

EMBRUN MAN 2009

www.embrunman.com

Natation 3.8 km - Vélo 190 km - Course à Pieds 42.195 km

+++ 5000 M DE DÉNIVELÉ +++



Nico35...

Récit de «ces heures» de Mythe !!!

Photo by mySteff

- EMBRUNMAN 2009 -

Récit de Nico35...

Si tu n'en meurs pas, tu en sors grandi !

Par cette phrase, je terminai mon récit en 2007. Déçu de beaucoup de choses, j'ai appris durant ces années à me servir de mes échecs, à réfléchir à mes défauts, bref, à analyser le pourquoi du comment !

Heureusement pour moi, j'ai été très soutenu après cet échec par un grand nombre d'inconnus et de « connus », notamment par ma FORMIDABLE petite femme, que vous connaissez mieux sous le surnom « mySteff ». Après 9 mois de préparation, d'investissements, de sacrifices, ne pas pouvoir finaliser un projet de cette envergure ça nous fait tomber très bas, mais c'est la vie, et si on doit se laisser mourir à cause d'un truc comme ça, autant se tirer une cartouche à la naissance.

La vie est difficile et chacune des minutes qui la compose doit se savourer, on ne connaît pas notre bonheur ! Et parfois, seule une rencontre, un contact, un mot, peuvent la faire basculer, c'est pourquoi il ne faut rien négliger et rester attentif.

A la fin 2007, bien qu'ayant « sauvé » ma saison en prenant du plaisir en finissant le triathlon XL de Gérardmer avec Loïc, j'avais toujours cette amertume, ce goût d'inachevé qui parfois rendait mes nuits difficiles. C'est con d'en arriver là, mais seuls ceux qui savent de quoi je parle peuvent comprendre ! J'ai alors eu une bonne étoile... une intuition, qui m'a permis de prendre contact avec celui à qui je dois tout dans le domaine du triathlon long ! Cette « étoile » (avec ou sans jeu de mot) s'appelle Monsieur Patrick Bringer, alias KINOÛ.

Ce bonhomme « amateur » a eu l'extrême gentillesse de bien vouloir m'aider à organiser correctement un entraînement et surtout à me pousser jusque dans mes re-tranchements pour apprendre à mieux me connaître... Grâce à lui j'ai eu une nouvelle optique du triathlon, et grâce à ses conseils, j'ai retrouvé cette flamme qui n'avait plus envie de brûler en moi.

Dans la foulée, je me lance avec de bons copains, Mike, Lolo, Yves, Oliv et Denis, cet objectif de faire et terminer l'Ironman de Nice en juin 2008. Kinou veille au grain et me cale mes séances de training, il me coache comme un pro. Après ces longs mois de labeur, je passe la ligne salvatrice de cette « bête », après 13 H 38 de course. Heureux dans un premier temps de savourer cet instant, réussite logique de ces heures d'entraînement et de tous ces sacrifices. Mais juste après, je m'écroule et mes yeux se mettent à pleurer. La joie sans doute mais aussi ce souvenir d'Embrun... cet échec qui m'avait tant perturbé l'esprit, revient à la charge...

Cet échec, que je croyais oublié, m'a certes beaucoup appris et m'a permis de terminer Nice dans un climat serein, mais malheureusement, j'ai le sentiment que tant que mon « deuil ne sera pas vengé », j'aurai toujours cette amertume, ce cauchemar en tête.

Maintenant c'est différent, je suis un « Ironman »... alors je vais m'habituer à compter là-dessus pour me refaire !



Il y a des décisions difficiles à prendre, mais il faut parfois savoir oser !

Grâce à tous les messages de félicitations, ces mots d'encouragements qui m'ont fait chaud au cœur, et aussi d'avoir vu Loïc et Aymerick boucler l'Embrunman un mois et demi plus tard, et en plus sous des conditions dantesques... j'ai choisi que 2009 serait pour moi l'année de la reconquête !

Encouragé par Kinou pour « fighter » Embrun, et soutenu ma moitié, c'est décidé. Après mon marathon d'octobre (où je bats mon record en descendant en 3 H 42) et mes trois semaines de pauses méritées, je reprends l'assaut du training, dans un seul but : devenir FINISHER le 15 août 2009 du triathlon le plus difficile au monde !

Le 1er novembre 2008, la prépa commence, Kinou m'a donné les directives du mois avec un mot d'ordre : REGULARITE !

Les journées se suivent, le rythme commence à rentrer, et même si les 15 premiers jours sont cool, j'y prends du plaisir et j'ai retrouvé cette envie de me battre comme un beau diable pour réaliser mon rêve !

Dans neuf mois je serai prêt, avec ce training de OUF by Kinou... j'aurai toutes les cartes en main pour enfin, je l'espère, savourer mon plaisir !

Mais les bonnes choses ont une fin !

Jeudi 13 novembre, je viens de finir ma nuit de boulot, et une fois après avoir déposé les loulous à l'école je m'envole sur le MBK pour sortie cool, avec un pédalage souple. A peine une heure de roulade et PAF le chien ! Alors que je circule tranquille sur une route super dégagée, vêtu de jaune fluo (et bien sûr le casque sur la tête), je suis percuté par une voiture qui omet de respecter un « cédez le passage »... Après plus d'une demi heure allongé sur un sol gelé, le SAMU et les Pompiers (merci encore à vous les gars) me transportent à l'hôpital. Radios, soins, et galères... Tout le monde est retourné, mySteff bien évidemment mais aussi et surtout les loulous... Heureusement, rien de cassé mais de gros soucis à venir !

Un mois d'arrêt !

Après une journée et une nuit passée à l'hosto, je peux regagner mon logis mais avec un gros coup au moral et surtout un long moment avant de pouvoir me mouvoir correctement. Malgré les messages de soutien et d'encouragement adressés par une foule de triathlètes (même « inconnus ») là je suis cassé... et si Embrun ne se faisait pas ? Et si c'était un signe pour me dire : « Ce triathlon tu ne le finiras pas, laisse tomber dès maintenant » !

Après 4 semaines sans pratiquer la moindre activité sportive, je peux enfin reprendre le chemin du training le 15 décembre ! Mon premier footing est laborieux, fastidieux, j'ai l'impression de ne plus savoir courir, de peser une tonne ! Là c'est sûr je recommence à zéro... la route va être longue.

Fort d'un mental qui se reconstruit au fur et à mesure des jours, je réussis à m'imposer une rigueur implacable et à suivre sans trop faiblir la ligne directionnelle de Kinou :

La REGULARITE !

Mi janvier, je décide de faire un test en réel, histoire de voir si j'ai toujours la hargne en compétition, de voir si les jambes commencent à effacer le carton...

Je m'aligne sur le 10 kils de St-Grégoire, et après 42'58 je franchis la ligne. Un bon retour des choses, loin de mes espérances mais l'entraînement paie, doucement mais sûrement.

Début février, je continue ma lancée et m'aligne sur le 15 kils de Rennes, pour le boucler en 1 H 03. Ca me fait du bien de voir que la progression suit son cours, mais si seulement je n'avais pas été victime d'une folie j'en serais sûrement bien plus loin !

Les entrainements sont de plus en plus techniques, de plus en plus pointus et mon 40'21 aux foulées de Cesson malgré une grosse pointe de côté me permet de voir que Kinou est en train de faire de moi un vrai « warrior » ! Les semaines tournent entre 10 et 15 H par semaine... c'est dingue, je n'ai jamais autant été sportif de ma vie ! Comme quoi, il ne faut jamais dire jamais...

Le training est très intense mais les phases sont très bien faites, et malgré la difficulté et la fréquence, je ne me sens pas explosé, fatigué ou rincé. Mais voilà déjà le premier objectif de la saison, avec le Duathlon XLF de Gourin, cette formidable course organisée par ce champion sympathique et au grand cœur qu'est Xavier Le Floch.

8.5 km à pieds avant de se mettre 96 bornes à vélo dans les canes, sans oublier d'en terminer avec 17 bornes encore à pieds... Je suis remonté, j'ai un moral qui en veut et une condition qui commence à me faire plaisir. Malgré une casse de chaîne au 20^{ème} et de dérailleur au 60^{ème} kilomètre, je ne me laisse pas déconcentrer et termine après 5 H 43 ce périple de galère mécanique. Mais je suis content, je n'ai rien lâché. Cette course était tellement belle que je m'en serai voulu de ne pas la finir ! Merci à Xavier, Céline et à leur équipe...

La saison bat son plein et une bonne semaine de vacances « glissantes » me permet de bien profiter de ma p'tite famille avant de retourner combattre les éléments.





Histoire de faire plaisir à quelques personnes, je prends le départ du Tri de Cesson, et ma place me qualifie pour le France Police qui se déroule à Fouras sur la côte Atlantique. Comme quoi, il faut parfois savoir rendre service, si on peut récolter du bonheur...

Côté course à pieds les progrès s'avèrent payants, et à mes côtés mySteff s'entraîne de façon très asidue pour son premier semi-marathon.

A ses côtés je prends le départ du Semi d'Ille et Rance où mon temps record de 1H30 ne demande qu'à être explosé. Chose dite, chose faite puisqu'après 1 H 26 j'en termine, heureux ! Et mySteff ? Elle boucle son œuvre en 1 H 55... chapeau bas m'dame...

Les semaines sont toujours intenses, et malgré mon changement d'orientation professionnelle (je suis retourné à mes premières amours en quittant un bureau pour retrouver les patrouilles nocturnes), j'arrive à conserver cette régularité essentielle.

