

Débrief de mon Tours'nman XXL: Avant course: zéro stress. Pas la chair de poule habituelle avec le fourmillement de la foule, la zone de départ et la musique énergisante. Sans doute la retenue face au défi qui m'attend. Pressé d'accoucher de 7 mois de préparation. Natation : Eau au moins à 23 °mais très boueuse. Beaucoup de courant contraire à l'aller des 2 tours. Grosse pluie mais que gênante pour les spectateurs. Plus gênant pour les nageurs: des vagues formées par les bateaux suiveurs. Sortie à l'australienne très sympa ou les bénévoles ont du soulevé à bout de bras au moins 84000 kilos de nageurs. C'était leurs performances sportives du jour. Parti vraiment le dernier et "invité par l'arbitre à y aller maintenant", j'ai fait une nage tranquille, sans stress et sans essoufflement. Juste eu mes lunettes shootées 1 fois par le bras d'un nageur. Sinon, au premier tour, je me suis mis derrière un brasseur pour limiter le contre courant et ne pas chercher ma trace. Un brasseur voit toujours où il va. Merci FredB du conseil. Du coup, sorti de la natation avec un gros gain de places (150) sans piocher dans mon cardiaque et un capital mental intact : but atteint. Anecdote : pour respecter mon couloir de nage, j'ai du virer à contre courant au fil d'une bouée. Jamais pu car je reculais et m'encastrais sous la bouée. Du stopper ma nage, reculer franchement et m'éloigner de la bouée pour la contourner. Première transition: Double arrêt: un arrêt changement de tenue sous hangar, 600 mètres de transition et un arrêt pour prendre son vélo sous un autre hangar. En faisant abstraction des 600 mètres, lieux de transition très adaptés et ne générant aucune dépense d'énergie inutile pour nous. Comme enlever sa combinaison dans 20 cm2..... Pris mon temps, bu coca et mangé des noix de cajou. Discussion très cool et distribution de cajou à mes voisins. Anecdote : parti par erreur sans chaussettes en vélo, c'est devenu un avantage avec la pluie du début du vélo. Pas pour moi, le flop-flop des pieds. Vélo: 2 boucles de 90 kms avec passage sur un anneau de vitesse type Nascar. 200m de dénivelé par tour soit une vraie et unique montée autour du kilomètre 60. Bande de roulement idéale sur les 4/5 du parcours. Pas de vent. Des bénévoles à tous les coins de rue à nous encourager systématiquement, un balisage de rêve et une circulation neutralisée. Bref, conditions idéales sauf une pluie fine la première heure. Premier tour dans la retenue, facile à terminer et sans aucun problème de vélocité dans les faux plats montants. Arrêt systématique tous les 30 kilomètres pour me réapprovisionner en boisson Iso. Aucun souci d'assimilation de ces boissons tout au long du vélo. D'ailleurs, Je n'avais que ma gourde sur le guidon et cela suffit largement pour toute la course. Début du 2° tour très particulier à aborder dans la tête: repasser là ou on est déjà passé pioche dans ton capital mental. Après le 130° kilomètre, c'est mieux pour le mental : on met en route un compte à rebours dans sa tête: + que 50, + que 40,... 150 kilomètre: 2° passage sur la vraie montée et je me rends compte que j'ai perdu toute ma vélocité. Arrêt au ravito ou je mange en enfilade 4 barres d'amande au citron excellentes en goût. Je termine en entraînant la vitesse de mon vélo dans les plats et en moulinant dans les faux plats. Au final, un gain de 90 places, une vélocité laissée sur le parcours et un capital mental à 80 %. Anecdote: Drafting interdit sauf que 1200 cyclistes sur le premier tour (course XXL et L), cela forme des convois tout au long des 90 premiers kilomètres. J'en ai largement bénéficié avec un 32.3 km/h de moyenne sur le premier tour. Deuxième transition: Très confortable. De la place pour se changer. Des WC. Du grand luxe et très appréciable. Bravo l'organisation. Heureusement, j'avais prévu une 2° paire de chaussettes dans mon sac qui est