



**IRONMAN**<sup>®</sup>  
*France - Nice*  
TRIATHLON

22 juin **8**  
**2008**

Le récit de Nicolas VERDES

<http://nicolas.verdes.free.fr>



Le 8 septembre 2007, je termine ma saison de Triathlon à Gerardmer, dans les "montagnes" de l'est de la France... Tout au long de cette course folle j'ai savouré le moindre instant, peut-être pour tenter d'oublier mon échec à Embrun, 3 semaines auparavant...

Cette saison, aura été riche en enseignements même si le 15 août est encore bien présent... De la difficulté et des échecs naissent les enseignements, dit-on, et bien prenons-le comme tel.

Pour moi la saison 2008 n'aura rien de comparable en l'état, tant sur le fond que sur la forme.

Très peu de compétitions en vue, mais un objectif, un seul : L'IRONMAN de Nice le 22 juin... Question prépa, je me suis entouré de bons conseils, le tout étant de réussir à les suivre...

Merci à toutes celles et tous ceux qui m'ont aidé et permis de prendre le départ de cette aventure sur-humaine...



Crédits photos : Steff, J'Elis, Sylvie, IM-France, Marathon-photos.com, Catheirne Fiant, Patrick Gauthey & Steph

- EMBRUNMAN...  
...FEED BACK

- LA PAUSE...  
...MÉRITÉE ?

- DURE REPRISE !!!

- COACHING -  
- TRAINING

- IM... J-3,  
J-2... & J-1

- LE JOUR J...

- ET APRÈS ???

# SOMMAIRE

## EMBRUNMAN... FEED BACK

... 15 août 2007, il est 16 H 30 dans cette montée vers Siguret... je suis "hors délais"... contraint à poser pied à terre après 170 km de vélo dans cet Embrunman.

Indescriptible moment de souffrance, physique puisque je suis scotché au bitume, mais aussi surtout morale et psychologique.

9 mois que j'attendais cette journée, 9 mois que je me préparais, 9 mois de vie avec cet objectif, réduits à néant après plus de 10 heures d'effort !

Je suis assis au bord de cette falaise, la tête entre les mains, avec au loin la ville d'Embrun... Les larmes coulent, m'aveuglent, je suis défait... j'ai honte !

La volonté n'y est plus, le dégoût de la discipline s'installe, et le doute...



Rebondir, c'est ce qu'il faut faire ! Mais comment ? Pourquoi ? Pour qui ? Quand ?...

Autant de questions, autant d'inconnues... Je vais devoir tourner cette page, regarder de l'avant !

Dès lors, il reste la fin de saison pour sauver les meubles...



Lors du LD de Sizun, j'avais, au bluff, mis mon nom sur les listings des qualifs en groupes d'âges pour le France LD de Gérardmer, histoire de ne pas laisser Loïc tout seul sur cette liste...

Le peu de volontaires a fait que ma sélection a été prise en compte... un comble, quand on connaît mon classement à l'arrivée.

Bref, si le passage par les Vosges doit m'aider à me remettre en selle... alors allons-y.

Mais c'est bizarre cette impression que le tri est devenu différent, cette impression de manquer d'attrance. J'ai perdu quelque chose... mais quoi ? La « fibre » qui m'animait depuis des mois est inexistante ou tout au moins transparente...

C'est peut-être aussi un peu pour ça qu'une semaine avant cette dernière échéance je décide de me rendre sur la presqu'île quiberonnaise pour prendre, aux côtés de "ma" Steff, le départ du sprint. Faire un tri sans autre objectif que celui de me faire plaisir, laisser de côté les chronos et les temps limites et revenir sur terre ! Partager avec ma moitié cette passion qui était mienne avant l'échec dans le "monstre".

### PEUT-ETRE L'ETINCELLE ?

Je n'ai pris que du plaisir... à nager, rouler, courir et enfin passer cette ligne d'arrivée avec ma petite femme... Grâce à elle j'ai repris confiance, j'ai retrouvé une motivation. Il faut dire que j'ai pris mon temps dans les transitions, j'ai pris le temps de savourer les instants, mais c'est peut-être aussi comme ça qu'il faut faire, arrêter de se prendre la tête pour des secondes, des places dans des classements obsolètes et sans réel intérêt. Merci Steff pour ce bon moment...

J'en profite également pour remercier toutes celles et ceux qui m'ont envoyé des mails de soutien et d'encouragement, posté des messages sur mon blog, téléphoné, bref soutenu comme le font les copains. C'est aussi grâce à vous, qui vous reconnaissez, que j'ai repris un peu du poil de la bête. Sincèrement, Merci !

Maintenant je peux aller sereinement à Gérardmer, avec un but, un seul :

### FINIR en prenant du plaisir !



Finir, et de quelle manière...

Malgré le froid, une santé plus qu'incertaine, malade comme un chien, l'estomac bourré de médocs, et une condition physique bien en-dessous de celle requise pour un simple sprint, j'ai tenu le cap.

A l'arrache du début à la fin j'ai géré, ne pas terminer aurait été mon pire cauchemar mais non, j'ai vaincu...

La confiance reprenait au fil des kilomètres le dessus, pas une crampe, pas une défaillance. Qu'est ce que j'ai pu savourer le passage de cette ligne d'arrivée ! Même si les spectateurs avaient pour un grand nombre regagné leurs pénates, celles et ceux qui étaient restés m'ont réchauffé le coeur ! Merci...

Merci tout particulier à Loïc, sans qui cette aventure n'aurait pas été concevable !

Malgré tout usé par cette saison difficile et décevante puisque mon objectif était raté, j'ai décidé de finir 2007 par un marathon. Il faut dire que je me suis fixé depuis quelques temps de faire un marathon par an, alors comme je n'ai pas pu faire celui d'embrun...

Toujours avec une bonne crêpe, des antibiotiques, des inhalations... bref tout ce qui était censé me remettre sur pieds, je me suis laissé aller dans un premier temps au Défi du Jerzual, cette superbe course qui traverse le vieux Dinan, et au trail de Coëtquen quelques jours plus tard ; le but étant d'avoir un semblant de prépa quand même.

Seules courses en guise d'entraînement, j'allais aborder un marathon difficile et éprouvant même si, en voulant adopter une stratégie de régularité j'étais bien parti.

La fragilité de mon organisme malgré mon mental d'acier aura eu raison de ma performance. J'ai craqué vers le 28ème et ai dû me résoudre à marcher quelques mètres par ci par là. Heureusement que Damien, le copain normand m'a récupéré, lui qui tentait ce défi pour la première fois. Ca m'a redonné des ailes et permis de finir en moins de 4 H 10, alors que je m'étais fixé un objectif de 3 H 30.

Voilà, avec cette course folle, j'en termine pour 2007.



## LA PAUSE... MÉRITÉE ?

Tel un relayeur passant le témoin, je me dirige vers un repos de plusieurs semaines... Bien mérité !

Fini les sorties sous la pluie, les entraînements cassants... place aux feux de cheminée, aux longues heures devant le PC, et aux journées en famille !

2007 est terminé, maintenant je me repose !!!

La pause c'est bien mais c'est énervant de stagner, de tourner en rond et pendant ce temps je rumine, je me ressasse ma saison et je me vois déjà en 2008...

Embun encore ? et pourquoi pas Nice...

Si la vie d'un triathlète se résumait au repos, ce triple-sport serait bien "mono-tone"...

Après le réconfort, place à l'effort...

L'objectif d'une saison ne se décide pas au hasard, et surtout pas au dernier moment.

Il conditionne la ligne des entraînements, le volume, les intensités ; on ne prépare pas un sprint ou un CD comme on se lance sur un Ironman.

En papotant avec certains gars du club, Mike et Lolo pour ne citer qu'eux, on s'est décidé à attaquer Nice. Cet Ironman visiblement plus facile qu'Embrun à vélo serait pour moi une bonne façon de me remettre dans le circuit. Et de fil en aiguille on réussit à motiver Denis, Yves et enfin Olivier. 6 dinannais au départ du seul IM labellisé de France, ce sera l'objectif pour la saison à venir.



## DURE REPRISE !!!



Le chrono est déclenché ! Place aux séances de torture.

C'est bien ça le problème... il va falloir se remettre dans le bain, rouler sous la flotte, courir dans les flaques et dans la boue...

Allez, c'est l'histoire de la réadaptation, après on n'y repensera plus normalement ! Hein ?

Malgré l'engouement suscité par l'évènement du 22 juin, je n'arrive pas à me remettre dedans. Les séances de nat me gavent, au grand désespoir de coach lolo, mes temps sont catastrophiques, et surtout, je n'ai plus la niaque, je n'ai plus le goût du tri.

D'habitude ce "dégoût" me venait vers mars, à l'approche des premières compétitions, les épaules saturées de ces entraînements en piscine, le ras-le bol des allers-retours de 25m...

Mais là ce n'est rien de comparable, j'ai à peine repris et déjà j'en ai marre.

## KINOÛ ! Ze déclic...

Pour ne pas recommencer les mêmes erreurs qui m'ont coûté mon échec à Embrun, j'ai décidé de m'entourer de bons conseils. Tout naturellement je me suis dirigé vers M. Patrick Bringer. 2nd à Embrun et 3ème à Nice, ce jeune prof avec des horaires sensiblement identiques aux miens sera une source fiable.

Très gentiment il a accepté de m'orienter dans mes séances, mais aussi de me faire recouvrer un peu le goût du tri.  
Merci Kinou !

Oliv, Camille, ainsi que Lolo peaufinent mon plan en y ajoutant leur touche. Cette nouveauté pour moi me rend redevable et me motive alors pour ne pas échouer ni baisser les bras plus bas qu'ils ne le sont déjà.

On m'a aidé, alors je ne dois pas décevoir, ne serait-ce que par respect.

C'est décidé, après ce petit WE du premier de l'an en famille à Paris... je m'y mets sérieusement !





## Novembre et Décembre

### Période de reprise souple

Les compteurs ne s'affolent pas. Je me remets tranquillo dans le bain, je papote dans le groupe des filles à vélo...

SWIM = 16.5 km en 08 H 15

BIKE = 297 km en 11 H 04

RUN = 143 km en 12 H 23

## Janvier et Février

### Période de travail des bases

On monte d'un cran, les entraînements deviennent plus longs et plus techniques, bref les grass'mats c'est fini...

SWIM = 34.1 km en 14 H 30

BIKE = 785.5 km en 27 H 38

RUN = 174 km en 14 H 21

## Mars et Avril

### Période de travail des fondamentaux

On est dans le bois dur, là je prends un peu de plaisir sur mon vélo, j'ai tiré un trait sur ma progression en nat et je peaufine ma CAP avec quelques courses locales...