Armé de mon nouveau bike, le Myrock TAUMI (merci Rod) je participe au CD, support du Championnat de France Police, près de Fort Boyard, que je boucle en 2 H 19. Les sensations sont bonnes et mon allure à pied très encourageante. Je gagne des places à pied après le vélo alors que j'en perdais tout le temps avant.

Une semaine de 13 H, puis une de 14 H d'entraînement avant de me retrouver sur mon deuxième objectif qu'est le Tribreizh à Sizun. Ce half Ironman en terre bretonne est LE test qui me permettra de me rendre compte réellement de mon état. En 2007, avant d'aller me ramasser à Embrun, je terminais ce Half en 5 H 42... Cette fois-ci la note a changé puisqu'après 5 H 03 j'en termine !

Ca y est, tout se passe bien, le training est au top, mes enchainements sont millimétrés, bref... vivement le 15 août que j'aïlle en découdre !

La fin juin est un peu déçousue, ornée de fatigue et de temps passé à préparer mes vacances en famille. La Corse, c'est la destination du plaisir, du soleil, du bon temps, mais aussi la destination d'un training soutenu avec des semaines qui devraient avoisiner les 20 H ! Les 15 premiers jours sont axés sur le vélo, le dénivelé et la durée...

Je reviens de loin !

Le 3 juillet, parti à 6 heures pour honorer une séance de 7 heures avec les cols de L'ospédale et Bacinu, tout s'arrête. Vers 11 H 30, une déformation de la route, suivie d'un trou me projette très violemment à terre, et après deux rebonds me laissent inanimé dans une mare de sang.

Grâce à la présence d'esprit d'un cycliste local, le SAMU et les Pompiers (merci à vous les gars) prennent soin de moi mais là, ce n'est rien en comparaison avec novembre. Je ne me souviens plus de rien, un grand blanc entre l'entame de la chute et les retrouvailles avec mon épouse au service de réa.

J'ai la tête en vrac, des douleurs de partout, et tout le monde qui s'affaire autour de moi pour ne pas me laisser tomber. Bravo à toutes et tous pour votre engagement ; même si c'est votre job, il faut pouvoir et vouloir le faire ! Parce que pour moi, 5 jours d'hôpital çà m'a usé !

Mais pourquoi encore çà ???



Je me sens affaibli, ruiné et Embrun qui semble s'être éteint... pourtant une petite flamme semble subsister... pourvu que je puisse ! Mais comme me disais Kouk, l'organisme d'un sportif encaisse beaucoup, mais aussi il s'en remet plus vite.

Malgré l'indifférence, ou plutôt la méchanceté de certains qui ne comprennent visiblement rien à ma vie, je choisis de m'accrocher et avec Kinou de tenter l'impossible, avec l'accord de mySteff.

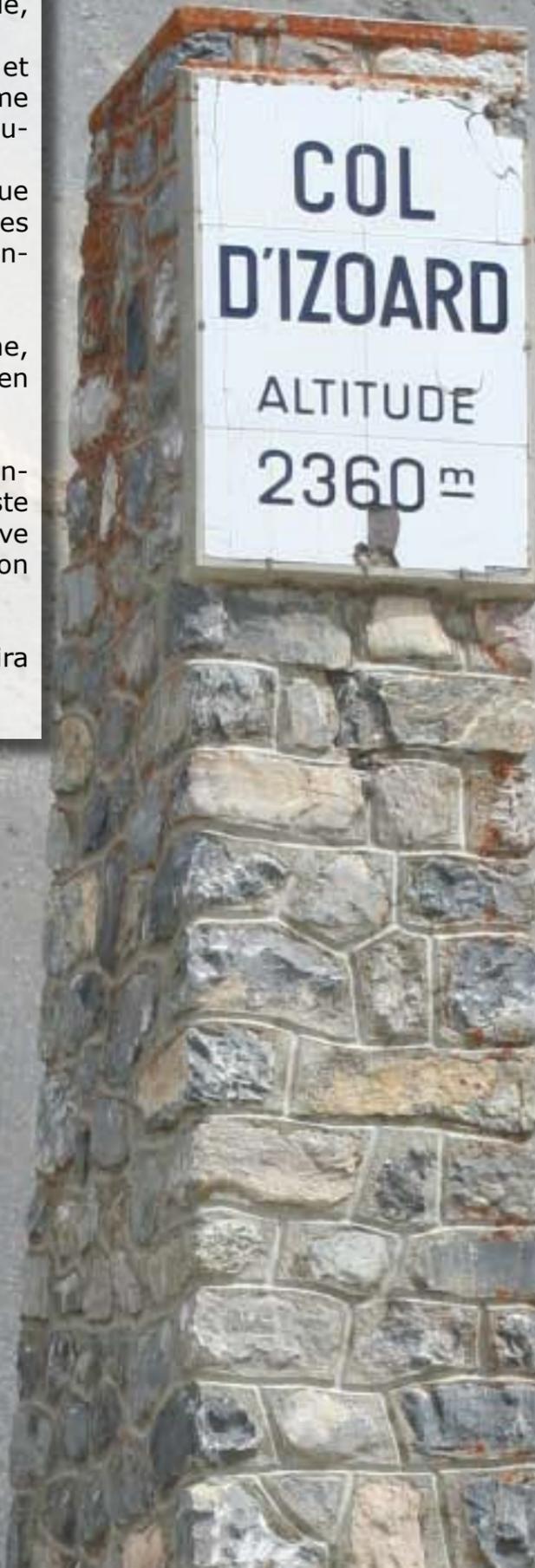
Mi juillet c'est reparti, je reprends le chemin de l'entraînement mais c'est très dur et pénible. J'ai l'impression de ne plus savoir courir, de peser 10 kilos de plus, de me trainer. Petit à petit le vélo lui, semble revenir, la nat pas encore puisque des blessures à l'œil m'empêchent toujours de porter des lunettes.

Ma difficulté n'est rien comparée à celle des enfants ou des adultes confrontés chaque seconde de leur vie à ce putain de genre de maladie qui leur ruine les os, la santé, les poumons... Je n'ai pas le droit de me plaindre, je suis en vie moi, et ma santé reprendra sûrement le dessus quoi qu'il arrive !

Je décide alors de me fixer un ultimatum : « si fin juillet je pense être en forme, si j'estime avoir retrouvé une condition compatible avec un Embrunman, alors j'en prendrai le départ ! »

12 H la première semaine, et 20 H la seconde pour arriver au 31 juillet et me dire enfin : « j'y serai » ! La forme semble avoir repris du poil de la bête même s'il subsiste quelques bugs. Ma condition de course à pieds est très en-dessous et quoiqu'il arrive je ne l'aurai pas récupérée pleinement... tant pis il faut que je sois au départ de mon rêve.

Encore 18 H de training début août avant la dernière ligne droite cool qui me conduira au MYTHE !



La dernière semaine est arrivée, mais il est temps ! J'en ai de plus en plus marre de cette attente, je pense à tout ce qui pourrait arriver dans les derniers jours, les dernières heures, tout ce qui pourrait une fois de plus m'empêcher d'être au départ de mon rêve... Et si cet adage « jamais deux sans trois » m'arrivait dans ma saison ?... Il est temps que tous ces sacrifices, tous ces engagements, toutes ces heures passées se terminent avec si possible une bonne nouvelle ! Etre finisher d'un Ironman c'est déjà beaucoup, mais être finisher de l'Embrunman c'est... encore plus que ça...

Les derniers préparatifs se conduisent avec Patrice, le copain désormais évadé en Estonie, et bien sûr mySteff qui au dernier moment a pu se joindre à moi, merci entre autres à Roland d'X-Triathlon. Un vol, une voiture de loc et quelques heures plus tard, du crachin breton nous voici arrivés sous le cagnard alpestre.

Une foule de souvenirs rejaillissent dans ma tête en revoyant ces montagnes qui font frémir Pat, mais beaucoup de ces souvenirs me hantent ! Et si je n'y arrivais pas encore ? Et si je tombais à vélo ? Et si, et si... toutes ces inconnues, m'exaspèrent, il est temps que le 15 août approche !

On retrouve Tony et sa petite famille au bord de la piscine mais aussi Audrey et son homme qui sont venus spécialement pour me suivre toute la journée, ainsi que TiQ et Vivi. Ca fait chaud au cœur de voir que des gens s'intéressent à ce genre de course, avec un petit penchant pour moi, sans déc'... moi j'dis respect ! Au moins eux ils savent pourquoi j'en fais tant !

Le jeudi passe plutôt vite et cette nuit « calme » est en fait une nuit de galère. Je n'arrête pas de tourner et virer dans ce lit de chambre d'hôtel, les heures semblent durer des jours et mon sommeil qui ne s'accroche pas plus que ça. Je ressasse ces doutes, je revois 2007 comme si c'était hier, je me revois encore assis sur le bord de cette falaise, des larmes pleins les yeux en me disant que tout est fini !

Et si je n'y arrivais pas encore ?

Le lever du 14 est plutôt attendu, histoire d'arriver plus vite à autre chose. Avec la présence de mySteff, tout est différent, plus posé, moins stressant. Un bon p'tit déj et puis une sortie bike avec pat et Tony, histoire de vérifier si les réglages sont bons depuis le remontage du vélo, après son passage en housse, pour un vol serein.

Un p'tit coucou à Alex (Louison) qui est toujours aussi charmante et sympathique, et avec qui nous avons quelques bons contacts, et puis c'est parti entre Baratier et St-Clément pour une heure cool avec quelques petites accélérations à l'envie. Sur le chemin, la plupart des pros du splendide plateau est là, à tourner les canes : Faure, Rebol, Bayliss et bien sûr Kinou...

