vite que d'habitude dans le courant et j'ai toujours les jambes.

Fin du premier tour, je regarde mon chrono, 1h35, je suis surpris, je pense qu'il déconne, mais non, c'est la réalité... C'est foutu... Ils me laissent repartir pour le deuxième tour de natation, mais ils savaient que je serai hors délai et que je n'allais peut-être pas le terminer... Si, mais en 1h28... environ... Plus de trois heures pour 4000 m, même à l'entraînement je n'ai nagé aussi lentement...

La loi du sport et de la nature... et des hommes.

J'essaie, depuis ce-jour, de trouver des excuses à la non-réussite de ce défi... Il n'y en a pas... Un jour sans. Il faut rebondir...

J'ai de la peine pour tous ceux qui m'ont, par leurs encouragements, engouements et conseils aidé à préparer ce DÉFI.

Je vais rebondir.

Merci à tous.

Sportivement.

DD

PS. Ci-dessous les tableaux concernant les totaux d'heures d'entraînements et les temps de passages souhaités.

En pièces jointes des photos et films.

| | Entraînements XXL / 23 semaines | | | | |
|---------------------|---------------------------------|-----------|---------------|-----------|----------------|
| | Natation | Vélo | Course à pied | Totaux | Allure moyenne |
| Temps | 53 h 53' | 152 h 19' | 94 h 32' | 300 h 44' | 1,9 km/h |
| Distances km | 102,993 | 3588,26 | 786,24 | 4384,8 | 23,600 km/h |
| Calories | 16785 | 37660 | 36789 | 91224 | 8,27 km/h |

Je me suis entraîné à l'allure du XXL, avec la moyenne générale je terminais en 15h40'...

Je ne cherche pas d'excuse, j'étais déjà hors délai au 1er tour, mais si vous écoutez l'arbitre, il dit qu'il a rajouté 25' sur le temps maxi, c'est-à-dire 10h25' car l'horaire de la barrière était à 10h... Si, vous regardez dans propriété du film, La Miche a commencé à filmer à 10h09 donc il n'a rajouté que 10'... Et les hommes !!!

Contrôle de l'horaire du départ natation... Propriété du film : 7h10' 48...

Prévision Ironman de Tours

| Epreuves | Horaire de départ | Temps maxi | Temps prévu | Heure de passage prévu | Barrière horaire |
|-------------------------|-------------------|------------|-------------|------------------------|------------------|
| 1er tour natation | 7h08 | 1h15 | 1h00 | 8h 08 | 8h25 |
| 2ème tour natation | 8h08 | 1h35 | 0h55' | 9h03 | 10h00 |
| 1er tour vélo | 9h10 | 3h30 | 3h36 | 12h46 | 13h30 |
| 2ème tour vélo | 12h50 | 3h30 | 3h46 | 16h36 | 17h00 |
| 1er tour course à pied | 16h46 | 1h55 | 1h55 | 18h41 | 18h55 |
| 2ème tour course à pied | 18h45 | 1h55 | 1h50 | 20h35 | 20h50 |
| 3ème tour course à pied | 20h40 | 2h | 1h45 | 22h25 | 22h50 |
| Totaux | | 15h40 | 14h47 | 22h25 | 22h50 |

Port du vélo vers le parc



Entrée du parc



Dans le parc



Supports de sacs course à pied



Sortie de l'eau 1er tour



Départ 2ème tour (natation)



Je ne réalise encore pas !