devenue ma première. Partir en CAP avec des chaussettes sèches, c'est cool. Distribution de crèmes solaires mais j'ai choisi de mettre un tee shirt pour me protéger du soleil. Mes épaules me remercient encore car 4 heures de vélo sous le soleil avec la trifonction, cela zèbre un dos. CAP: Dès le départ, je me demande comment je vais réussir à tenir le coup. Pas sur mes performances de début de course: 5'30 facile, cardio à 110, aucune gêne physique. Pas de cuisses qui brûlent. Juste un problème de mental à trop penser qu'il me reste au moins 4H à courir soit 42 x 1 kilomètre. Je n'arrive pas à détourner mon esprit de cela. Donc mon capital mental chute au fil des kilomètres. Mon physique a suivi cette chute à partir du 12 kilomètre. Mes fonctions vitales sont devenues prioritaires donc hydratation et alimentation difficiles puis impossibles aux ravitos. Ces derniers placés tous les 3 kilomètres sont devenus des objectifs à atteindre et ont rythmé mon alternance de marche et de trottingage. D'ailleurs, seul et gros bémol sur l'organisation: le cola artisanal et les gels étaient inbouffables et malvenues sur cette distance. Il nous restait plus que les quartiers d'oranges pour nous hydrater de façon énergétique. Du coup, rupture dès le 30° kilomètre. 13° Kilomètre: s'en est suivi une douleur à ma voute plantaire gauche qui m'a amenée à courir façon capitaine Crochet avec mes doigts de pieds. Douleur persistante. Un bref moment avec une talonnade sur le pied droit et à ce moment, je courrais comme un pantin désarticulé. Entame de la 2° boucle au 14 kilomètre avec passage sous le hangar de la ligne d'arrivée. Speaker, lumière, foule qui encourage et musique: coup d'énergie pour le mental. Trop bien d'avoir mis cela en place. Puis passage devant les panneaux qui indiquent: 4e, 20e ou 34e sauf que tu rêves d'être au 34e mais tu es qu'au 20e. Gros coup de bambou. Mon mental positif se vide complètement et arrive les pensées négatives et malsaines. J'essaie de m'envoyer des images réconfortantes mais cela ne marche pas. Seul les ravitos sont mon Eden ou plutôt mes mirages. Et puis, gros orage qui est salutaire puisqu'il rafraichit le fond de l'air et moi même. Et puis, 2e passage sous le hangar d'arrivée encore plus fabuleux. Je me dis: " la prochaine fois, c'est la bonne". Et puis, compte à rebours des 10 kilomètres. Et puis, ce maudit panneau "4e,20e,34e" qui devient jubilatoire. Dès lors, j'envoie mon mental négatif voler en éclat avec des images de moi entrain de franchir la ligne d'arrivée. De moi, entrain d'envoyer des SMS d'après course comme quoi j'ai réussi mon défi. De moi entrain de dire que je suis le premier à le réussir dans mon groupe d'amis sportifs. JOUISSIF. A ce moment là, ma bienveillance sportive pour les autres, je m'en tape. C'est mon moment. Je n'ai plus

aucun souvenir de comment j'ai terminé physiquement. Par contre, je me rappelle parfaitement avoir réfléchi à comment j'allais profiter et emmener avec moi les spectateurs et le speaker sur MA LIGNE D'ARRIVEE. Mais ça, c'est sur la vidéo que j'ai tourné durant toute mon épreuve qui a duré 12H56. Au final, un gain de 69 places pour finir 338e. Anecdote: Le tee shirt que j'avais mis était le Finisher d'une autre course. Cela a déclenché énormément d'encouragements personnalisés tout au long de ma CAP. " Allez, bientôt Finisher, Frédéric" Génial et bravo à tous les bénévoles qui n'ont pas économisé leur salive. 2 choses après course: - Ecœurement à manger et à boire toute la soirée. Cela prouve bien que j'ai tapé dans mes fonctions vitales qui ont bloqué les autres et durablement. - Je me dis que partir après 180 kms de vélo pour un marathon, c'est inhumain pour la tête la première fois mais au moins tu ne sais pas ce qui t'attend. Le refaire en sachant cela, pas possible à supporter pour mon mental. Dossard 223, vous savez: et ..., et 2, et 3.