Le midi, deux/trois courses pour peaufiner les ravitos du lendemain et puis çà y est, il est l'heure d'accéder au parc vélo.

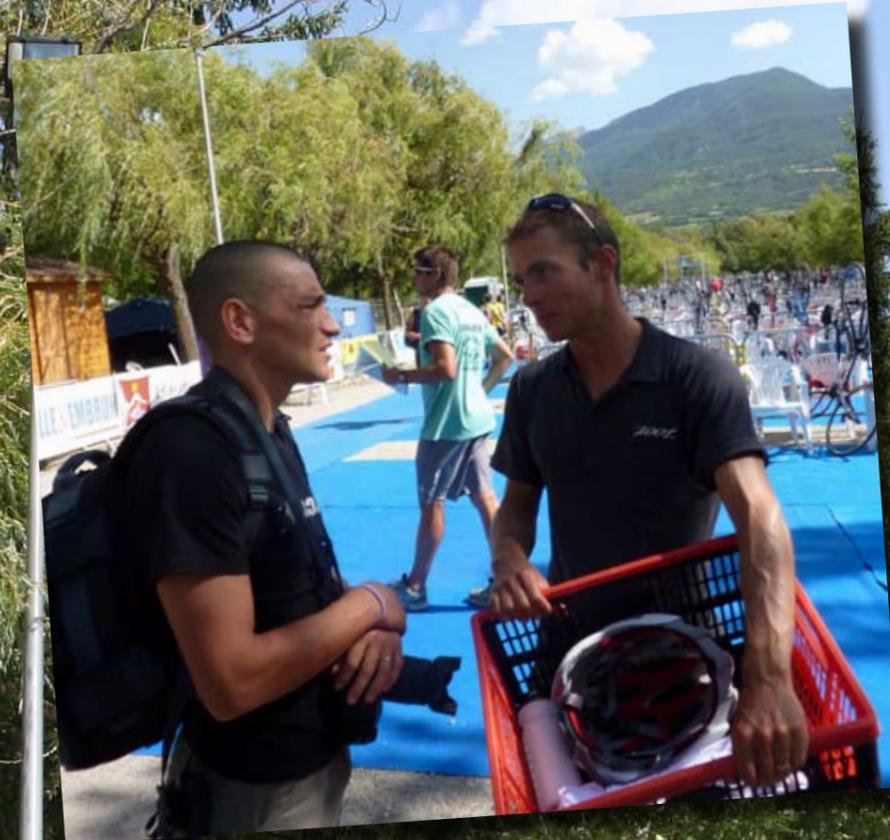
On n'est pas les premiers, mais avec ce temps (la température avoisinant les 38/39°) je suppose que beaucoup préfèrent attendre 16 ou 17 H... ce n'est pas encore la grande foule !

Une fois la bête installée avec Tony, on file dans le lac, prendre un peu la température et tenter d'esquisser un semblant de nage. Je commence à avoir la pression, je sens qu'il faut que je sois au milieu de cette « meute » pour évacuer ces tensions. Je repars vers le parc, le 350 Canon en main et je commence à m'imprégner de la bête. Je fais la connaissance de quelques athlètes avec qui j'ai échangé pas mal de mails cette saison. Ça me fait bizarre de voir des gars qui me lisent, moi le petit amateur... mais çà fait plaisir aussi de rencontrer en « LIVE » ces triathlètes qui comme moi, sont venus en découde.

Au loin j'aperçois les « petits Kinou » mais pas de trace de l'homme... heureusement grâce au coup de fil de TiQ, je peux le rejoindre dans le parc, après sa discussion avec ZE speaker, Oliv, celui qui avec Pierre nous fait passer de superbes moments. Ces quelques mots avec Patrick me rassurent, l'échange est très cordial et enrichissant. Il a l'air bien lui... si seulement il pouvait l'emporter demain, je serais aux anges !

Après tout va vite, un petit tour au briefing et direction la casa Tony pour une bonne bouffe entre bons potes, avant d'aller faire dormir les yeux et reposer les esprits.

Quoique ! Ce n'est pas le feu d'artifice de CROTS qui me fera mentir en disant qu'à 23 H j'avais toujours les yeux ouverts... et à 1 H ils étaient déjà ré-ouverts... Jamais plus le sommeil ne réapparaîtra avant ce lever sympathique, couverts de SMS d'encouragements et d'un message de Bruno. Le copain de Nouméa a pris soin de m'appeler à 2 H 30 pile pour m'encourager en LIVE ! Vous m'auriez fait presque chialer tous avec tout votre soutien... C'est fort d'être aussi soutenu... que les cons en prennent de la graine au milieu de leur vie de M.... !



Le déjeuner dans la chambre reste traditionnel, jambon, pâtes froides et une tisane pour couronner le tout avant de s'investir dans les sandwiches de ravitos, et la dernière vérif sur paquetage ! Un coup de fil à Pat et Tony, qui sont aussi réveillés, maintenant on sait tous que la journée va être longue et usante !

A 3 H 45, Steff prend les commandes du Scudo pour aller chercher Pat à Embrun quand soudain, une putain de barre de ferraille, ornée d'un magnifique clou d'une dizaine de centimètres nous éventre le pneu avant gauche...

Je peste, je rage... comme si on avait besoin de ça ! Heureusement Steff me dit de remonter fissa dans la camionnette puisque le pneu ne semble pas perdre trop vite : « on verra jusqu'où on peut aller, allez GO » Pat fera finalement la route avec Tony pendant que Steff me fera arriver heureux dans le parc grâce à sa maîtrise et son sang froid ! Tu sais que je t'aime toi !

Il est 4 H... c'est l'heure de l'ouverture du parc... et je m'y présente en première position... au moins je pourrai dire « Embrun ?... j'étais premier en 2009... » lol... Je pénètre donc en pôle position dans ce parc silencieux, ou seules quelques voix de spectateurs déjà aux premières loges se mêlent à celles des arbitres. Alors que mes pneus sont déjà gonflés et que tout est prêt, Tony et Pat arrivent pendant que le parc commence doucement à s'animer. Les pros arrivent à leur tour et je profite d'une escapade pour aller faire un petit coucou à certaines de ces « stars » dont Kinou... Une accolade qui me reconforte avant d'aller aider Xavier à gonfler ses boyaux. Comme quoi, dans le tri tout le monde est accessible et chacun a une mémoire, c'est aussi pour ça que ce sport m'attire !

Je prends quelques minutes pour aller taper la discute avec TiQ, Vivi, Audrey et sa tata avant de retrouver quelques unes de mes connaissances « web » et de tchater un peu. Mais le temps passe, il est déjà 5 H 30... le temps d'enfiler la combi et de se plonger dans une ambiance particulière. Bizarrement les souvenirs de 2007 ne semblent pas ressurgir, ma concentration doit être bien gérée... espérons que la journée soit comme elle se doit et que ce soir je me couche avec le sourire !



5 H 50, après un premier faux départ, la trentaine de filles s'élance dans cette eau tempérée que seuls les flashes nous font apercevoir. La nuit est noire et très vite le petit « troupeau » se perd dans la pénombre. A notre tour de nous avancer et, ayant voulu assister à ce départ aux premières loges, je me retrouve en pôle position, dans cette meute composée de plus de 830 bonhommes... Je n'ose plus faire demi-tour ou tenter de m'écarter, on verra bien !

Steff en profite pour immortaliser cet instant sans oublier de cadrer les stars qui sont venues pour viser la victoire... Qui de Xav, Kinou, Berlier, Faure, Reboul, Zamora, Cunnama, Augueux ou encore Bayliss sera le premier à boucler la 26ème édition ?

Le décompte est lancé, les athlètes frappent dans les mains, ils sont suivis par ce public entassé sur la moindre parcelle depuis des heures pour assister à ce départ...

5, 4, 3, 2, 1... Top, c'est parti, tout le monde s'élance sur ces graviers que les pieds devenus insensibles ignorent, mais arpentent en furie vers cette eau invisible. Les premiers fougueux s'élancent et c'est mon tour de flirter avec cette piscine naturelle. Pas le temps de profiter que je suis « plongé » dans le vif du sujet. Les coups commencent à fuser, les pieds, les mains, les corps qui me poussent sont étouffants. Je tente une accélération pour espérer un dégagement mais rien n'y fait, à croire que tout le monde accélère en même temps. Je tente de me rapprocher le plus possible de la gauche de la meute mais à chaque fois je suis re-balancé au milieu du bouillon. Je continue ma nat en deux temps, histoire de ne pas m'égarer et de bien conserver le cap...

Quelques coups de pieds, dont un assez fort sur le cardio me fait comprendre que le départ est mémorable cette année. Je ne me souviens pas avoir été chahuté de la sorte il y a deux ans, ni même à Nice où nous étions plus de 2300. Tant pis, je continue d'arpenter les flots en me dirigeant vers ce Giro de pompiers, seul repère dans cette pénombre qui nous permet de nous orienter.

Ca doit faire une bonne vingtaine de minutes que nous sommes partis et déjà le jour fait son apparition, le paquet est très étiré et chacun semble prendre ses marques et sa cadence. J'e réussis enfin à me porter au bord de cette meute afin de pouvoir « respirer » un peu et nager à ma guise, au plus court.

Sur la gauche j'aperçois le bateau qui est en tête et qui emmène les premières féminines... Elles sont déjà là ! Quand j'y serai moi aussi, ça commencera à être bon.





