

# Gatien - Embrunman – Août 2015



Retrait du dossard



Briefing la veille

Levé à 3h15, je prends mon petit déjeuner puis prends la route pour Embrun.  
Arrivé à 4h30, je rentre dans le parc à vélo pour installer mes affaires. Il fait frais mais pas froid, je me dis que la journée va être belle. A 5h30, je me place derrière la grille qui donne accès au départ natation. Les filles partent, il nous reste encore 10 minutes d'attente, c'est long, j'ai envie de me lancer dans cette longue journée. Les grilles s'ouvrent, je marche jusqu'à la plage.



Le parc, avant le départ...



Juste avant le départ...

Le départ est donné. Je "m'élançe" en marchant dans l'eau, la température est agréable (20,5 degrés). Je suis parti dans les dernières lignes, à mon niveau, pour ne pas prendre de coup et pouvoir nager à mon rythme. C'est ce qui se passe : je ne suis pas gêné. C'est agréable de nager de nuit, quand je lève la tête je vois des mouvements de bras devant moi et des spots de lumières plus loin. J'essaie de suivre ces lumières tant bien que mal. Arrivé au fond du lac, le jour commence à se lever. Au début du deuxième tour, je regarde ma montre : 43'30. Je suis encore plus lent que d'habitude, mais je suis à l'aise et décide de continuer à ce rythme, la journée est encore longue. La deuxième boucle se passe très bien, je me sens bien. J'arrive sur la plage en 1h28, frais.

Je marche jusqu'à l'aire de transition. Je prends le temps de mettre des manchettes et une veste manche courte pour le vélo. Je ressors toujours en marchant.

Je monte sur le vélo et c'est parti pour les 188km. Dès le début ça monte, je pédale en souplesse. Je termine la première boucle et me dirige vers Guillestre. Le temps est couvert mais agréable, il ne fait pas froid et il n'y a pas de vent. Je me dis que c'est la météo idéale...

Après Guillestre, j'attaque le faux plat jusqu'au pied de l'Izoard. J'enroule bien, je mange régulièrement. Je me sens bien. On tourne à gauche et c'est parti pour la montée. Je connais ces virages et je sais que le col commence réellement à Brunissard. Il faut que je gère bien mon effort. Je mets tout petit dès le début pour rouler en souplesse. Arrivé à Brunissard, c'est le moment le plus dur, je sais qu'il va falloir que je m'emploie pour passer cette portion. J'entame cette rampe et finalement tout va bien, j'ai même envie d'accélérer mais je repense à tout ce que j'ai pu lire : "quand tu es en haut de l'Izoard, tu as fait le plus facile". Je continue donc à mouliner. J'en profite pour remonter les manchettes que j'avais descendues au pied du col car il commence à faire froid et la pluie n'arrange rien.



**Une rampe interminable... 70 maxi, hein !**

Arrivé en haut du col, j'ai froid malgré la montée. J'ai une demi-heure d'avance sur les délais. Sauf problème technique, je sais que je pourrai terminer le vélo dans les temps. Je prends le temps de manger un sandwich et de me couvrir avec un coupe-vent et des gants.

Je commence la descente, les mains sur les freins : la pluie a rendu la chaussée glissante. Je ne sens plus ni mes pieds ni mes jambes et tout mon corps est secoué par les tremblements.

Arrivé à Briançon, le calvaire est terminé. Je suis toujours frigorifié mais je n'ai plus de tremblements. La montée aux Vigneaux ne me permet toujours pas de me réchauffer.

Il n'y a quasiment plus un moment de plat entre Briançon et Embrun (ou alors c'est psychologique), mais je gère mon effort. Dès que ça monte, je me mets sur mon petit plateau pour enrouler tranquillement.