SWIM = 18.9 km en 07 H 00

BIKE = 1787.5 km en 35 H 33

RUN = 160.2 km en 13 H 55

## Mai et Juin

### Période de travail spécifique

Dernière ligne droite, grosses sorties vélo, enchaînements et enfin on fait du jus et on stresse...

SWIM = 21.2 km en 16 H 40

BIKE = 1597 km en 54 H 46

RUN = 183.1 km en 15 H 04

## - TOTAL PREPA -

SWIM = 90.5 km en 45 H 25

BIKE = 4267 km en 129 H 01

RUN = 660 km en 55 H 45

Concernant mes courses, j'aurais tendance à dire que vu ma motiv, ma trifonction aura + servi cette année lors de mes entraînements que pendant les compètes. J'ai souhaité lors de ma prépa privilégier la "qualité" à la quantité. Vous remarquerez que je n'ai fait aucun tri, ce qui m'aurait sûrement permis de peaufiner (ou tout au moins de me rappeler) mes transitions, mais seulement un duathlon, et en équipe. Espérons que ce choix ne me pénalisera pas... quoique, sur un long on n'est pas à la seconde, ni à la minute !

30-03 : 027 km 500 - 01 H 14 ' 48 - Duathlon Sprint /Equipe Pontivy

14-04 : 010 km 800 - 00 H 46 ' 09 - Foulées Evran

04-05 : 014 km 000 - 01 H 01 ' 50 - Trail La Passagère

18-05 : 021 km 100 - 01 H 30 ' 30 - Semi marathon d'Ille et Rance

... et le 22 juin la Bête !

Loin des podiums de mon coach d'expérience je m'efforce de suivre au mieux ma ligne directrice. Question CAP je fais confiance à Oliv et son plan sur mesure type marathon. C'est parfois dur de tenir, aussi bien mentalement que physiquement. Mais comme le dit l'adage « plus l'entraînement est difficile, plus la compétition est facile ».

En ce début d'année la météo ressemble à 2007 : pluie et vent, flotte et rafales...

Malgré tout je sors, et même si à nouveau la motiv me fait défaut je m'efforce de suivre mes plans. Ce sera au moins çà de gagné.

## IM... J-3, J-2... & J-1

Au final je tire un bilan satisfaisant de ma prépa bien menée et sans aucun doute mieux gérée qu'en 2007 (il n'y avait pas de mal me direz vous). Mais le plus dur reste à faire...

Le 22, prendre le départ de mon premier Ironman, finir la natation, puis le vélo et enfin la CAP pour passer cette "Finish Line" tant espérée...

La « bête ? »... oui, pourquoi qualifier de « bête » ce triathlon qui en théorie n'a pas énormément de points communs avec l'Embrunman ? Sans doute parce que l'Ironman France de Nice sera pour moi le moyen, en cas de réussite, de chasser cette vilaine bête qui me hante depuis le 15 août. Finir un IM, même si ce n'est pas Embrun dans un premier temps reste un exploit, une admirable victoire sur soi, un aboutissement de plusieurs mois de préparation, de privations...

Ma dernière grosse semaine d'entraînement aura été bénéfique et rassurante... enchaîner le dimanche, 120 bornes de vélo, le mardi 140 et le vendredi 180, soit plus de 15 heures rien qu'à vélo, et ce, sans éprouver de fatigue substantielle ça met en confiance. Je pourrais donc descendre à Nice avec un fardeau en moins, celui de penser que je ne suis pas au point...

### J-3

Préparation des sacs en ce jeudi, derniers points à analyser quelques feuilles à imprimer dont les derniers conseils de « mon coach ». Surtout continuer de faire confiance à Kinou qui m'a hissé jusqu'à mon pic de forme, et de si belle manière que je me dis que j'aurais pu en faire plus finalement. Derniers coups de fils avant le départ, dernières mises au point logistiques (billets d'avion, timing, garde des loulous, etc..)

C'est bizarre cette sensation qui m'anime. J'ai tellement envie d'y être mais pour que ça soit terminé au plus vite. J'en ai marre des entraînements et de cette attente, il faut que cet événement se passe pour m'enlever ce poids qui m'emprisonne depuis plusieurs mois et qui m'empêche presque de maintenir une source efficace de plaisir triathlétique.

### J-2 :

ça y est, c'est le jour du départ. J'accompagne Steff à l'école pour y déposer les loulous. Les voir jusqu'au dernier moment avant de nous envoler vers le sud. A peine rentrés, Denis, le copain du club arrive et nous nous dirigeons vers Nantes où la compagnie Régional Air Lines aura la charge de nous transporter vers la ville qui est déjà en pleine effusion (à en croire les photos sur onlinetri). Petite salade sur le parking P2 et c'est parti pour l'enregistrement des bagages.

Depuis la salle d'embarquement on guette les valises qui sont chargées dans l'avion. Seulement deux housses à vélo. On jette un œil dans la salle pour deviner qui sont les deux triathlètes et ôh surprise, Steff aperçoit Xavier (Le Floch), vice champion du monde LD. On papote cinq minutes et on embarque.

Décollage à 14 H pétantes comme prévu.

A 15 H 10 on arrive déjà et... et... putain d'cagnard...

Et dire qu'ils ont prévu plus chaud dimanche ! C'est étouffant cette chaleur, cet air irrespirable et là je commence à psychoter (en silence et discrètement pour n'affoler personne). A cette heure là dimanche je serai je l'espère sur le marathon... Ca va être dur !

Et ce mot est peut être faible lui...



### FOKKER 100 - AIR FRANCE REGIONAL

Vendredi 20 juin 2008

Départ 14 H 00 - Aéroport de Nantes Atlantique

Arrivée 15 H 10 - Aéroport de Nice Côte d'Azur

Notre exilé « lolo » est là avec Céline et ils nous treuillent très aimablement jusqu'à l'appart, où nous retrouvons Oliv et J'Elis. Quelques minutes pour agencer à notre goût la config du « dortoir » et direction le village expo pour y retirer les dossards. Après une vingtaine de minutes de marche on commence à sentir l'émotion. Les parcs à vélos sont installés, la ligne d'arrivée est en cours de montage. En faisant le tour des stands on aperçoit une longue file d'attente qui ressemble à celle qui nous permettra de récupérer notre « paquetage ». 45 mn c'est au minimum le temps qu'il nous aura fallu pour enfin arriver à nos fins. Marcel Zamora, le double vainqueur est bien entouré au moment d'émarger sa feuille. Oliv d'un côté, Denis de l'autre...

**Le podium 2008 ? Qui sait...**



Petite déception au moment de retirer mon pack dossard. Le cadeau de bienvenue n'est autre qu'un petit sac à dos qui ressemble plus à une sacoche type bésanville qu'à un sac de triathlète. Et moi qui croyais que comme Mike à Monaco l'an dernier nous aurions un sac type transition d'Ironman... Combien on a payé déjà ? 340 € ? Bon ben c'est que le reste va être au top... normalement ! Bon c'est sûr en plus ils nous ont filé une sacoche de cadre mais bon ça ne casse pas des briques...

Nous profitons d'un petit moment de battement pour faire un tour dans le village où tous les exposants semblent vendre la même camelote. On fait la rencontre de Cyrille, José et Xavier qui se dépêche pour aller prendre la dernière navette pour ne pas louper la pasta. En repartant c'est Kinou qui croise mon chemin, je suis ravi de pouvoir échanger quelques mots avec lui. Il me rappelle quelques consignes importantes, je le remercie encore une fois pour tout ce qu'il a fait pour ma prépa et on se quitte.



Après avoir récupéré mon bike, gentiment acheminé par l'ami Gervais (5 embrunmans, hawaï, etc...) qui venait encourager son fiston Stéphane, champion d'Alsace de Tri LD, mais qui, en raison d'une fièvre subite ne semble pas être en mesure de prendre le départ, nous rentrons à l'appart pour une petite douche avant de nous diriger vers l'Acropolis pour la traditionnelle pasta party.

Ayant encore en tête les prestations de Gérardmer je promets aux gars du club que là, ça devrait être encore mieux. Oliv et J'El's, Steff, Denis, Mike et Manu, Lolo et Céline ainsi que Yves sont là. Finalement, et avec un peu de recul, je trouve que c'est plutôt « petit ». Une si grande orga qui se vante d'avoir mis sur pieds le plus grand IM du monde a encore du chemin à parcourir de ce côté là... Mais bon je me dis qu'ils se rattraperont pendant la compétition et sûrement à la cérémonie des awards. Enfin bon 20 € les nouilles avec un bout de gâteau ça fait chérot pour les accompagnantes... Tout le monde part assez vite et on chope la dernière navette avant de marcher tranquilou sur la prom'... Quelques « boiveux » traînent leurs canettes avec toujours la même tête d'ahuri... Ben faut dire qu'il fait soif mais bon... tout dépend avec quoi on étanche...

### Première nuit de folie.

L'appart est assez spacieux et bien agencé, et si Oliv, J'El's et Denis choisissent de nous laisser la chambre fermée c'est que quelque part ils auront, sans doute malgré eux, fait le bon choix. La porte fenêtre ne fermant pas complètement le balai incessant des voitures, des scoots, les hymnes à la bière et autres perturbations auditives, ajoutées à la lourdeur de la température auront permis d'ajouter un cran à mon stress. Il faut dire que depuis quelques temps les longues nuits de sommeil ont disparu de mon quotidien.

### J-1

A force de tourner et virer dans cette couche aussi molle, je décide vers 6 H d'aller faire les 100 pas dans les rues adjacentes. J'en profite pour prendre quelques baguettes pour mes « loirs » et me faire envoyer promener par une commerçante en librairie plus attirée par le rangement de ses livres que par leur vente. L'ambiance est moite et la population pas réellement accueillante, mais bon tant pis, ce n'est pas que pour ça que je suis là.

Après d'éphémères discussions sportives avec quelques résidents de l'hôtel, et quelques minutes d'écoute musicale, je regagne le « dortoir » pour y consommer enfin ce que mon estomac réclamait depuis quelques heures...

Le réveil des copains est tranquille. Steff et J'El's en profitent pour aller courir sur la prom et nager un peu, le temps que nous finissions avec Oliv et Denis de préparer nos montures.

Derniers essayages et réglages sur la piste cyclable le long de la plage et première impression un peu « apeurante » de cette longue boucle de CAP... Enfin bon à la fois, que la boucle soit longue ou pas, 42.195 km ce n'est pas 30 bornes, alors faut bien que la distance soit là !

Petit repas de pâtes en début d'AM suivi d'une siestouille pour certains et direction le parc à vélo pour y déposer nos sacs Bike et Run, et bien évidemment le deux roues. La file d'attente est impressionnante... on y passera quasiment 3/4 d'heure avant de pouvoir y accéder... Faut dire aussi que pour plus de 2300 athlètes ça faisait un peut juste comme comité de réception, non ?