Petit à petit le chemin se fait, et je dois m'obliger une mini pause pour chasser la buée de mes lunettes, histoire d'y voir un minimum... quel con, si j'avais pensé au dentifrice ce matin en préparant mes affaires, je n'aurai pas eu ce souci. Ca y est je m'approche de la fin de la première boucle et j'entends au loin des Allez Nico !... je n'arrive pas à reconnaître qui que ce soit mais ils ont sûrement repéré mes bandes blanches ou mon hermine. Merci, ça fait toujours plaisir de se sentir encouragé. Un petit coup d'œil sur le chrono et... oh putain, il est à zéro, sans doute le coup de pied que j'ai pris au démarrage qui me l'a éteint... et M... je ne sais pas combien de temps j'ai mis ! Tant pis je le démarre, on aura au moins ça... Les premières lueurs de soleil commencent à éclairer le terrain de jeu et on peut apercevoir par ci par là quelques algues au fond, mais aussi les spectateurs sur les bords de la « piscine »... Tout ce monde, c'est impressionnant. Les premiers doivent être déjà sortis... allez Nico courage, plus qu'une ligne droite... Mon chrono indique 17', ce qui me fait penser que je suis dans mes temps et que je devrais sortir autour de l'heure vingt...

Enfin la rive approche, et je réentends des supporters qui m'encouragent, je crie « Steff ! », « Steff ! » pour qu'elle se prépare à mitrailler mais aussi « Audrey » pour qu'elle prépare à déclencher le caméscope. Je regarde ma montre mais n'y vois rien. Alors que beaucoup de gars sont déjà debout et marchent pour sortir, je continue à avancer, jusqu'à ce que le manque d'eau me force à m'extirper. J'ôte les lunettes et je chope le velcro au cou pour virer la combi le plus vite possible. Pas une seconde pour prendre mon temps comme il y a deux ans, chaque minute est comptée et doit s'économiser.

Je file en courant jusqu'à mon emplacement où j'aperçois Yannick et Laurent du club qui sont en train de se changer. « Ca va les gars, ça a été la nat »... Je ne les avais pas vus depuis mon arrivée, mais bon chacun a ses priorités et son timing, c'est logique.

Je me dépêche de virer la néoprène et j'enfile le casque, la veste et les chaussures avant de décrocher le vélo pour partir à l'assaut de la grosse difficulté du jour. Steff en profite pour mitrailler et me dire que j'ai du sortir en 1 H 20... à la pendule il est 25, déjà 5 mn de gagnées sur 2007... Yesssssss !!!! Avant de sauter sur le bike j'entends encore des encouragements, je crois reconnaître les voix de TiQ, Yffic et Mike, mais j'ai beau regarder, l'afflux de monde ne me fait pas discerner qui que ce soit. J'aurai l'occasion de les voir avant la fin du périple vu ce qui m'attend.

Ca y est, c'est parti, maintenant il n'y a plus qu'à envoyer la purée, il faut passer l'Isoard avant 13 H 10, mais si je pouvais y être vers 12 H ou au pire 12 H 30 ce serait déjà une bonne chose.

La natation est enfin une chose « ancienne », ma bête noire s'est bien finie, maintenant place à mon terrain de jeu !



Dès le départ du parc, le ton est donné, ça monte !!!

J'enchaîne danseuse et pédalage assis pour ne pas me cramer les pattes, mais en gardant une bonne allure pour ne pas non plus m'endormir. La première difficulté qui nous amène à Réallon est interminable. J'ai l'impression de monter un col hors catégorie. Les jambes suivent mais c'est le souffle qui semble avoir du mal à se pérenniser. Steff en profite pour me doubler à moto avec son pilote de choc, avant de prendre la direction de Savines pour choper la tête de course. Ben ouais, à la base elle est aussi là pour le reportage d'X-Triathlon donc il va falloir assurer pour faire encore quelque chose de bien.

Quelques kilos plus loin je reconnais Audrey et Cyril, ils ont l'appareil photo et le caméscope

dans la main, c'est super sympa, je ne peux pas faire autrement que de réussir ma journée pour ne décevoir personne, et garder tous ces souvenirs magiques en tête ! Les premiers rayons de soleil nous réchauffent et j'en profite pour attaquer les pains au lait à la confiture. Ça fait du bien de manger ce genre de truc, ça raffermi les papilles et ça donne envie de ne plus s'arrêter. Quelques gorgées de « mixture » Authentic et je continue à arpenter le dénivelé. Un bidon par heure m'a répété Kinou, il faut s'y tenir.

Ca y est j'aperçois l'amorce de descente, je vais pouvoir tourner les jambes pour me reposer un peu de ce premier effort. Ça ne paraît pas mais le dénivelé comme ça, à froid, ça laisse des traces. Ne pas s'enflammer et même si on a l'impression d'être bien, il faut garder son rythme, la journée est loin d'être finie, il faut gérer !

Les premiers virages passent bien puis la vitesse commence à s'accroître... là je choisis de ralentir, ce mauvais souvenir de juillet me colle à l'esprit : « et si je chute ? ». Je préfère rester prudent malgré la foule de barjots qui me double. Sur cette portion légèrement plate (enfin faux plat montante avant la re-descente), c'est Yanoo qui me double, il a l'air d'être bien, et vu sa force à vélo, tout devrait bien se passer pour lui.

La dernière phase descendante nous amène vers la route principale de Gap à Embrun. Déjà ça bouchonne pour nous laisser passer. Faut dire qu'un samedi, et en plus un 15 août... ça n'aide pas à rendre une circulation fluide !

Il est temps que cette descente se termine, je commence à avoir mal aux avant-bras et aux mains, mais il faut rester très observateur pour éviter les trous, les bosses et les graviers. J'enjambe le pont, une petite bosse à descendre et ça y est j'arrive sur la route. J'ai une pincée au cœur en voyant un vélo apposé sur le camion des pompiers... sans doute une gamelle, c'est dommage, pourvu que ça aille et surtout pourvu que ce ne soit pas Kinou, Pat, Alex, Tony, Yanoo ou encore un gars que je connaisse, ça me gâcherait la fête !

Désormais direction le pont du Lac de Serre-Ponçon et un compteur qui m'indique que pour le moment ma vitesse moyenne avoisine les 25 km/h... pourvu qu'à dure !



Il y a un max de voitures qui nous doublent, avec certains qui prennent un plaisir fou à nous applaudir et à nous crier des « Bravos » par la fenêtre... C'est ça aussi Embrun, un truc à part, où chaque minute tu as le plaisir de te réchauffer le cœur.

A la sortie du Pont ça y est, le ton se remet à l'heure du jour en entamant le long faux plat qui nous emmène au ravito. Rester régulier et concentré malgré cette envie de remercier tous ces supporters chaleureux ce sera la clef de la réussite.

Mais ? Ah oui c'est Mike et ses potes, ils sont là au bord de la route, ils m'encouragent... c'est super, merci les gars (et la fille)

Ca y est, me voilà au ravito, je chope un bidon d'eau pour remplacer le premier déjà HS et passer au second. Par contre je suis dégoûté, le bidon que l'on me tend n'est rempli qu'à moitié... pas génial pour diluer la poudre mais à défaut de mieux... on verra bien au prochain et au pire je m'arrêterai pour ne rien rater !

Les faux plats s'enchainement et me permettent de me sentir bien, je n'ai pas l'impression de puiser dedans ni d'être en-dessous, malgré le léger vent et la foule de bagnoles qui nous frôle, ça devrait le faire. Mike en profite pour rouler à mes côtés, son pote Ludo filme le moment et la discut se fait, sans perdre d'un instant l'enjeu du jour.

Embrun est en vue et petit à petit on termine cette boucle 43 km qui nous amène au rond point des Orres à Baratier, pour quitter cette route « passagère ».

Le rond point est blindé de monde et l'ambiance est affolante. Des « olas », des cris de joie, des bravos, des applaudissements, bref tout ce qu'il faut pour se sentir comme une star ! Je file jusqu'au rond point là-haut et puis on bifurque à gauche, vers St-Clément... Maintenant il faut se remettre le nez dans le guidon et bien mouliner, ça ne va pas tarder à remonter..

Je reconnais la route que nous avons emprunté la veille, pour notre remise en jambes mais là j'ai la tête dans la course et bizarrement elle me paraît plus dure... Des bosses, toujours des bosses, à croire qu'ils en ont rajouté par rapport à il y a deux ans, je ne me souviens pas que ça montait comme ça.

Les kilomètres s'enchainent et Audrey et Cyril sont toujours là à mes côtés, prenant de temps en temps un peu d'avance pour mieux immortaliser les instants. Ça rassure Steff aussi de savoir que je ne suis pas en solo sur ce trip, merci les rennais !

St-André et puis Siguret mais... mais oui c'est Pat la menace ! me voilà revenu à la hauteur du copain qui était sorti plus de 10 minutes devant moi dans l'eau... forcément il sait nager lui ! Du coup on en profite pour papoter un peu et refaire le monde, enfin plutôt la course mais le dénivelé nous rappelle la réalité, et mon Myrock prend quelques longueurs avant de s'éloigner définitivement. Ça m'a fait plaisir de voir Pat, je suis de tout cœur derrière lui, il faut qu'il s'accroche, ce sera dur, mais il en est capable !

Après Siguret ça y est, on entame la descente vers St-Clément et le ravito... là grosse surprise et super joie de reconnaître Yves et Laéti, accompagnés de la troupe. C'est excellent, cette année il y a du monde partout, c'est la folie ! Après Audrey et Cyril, TiQ et Vivi et bien sûr Steff sur le circuit, à plusieurs endroits, Angélique, son trio, et Mike qui s'y met avec son pote et sa petite famille. C'est vraiment un cru à ne pas rater cette année l'Embrunman !