J'arrive devant un mur ! Dans les premiers mètres, je demande confirmation auprès du triathlète à côté de moi : il s'agit bien de Pallon. Je monte plus en force que d'habitude, je n'ai pas vraiment le choix. En haut de cette cote, mes cuisses n'ont pas vraiment apprécié cet effort, mais rien d'anormal. Je profite du faux plat montant qui continue sur quelques kilomètres pour faire tourner les jambes et récupérer. Le froid est toujours là et malgré cet effort, je ne me suis toujours pas réchauffé. Ce ne sera que quelques kilomètres avant Chalvet que je finirai par enlever mon coupe-vent, la pluie ayant cessé. On arrive dans Embrun et je demande au concurrent à côté de moi quand commence Chalvet. Il me dit que la montée débute juste après et qu'elle est longue. Effectivement, cette côte n'est pas difficile en soi mais après 180km, elle paraît longue. Je bascule ensuite dans la descente pour arriver à Embrun au bout de quasiment 9h de vélo. Je me sens plutôt pas mal. J'ai l'impression d'avoir bien géré mon vélo.



**Montée à l'Isard et descente**



**Dans le fameux mur de Pallon !**

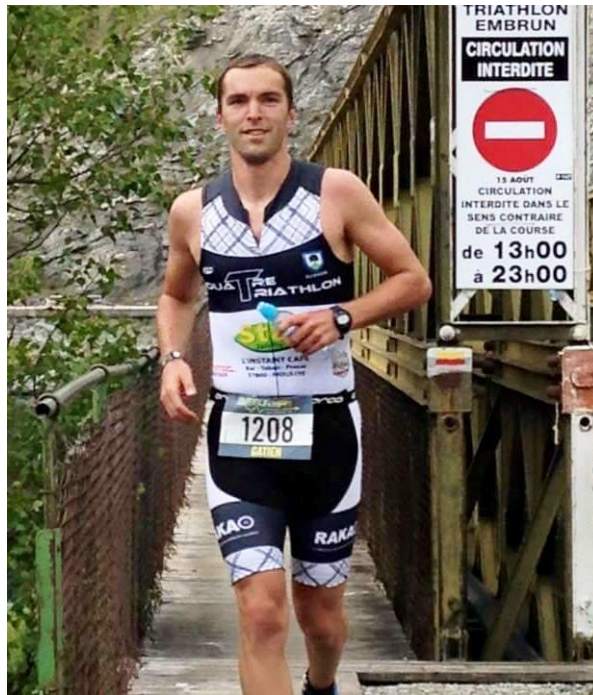


**Là : encore Chalvet et c'est bon !**

Avant de partir courir, je vais voir un arbitre pour lui demander si j'ai le droit de courir avec une petite bouteille d'eau dans la main au lieu du gobelet officiel. La réponse est positive et je pars sur le marathon. J'adopte une petite foulée, je me sens bien, je n'ai pas de douleur musculaire et mes jambes acceptent docilement d'avancer. Je m'arrête au premier ravitaillement et je suis surpris de voir plein de gobelet en plastique. Là, je ne comprends pas la logique : avant course, on nous signale bien qu'il n'y aura aucun gobelet sur les ravitaillements et qu'il faudra courir avec celui donné par l'organisation car c'est la politique écologique de l'organisation. Ok, pas de problème. Mais au final, il y avait des gobelets sur tous les ravitos. Tant mieux pour nous, c'est plus pratique, mais ce n'est pas très cohérent par rapport au discours qu'on a eu. Bref.