Bref, on en profite pour se faire marquer l'épaule, le mollet et de commencer à intégrer réellement cette course. Direction l'emplacement 1108 (non on n'est pas au camping des flots bien que Jaja avec le 17 aurait pu y croire...). Super emplacement qui, en raison d'un pylône a du être décalé... et quel décalage puisque les roues avant des vélos de ma rangée étaient presque collées les unes aux autres. Heureusement, l'intervention d'un arbitre aura permis dans la soirée de régler un problème soulevé par mon voisin de parc...



Direction les sas pour y laisser nos sacs de transition, en espérant ne rien avoir oublié !

On retrouve les copains, Lolo, Yves et Mike, et après quelques palabres c'est Philip d'xmag qui nous rejoint. Petite photo souvenir et grande discussion sur le boulot mais aussi sur l'épreuve. Ca m'a fait bien plaisir de le revoir... la dernière fois c'était euh... le 15 août 2007 ! Ca change des mails et des coups de fil...

Pour terminer l'après-midi on se dirige vers le village où l'on rencontre M. Talo, d'osymétric, ami de Camille (du club). Petit essai des plateaux ovales sur un vélo bien trop grand et on repart vers l'appart après quelques courses.

On sent que la tension monte un peu dans le « dortoir » même si l'ambiance générale reste décontractée. N'ayant pas trop dormi la veille je souhaitais me coucher vers 20 H 30 après un repas de pâtes et jambon léger... il n'en sera rien, extinction des feux vers 22 H 30... et dans le couloir cette fois ci pour éviter les bruits, la chaleur et l'insomnie.



## LE JOUR J...

Il est 3 H 30, le réveil me lance sa douce mélodie et j'émerge. J'ai l'impression d'avoir bien dormi, c'est plutôt bon signe. Petite douche rapide et direction le frigo pour un peu de jambon, des pâtes froides et un flap jack en guise de dessert.

Steff est debout et on papote un peu pendant mon repas. Les colocs se lèvent et tout doucement le silence de la nuit laisse place au silence d'avant course. On sent malgré tout une petite tension... et Denis qui nous lance « ça y est, on y est »...

C'est bizarre, ça ne ressemble pas à ce que j'ai connu le 15 août dernier, je ne ressens pas la même chose. J'ai envie d'être déjà rendu à ce soir. Par contre j'ai hâte que tout le monde se presse et qu'on parte vers le parc, je n'ai pas envie d'être à la bourre, d'être obligé de stresser pour rien.

5 H 15, on quitte l'appart, avenue des fleurs puis rue St-Philippe et enfin nous voilà sur la promenade... Tout à gauche et puis c'est direct devant. Les agents d'entretien sont déjà là avec les jets haute pression, les bénévoles de l'orga aussi, ils installent les plots, les barrières... bref ça commence à sentir bon.

Quelques résidus de la fête de la musique stagnent sur les plages, les yeux hagards pour certains, le pack de bière comme oreiller pour d'autres, vive la boiss !

5 H 35, ça y est on arrive au parc, petit contrôle des « tatouages » et direction le rack à vélo pour y préparer l'engin de guerre. Un coup de gonflette par ci, un autre par là...

Tiens voilà Jaja, et Cyrille qui se promènent dans les allées, sans doute pour s'imprégner de l'ambiance d'avant les grands rendez-vous. Steff est avec nous et tente d'immortaliser ces instants sans nous déranger. Elle comprend surement que la tension est vive et que chacun doit rester concentré, là ce n'est plus un sprint ou un CD que l'on dispute et la moindre erreur, le moindre oubli peut être fatal.

Avec elle je vais faire un tour vers le début du parc pour tenter d'apercevoir « mon coach » et le remercier mais personne à l'horizon, il doit déjà être près de l'eau.

Après tout c'est peut-être aussi bien comme ça, le laisser dans sa concentration, aujourd'hui pour lui c'est un grand jour, il veut taper haut !

Retour à mon emplacement, j'enfile ma combi je prends mon gel, ma bouteille d'eau, mes lunettes et les bouchons. Avec Steff, Oliv, Denis, Mike et Lolo on se dirige tout doucement vers le dépôt des sacs street wear. J'en profite pour faire un p'tit cliché souvenir avec les copains, dommage, Yves est déjà parti... Un dernier p'tit pipi, j'ingurgite mon gel, une gorgée d'eau et hop direction la grande bleue non sans avoir fait un p'tit bisou à ma chère et tendre.

La descente vers la plage est impressionnante. Ce tapis bleu au milieu de toute cette foule qui nous conduit doucement vers le départ m'effraie un peu. Avec mes bouchons je n'entends que le bruit sourd du brouhaha, les basses de la sono qui tempètent et quelques cris qui appellent un ami, un proche...

Je choisis de me placer dans le couloir des moins d'1 H 10, non sans me broyer les pieds sur les putains d'galets. Je ne me prends pas pour plus fort que je suis mais comme ça une fois les furieux partis ça me laissera un peu de tranquillité pour nager seul.

J'en profite pour glisser ma seconde paire de lunettes sous le col de ma combi (il faut dire que j'ai failli les perdre une fois en prenant un coup, alors finir une telle distance sans protection, et en plus en mer... je préfère rester prudent et prévoir au cas où).

Au loin je décèle au travers de mes bouchons des voix dans la sono, dans le perchoir on aperçoit M. Estrosy, le maire de Nice à priori mais je ne comprends pas ce qu'il dit... vraisemblablement un truc du style « bonne course et que le meilleur gagne... »

La musique revient (on dirait « no stress » de Laurent Wolf, plutôt original...), elle est de plus en plus forte et le public s'affole, tout le monde tape dans les mains, même les athlètes mais chacun reste un peu timide... L'arbitre passe et repasse devant nous en jet ski en nous donnant le décompte des minutes...

3, puis 2, puis 1 et... c'est parti, je n'ai rien entendu mais le simple fait de voir la meute s'élancer me fait comprendre que le top départ a été donné...



Je mets mon chrono en route et je commence ma progression dans le brouhaha des coups de battoirs, mêlés aux hurlements du public, légèrement surenchéri par les watts des caissons noirs. Le soleil qui est à peine levé, sur cette mer presque d'huile m'en ferai presque oublier que je suis en train de m'exploser les pieds sur les caillasses niçoises. A peine 25 m à tenter de trouver une trajectoire sans trop batailler que je me retrouve quasiment tout seul avec devant un bouillon noir et blanc, parsemé de petits champignons orange identifiant les têtes pensantes. J'ai beau essayer d'apercevoir la bouée, histoire de tenir le cap et ne pas suivre bêtement une meute aveugle, impossible. Elle est trop loin et le bataillon aux couleurs de la DDE qui s'affole devant moi m'empêche d'y voir plus que ça. Tant pis je me résigne pour le moment à conserver un cap imaginaire, en espérant que ce soit le bon.

Je regarde mon chrono tout en nageant et après une bonne dizaine de minute l'étau se resserre. Je commence à voir un peu plus de bouillon devant, des bras et des jambes qui commencent à frotter. Visiblement je dois être dans le droit chemin, mais le problème c'est que je perds en qualité (je sais lolo, parler de qualité de ma nage ça te fais marrer mais bon, c'est ce que je ressens). Du coin de l'œil je crois reconnaître un hélico, sans doute celui des caméramans... mais visiblement il est à la bourre...

Les frottements sont de plus en plus insistants, je commence à être agacé et décide de virer complètement à gauche pour échapper à cette nasse et retrouver une nage plus fluide. Petit à petit j'arrive à me frayer un chemin vers la « liberté » mais non sans prendre quelques coups dont un qui me fait voler le côté droit de mes lunettes. Ptain d'bordel l'eau est rentrée, ça me pique, et Pan... une bonne baffe derrière les oreilles, puis encore une autre sur l'épaule. Tant pis on verra plus tard, l'urgence est de sortir de la baston. J'accélère un peu ; oui lolo ça te fait encore marrer mais au moins je m'extirpe et retrouve un coin de « paradis ». Je prends le temps de bien remettre les pare-brise, je lève la tête et reprends le cap vers cette bouée qui me paraît à plus d'un kilomètre. Ma nage est de plus en plus régulière, le kayak sur ma droite m'indique que je suis vraiment au bord du peloton et seulement quelques bonnets apparaissent à une dizaine de mètres. La mer semble assez claire et malgré ce goût salé qui m'incommoder je retrouve de bonnes sensations. Je lève de temps en temps la tête et constate que la bouée grossit à vue d'œil. Pour éviter de trop taper je préfère ne pas trop m'en approcher et la passe à plus de 20 mètres ; même si ça me rallonge, mon chrono indique 24'... je suis plus serein. Quoique, une douleur de brûlure commence à me chatouiller la base de la nuque. En passant rapidement la main je vois qu'en fait c'est l'élastique de ma paire de lunettes de rechange qui est sorti de la combi et qui m'agresse. Accentué par les frottements du sel je suis dans l'obligation de m'arrêter pour les remettre à leur place. J'en profite pour essayer de remettre mon tour de cou qui d'habitude me protège bien mais là ce n'est pas évident dans ce milieu aquatique. Tant pis, je fais pour le mieux et advienne que pourra.

Pour ce qui est de la deuxième bouée, alors que ça fait 36' que je suis parti, je décide de la passer plus près, de rentrer un peu dans le vif du sujet et à mon grand étonnement ça le fait bien. Faut dire que le paquet a du pas mal s'étirer depuis le départ. J'essaie de jeter une nouvelle fois un œil sur ma montre mais mon regard est aussitôt attiré par un habitant du milieu marin. Plutôt de forme arrondie, de couleur blanchâtre, la bête ressemble à un abat-jour vieux jeu avec des fils qui la suivent. Vous l'avez compris, c'était une méduse... Pourvu qu'il n'y en ait pas d'autre, je ne raffole pas vraiment de ce genre de bête au bout de mes doigts... La brûlure qui me titille le cou est de plus en plus prenante et gênante. Pour essayer d'y palier je me décide à respirer tous les 4 temps. Ma tête ne vire ainsi que d'un côté et moins souvent. Je suis bien, ça à l'air de s'atténuer... Je passe alors la troisième bouée et continue dans une nat plutôt correcte.

Plus j'avance et plus je distingue les grosses bouées jaunes Powerbar, qui nous annoncent la sortie à l'australienne. Je me rapproche sans trop le vouloir de mes compagnons de galère ; il faut dire que nous convergeons tous vers le même point et vu la largeur du goulet... faut bien que ça touche de temps en temps !

Une odeur de fuel ou de gasoil me rentre dans les narines puis en-dessous on aperçoit les galets, c'est bon signe, et malgré mes bouchons, je commence à entendre un bruit sourd qui ressemble à la musique de la ligne d'arrivée.