Allez Nico, on se reprend et on se concentre, direction Guillestre où là les choses sérieuses vont commencer. Les premiers doivent déjà être en haut du col, ou très près mais bon c'est leur job (à presque tous)... pourvu que Kinou soit bien ! J'ai aussi une grosse pensée pour Xavier, s'il pouvait marquer une seconde fois son nom sur le mythe ce serait grandiose !

Ca y est, me voici au rond point de Guillestre, malgré ce petit vent qui m'a un peu gavé sur la longue ligne droite en faux-plat. On bifurque à droite et ça y c'est parti pour plus de trente bornes d'ascension...

Déjà je me rappelle ces routes, toutes en montée... ça ne paraît pas dur comme ça en voiture ou en moto mais mine de rien l'accumulation ça tire ! Mais bon, on a signé c'est pour en ch... . J'alterne toujours moulinage assis et danseuse pour ne pas réinstaurer les crampes de 2007. Ça avait bien marché à Nice, là il n'y a pas de raison que ça passe à côté ici. Je récupère pas mal de monde sur le circuit, des bons nageurs un peu plus juste à vélo sans doute.



Un rond point, puis un autre et direction les Gorges du Guil... là c'est splendide, et le dénivelé semble moins costaud, ça permet de récupérer un peu, sans oublier de s'alimenter toutes les ½ heures avec une barre Super U, hyper glucidique. Ah j'oubliais, boire, boire, boire et boire encore, c'est primordial ce genre de truc !

Je profite de cette route plutôt rapide pour m'allonger sur le prolongateur et du coup la vitesse explose le compteur. La moyenne flirte désormais avec le 27 et dans les gorges le compteur indique plus de 31 km/h... pourvu qu'ça dure !

Mais malheureusement la route reprend son court et le dénivelé commence à se relever... ça y est on approche du carrefour d'Arvieux et de cette terrible bosse !

Pour éviter les soucis, je règle déjà le braquet qui me fera passer le début de cette longue portion qui ne faiblira pas avant d'attaquer l'ascension « réelle » à partir de Brunissard. Mike en profite pour se porter à ma hauteur. Ils m'encouragent tous et je sais que Pat n'est qu'à une dizaine de minutes derrière. Tony lui ne serait qu'à 8 minutes devant... Je ne vais pas chercher à le rattraper, le but est de gérer à mon allure parce que là, avec la chaleur qui commence à taper, la rigueur doit être de mise.

Je déroule à une allure normale, encouragé par Mike et son analyse de « pro » avant d'arriver sur Arvieux où je chope rapido de quoi remplir entièrement le bidon et m'asperger un peu de flotte pure. Pas question de passer plus de 2 minutes ici, chaque seconde compte ! Mike m'avait dit que j'avais 1 H 30 d'avance sur les délais au carrefour, c'est plutôt une bonne augure, ça devrait me laisser une heure en haut de l'Isoard...

Quelques kilomètres plus loin, alors que déjà le dénivelé commence à casser les pattes, j'aperçois Brunissard et cette montagne en face si terrible avec la route en zigzag... Quand je serai là-haut... ce sera déjà pas mal.

A la sortie je reconnais mister Tulane du Club de Chartres, avec sa 1/2, et qui m'encourage, c'est cool çà. De l'autre côté, la tribu de Mike à la terrasse d'un «troquet», s'extirpe en courant pour venir immortaliser le passage ! Ah les « enfoirés » ils en prennent du bon temps pendant qu'on en bave ! Remarquez ils ont bien raison... j'en ferais sûrement autant à leur place ! Il fait chaud... il ne faut pas oublier de se déshydrater.

Un dernier virage à droite et c'est parti pour les lacets qui vont nous emmener là-haut. Les premiers sont raides mais le braquet que j'adopte, 38x28 me semble pas mal, au pire il me reste le 30 et le 32 en cas d'accentuation. Là certains commencent à galérer mais je ne m'en occupe pas, je gère ma course, j'ai une grosse revanche à prendre, je n'ai pas le temps de m'attarder. C'est peut-être pas sympa vous me direz mais aujourd'hui c'est chacun sa course, si je m'occupe des autres, ou si les autres s'occupent de moi, il y aura de la perte de concentration et on le paiera plus tard.

Tous ces mois de prépa sous le froid, le chaud, le vent, la flotte, et parfois le soleil devraient me permettre de rouler correctement aujourd'hui, enfin je l'espère. Les bosses sont longues et raides mais bizarrement la montée me semble moins ardue qu'en 2007.

Ca y est, après avoir papoté avec la tribu Mike, je vois la casse déserte. En 2007, j'avais du y poser les pieds à cause des crampes, en laissant couler quelques larmes... mais j'étais reparti. Là pas d'arrêt, au contraire, je file dans cette descente avant de remettre un braquet de bosse ! La re-pente fait mal aux canes mais dans 2 ou 3 virages le sommet sera atteint.. euh non 5 ou 6 ou 7... cette dernière phase me paraît interminable, j'ai l'impression qu'à chaque virage il y en a un nouveau qui se crée au-dessus. Les années se suivent mais ne ressemblent pas !

Il est 12 H 05, çà y est j'arrive en haut de ce col mythique du Tour de France, qui culmine à 2361 mètres. Je crie mon numéro de dossard, le 205, pour récupérer mon ravito. Je sers le point droit de satisfaction. Steff est là, Audrey, Cyril, Mike aussi, çà mitraille et on papote.





Le papotage aura été très expéditif, parce que je me dépêche de mettre mon journal de protection sur le ventre et ma musette sur le dos avant de repartir fissa ! Dans la descente j'aperçois TiQ et Vivi. Juste un regard et c'est parti sur ce billard de descente !

Pourtant, sur cette superbe surface lisse et nette, je ne suis pas comme avant, j'ai toujours cette appréhension, comme Oliv après sa gamelle à l'Alpe d'Huez... il me faudra du temps je pense pour atténuer ça, et reprendre une « vie » normale.

Les lacets se suivent et j'en ai déjà marre de cette descente, non pas que je préfère monter, mais la position sur le vélo avec les mains crispées sur les freins me font mal... J'ai hâte d'être en bas même si là on mange des kilomètres gratos, sans forcer ! Je profite d'une portion plane pour transférer ma bouffe de la musette vers mes poches et ma sacoche. En même temps je commence à savourer quelques sandwiches (pain de mie, beurre et jambon). Ca change du sucré et des gâteaux... ce n'est pas grand-chose mais c'est bon !

Ca y est j'arrive à Briançon. Alors que les voitures sont bloquées pour nous laisser passer, j'envoie sur le plat pour ne pas m'attarder et regagner au plus vite les Vignaux... Un dernier coucou aux rennais et c'est parti, le vent dans le pif, allongé sur le Cobra T2+. Le vent est pénible et les faux-plats sur la route défoncée sont gavants... mais bon, c'est le jeu !

Les bagnoles sur la route sont littéralement arrêtées, cul à cul. Toutes celles là sont en face et viennent de Guillestre ou Embrun ! Ils doivent pester après la course, quoique, beaucoup regardent et nous encouragent... Et puis c'est parti à droite pour arpenter la route qui nous mène aux Vignaux. La bosse me paraît encore raide, mais en voyant le dénivelé qui grimpe, j'aperçois la différence de hauteur avec le contre-bas... et ça me fait limite sourire de me dire qu'après, il faudra tout redescendre ! Un dernier petit coucou à Steff à qui je dis que je vais bien... J'en profite pour la laisser rejoindre les stars qui doivent être depuis une heure sur leur marathon pour ne rien rater. Je suis content de l'avoir revue et de savoir qu'elle se sent rassurée, mais après il y a le marathon... il ne faudra rien négliger, la course est loin d'être gagnée !

Les Vignaux passent, le ravito et direction la rue légèrement descendante. Audrey et Cyril sont postés à l'ombre... faut dire que le soleil tape. Allez courage, après je n'aurais plus QU'UN marathon à faire ! Et petit à petit on approche de cete pente terrible !!!... le Pallon ! Plus de 2 km à plus de 17%... avec 140 bornes dans les canes... ça vous dit ?

D'entrée je mets le 38x32, comme ça je ne vais pas m'exploser. J'alterne danseuse et position assise et... fausse joie. Alors que je crois voir le haut de la bosse, je me plante, il ne s'agit que d'un léger virage sur cette pente quasi rectiligne... Là ça fait mal au moral, mais tant pis je continue... à 8.5 km/h ça ne se fait pas en deux secondes... et dire qu'il y a deux ans j'allais seulement à 5, voir 4 km/h...

Encore un petit effort et la rage aux dents je franchis le haut de la bosse, le point serré et vengeur ! Yesssssss c'est fait, maintenant ça commence à sentir bon. Un peu de roulade encore, quelques mouvements de danseuse et je remplis mon bidon au ravito en m'ajoutant un verre de coca sur la langue pour le fun. Ca je savoure, ça permet aussi de changer de ce goût « authentique » qui semble fade au bout d'un moment, voir sans saveur.

La descente vers l'aérodrome est toujours aussi dangereuse, les voies sont étroites et le sol défoncé... des graviers, des trous et ce bitume qui fond par endroit ne me rassure pas. La voiture derrière moi d'ailleurs ne me doublera pas, contrairement à quelques cyclos... chacun son truc !

A peine sur le « plat » je reprends ce vent de face qui me rappelle ma galère de 2007, mais là le compteur n'est plus à 12... il est à 28, voir 29 par moments, la preuve que l'entraînement paye et se ressent. Mais rien n'est gagné, il ne faut pas s'enflammer, il reste encore plus de 40 bornes à faire !