Les premiers kilomètres se passent très bien. Je me freine pour ne pas accélérer car je sais bien que ça ne durera pas. J'arrive à la côte qui amène dans Embrun, je décide de marcher, je laisserais trop d'énergie à vouloir courir. Arrivé dans le centre-ville, j'ai repris la course, ça monte encore mais moins et surtout il y a plein de spectateurs qui nous poussent. Ensuite une belle descente me mène jusqu'au 7e kilomètre, puis plus personne. On se retrouve en dehors de la ville, seuls. Je commence à sentir la fatigue musculaire, j'alterne marche et course. On court le long de la rivière pendant 2 km qui me paraissent longs. Je traverse le pont et je vois Aline et Médéric qui m'attendent. Ils m'accompagnent sur cette interminable ligne droite qui nous ramène sur Embrun. Moralement, ça me fait du bien de les avoir à côté. Je marche dans les côtes pour repartir ensuite. À partir du 16e km, ça va mieux, on redescend et on arrive sur la digue avec de nouveau des spectateurs qui nous encouragent. Je suis content d'arriver à la fin de ma première boucle mais je sens que le plus dur est à venir. En faisant le tour du parc à vélo, je marche. Je prends le temps de mettre mes manchettes que j'avais dans la poche car il commence à faire froid, il est 19h10 et j'ai encore un semi à faire. Je passe à côté de la ligne d'arrivée, d'autres concurrents en finissent quand moi je dois encore courir 21 km. J'ai mis 2h30 pour faire le premier, il me reste 3h20 pour le 2ème pour être dans les délais. Soudain, je ne suis plus sûr d'y arriver. Repartir pour 3h de course, je ne m'en sens plus capable. Entre le 21ème et le 22ème, je marche, mon mental ne suit plus, il est resté sur la ligne d'arrivée. Il

ne veut plus m'accompagner. Je pense alors à abandonner, je n'en peux plus, je ne me vois pas faire un autre tour. Je ne me vois même pas recourir. Je n'entends plus les encouragements des spectateurs. J'hésite à enlever mon dossard. Si je m'arrête là, je pourrai m'asseoir et ce sera terminé. Je me rappelle le temps qu'il me reste : 3h20. Je calcule grossièrement et me dit que ça doit faire moins 7km/h. Ça me paraît ridicule et en même temps infaisable.



**Eh oui, ça va le faire !**

Puis, je réfléchis différemment, je ne pense plus à tous les kilomètres qu'il me reste, je pense alors à découper ma course. Je vais courir jusqu'au prochain panneau de kilométrage puis marcher 200-300m pour repartir jusqu'au prochain panneau. C'est ce que je fais. Je recours, le regard au sol, je ne veux pas voir toute la route qu'il me reste à parcourir. J'alterne marche et course de cette manière le temps de partir du plan d'eau. Une fois à l'écart des bruits des speakers, je sens mon mental revenir, finalement il a quitté la ligne d'arrivée pour me rejoindre. Je me dis que maintenant que je suis reparti sur cette dernière boucle, je n'ai plus le choix, je vais finir. Au 27e km, je regarde mon chrono, il me reste 2h30 pour faire 15km. Je sais alors que je vais finir dans les délais. Mes portions de course sont de plus en plus longues même si je vais à la vitesse d'un phoque asthmatique. Je marche de temps en temps et dans les côtes. Il faut que je me fasse violence pour recourir après chaque cote. La pluie est revenue. Les kilomètres me paraissent interminables.



Qui s'est amusé à bouger les panneaux ?? Sur la longue ligne droite où la nuit tombe, je retrouve de nouveau Médéric et Aline. Je ne suis même pas sûr de leur avoir parlé. Au 36e, les spectateurs me disent que je suis bientôt arrivé. 6km, ça devrait me paraître peu, mais à la vitesse où je vais, c'est très très long. La nuit est complètement tombée, parfois je ne vois pas bien où je mets les pieds mais j'aime courir de nuit, malgré la fatigue et la douleur je profite du moment. Je suis de retour sur la digue, il reste moins de 3 km, cette longue ligne droite me paraît très très longue. Il reste 1 km, je fais le tour du parc à vélo. J'arrive sur la dernière ligne droite, le tapis bleu, celui sur lequel j'ai failli abandonner un tour plus tôt. Je marche les derniers mètres pour profiter, j'entends mon nom au micro d'Olivier Bachet, je passe la ligne. Ça y est, j'ai terminé. 15h55. Je suis déçu de mon chrono, mais au final, le principal était de passer cette ligne.