Alors qu'il me reste une dizaine de mètres à parcourir, j'ai l'impression de faire du sur-place, les galets semblent avancer alors que je continue de pagayer... rapidement l'effet s'inverse et mes doigts effleurent les pierres, il est temps de changer de position.

Je pose les pieds sur ces putains d'galets et je me dirige vers sortie, ou plutôt j'essaie. La tête me tourne et en voulant avancer je me rends compte que je pars sur le côté. Heureusement je réussis à choper le bras d'un bénévole qui m'aide à m'extraire de la baignoire et arrive enfin sur la moquette. J'entends crier et hurler, je fais des coucous à tout le monde en espérant que Steff, Céline, Manue, J'Elis ou Sylvie m'aperçoivent...



A peine dix secondes s'écoulent et je replonge dans la flotte pour cette ultime bouclette.

Le soleil est désormais du côté de ma respi 4 temps. J'essaie de changer mais me ravise au plus vite, tant pis on fra avec, de toute façon on va l'avoir toute la journée...

Tiens encore une méduse, puis deux... Pourvu que Denis ne les vois pas... Et Oliv, lui qui stressait de nager parmi cette foule, pourvu qu'il soit encore dans le bouillon...

A mon chrono j'ai 50 mn, je me suis extirpé en 48'... ça me fait encore une bonne 1/2 heure à patauger. Ça devrait aller.

Les pros doivent déjà être sortis, les enceintes s'ébrouent, les speakers se déchainent...

Première bouée je passe en 1 H 05, pas de trop de baston et c'est tant mieux ; juste un petit coup d'accélérateur pour éviter les panards des brasseurs et hop direction le seconde et dernière balise que je laisse à gauche en presque 1 H 12.

Ca sent la fin, le soleil est désormais repassé du bon côté, et ces bouées jaunes qui enflent à vue d'œil. J'accélère un peu et à nouveau les galets apparaissent au bout de mes doigts. Encore cette impression de sur-place et ça y est je sors en 1 H 17.

Oh mais c'est Mike ? et moi qui le croyait qu'il sortirait avant Jaja... dommage il ne pourra pas le voir le doubler en bike.



J'enlève le haut de la combi et m'attarde quelques secondes sous la douche pour me dessaler. Ca fait du bien mais allez ça suffit, le tri ne fait que commencer, le plus dur reste à faire ! J'arpente en trotinant la longue montée bleue . J'aperçois les filles en surplomb qui nous encouragent avant de pénétrer sur la ligne d'arrivée, au bout de laquelle, Steff m'attend, caméscope en mains. Un p'tit coucou et je récupère rapidement mon sac bike avant d'aller sous la tente me sécher un peu et enfiler mes chaussettes, mon casque et mes lunettes.

### Une vraie étape du Tour de France !

Un bénévole (ils sont vraiment sympas eux, au moins ici, ça fait du bien) m'aide à tout remettre dans mon sac que je dépose dans la drop zone et direction le parc à vélo où je dépasse Oliv et son casque bleu. J'attrape au passage mon MBK et roule ma poule, je me faufile entre quelques gars et je franchis la ligne de lancement bien gardée par deux arbitres. Ca y est me voilà dans mon élément. Il ne reste plus qu'à enfiler mes godasses (avec un peu de mal je l'avoue), mes gants et je prends la position aéro sur mon Profile carbone. Il fait bon, le soleil éclaire bien la promenade et commence déjà à me réchauffer le dos. Je sens que ça va taper jusque la fin.

La fin ? Oui j'espère bien y arriver à la fin de ce tri sans quoi il ne faudra plus me parler de ce sport ! J'attrape mes pains au lait comme me l'a conseillé Kinou et je déguste. Sans forcer mon compteur oscille entre 30 et 32 km/h. Après ça un coup de boisson authentique et voilà déjà mister Mike qui arrive à ma hauteur. Tout de blanc vêtu, avec quelques trèfles chers à la FDJ.com sur les fesses, on échange quelques mots et il s'éloigne à la poursuite de son idole.

Tant que c'est plat je décide de m'arrêter pour une pause double-pi le long de l'aéroport, à l'abri des voyeurs, au moment où coach Oliv arrive. Il me lance quelques mots et puis s'évapore sur la bretelle de sortie. Après 3 litres de vidange laissés en guise de pourboire aux aéronefs, je remonte en selle et reprends le rythme.

On vire à gauche, un rond point, puis deux et déjà le kilomètre 10. Je me sens bien, le compteur flirte avec les 35, et je commence à ramasser des cyclos, tout en me faisant enrhumé de mon côté. Impressionnante file de triathlètes qui évolue sans discontinuer le long de cette rivière dont je n'apercevrai jamais le nom sur une quelconque pancarte ; tant pis, je l'appellerai la rivière. Et là un rosebeef qui me passe en me lançant « good idea »... Bonne idée de quoi ? Ah oui ça y est je percute, sans doute le fait d'avoir cousu des pressions sur l'arrière de ma trifonction pour y accrocher le dossard ! Je ne voulais pas que ma ceinture me serre le bide comme à Embrun...

Sur mon road book je vois s'approcher le premier ravito. A peine le temps de le dire que j'aperçois déjà quelques bras tendus avec des bouteilles. J'en saisis une, je la pose sur le prolongateur, la fixe avec deux élastique et me rallonge en aéro pour prendre le large. Au loin je semble distinguer du jaune et du rouge, ça doit être Oliv. Le salaud il allume... Et moi qui pensait le récupérer en 5 mn. Soudain des feux, et ce souvenir de la reco de Cordier qui disait « après les feux il faut tout mettre à gauche, pour monter la côte de Condamine ». Fausse alerte, ce ne sont pas les bon feux ! Je continue à envoyer du gros et là ça y est les feux de la côte et ce bénévole qui nous fait signe que les hostilités commencent...

On vire à gauche et là à 10 mètres mon pèpère Oliv qui est déjà en danseuse. J'arrive à sa hauteur, je lui rappelle qu'elle ne fait que 500 m et déjà des gars et des filles qui posent le pied à terre... Petit à petit j'égrène les pignons et prend un peu d'avance sur mister coach. Avance de courte durée puisqu'Oliv est au max de son développement alors il appuie et me redouble. Tranquilou je grimpe, tantôt assis, tantôt debout et jette à Oliv un dernier « plus que 100 m à peine et après on est tranquille ». Ca y est la bosse est passée. Maintenant c'est plutôt faux plat montant et le peloton qui s'étire.

Je me sens des jambes, je suis dans un bon jour. Je repasse sur le 50 et j'envoie la sauce. Oliv est décroché. Je déboite et double sur la gauche tous ses sportifs qui ne se crament pas mais montent au train.

Soudain devant un bruit de freins ça s'emmêle et un gars en noir qui vient s'affaler au sol avec son bike. Je le passe mais j'ai eu chaud, à 10 secondes prêt j'étais dedans. Visiblement il a du accrocher la nana qui était devant lui ! C'est malin de coller au Q des filles...

**« Alors p'tit PD, tu croyais quand même pas que t'allais me lâcher comme ça ? ».**

T'ain c'est Oliv qu'est revenu... Eh ôh y va quand même faire un meilleur vélo que moi ? En papotant un peu on s'étonne de voir autant crevaisons... Pourvu que nous ne fassions pas partie de la série ! C'est sympa de faire route avec les gars que l'on connaît, quelque part ça rassure, ça évite de penser à autre chose...



Mes jambes me portent bien et alors qu'arrive une petite descente je fais le forcing pour passer au moment où une bagnole vient faire chier son monde. Tout le monde lui gueule dessus pour qu'elle dégage mais visiblement il s'en fout l'vieux. Tant pis je prends le risque, une accélération et je le passe à gauche, ni vu, ni connu. J'enlève quelques dents et en danseuse je saute dans le petit coup de cul juste derrière.

Dans l'épingle qui vire à droite, j'entends qu'on m'encourage « allez Nico, t'es pas mal dis-donc ! ». C'est Gervais qui est là, à l'ombre, en tenue de cycliste. Ça fait plaisir. J'en profite pour lui demander si Stéphane a pris le départ mais je n'entends pas sa réponse. A sa tête j'ai l'impression que non... mais bon l'espoir reste permis ! Ce serait vraiment dommage pour lui qui a bien préparé cette course. N'est pas champion d'Alsace de long qui veut !

Je me remets dans ma course. Au ravito des 40, j'en profite pour saisir une nouvelle bouteille d'eau et ingurgiter un second gel authentique avant d'entamer la descente. Une belle descente mais dans laquelle bizarrement je reste très prudent. Le fondu de descente que j'étais à visiblement laissé place à la sagesse et à la raison... Bonne chose me direz-vous...

Au loin j'entends une musique, visiblement l'air de la dernière de Vanessa Paradis, « l'incendie »... Et dans ma tête je reprend cet air... « l'un sans lui, tam tabadatam, l'un sans l'autre... »

Je me fais enrhummer par quelques barjots avant de prendre un dernier virage à gauche et de commencer l'ascension de ce qui semble être la difficulté du jour. Environ 20 kilos avec des pourcentages entre 7 et 8. Le soleil tape déjà bien, la chaleur est parfois étouffante dans cette bosse qui monte par paliers.

Je double une nana, une certaine Catherine que j'hésite à encourager... Si je commence, je n'ai pas fini !

Et finalement j'aurai du, c'est elle qui me lance « allez la Bretagne, allez Dinan »... je n'ai plus qu'à la remercier en lui citant son prénom, mais sans savoir si elle m'a entendu...

Un œil derrière et plus d'Oliv. « Allez tiens l'coup garçon, rien que pour ne pas donner raison au boucher » (les intéressés comprendront). Je continue à grimper et là pas grand monde ne m'accroche ni ne me dépasse. J'ai beau zieuter, toujours pas de Daniel... Ce gars avec qui on a bâché à Embrun serait bien capable de me surprendre et de m'arriver dans le dos comme il l'a fait le 15 août... Si c'est moi qui te dépasse garçon tu l'entendras ta phrase « putain les gars vous faites la gueule ou quoi ? » Pas de dossard 2226 en vue...



Et je continue à arpenter jusqu'à cette portion un peu plus plate au milieu de laquelle j'aperçois un maillot de Coët...

JMC ? non pas lui ? Et si... « allez Jean-Marc on y croit »... Et lui qui me répond « j'aime pas quand ça monte ! »... « Ah bon ça monte ? mais où ? » Visiblement il est mal, il est palot... pourvu que ce ne soit qu'un mauvais moment...

Je le dépose sans forcer, toujours avec mon allure étonnante... avant de fondre sur une nana de Wapiti, que je laisse avec un petit mot d'encouragement.

Avant de passer le virage je jette un œil en contrebas pour essayer d'apercevoir Oliv... Je ne distingue plus personne mais tant pis je gueule un bon coup « allez Oliv, allez mon pépère ». Avec l'écho il aura sûrement entendu...