Un petit coup de cul et une bifurque à droite avant de reprendre de l'altitude... En bas j'aperçois cette file de voitures, complètement arrêtées en direction d'Embrun, et la même chose en direction de Guillestre... Quel bordel... pour une fois que je ne suis pas à leur place, même si c'est un peu ma faute... j'en profite ! lol...

Je descends vers St-Clément avant de choper un ravito et de m'arrêter 30 secondes papoter avec mes accompagnateurs rennais et c'est reparti pour monter... Après Siguret, ce sera le tour de St-André et là... un gros pincement au cœur... C'est le kilomètre 170... le kilomètre avec cette falaise qui m'a fait tant pleurer voilà deux ans...

Je jette un œil sur mon chrono... il n'est que 14 H 45, ce qui veut dire que j'ai 1 H 45 d'avance sur cette 24ème édition qui m'avait tant coûté. Merci Kinou, tout ce que tu as fait pour moi paye enfin ! Mike qui passe à côté ne le sait pas, mais cet endroit représente tant de mauvais souvenirs pour moi que je me force de garder la tête haute sans esquisser la moindre larme... et pourtant ce n'est pas l'envie qui me manque !

Encore quelques bosses et çà y est on redescend vers le Pont Neuf, ou plutôt le pont défoncé de bois, orné de bitume que je devrais traverser à pieds tout à l'heure si tout va bien, comme ces gars qui y sont déjà. Au ravito je demande à un bénévole

- « c'est qui le premier ? »
- « l'espagnol, Zamora, mais il doit déjà être arrivé ! ».

Arrivé Zamora, c'est pas possible il n'est que 15 H 15... il est rapide mais quand même ce n'est pas Nice ici, c'est l'Embrunman !

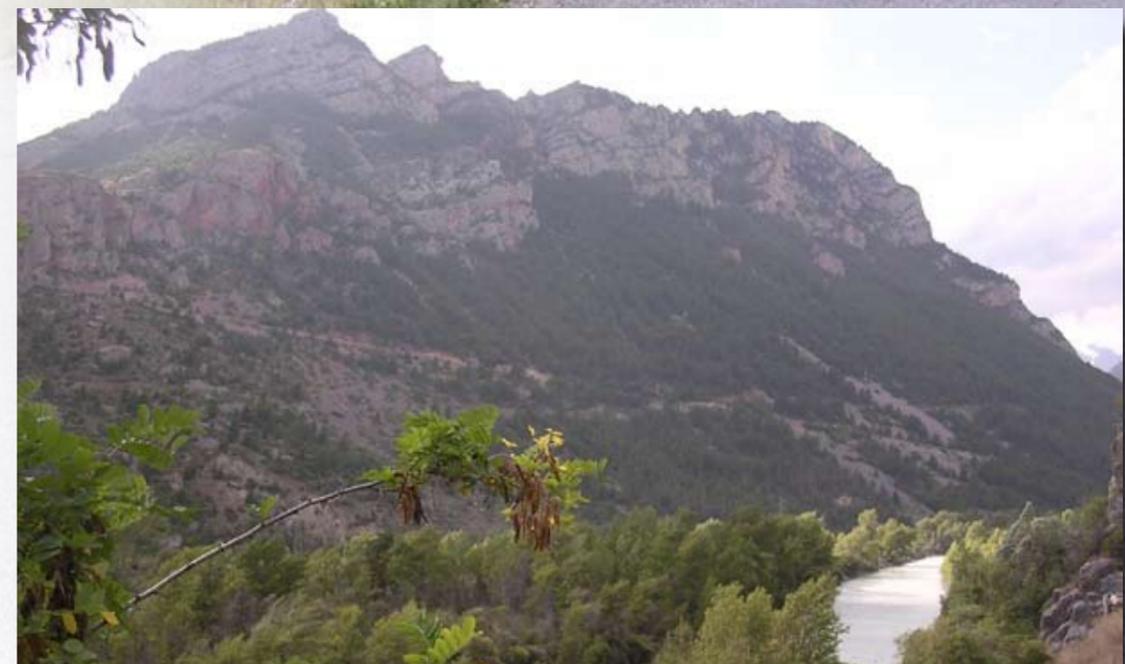
- « et les deuxième et troisième ? »
- « Faure je crois et un étranger mais je ne suis pas sûr.. »

Mince, çà veut dire que Xav et Kinou ne seraient pas sur le podium ! Bon on verra bien, rien n'est peut-être fait, ils peuvent être tout prêts de ces gars là.

Je scrute mais n'aperçois personne de connu sur le circuit CAP, alors que l'on commence à grimper vers le centre ville d'Embrun. J'avais doublé Bella et Stephen Bayliss la veille en déroulant les canes sur cette portion avec Pat et Tony... mais là ils sont déjà passés depuis longtemps... ils ne se promenaient pas. Pour moi çà roule, les jambes commencent à ressentir le dénivelé mais c'est logique, et çà tend à la fin... Plus QUE ce Chalvet à grimper et à descendre avant de rentrer au parc... Ca sent bon !!!!!

Je déroule tranquillo avec le 38x28, puis le 30 pour ne pas m'exploser les canes pour des «prunes». J'ai hyper chaud, et heureusement les spectateurs avec les arrosoirs et les jets d'eau sont mes sauveurs. Il n'y a pas un brin d'air dans cette bosse qui paraît interminable. « Plus que 500 mètres » me dit cette dame, et « plus qu'un kilomètre » pour ces messieurs... Bon ben on va dire qu'on y arrivera bien... Après 20 minutes d'ascension j'arrive au ravito, je chope un coca, un bidon d'eau et j'entame la descente... 5 minutes ? 10 minutes ?

Malheureusement il m'en faut 15 pour arriver en bas tellement elle est dangereuse cette descente ! Des trous, des rainures, du gravier, tout ce qui peut casser un bonhomme mal concentré après avoir fait tout çà depuis 6 H du mat... ce serait con ! Je préfère rester très prudent et attentif.





Ca y est je reconnais le début du circuit et j'entends Oliv et pierre qui s'égo-sillent. Ils annoncent l'arrivée imminente de Kinou... Ce serait magique d'arriver en même temps que lui (enfin lui c'est la fin de sa course, moi il ne me reste plus qu'un marathon, c'est à dire 42.195 km à pieds seulement). Je profite de la fin de cette descente pour déchausser les godasses, histoire de ne pas perdre trop de temps dans ma transi et surtout ne pas courir avec... j'aurais l'air malin de me vautrer sur la moquette avec mes cales !

Un dernier virage et çà y est, je vois la ligne d'arrivée, quel soulagement, je suis heureux ! Je me relève sur le vélo et en lâchant le cintre je fais signe au public que j'ai besoin d'applaudissement, je leur montre mes oreilles pour leur dire que je n'entends rien ! Et ce public qui part au quart de tour, c'est génial, çà me fout le bourdon mais c'est bon !

Steff est là et mitraille. Oliv m'annonce comme un « grand nom du triathlon »... quel honneur, merci Speak'man !



Je file dans la rangée n° 8 et repère mon fauteuil pour accrocher mon Myrock, premier bike de la marque finisher d'Embrun. Je vire le casque et le surplus de ravito des poches, histoire de le remplacer par les gels qui doivent être pris tous les 5 ki-los...

J'en profite pour me badigeonner les pieds de Pédirelax et le genou gauche de Baume St-Bernard... il commence à me faire mal alors si à cause de ça je ne pouvais pas finir ce serait vraiment « ballot » ! De l'autre côté des grillages, j'ai l'impression qu'Audrey n'en loupe pas une minute au caméscope... (c'est dommage qu'ils aient mis toutes ces pubs si haut... les spectateurs ne peuvent pas réellement profiter du parc et des transitions). Faut que j'termine, avec toutes ces photos et ces heures de film ce sera inoubliable !

Ca y est, je mets ma casquette fétiche et mes zoot... c'est parti pour le « dé-crassage » des cuissots.

Direction le premier tour du plan d'eau et déjà quelques voix qui encouragent au loin devant et qui applaudissent un finisher. Je tourne à gauche devant les petits commerces du camping et j'aperçois Kinou en face de moi qui en termine. Il s'arrête et je lui tombe dans les bras, je le félicite, et même s'il a l'air quand même fatigué il assure une époustouflante cinquième place. Vu le plateau c'est énorme !

- « Allez, maintenant tu ne lâches rien Nico, tu vas jusqu'au bout ! »

Et comment, avec cet énorme encouragement, je vais m'acharner à rester fort, digne de ce grand champion, mais aussi pour remercier toutes celles et tous ceux qui sont venus me soutenir, et pour ceux qui inondent mySteff de messages et de SMS pour lui demander où j'en suis ! Merci à toutes et tous !!!

Un petit coucou à tout ce public chaleureux qui nous applaudit et c'est parti pour écluser le périple. Au bout de la ligne droite c'est la première bosse que je préfère monter cool, en marchant vite... ça ne sert à rien de se casser le rythme d'entrée, la route est longue. Dès que ça redevient plat je remets les gaz, non sans saluer Gilles Reboul qui semble explosé et Benoit Augueux, à deux minutes derrière. Ils en finissent eux aussi, les veinards !

Premier ravito dans la descente, un verre d'eau, un de coca et c'est reparti. Le soleil est au max, il n'y a pour ainsi dire pas un brin d'air, c'est une température lourde en plus, ça n'a rien à voir avec Nice... pourtant il faisait aussi 40°... Je ne sais pas si c'est l'altitude ou le manque d'air mais c'est étouffant... et dire qu'il ne me reste plus que... 41 km !