Et toujours cette chanson qui tourne en boucle autour de mon neurone... « l'un sans lui, tam tabadatam, l'un sans l'autre... »

Encore un virage, puis deux, la vue est magnifique... j'en profite pour hurler encore quelques encouragements à Oliv, et Jean-Marc... Si ça peut les aider ce sera tant mieux...

Le ravito approche, il était temps, mon bidon était presque à sec et commençait à être un peu chaud. Je le balance et chope une bouteille d'eau, puis deux. Je remplis mon second bidon pour diluer ma poudre et je m'asperge un peu la tête et le dos avec l'autre. J'ai la tête qui tourne un peu, il fait chaud ! Je distingue au travers de mes lunettes le rouge sur mes avant-bras, ça sent le méchant coup de soleil !

Pour chasser Vanessa Paradis de ma tête je le laisse aller à un autre jeu digne des plus grands primes. A chaque fois que je double un gars ou une fille j'essaie de trouver une chanson qui inclut son prénom... Je sais c'est con mais faut bien s'occuper comme on peut.

Et c'est parti avec Dominique, « Dominique nique nique, s'en allait sur les chemins... », Hortensia... bon là y a rien à gratter, Graham, Erber... putain peuvent pas avoir des prénoms qui s'chantent... Bon allez j'arrête ce truc débile... A croire que le vélo est trop facile...

L'ascension continue et j'aperçois les panneaux qui indiquent qu'il ne reste plus que 3 bornettes avant le passage du col de l'Ecre. Je suis vraiment épaté par ma forme, finalement mon entraînement paye...

Attention, comme me l'a dit Daniel, ne t'enflamme pas trop avant Coursegoulles... On n'est pas encore à mi-parcours... on n'a même pas franchi les 65... il en reste quasiment 2/3 à faire encore.

Un dernier encouragement pour Oliv et un virage qui m'mène tout droit sur le tapis de chrono placé avant le haut du col. Il est presque 9 H 30. Je tourne à gauche pour le dernier effort et en regardant derrière, je vois mon p'tit Denis qui me fond dessus...

Il va tout exploser, il a du faire une super nat. « Allez Denis »...

On vire presque ensemble en haut et je crie mon numéro pour qu'un gentil bénévole me tende mon sac. Je m'arrête au container poubelle, je balance le sac et passe ma musette autour du cou avant de remettre la machine en route.

Bien que la pente se soit inversée j'ai du mal à envoyer la sauce ! Denis me rejoint, on papote et finalement je n'ai pas les jambes pour le suivre... Il est très fort...

Tant pis je laisse faire, et là mes papilles me crient famine. Je plonge la main dans musette et... et... ôh non ! Putain d'bordel, j'ai oublié de mettre mes casse-dalle ce matin... Je n'ai que mes gels et mes barres Super U dedans...

Quelle chiasse... tant pis, je prend la compote que je m'étais réservée pour la mi-parcours, j'avale deux barres et remplis mon aéropocket avant de laisser à un gamin ma musette.

Denis paraît déjà bien loin dans cette descente mais... et bien non il s'est arrêté faire une petite pause dans le début du petit coup de cul, ce qui me permet de le passer en me la jouant gros braquet, allongé sur le prolong, et en lui sortant « salut Dinan, ça farte ! » Dépassement de courte durée puisque le gaillard reprendra vite les commandes et la poudre d'escampette...

Une petite descente un virage à droite et c'est la montée vers le col de la Sine. Mes jambes n'ont plus l'air de trop répondre alors je calme le jeu, je remonte des dents, je passe sur le 34 et ça passe sans casse.

Au ravito, je chope 2 bouteilles, qui, après avoir dilué mon gel passeront à la casserole de l'aspersion totale. Il fait très chaud et cette flotte tiède me fait du bien. Elle ruisselle à travers le casque, me caresse le visage et me refroidit le dos qui est en train d'exploser. Les épaules me brûlent, ça soulage bien mais c'est très éphémère !

Pour le moment je suis avant dernier du club, et il y a des chances que si je ne reviens pas sur Lolo, je perde encore une place sur le marathon... Le marathon ? ouais ben garde le cap garçon, le marathon c'est dans 100 bornes et avant t'as encore une bosse à monter.

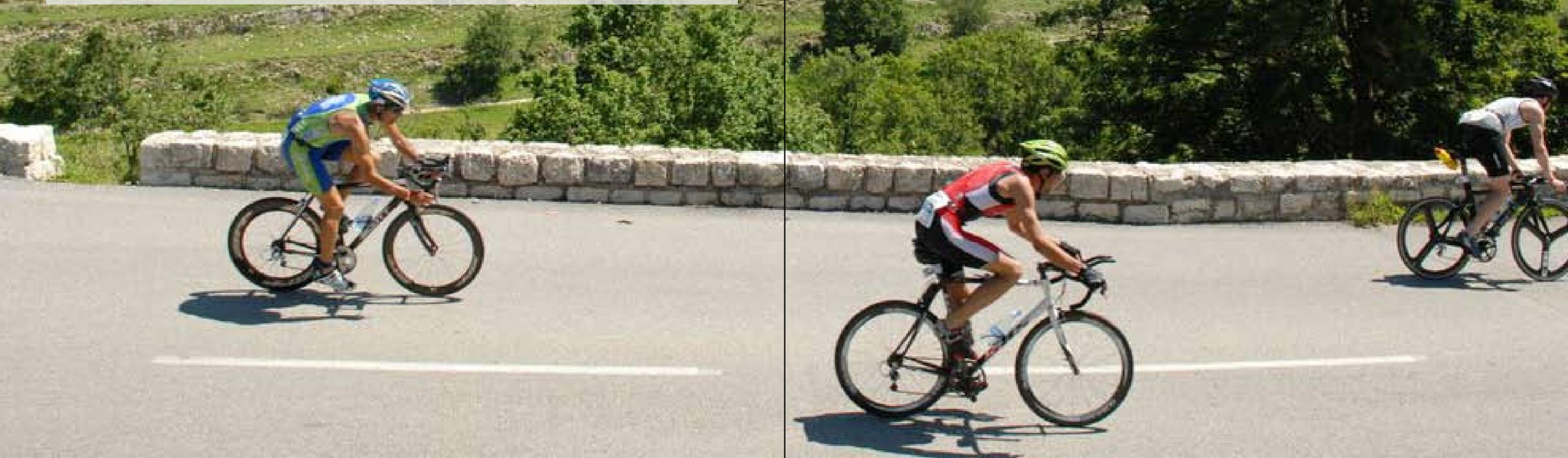
Pas violente sur le papier la Côte de St-Pons est une vraie tromperie. Ouah la vache elle me scie les pattes ! J'ai l'impression d'être scotché au bitume.

A la fin de cette belle descente, conclue par un rond point c'est la deuxième et normalement dernière difficulté de la journée. Sous les arbres la chaleur s'est atténuée pour laisser place un petit peu de fraîcheur mais les jambes j'ai du les oublier quelque part...

Je me fais déposer à mon tour par quelques énergumènes qui après leur accélération n'avancent pas plus vite que moi. Plus que trois kilomètres, plus que deux... et déjà 5 minutes de passées, 4 minutes plus tard la « flamme rouge », c'est bon les sensations reviennent et en moins de 4 minutes je passe le col.

A côté de moi un anglais qui regarde mon profil et qui me demande s'il reste des bosses. Je lui explique qu'après Coursegoulles, il ne restera qu'un coup de cul de 2 km à 2%, pour ainsi dire rien.

Coursegoulles justement et le panneau qui indique quelques centaines de mètres... Mais avant cela il faut bifurquer à droite pour la boucle aller-retour du col de Vence. J'ai retrouvé des jambes et dès les premiers hectomètres je vois un gars qui me fait signe et qui me sors « allez Nico »... mon Lolo... tout de noir vêtu, tu m'étonnes que je ne l'aie pas reconnu...



Plutôt en alternance de faux plats et de successions de virages cette portion est relativement cool. Et mon Denis ? Il a doublé Lolo ou pas ? A peine le temps de me poser cette question que je le vois qui pointe son museau et qui me croise... S'il fait une bonne descente il devrait revenir sur notre nouveau « zorro »...

De mon côté cette boucle qui me paraît interminable... déjà 4 mn que j'y suis rentré et toujours rien... Un dernier virage à gauche et çà y est enfin, après 6 mn d'attente. On tourne autour d'un plot et on roule sur le tapis de chrono. Tiens Gervais est là qui m'encourage encore, trop sympa l'Gervais ! Et là il me confirme que Stéphane n'a pas pu prendre le départ... j'en suis bien navré, c'est vraiment dommage.

Par contre je m'inquiète, les filles ne sont pas là. Pourvu qu'il ne leur soit rien arrivé. Pourvu qu'elles ne se soient pas perdues ou qu'elles aient cartonné. Peut-être tout simplement que les cruchots n'aient pas voulu les laisser passer en scoot...

Bref, voilà plus de 6 H que le départ a été donné, le soleil tape, il doit être aux alentours de midi et demi. J'en profite pour reprendre une petite barre en prévision de la côte de Coursegoulles. Un petit passage étroit et puis on vire sur la droite pour attaquer la côte. Le village est vraiment sympa, çà me rappelle Caussols, je crois, où un gars avait posé un verre de pastis sur une pancarte. Il a dit quand je suis passé : « les gars là ils ne prennent que de l'eau, tu leur donnes un jaune ils n'en veulent pas, ils sont bizarres quand même, en plus c'est gratuit ! »

Elle casse un peu cette petite bosse, pas longue mais bon... faut dire aussi qu'on a déjà 120 bornes dans les canes. Il fait hyper chaud et je profite du ravito pour récupérer deux bouteilles d'eau, qui, après m'avoir permis de faire passer mon gel, me servent pour refroidir le bonhomme. Ma trifonction est détrempée mais la fraîcheur s'estompe rapidement et le fait d'entamer la descente m'assèche rapidement et déjà la tri est chaude.

Là c'est du bonheur, que de la descente. Il y a toujours autant de fous furieux qui me dépassent comme des balles. Ca devient hyper dangereux. Tu jettes un œil derrière, personne, 10 secondes après t'entends un sifflement lourd et hop, enrhumé par deux avions.

Je tente de conserver une trajectoire la plus optimale possible. Mes freins qui jusque là couinaient on du se réchauffer et plus aucun bruit ne se fait entendre. A l'approche d'un petit bourg, j'aperçois un bénévole et un gendarme qui me font signe de ralentir, je passe doucement un premier dos d'âne, puis un second. Là, allongé sous un parasol en compagnie du SAMU un triathlète qui n'a pas l'air très en forme. Il y a pourtant des panneaux qui signalent le danger...