Au bout de la digue j'aperçois Mike qui court à mes côtés en me disant que Tony est juste devant, qu'il marche déjà à cause d'une grosse pointe de côté. Il me propose un peu d'eau mais je préfère attendre le prochain ravito, ce serait dommage de se prendre un carton à cause d'un truc comme ça. Mais c'est super sympa, j'ai même l'impression qu'il aimerait être dans la course lui aussi, comme il l'était à Nice l'an passé... Courage Mike, ce sera pour bientôt la reprise !

Je passe le pont, le ravito, la bosse et j'aperçois Tony, la tête basse, qui marche. Je m'arrête et décide de marcher un peu avec lui, ne serait-ce que pour l'aider à tenir le coup si ça ne va pas. On papote et il me confirme que sa pointe de côté l'empêche totalement de courir. Il me dit que vu notre timing il finira, s'il le faut ce sera en marchant, mais il finira !

On monte la bosse du Chamois ensemble en marchant et en haut je décide de le laisser continuer tranquille et de me remettre à trotter.

Je me sens bien et la traversée de la rue piétonne me met du baume au cœur, ces gamins qui frappent dans leurs mains, qui tapent sur des bidons pour faire de la musique, c'est excellent ! Mais la rue semble courte et je suis déjà en haut. Je bifurque à la Gendarmerie et puis j'entame la descente vers le pont Neuf, cette descente que j'ai montée à vélo une heure plus tôt... Le temps passe... d'autant que l'on aperçoit deux voitures balais qui ramènent des gars... et leur vélo. J'y étais voilà deux ans, je sais ce que c'est que d'être là-dedans, je compatis, vraiment...

Première galère...

Dans la descente, j'ai beau avoir les jambes, j'ai de plus en plus mal au bide. J'ai chaud, limite des suées et je dois m'arrêter, pour marcher. Même en marchant c'est douloureux. Des crampes au ventre qui deviennent de plus en plus pesantes, de plus en plus crispantes et qui me rendent le souffle difficile. Je me dirige derrière un fourré pour tenter une « vidange » mais rien n'y fait... dans un premier temps. Après plusieurs minutes pourtant l'estomac semble se décanter lâcher du lest. Il me faudra plus de dix minutes pour pouvoir retrouver un semblant de forme et reprendre ma route. La course semble bien compromise, comme Tony j'ai une méchante pointe de côté qui m'interdit tout trotting. J'ai chaud, j'ai soif mais le ravito est encore à au moins deux kilomètres...

Alors je marche, sous cette chaleur pesante en me forçant à tenir le coup mais c'est dur. Le passage à l'intersection de mon virage avec Tony au début de la bosse m'attire vers l'abandon. Quelque chose me hante et me dit que je dois stopper là mes efforts... Un « diable » qui tente de m'arracher à mon rêve, des éléments qui semblent insurmontables...

Heureusement mon moral ne flanche pas, et même si les larmes de douleur sont au bord de l'explosion je décide de tenir, de m'accrocher. Je n'ai pas le droit de m'arrêter même si toutes les excuses sont bonnes, même si personne ne viendra me le dire, me le reprocher, je sais que j'aurai toujours cette haine, et en accumulant 2007, ça ferait trop à supporter. Allez Nico, courage !

Du courage il m'en faut, et c'est peu dire pour atteindre ce ravito après le pont. Je prends un gel, deux verres d'eau et un coca que je savoure, assis à l'ombre alors que le copain Patrice arrive à son tour. J'ai beau l'appeler il ne m'entend pas, et c'est une charmante bénévoles qui le lui fait remarquer. J'en profite pour repartir avec lui en trottinant, ça a l'air d'être mieux. On passe le Pont Neuf et dans la bosse qui suit je décide de ne pas marcher. Pat me lâche petit à petit avant que je ne revienne sur lui en arrivant à Baratier. La forme semble revenir pour moi et mes jambes ne semblent pas accuser la difficulté. Je trottine en descendant vers le rond point des Orres et puis sous le pont à piétons avant de longer la route d'Embrun pour revenir sur la digue.

Pat ? je ne le vois plus derrière mais il doit gérer à son rythme, il me repassera devant sûrement tout à l'heure. J'aperçois Angélique sur la digue, Mike aussi... tout le monde semble inquiet même s'ils ont tous le sourire. Ils savent que ce que nous vivons est dur et ils espèrent tous que ça ira. Après le pointage au bout du remblai c'est la bosse avant de redescendre sur le camping. On longe le parc à vélo et là Laurent du club me double... il a l'air d'être bien, pourvu que ça dure. 15 jours après le long de l'Alpe d'Huez il a pris un risque mais ça a l'air de payer.





Je revois Steff avant de passer le long du parking et de redescendre sur la ligne d'arrivée. Il y en a quelques uns qui en terminent... et moi il ne me reste plus qu'un semi, soit 21 km avant de franchir cette ligne d'arrivée. Vu ma condition et ma déconvenue, normalement vers 21 H je devrais arriver.. Il est 18h45, çà me laisse 2 H 15 pour le semi, c'est jouable, les canes semblent bonnes et malgré les traits qui doivent être tirés j'ai le moral. Enfin... si la santé tient bon !
Je passe la ligne quand le chrono indique 12 H 46 et que Speak'Oliv félicite des finishers... vivement dans un s'mi !... ce sera mon tour !

Et c'est reparti pour un tour d'étang, le prochain, dans l'autre sens marquera le final !

Le long du camping la foule a disparu, il ne reste plus que quelques badauds et baigneurs... Il se fait tard et les pros sont déjà douchés et sûrement en train de diner avant de se faire remettre leurs prix... Dans la bosse je marche, avec un coup de mou qui me traverse. J'augmente le pas et me dépêche d'arriver en haut pour me remettre à courir. Le ravito puis la longue ligne droite de la digue avant de revoir Steff qui semble un peu plus inquiète qu'au premier tour, mais elle m'encourage, et court un peu avec moi. Je fais mon max pour la rassurer mais je commence à galérer.

Je tiens bon pourtant jusqu'en bas de la côte du Chamois avant la rue piétonne. Mais là les ennuis recommencent, les maux de ventre semblent plus prenants, j'ai des sueurs au crâne, il fait lourd, mais j'arrive en haut de la bosse. Le mental semble faiblir et me contraint à m'asseoir sur le parapet. Je ne sais pas comment me mettre, j'ai le moral dans les chaussettes, j'ai envie de tout plaquer ! Allez Nico, tient bon ! T'as fait l'plus dur..
Un bénévole m'apporte de l'eau très gentiment et tente de me reconforter. J'en profite pour ingurgiter un gel pour me redonner des forces mais c'est pire que bien. Je trouve le goût infecte et les douleurs au bide reprennent de plus belle.



- « Putain mais ça va durer encore longtemps ! Bordel mais j'vais pas arrêter si près du but ! Merde, c'est quoi ce délire... »
Je suis dégoûté et le fait d'apercevoir Patrice revenir à ma hauteur me fout le bourdon. J'ai l'impression de ne plus avoir la force de quoi que ce soit, que je ne vais pas rester là à me lamenter ! Pourtant je me lève et je tente de profiter de la Foulée de Patrice mais en vain, je suis à côté de la plaque, j'ai hyper mal au ventre, je peux à peine marcher correctement.
Sur le côté j'aperçois Audrey et Cyril qui m'encouragent mais ils voient bien que je ne suis pas bien... malgré tout ils m'encouragent de plus belle pour m'aider à tenir... Il n'y a plus que... 15 ou 16 bornes... ça va me paraître une éternité.

Mais à peine 100 mètres plus loin l'effet galère double d'intensité. A l'entrée de la rue piétonne qui s'est désertifiée, je demande à un cafetier si je peux utiliser ses toilettes, ce qu'il accepte sans problèmes (merci mon gars). J'ai le bide en vrac et je commence à avoir froid, à grelotter... Je m'accroche et après plus de 20 minutes de « pause » je repars.
Dans la rue piétonne je fais à peine 100 mètres encore avant de me diriger vers un banc près des gamins aperçus au premier tour, qui tapent toujours dans leurs bidons pour mettre de l'ambiance.
Je m'assois, puis je m'allonge, je ne vais pas bien. Le père des gamins leur demande d'arrêter le vacarme et vient à ma hauteur. Avec sa dame il m'apportent un sucre et un verre d'eau fraîche.

Gentiment il me fait comprendre que je suis déjà un champion d'avoir fait tout ça, mais que je suis blanc et que je ferais mieux d'arrêter si ça ne va pas.
Je prends le temps d'ingurgiter le verre tout en discutant avec lui avant de me relever et de repartir avec un mental d'acier.
Moi abandonner ? et maintenant ? non mais ça ne va pas la tête !!!

Au ravito juste après la Gendarmerie j'ai froid et demande à un bénévole s'il n'a pas un tee-shirt ou un truc dans le genre, même usé ou sale... pour me réchauffer. Vraiment sympa la p'tite dame, qui n'hésite pas une seconde en me donnant un tee-shirt de l'orga, de l'année dernière... à me fait du bien, maintenant je vais pouvoir m'y remettre !
Je suis rincé mais le coup de moins bien semble s'atténuer, j'ai l'impression de retrouver des couleurs. Je suis rejoint par Gilles, le Corse au 19^{ème} Embrunman, qui vise aujourd'hui son 19^{ème} finish... Chapeau l'artiste ! Un gars très sympa qui mérite le détour..