#### **Tenter de gagner 2 mn pour finir comme çà non merci.**

Autour du km 140, la dernière « bosse » qui est en fait un faux-plat d'environ 2 km et qui me fait du bien aux jambes. J'en profite pour manger une barre en me décontracter un peu, les descentes trop longues comme çà, elles tirent sur la paillasse quand même.

Dernier ravito, je prends un peu de coca et de flotte pour bien nettoyer l'estomac... T'1 l'coca chaud c'est pas le top... Il y a des bouteilles partout et les fusées continuent à me passer. Quelques vélos gisent par ci par là avec des secouristes au milieu des arbres... C'est malin, si près du but et avec la fatigue accumulée çà ne sert plus à rien de mettre le pied dedans...

La côte du Broc est passée mais pas le soleil qui continue de bien taper. On termine la descente vers la rivière et là, à la sortie du petit village j'entends qu'on m'encourage...

Mais oui, ce sont les filles ! J'ai juste le temps de leur crier : « Oliv doit être à ¼ d'heure derrière, il va bien ! » histoire de les rassurer...

Un dernier p'tit coucou et zououououou, çà vire à droite toujours en descente.

Me voilà rassuré de les voir là, j'ai eu peur un moment qu'il ne leur soit arrivé quelque chose. Ouf !



Mon bide commence à me faire comprendre qu'il va falloir lâcher un peu de lest, et qu'il ne serait pas si judicieux que çà d'attendre trop longtemps. A vos ordres mon capitaine !

Je pose le vélo le long d'un talus, dans un petit recoin et une fois la vidange effectuée je remonte en selle. Ca commence à sentir bon la fin...

Il est presque 14 H, et j'arrive sur le plat après avoir repassé Carros. Le vent semble s'être levé et j'ai l'impression de l'avoir dans le pif. Je m'allonge sur le prolongateur et je déroule sans trop appuyer. Des paquets de 3 ou 4 coureurs se forment, malgré le passage de quelques arbitres... Ca drafte fort sur la fin mais personne ne dit rien.

Ca y est l'aéroport, le bruit des turbines des aéronefs et puis cette bonne odeur de kérosène qui me chatouille les narines. La longue allée vers la fin du vélo et déjà une foule de coureurs à pieds sur le circuit. Je tente d'apercevoir des têtes connues mais ce n'est pas évident.

D'un côté les coureurs, de l'autre les badauds qui traversent n'importe où ! Ce n'est pas le moment de se faire renverser. Plus je m'approche de l'aire de transition, plus les enceintes me boostent et me donnent la patate ; j'ai envie d'envoyer du lourd mais je préfère continuer à tourner les pattes pour bien entamer le marathon.

Un gars en rollers arrive au loin avec dans son sillage marcel Zamora... Trop fort s'gars là, il va nous faire la passe de trois c'est quasiment certain. Bien plus loin c'est Hervé Faure qui pointe avec la trifonction grand ouverte. Il a gagné ici il y a 3 ans mais je pense qu'il va devoir se contenter de la seconde place à moins que... oui c'est kinou pas très loin derrière ! « Allez Patrick, allez Kinou ». Comme l'an dernier il occupe la troisième place. Je serais super content pour lui qu'il revienne sur Faure. Il reste 10 bornes c'est jouable... je croise les doigts.

Et mon Denis qui démarre derrière, c'est super, je suis aussi rassuré pour lui qui appréhendais tant... Cyrille est là aussi, il doit être dans son dernier tour « allez Cyrille ! » Ca y est, je passe le village expo sur la gauche et j'en profite pour enlever mes chaussures. Je bascule la jambe droite à côté de la gauche, un petit coup de frein et je pose les pieds à terre. Un peu plus de 6 H 35 à mon compteur, je suis assez content de moi et je ne pense pas être trop entamé. Je cours, le vélo à la main et je dépasse encore des gars dans le parc. Je laisse mon engin à un bénévole et je file vers le rack des sacs Run.

En passant un gars j'entends « allez Nico ». Je me retourne, c'est mon lolo... « Fait chier j'avais oublié mon cardio sur mon vélo »...



Je suis content pour lui il n'a pas cassé en vélo, par contre il marche et ça, je dois dire que ça ne me rassure pas vraiment. Je chope mon sac 1108 et direction la tente. Je vide tout par terre et commence par bien me sécher avec ma serviette. Avec la crème anti-frottements je me tartine allègrement les pieds et l'entre-jambe.

J'ai bien du bouffer la moitié du tube. J'enfile les defeet, les noosatri, la casquette et enfin la ceinture avec mes gourdes et mes gels. J'hésite un instant à prendre les lunettes et puis hop, je les pose sur la casquette, on verra plus tard.

Je réussis tant bien que mal à interpeller une petite dame pour avoir un peu d'ambre solaire mais visiblement ils ont été dévalisés de ce côté-là. Deux verres d'eau en finissant de ranger mon sac, et j'aperçois une nénette avec un tube de crème. « Madame s'il vous plait, c'est possible de me tartiner le cou et les bras ? » Ca y est je suis fin prêt et paré. Un dernier coup d'œil à ma place, je n'ai rien oublié, alors je file vers la drop zone et y laisse mon sac avant de rentrer sur le circuit du marathon.

Les basses me font trembler, c'est super, l'émotion me remplit, je suis au bord des larmes... Ca y est pour moi le pari est gagné. Je n'imagine même pas que je pars pour courir 42 bornes ! C'est bizarre cette impression de penser que cette course n'est qu'une formalité. Le soleil tape, c'est invraisemblable. On me dira plus tard qu'il faisait plus de 40°... c'est dingue ! Courir

avec cette chaleur, faut vraiment être barge !

Je pensais voir les filles sur le circuit mais elles ne doivent pas être rentrées encore, le temps qu'Oliv passe et qu'elles reviennent avec toutes ces perturbations routières...

Oh mais c'est Sylvie et les filles d'Yves qui m'encouragent, à l'ombre d'un palmier sur le bord de la route... génial ça fait du bien. Ce qui me fait du bien aussi c'est que mes jambes sont bonnes, j'ai des sensations sympas, je suis confiant. Yves ? Mais oui c'est lui qui me croise... « Allez Yves, allez mon pépère c'est bien ça »...

1er ravito, le soleil tape si fort que je sens ma tête qui tourne un peu. Je m'arrête et bois deux gobelets. Je trempe ma casquette dans une bassine et le gars avec son tuyau m'asperge d'eau fraîche. Je saisis deux éponges que je place sous ma trifonction, au-dessus de chaque épaule et je repars. Il ne faut pas que je marche hors de ces zones de ravito sinon je vais m'exploser le moral. Tiens voilà le roller qui revient avec un grand Zamora. « Venga, venga Marcel », il ne bouge pas la tête, je pense qu'il est en train de réaliser l'exploit qu'est le sien. 3ème victoire à la suite... C'est fort, c'est beau.

Je continue tranquillo sans me mettre dans le rouge et voilà déjà le second rollerman qui arrive... Je ne reconnais ni Hervé Faure, ni Kinou... Que se passe-t-il ?

Après une ou deux minutes j'aperçois mon coach qui arrive avec la rage au ventre, la foulée majestueuse... « Allez Patrick, allez Kinou, t'es un champion ! » Non ? Il serait 2nd... ce serait trop génial...



Là mes canes commencent à donner des signes de faiblesses, heureusement le second ravito arrive et je remplis deux de mes petits bidons pré-poudrés, j'avale un gel, deux gobelets de flotte et je fonce direction les bassines pour me tremper la cabeza. Il fait lourd putain, c'est intenable.

En face j'aperçois Xavier (Le Floch) « Allez Xavier, allez la Bretagne » il est défait le pauvre, il marche, sans tourner la tête, la casquette et les lunettes bien rivés en direction de la ligne d'arrivée. Deux chou-chous ! Il n'a que deux chou-chous autour de la main, ça voudrait dire qu'il lui reste encore un tour à faire... Pourvu qu'il ne s'arrête pas ! Décidément la chaleur, il ne la supporte pas... Déjà à Embrun l'an dernier et maintenant ici. Allez Xav, faut se r'mettre dans la course !

Pas très loin derrière j'aperçois Cyrille, qui a l'air lui aussi dans le gaz. C'est l'hécatombe. Très gentiment il me tape dans la main en m'encourageant. Cyrille ce grand champion qui m'encourage moi, le p'tit triathlète débutant... Ca change des footeux, nos pros sont vraiment des gars bien, le cœur sur la main, pas la grosse tête. Bravo les gars !

Tiens à droite voilà Oliv en vélo. Génial il a fini... le boucher de doit se retourner sur son étal, lui qui lui avait prédit qu'il n'irait pas au bout... beau pied de cochon monsieur Oliv (euh, non, c'est pied de nez on dit je crois) « allez Oliv, c'est bon ça ! »

A peine quelques secondes et je crois entendre mon prénom... mais oui sur le scoot ce sont Steff et Manue qui reviennent. C'est une bonne chose de faite, je n'aurai plus à m'en faire. Pour moi ça continue, et puis arrive enfin le 5ème kilomètre, c'est écrit pare-terre... Dans ma tête je me dis qu'il n'en reste plus que 37... ça fiche un coup au moral quand même. Quasiment 40' de course, la vache ça fait du... ôh la ! 8' au mille... Et ben mon pépère t'es pas prêt de le finir ton bazar ! Encore quelques mètres et puis je vois que ça bascule dans le sens inverse. Mais ? Ôh encore Gervais qui est à l'ombre sous le palmier et qui m'encourage. Je passe sur le tapis de chrono sous les applaudissements d'un bénévole et m'arrête à hauteur de Gervais pour lui dire que ça va bien. Il a l'air content pour moi.

Ca y est je repars sur cette piste cyclable, un peu à l'ombre des palmiers, ce qui fait du bien. Par contre une méchante odeur d'urine m'effleure les narines et avec le kérosène des avions et la température, l'air est irrespirable. Je n'ai pas vu Mike ni Lolo depuis mon départ, sans doute à cause des ravitos ou de la portion entre l'aéroport et le ravito, qui est un peu plus à l'écart...

J'approche de troisième ravitaillement et en profite une fois de plus pour tremper ma casquette, prendre des éponges et boire un peu. J'alterne eau + coca. Je garde mes bidons entre chaque aid-station. Comme me l'a dit Patrick, je ne mange pas, je prends juste un gel tous les ¾ d'heure environ. Au moins je ne devrais pas avoir trop envie de vomir comme tous ces malheureux allongés au sol, le bide en vrac, les canes qui chambranlent ou bien les yeux hagards devant les secouristes. C'est triste de voir tous ces athlètes condamnés à stopper là leur périple.

Tiens voilà Yann, de Coët en face. « allez Yann »... Il est visiblement à bout, il marche, il a l'air dépité lui aussi. « allez Yann c'est dur pour tout l'monde, allez »...

Un peu plus loin je croise à nouveau Cyrille qui trotte et n'hésite pas à faire un écart pour venir me taper dans la main, quel grand champion ! Beaucoup auraient préféré abandonner, lui il a le courage de finir, c'est superbe, bravo Cyrille !

Un peu plus loin c'est Noël de Coët, puis Mike et Denis qui courent comme de beaux lièvres... Xavier me passe comme une balle, visiblement il a retrouvé ses jambes, c'est tout bon ça, je suis content pour lui. S'il tient bon il devrait faire un top 10.

A l'approche du quatrième ravito je suis doublé par une fusée sur le popotin duquel je peux lire « JALABERT »... « allez Jaja, c'est bon ça tu va être à l'heure pour ton direct à 18 H 30 » Je prends le temps de bien me ravitailler, il ne s'agit pas de louper le moindre détail. Cette dernière partie va être dure, longue encore et difficile à gérer, le moindre accroc pourra être fatal. Restons zen, lucide et n'oublions rien.

Je repasse devant les filles qui chantent en cœur leurs encouragements. J'en profite pour laisser mes lunettes à Steff, elles me gênent plutôt qu'autre chose.

J'approche enfin de la « Finish Line » sous les tonnerres d'applaudissement (pour ceux qui rentrent à droite je présume, eux ils ont fini...) Je me contente de saisir le chouchou blanc qui marque la fin de mon premier tour. Encore quelques mètres et ça y est je fais mon demi-tour, le bip du tapis chrono retentit et c'est reparti. Plus que 3 tours, soit 32 bornes...

J'en suis à 9 H 25 de course, il est presque 16 H et là je commence à avoir le cafard. Je m'sens tout bizarre, je sens l'émotion qui monte en moi je regarde à droite, à gauche, il a une foule impressionnante et des gens qui crient mon prénom. C'est trop dur, je baisse la tête et je me mets à pleurer. J'ai mal en moi, les larmes ne trouvent même pas la force de couler, je sanglote, je ne sais pas si c'est la joie d'avoir déjà fait tout ça ou la haine d'avoir encore tant de distance à parcourir. Putain qu'c'est dur... Je repasse près de la finish line et là encore des gars qui bifurquent vers la fin et ça me reprends.

Tiens bon Nico, tu vas l'faire, ce s'ra dur mais tu y arriveras. J'ai envie de tout plaquer de m'arrêter là et de rentrer, j'ai mal aux jambes, le corps semble vouloir s'arrêter et je repense à Stephane Rouyer, l'handisport de Lanzarote. T'as pas le droit de t'arrêter Nico, pense à tous ces invalides qui t'envie de pouvoir marcher et courir.



« Alé nicolass » me crie une espagnole depuis le bord de la route et puis j'aperçois les filles qui me crient dessus. J'esquisse un sourire pour masquer ma consternation. Ne pas leur montrer que je suis au fond du trou mais les rassurer. Elles en ont besoin je pense. Interrogé sur Lolo, je leur réponds que je ne l'ai pas vu depuis l'aire de transition mais qu'on ne se voit pas toujours sur le circuit. Céline semble inquiète, pourvu qu'il n'ait pas arrêté. Ce serait trop con qu'on ne finisse pas tous les 6. Je continue et la en pleine face le cafard me reprend. C'est fou, j'ai mal aux tripes, j'ai l'impression de ne plus pouvoir avancer. Encore quelques sanglots mais toujours aucune larme et puis j'aperçois Mike et Oliv, et un peu plus loin Yann qui marche encore. Il me fait signe que c'est terminé pour lui. Domage, c'est con de ne pas pouvoir terminer son IM, surtout quand le vélo est fait...

La chaleur est insoutenable, c'est sûr que là il te faut un mental d'acier et heureusement j'arrive à tenir de ce côté même si certaines passes sont plus dures que d'autres. Bertrand (Siffroy) me l'avait déjà dit pour Embrun : « tu as au moins envie d'abandonner 2 ou 3 fois sur une compète comme ça, il faut juste trouver la force nécessaire pour reprendre le dessus. Le mental c'est 1/3 de ta course, il faut toujours en rester maître sinon c'est mort ».

Mais voilà déjà la petite Alexandra Louison qui fonce vers la ligne... visiblement elle est troisième. Sa rivale la plus directe ne semble pas loin « allez Alex, tu vas prendre la 2<sup>de</sup> place, allez Alex... » Derrière, un gars de Larmor plage avec son grand chapeau, je l'encourage mais il a l'air de s'en foutre... Bizarre ce breton ! Et puis voilà mon pépère Yves qui en termine lui aussi, quel champion il doit être dans les 10 H 30, C'est beau ! C'est fort... Je venais juste de dire à Sylvie que son bonhomme allait encore nous faire une course de champion, je ne m'étais pas trop trompé.

Le chrono continue de tourner et j'aperçois Bruno de Coët qui semble être explosé, il marche. Je l'encourage mais visiblement, comme Yann il semble résigné. Tant pis je continue à le booster, limite à l'engueuler « faut qu'tu termines Bruno, allez tu te r'mets dans la course, allez Bruno pour moi aussi c'est dur, allez ». Je continue mon chemin vers le ravito suivant, ce ravito salvateur. Le cagnard est tel que je ne sens même plus la fraîcheur de l'eau. J'ai beau m'asperger, je ne sens plus cette fraîcheur du premier tour. Je suis pourtant trempé de la tête au pied mais c'est dingue cette chaleur. Au bout de cette courbe je vais entamer mon virage, je n'ai même pas vu le trait des 15 bornes au sol, pourtant c'est écrit gros...

Je concède encore près de 5 mn sur ma boucle précédente, je vire aux alentours de 45 mn cette ligne droite... Ca commence à tirer un peu de partout. Gervais est là, qui m'encourage et me conseille « c'est bien c'que tu fais, mais hydrate toi bien Nico ». Retour dans les effluves nauséabondes sous les palmiers et de plus de plus de gars qui sont arrêtés, allongés à l'ombre. Ca me renforce le moral et le caractère, tant que je tiens c'est gagné ! Surtout ne pas s'arrêter, trotter au moins entre les ravitos, il n'y a que comme ça que j'y arriverai. Un peu plus loin je vois Ironpat (forumeur d'online) qui est assis sous un palmier... il a "bâché" comme on dit... dommage comme tout le monde il avait du bien préparer cet objectif ! Devant moi un gars tout en noir, avec dans le dos un truc corse de marqué « populu corse solidare machin chose »... « allez le corse t'as l'bonjour du breton, tiens bon on va y arriver ».

Au passage piéton devant moi je frôle la catastrophe, je vois cette conasse qui me regarde tout en avançant, elle ne prend pas la peine d'accélérer et je me mange son sac à dos rouge dans l'épaule. Elle aura beau me hurler dessus je n'en ferai rien... elle n'a qu'à me rattraper si elle le souhaite ! (bon j'avoue, j'ai peu accentué mon mouvement pour être sûr de marquer le coup mais bon elle l'avait bien cherché)





Je revois Noël et un gars qui me salue « allez Nico35 », un grand tout vêtu de blanc avec un bandana... « Ah salut, ça va ? ». Je n'ai pas eu trop le temps de le reconnaître et puis j'ai un peu de brouillard dans les yeux... (je saurai plus tard qu'il s'agit de « Zigjack » un forumer d'onlinetri). J'suis trop une Starrrrrrrrrrrrr comme dirait Joé !

Je m'approche tout doucement de la ligne et de ces enceintes qui me décollent les pecs mais c'est bon. J'aperçois Steff, le caméscope en main qui se tient au niveau du demi-tour. « J'ai eu Vince il est avec toi ! Il ne te reste plus qu'un tour ? ». Je lui fais signe de la main que ce n'est pas un mais deux tours encore qu'il me reste et je lui annonce 2 heures et demi, voir 3 encore. Je ne lui en veux pas, c'est déjà super qu'elle soit là et puis je viens juste de récupérer le second chouchou, elle ne doit pas savoir où on les a, non c'est ça, elle ne peut pas savoir.

A mon chrono presque deux heures dix de course et la moitié de fait. La chaleur, la musique et toujours ces gars et ces filles qui en terminent, ça me redonne le bourdon. C'est reparti, le bide se serre, je baisse la tête et je sanglote, j'ai l'impression d'être tout nu au milieu de cette foule qui a les yeux rivés sur moi, j'essaie de me cacher mais c'est impossible, j'ai tellement honte de me livrer comme ça. Il faut que je tienne, je n'ai pas fait tout ça pour rien. 8 mois de prépa, plus de 1000 € investis, les articles de journaux...Le vélo sous la flotte les séances de côtes à Oliv, le fractionné de Camille, le plan de Kinou ! Non Nico, tu as des engagements à tenir, tu savais que tu allais en chier, maintenant il faut assumer sinon ce n'est pas la peine de faire le cake !

Revoilà Céline et Manue qui m'encouragent à nouveau et ça me donne un peu de pep's. C'est bon elles ont vu Lolo, il court en noir. Quelques hectomètres et un ravito plus loin j'aperçois Mike, sein de ses 3 chouchous, et qui vole vers son finish « bravo Mike, Super »

Je rattrape un gars qui me salue en me disant « Eh Nico35, je suis un fervent lecteur de ton blog, c'est bien ». Je crois lire sur le devant de son dossard « Willy » avant qu'il ne me dépasse et ne s'envole à la fin du ravito qui suit. C'est dingue, je suis à plus de 1000 bornes de chez moi et tous ces gars qui me connaissent... excellente mentalité que celle du long !

Aid-stop, je m'arrête et prends le temps de bien me ravitailler avant de repartir. Un gel, de l'eau et on trempe la casquette. Des mecs dépités plongent carrément la tête dans la bassine pour se refroidir, c'est fou, si on m'avait dit que ce serait aussi chaud...

J'aperçois Denis qui à son tour en termine, trop fort les dinannais ! Le moral se renforce, je n'ai pas le droit, je n'ai plus le droit de baisser les bras, on est venu à 6, on doit terminer à 6.

Le demi-tour enfin, après plus de 11 H 30 de course. Au loin je distingue Oliv, accompagné de J'El's. Il marche et à l'air épuisé. « Oliv, que t'en chies dur ou que t'en chies mou l'important c'est qu' t'en chies dans l'trou, moi aussi j'en ai marre mais on va aller au bout, allez Oliv, allez » Je crois déceler un sourire sur ses lèvres, ce qui me rassure quelque peu sur son état, et puis J'El's est là pour l'aider à tenir. Allez Oliv, pense au boucher, montre lui qui c'est plus fort !

La pression retombe soudain, un gros coup de mou. Au ravito j'ai à moitié envie de dégueuler, l'eau a du mal à passer, seul le coca et la bassine de flotte font mon bonheur.