Dans la descente il me lâche puis je reviens dessus sur le plat avant de le laisser à mon tour. J'ai l'impression que la forme revient, en même temps que la nuit qui commence à tomber sévère. J'ai depuis bien longtemps abandonné l'idée de finir avant 21 H, désormais seul le passage sur la ligne m'intéresse. Et dire que pendant ce temps là, Yannick en termine, avec ses petiots... avant que les pros profitent de leur podium.

Je trotte et plus ça va plus j'ai l'impression d'être bien. Je reviens sur quelques gars qui ont l'air explosés, mais je sais que dans 5 minutes ce sera peut-être eux qui me crameront alors je continue tant que je le sens bien.
Dernier passage au Pont Neuf, plus que 10 kilomètres... c'est quoi dix bornes ? c'est rien, allez Nico courage !



Je ne lâche rien et sur cette route dans la pénombre, je continue mon périple. Je reviens sur d'autres gars, qui marchent, leur pote ou leur femme à côté en VTT qui les encouragent. Ils finiront c'est sûr mais pas en courant, visiblement ils ont tourné la page.

Petit à petit, non sans m'écarter de temps en temps sur l'accotement pour ne pas me faire shooter par les voitures, je progresse vers Baratier. Après je sais que ça descend et qu'hormis la bosse de la digue tout est plat.

Je ramasse encore du monde, certains tentent de m'accrocher mais visiblement mon allure est au-dessus de leur capacité. De mon côté ça me booste, je vois les kilomètres qui s'égrènent... Plus que 5 maintenant et après je termine... Les bénévoles, entourés de spectateurs sont encore là, et dans la nuit ils applaudissent, certains même me font la ola...

Comme sur un dix kils ou un semi je commence à prendre des gars en points de mire, je m'accroche et j'accélère. Je ramasse un à un ceux qui sont devant, ça me fout le bourdon pour eux mais j'ai l'impression d'être mieux en mieux. En approchant de la digue je vois Cyril qui devait se demander où j'étais passé, et qui sera sûrement mieux devant une bière mais qui a le courage de me supporter jusqu'au bout. C'est super, cette attitude de mes « fans », ça me donne encore plus la pêche. Laurent et Pat doivent être arrivés maintenant mais ils ont été forts, leur insistance aura payé.

Ca y est la digue, un peu plus de 3 kilomètres et il est 21 H 42... Si j'ai la ouache, je passe sous les 16 H 00. Pourquoi pas ?

J'entends au loin Speak'Oliv qui annonce l'arrivée de Patrice... ah la vache il a réussi l'enfoiré, il l'a fait ! Bravo Pat... C'est bientôt mon tour !!!

Allez, je tente le coup de poker, je remets la sauce et je vais bien voir, mais je veux rester prudent. Il fait nuit et sur la digue, on a vite fait de se rétamé ou de se prendre une barrière. A peine dit, je vois un bénévole qui m'éclaire une barre de fer pour éviter de m'y empaler... manquerait plus que ça, si près de la fin !

Je sens l'énergie monter en moi, j'arrive à la bosse, la dernière de la journée. Je ne m'arrête même pas au ravito, je n'ai plus que cette hâte : FINIR ! Le faux plat semble passer tout seul avant la descente où je suis obligé de freiner pour ne pas me vautrer ou m'emmêler les pieds. La longue ligne droite devant le camping est quasi déserte, seuls quelques promeneurs sont là et m'encouragent.

Je longe le parc à vélo, et j'en profite pour doubler encore un gars, deux, puis trois avant d'arriver en haut du parking et de passer le kilomètre 42... Guillaume me voit et court vite vers Yves et Laéti pour les prévenir de mon arrivée.

Je veux finir seul, en passant la ligne sans être effacé et sans effacer personne. Pourtant le gars devant moi risque de tout chambouler. J'accélère pour le passer, tant pis je vais finir au taquet !

La foule qui s'est agglutinée le long de la ligne est impressionnante. Tout le monde crie, tout le monde m'applaudit, c'est le BONHEUR !





J'entends des « Bravo Nico » mais je ne reconnais personne tellement mes yeux sont heureux, et sous l'arche j'aperçois Oliv qui m'annonce et Steff qui mitraille.

Comme à Gérardmer en 2007, je franchis la ligne en sautant de joie en hauteur avant de retomber pour écarter les bras et savourer ce finish ! Patrice et Tony sont là... Tony que je croyais encore derrière et qui m'a doublé sans doute pendant ma « pause » forcée...

On est tous finishers de l'embrunman !

Je reçois mon tee-shirt et ma médaille et je fonce vers ma p'tite femme pour l'embrasser. Je suis heureux !

9 mois de prépa, et ces deux accidents... « putain je reviens de loin » !

Derrière moi, le chrono indique 16 H 01'39... peu importe, je suis vivant et finisher, c'est le plus beau cadeau de ma saison, cette ligne franchie dans les délais ! Je profite de Tony et Pat pour une photo souvenir qui restera gravée dans nos mémoires...

Laurent et surtout Yannick ont fini avant notre arrivée mais peu importe, ils ont fini c'est l'essentiel, Dinan signe encore un carton plein. Après l'Altriman de Xavier dans les Pyrénées, il restera l'Ironman de Barcelone d'Yves et la saison «Longue» du club sera finie. Y'a beau dire, mais le long ça change un homme ! J'ai encore du mal à réaliser que nous sommes des Embrunmans maintenant...

On a réussi notre pari et moi je réalise mon rêve... 3,8 kilomètres de natation, 190 bornes de vélo avec toutes ces ascensions, dont le col de l'Isoard, et pour finir un marathon lin d'être plat... On est vraiment fous, et c'est peu dire.

Kinou c'est grâce à toi, mais aussi et surtout à ma p'tite femme et à mes enfants qui m'ont supporté toute la durée de ma prépa... et grâce à vous toutes et tous qui m'avez encouragé tout au long de la journée, et tout au long de ma saison, dans les bons comme dans les mauvais moments.

Merci à vous toutes et tous, je vous souhaite de vivre ce même bonheur !

La fatigue est là quand même, mais ça ne m'empêche pas de ramener le vélo et mes affaires vers la voiture avant de papoter pendant que Cyril et son pote changent très gentiment la roue du scudo, crevée ce matin départ... Ca ce sont des gars bien, et pleins de gentillesse...

Après quelques ultimes remerciements, et des au-revoir à TiQ et Vivi, Audrey et Cyril, Angélique et Tony mais aussi à Pat, le retour vers Crots ma fait sourire...

En 2007, j'étais aux Orres et j'ai fait un tri de M..... alors cette année, en étant à Crots, de ne pouvais que briller !!! lol...

Mais maintenant... que vais-je devoir faire pour assouvir ma passion du sport dans les années à venir ? Deux Ironmans dans la même année ? La Diagonale des Fous ? L'Ultra Trail du mont Blanc ? Un déca-Ironman ? Pleins de projets se bousculent dans la tête et plein de rêves aussi, mais il se fait tard et j'ai vraiment envie et surtout besoin de dormir...

La douche aura été vite faite avant d'aller reposer la bête et de fermer les yeux auprès de celle à qui je dois un FORMIDABLE dévouement, une MERVEILLEUSE compréhension et une si SPLENDIDE attention. Si je pouvais lui rendre ne serait ce que 10% de ce quelle m'apporte, elle serait sans doute la plus heureuse des femmes. On est bien peu de choses sans elles...

Le lendemain, après une bonne nuit sans cauchemars, même si les jambes étaient un peu crispées, le retour fut rapide puisque nous devons être à Lyon avant midi trente. J'avais quand même pris le temps et le plaisir de mettre mon tee-shirt de finisher... Je l'ai quand même bien mérité non !

Après avoir remis le bike en housse, Pat a retrouvé sa « Jana » à l'aéroport de Rennes et nous, quelques 45 minutes plus tard, nos loulous et mes parents à la maison...

Ca me change d'il y a deux ans... tient il y avait longtemps que je ne l'avais pas dit... sans doute parce que désormais cette rancune s'est effacée, ou tout au moins, passe maintenant derrière cette victoire !

Je ne veux pas parler bien sûr de la victoire de la course, je laisse ça aux pros, aux gars super rigoureux, super entraînés. Non, moi je veux parler de la victoire sur moi-même, la victoire sur les éléments, la victoire sur le savoir être et surtout sur l'humilité. Face à ce « mythe » il faut savoir rester humble et se dire que ce n'est pas à notre portée si le « mythe » ne le veut pas. Il faut de l'entraînement, de la rigueur, de l'investissement et un mental d'acier pour affronter une « bête » comme l'Embrunman. Il ne faut pas s'adjuger la victoire avant d'avoir passé la ligne... Chaque seconde est importante et chaque événement, si infime soit-il, peut faire basculer le destin... Il faut s'écouter et se connaître, mais ça... il faut du temps et ce qu'on appelle l'expérience, cette chose que l'on bâtit chaque jour dans les bons moments, mais aussi et surtout dans les mauvais !

Alors pensez-y... moi je n'en suis pas mort...

Bonne fin de saison, et merci à toutes et tous d'avoir pris un moment pour me lire.

« Si tu n'en meurs pas, tu en sors grandi ! »

PS : Timing officiels by IPITOS

Nicolas VERDES : 616ème / 862

Temps Total : 16 H 01'39"

Natation - 3.8 km : 1 H 19'42

T1 : 3'32

Vélo - 190 km : 8 H 31'27

T2 : 8'17

Marathon - 42.195 km : 5 H 58'46

Photos : mySteff - TiQ et Vivi