Je repars et aperçois au loin le dôme du Negresco, il est juste à côté de la ligne d'arrivée. Quand je serai là il ne me restera plus que 10 bornes... Putain qu'c'est dur, j'en ai marre. Les jambes me portent mais je n'ai plus la pêche, ma tête est lourde, j'ai chaud, je suis tout moite. Je croise à nouveau Bruno qui marche et l'encourage pour qu'il tienne. Il doit bien voir que je suis explosé aussi mais on est tous pareils.

Il y a de plus de gens à marcher, certains sont seuls et à la dérive, d'autres accompagnés par des VTT, des rollers, des gars en tongues et J'El's qui arrive à ma hauteur et se met à trotter avec moi. J'ai beau lui dire qu'elle va se ruiner les pieds mais elle semble s'en foutre comme de l'an 40. Elle m'accompagne quelques hectos, je lui fais comprendre que c'est dur mais que je tiens et c'est l'essentiel.

Il est presque 19 H quand je m'approche pour la dernière fois de la finish line. Je saisis mon chouchou noir et file vers le demi-tour. Le bip du chrono qui sonne et un gars qui me dépasse. Je ne sais pas pourquoi mais je décide de prendre sa foulée, et bizarrement j'ai de bonnes sensations.

A mon chrono j'ai 12 H 25 de course, je me raisonne et préfère continuer tranquille jusqu'à l'aéroport et après si c'est bon j'accélère.

Je déroule et me sens bien, un coup de fraîcheur. Il y a de moins en moins de coureurs sur le circuit, les tables ravitos commencent à rétrécir, le public est parsemé mais j'entends toujours mon prénom par ci par là, ça fait du bien de savoir que nous, anonymes, on est soutenus aussi.

J'aperçois Céline et lui remets ma ceinture, je n'en n'aurai plus besoin pour finir. Les minutes s'égrènent, les ravitaillements aussi et définitivement l'eau ne passe plus, seul le coca devient mon ami. Je croise pour la dernière fois Oliv, avec J'Els qui est à ses côtés, « c'est bon mon pépère ça se termine ». A quelques encablures c'est Lolo qui est là-bas, derrière les palmiers. Il marche toujours. Je ne me fais plus de soucis il va terminer, nous allons tous terminer cet Ironman !

Allez lolo, tu tiens bon et je te récupère, on va terminer ensemble. Je vire enfin à l'aéroport après un peu plus de 42' pour cette ligne droite et là je mets le turbo. Je sais qu'il ne reste plus 5 bornes, je peux lâcher les chevaux et me faire plaisir.

J'ai l'impression de ne plus avoir mal aux pattes, j'ai l'impression de voler et là je ramasse des gars et des filles. Certains ont tous leurs chouchous, d'autre un seul... Peu importe, je savoure cette dernière ligne droite qui bien qu'elle me paraisse interminable défile à toute pompe. Je cherche en vain un gars en noir avec une casquette rouge. Mon Lolo serait-il reparti de peur que je ne le rattrape ? Il en serait bien capable le chauve ! Je me rapproche de la ligne et toujours pas de Lolo, et bien tant pis je serai bon dernier de groupe et alors ?

Je continue à dépasser quelques gars et soudain j'entends un « eh ôh, tu vas où Nico comme ça ? » Mon Lolo qui marche cool sur le bord de la route... Sans casquette rouge mais avec un bandana noir, tu m'étonnes que je ne puisse pas le reconnaître !

« allez Lolo accroche, on va finir en moins de 14 H, allez Lolo ». Il ne bronche pas, je pense qu'il s'est résigné à finir en marchant... Tant pis, moi je continue et j'aperçois Jeanne qui vient vers moi et qui décide de m'accompagner. « C'est sympa Jeanne mais va plutôt récupérer Lolo derrière, il marche, moi c'est bon je suis bien, j'arrive à accélérer ».

La musique dans les enceintes est de plus en plus forte, je passe les 40 km, puis les 42 et là que du bonheur, je double un groupe juste avant d'entrer sur cette longue ligne bleue avec de part et d'autre une foule encore bien présente. Les bras se tendent, je les tape, et le DJ avec son sourire jusqu'aux oreilles qui me félicite. J'ai les bras écartés, je vais à droite, à gauche c'est le bonheur. J'aperçois Steff derrière la ligne, caméscope en main qui immortalise l'instant.

## 13 H 38 minutes et 17 secondes !

Je suis désormais un Iron-man. Les bras en l'air j'exulte pendant que Steff mitraille l'instant. Un p'tit bisou et j'avance vers les demoiselles qui me remettent cette médaille tant attendue de finisher.

Et là le trou noir, je ne sais pas ce qui se passe mais je sens l'émotion me remplir, mes yeux se chargent de larmes et je me mets à pleurer... Seul le photographe de marathon photo aura cette exclu. Moment de tristesse ? Joie d'en avoir fini ? La pression qui retombe et la tête qui se met à tourner. Steff me rejoint pour prendre des nouvelles et je m'assois sur un pilier gris pour récupérer un peu et tenter de me rendre compte de ce que je viens de faire, de réaliser. C'est tout simplement E.N.O.R.M.E ! Je bois un peu et je file vers Steff. Je chope l'appareil photo, j'entends au micro que Lolo arrive. Steff filme, je mitraille...

Ca y est on est tous finishers !



## ET APRÈS ...

Je ne réalise pas complètement ce qui m'arrive, ce que j'ai fait, ce qu'on a tous fait. Je pars chercher mon sac street-wear et mon Tee-Shirt de finir. Je rejoins les copains, allongés sur l'herbe. Oliv s'est endormi, Denis mange, Yves a les pieds dans l'eau de la fontaine et Mike est déjà reparti. Je m'allonge près d'Oliv et mange mes casse dalle que Steff avait mis dans le sac photo.

On refait un peu la course et je fais signe aux gars de Coët qui viennent taper la discute malgré l'échec de certains d'entre eux. Quelques minutes après c'est « Copsté » d'onlinetri qui vient me saluer. Ôh, et mon ami Daniel qui l'a fini aussi, et avec qui je parle longuement... C'est super de voir toute cette amitié entre adeptes du long. On n'a pas ce genre d'émotion sur les Sprints ou les CD, c'est complètement différent.

Oliv nous jure temporairement qu'on ne l'y reprendra plus et que des trucs comme ça c'est terminé pour lui. De mon côté je suis partagé. Je ne sais toujours pas si je reprendrai une licence l'année prochaine. Bien qu'étant finisher, je n'ai pas l'impression d'avoir retrouvé la fibre, la motivation que j'avais avant Embrun. Peut-être qu'avec le temps... et les copains !

J'ai l'impression que la journée a passé super vite, que je n'ai pas fait plus d'un 10 kils au taquet, finalement c'était moins dur que je le pensais. Ma prépa était bonne, merci Kinou !

Le soir commence à tomber et on s'en va chercher nos vélos dans le parc, avec les sacs qui vont bien et direction l'appart. On quitte Lolo et Céline, Yves est reparti. Tout en avançant le long de la prom on encourage les derniers concurrents parmi lesquels Bruno ! Bruno a les 3 chouchous, c'est super il va l'faire, je suis super content pour lui. Un peu plus loin on voit le groupe des pirates qui nous a encouragé tout le marathon. On remercie les derniers bénévoles qui résistent et on finit par rentrer, le vélo à la main vers notre appart.

On a songé ressortir prendre un verre quelque part mais la fatigue en aura décidé autrement.

Le sommeil nous rattrape et pendant que je visionne le film et les photos de Steff, les paupières d'Oliv, de Jeanne et Denis se ferment une à une. J'embrasse Steff et je file à mon tour dans ma couche pour le repos du guerrier. Même pas le temps de refaire la course ou de revenir sur mon exploit que je dors déjà. C'est mon corps qui doit être content ! il est déjà minuit passé...

La nuit ne sera pas très longue mais récupératrice. La journée en revanche loin d'être de tout repos. Il faudra ramener le vélo à Gervais, ce qui sera pour moi et Steff l'occasion de discuter plus longuement avec Stéphane et sur sa malchance. Après on retrouve les copains dans une rue piétonne, où je m'empresse d'aller me chercher une belle glace à l'italienne vanille fraise que je déguste avec délectation... J'adore ce genre de Nice'cream !



Le reste de la journée passera vite, J'Elis et Oliv s'en vont prendre leur avion et avec Denis et Steff on retourne dans le vieux Nice rejoindre Lolo et Céline. Quelques pas et retour à l'appart pour une petite douche et direction la cérémonie des awards.

Devant la porte j'aperçois MONSIEUR Kinou que je m'empresse d'aller remercier et féliciter. Très sympa il accepte la pose souvenir et nous discutons un peu de son plan d'entraînement, ma course et la sienne. Chouette bonhomme, vraiment !

Pour la pasta, Mike et Manue nous ont rejoints. On s'est placés assez près du podium pour profiter un max des animations mais finalement je suis déçu. Après ce que j'ai connu à Gérardmer je trouve de plus en plus que ce label ironman à 340 € ne vaut pas son prix. Il n'y a même pas de tirage au sort de lots de partenaires, bref, tout est fait pour les paillettes et pour nous il ne reste plus que les miettes... On prendra le temps de faire quelques photos

avec les vainqueurs et de discuter un peu avec eux.

Au retour avec Denis on décide d'aller s'envoyer le cocktail offert au casino Rulh. Rien que pour les faire ch... et c'est bien ce qu'on ressent, déjà avec mes asics fluos ils nous dirigent vers la salle du peuple et puis une fois à table on est la cible des regards.

### J'm'en fous on leur aura au moins baisé l'cocktail à ces business'mens...

Le retour est long et parsemé d'abrutis et je commence à avoir mal à la cheville droite, il est temps qu'on se pose. Une petite douche encore, on fait les sacs et dodo... demain retour au pays !

Bonne expérience que celle que je viens de vivre, bel exploit aussi au vu des distances enchaînées mais avec un goût amer quand même. Je ne sais pas ce qui m'empêche d'être super content... Toujours cet Embrunan qui me hante ? Un goût de fête avortée avec cet esprit de pognon que les organisateurs se sont fait sur notre dos ? Le sentiment d'avoir fait tous ces mois de prépa pour finalement se dire que c'est déjà fini ?

Je ne sais pas, l'avenir me le dira sûrement...

Merci à toutes et tous pour votre aide, votre soutien, vos encouragements et votre patience...

Je suis maintenant un IRONMAN, et c'est aussi grâce à vous !

MERCI...  
Nico35



# Certificate 2008

**IRONMAN**<sup>®</sup>  
France - Nice

Nicolas Verdes

13:38:17

Swim: 1:19:41

Bike: 6:36:37

Run: 5:24:46

1401 / 2285



Georg Hochegger  
Race Director

Yves Cordier  
Race Director

**Finisher**

France - Nice

22 June 2008



TRIANGLE  
www.triangle.cc