

CHALLENGE ROTH

3,8Km Natation / 180Km Vélo / 42Km à pied

Pas de fierté sans effort

L'effort, la douleur, sont les termes qui peuvent résumer le déroulement de cette course, mais aussi la fierté, l'émotion amenée par cette volonté de poursuivre et l'achèvement de ce défi

Au terme de 3 ans de triathlon, après ce format S (750m / 20Km / 5Km) disputé en juillet 2015 dans la région, voici l'accomplissement de tous les formats de la discipline, par le plus long et le plus mythique, considéré comme le format de course le plus dur au monde, l'Iron distance ou Ironman

Ce long week-end a pourtant commencé par des enchainements d'imprévus nous laissant penser qu'on était maudit, maraboutés, à commencer par le vol pour Munich annulé le premier jour, nous obligeant à partir le lendemain à 7h, nous privant ainsi d'une nuit de sommeil complète, importante comme les autres nuits les jours précédents un Ironman.

Levé le lendemain à 3h45, nous avons cette fois pu atterrir à Nürenberg, après avoir pu changé la destination pour arriver directement dans la ville où se trouvait notre hôtel. Arrivé, oui, mais avec quand même une heure de retard.

Puis la course, pas la vraie, celle de la récupération des dossards, le check in de l'hôtel, la récupération du vélo.

En remontant le vélo qui avait voyagé dans la remorque du club, je constate que les vitesses ne passent pas correctement sur la cassette arrière. Heureusement, un bike service était pour l'occasion monté dans une salle de l'hôtel. 10mn plus tard, c'était réparé, heureusement car le dérailleur touchait les rayons de la roue arrière

Enfin, dans la nuit du vendredi au samedi, sur les coups de 4h du matin, je me suis réveillé avec une douleur à une dent, soudainement devenue hyper sensible.

Il m'est impossible de rester comme ça, dès le matin je trouve une pharmacie pour prendre un ibuprofène, puis demande à l'hôtel de trouver un dentiste, une douleur dentaire pouvant faire de la course un véritable enfer. Chose faite, je me retrouve le soir chez une dentiste parlant peu anglais, difficile pour expliquer la douleur. Mais elle me dit que tout est normal, plus de peur que de mal, une petite pique dans la gencive, encore un ibuprofène et le tour est joué, plus qu'une nuit avant la course.

Je confie à un ami du club, Sabri, la prise de ce médicament pour réduire l'inflammation et les douleurs. Il me répond alors que c'est une mauvaise idée, ça déglingue le ventre apparemment. Mais entre un hypothétique mal de ventre à venir, et une douleur à la dent naissante, je choisis de guérir le mal

Tous ces événements ne pouvaient pas entacher 6 mois de préparation et la volonté d'en découdre, mais j'avais besoin de retrouver un peu le moral, j'ai trouvé une petite séance de méditation guidée sur youtube, avec des affirmations positives, ça m'a aidé.

Heureusement aussi, l'ambiance au sein du club ces deux jours précédents la course permettait de positiver, en échangeant les uns avec les autres sur les conseils de dernière minute.

DIMANCHE 1^{er} Juillet

3h20 – Le réveil sonne, on y est !

L'hôtel a prévu un petit déjeuner dès 3h pour l'occasion. Je ne sais pas quoi manger, et si je vais devoir remanger quelque chose avec le départ de ma vague en natation à 7H55. J'opte pour un petit déjeuner habituel (tartines de confiture et céréales avec un jus de fruit)

4h – Dernier point sur les affaires de triathlon pour être sûr de ne rien avoir oublié. Le sac de course à pied et le vélo ont été déposés la veille

4h30 – Départ de la navette en direction du village départ

5h – Arrivée sur place, incroyable, le pont qui surplombe le canal où se déroule la partie natation et le parc à vélo commence déjà à se remplir. Le parc est déjà plein d'athlètes, les premiers départs auront lieu à 6h30 et se dérouleront toutes les 5mn par vagues de 200 participants. Environ 3500 au départ, sans compter les relais qui font monter le nombre à 4500

La musique, classique et assez calme, me fait penser à des BO de films d'aventures, l'ambiance est plus à la méditation qu'à la fête mais progresse lentement vers un rythme plus dancefloor pendant que nous préparons nos vélos. L'euphorie de certains encouragé par le DJ et le monde me fait prendre conscience qu'on y est. L'organisation n'a pas fait les choses à moitié, des montgolfières survolent la zone du parc à vélo et du parcours Natation, les bénévoles sont nombreux et les supporters aussi. Les rayons de soleil font surface à travers les arbres de la forêt d'Hipolstein et laisse entrevoir la belle journée qui s'annonce

Je commence à angoisser, c'est normal, heureusement que nous sommes 24 du club à se lancer aujourd'hui, on se soutient mutuellement.

Je profite de l'avant départ pour aller plusieurs fois aux toilettes et éviter ce genre d'envie pendant la course.

6h30 – Un coup de canon retentit, je sursaute, c'est le départ des élites. Toute les 5mn ce même bruit de coup de feu fait monter la pression.

J'enfile ma combinaison à 7h30, j'ai attendu le dernier moment pour éviter de tout défaire en cas de retour aux WC. Je n'oublie pas de m'enduire le coup de crème pour éviter les brûlures causées par les frottements

7h45 – nous rejoignons avec 2 autres collègues du club notre SAS. La tension est à son comble, un ami le remarque, et le prend avec humour en faisant mine de me masser. Après plusieurs Ironman dont 6 fois embrun, il aborde les choses avec plus de recul

7h50 – On se met à l'eau pour rejoindre la ligne de départ. L'eau est un peu froide, 19°C il fait beau à l'extérieur mais les températures ne sont pas encore très élevées. Je nage un peu pour m'échauffer. Un bénévole Allemand me fait une réflexion sur ma combinaison dont les manches sont oranges, mais je ne comprend pas tout de suite, un autre concurrent me dit alors que le bénévole me dit que le orange est interdit ce qui me surprend. Les deux allemands rigolent alors et mon concurrent me fait comprendre que c'est une blague, que ma combi est juste originale et jolie. Le fait de rire à 5mn du départ me détend un peu, je me sens prêt et acclimaté à la température de l'eau pour le coup de feu

7h55 – C'est le départ, je m'élançai légèrement en retrait et sur la droite, proche de la rive, le temps de poser ma nage sans prendre de coups. Je commence à doubler par l'extérieur, j'ai l'impression que je suis dans les premiers de la vague, et nous ne tardons pas à rattraper les concurrents retardataires de la vague d'avant.

Le parcours s'effectue entre deux ponts d'une distance de 1500m environ, avec le retour 3000 et une petite boucle avant l'arrivée pour faire les 3800m

Je nage bien mais j'ai toujours un peu froid, j'essaie d'accélérer un peu pour me réchauffer. Dans un moment d'inattention, puis un autre, j'avale un peu d'eau, un coup par la bouche, un coup par le nez. L'eau est marron et opaque, pas le genre qu'on a envie d'ingérer.

Je commence à avoir envie d'aller aux toilettes, encore, je serre les fesses et continue de nager en me concentrant sur mes mouvements.

Depuis le canal, on peut entendre les encouragements du public, dont le nombre sur la totalité est estimé à 250 000. C'est un vrai événement pour la région, les villages vivent le week-end pour l'accueil de la course, organisant tout un tas de festivités.

C'est un plaisir d'entendre ces encouragements même si je commence à trouver le temps long dans cette longue ligne droite de retour, effectuant les mêmes gestes pendant plus d'une heure. J'ai hâte de monter sur le vélo

L'arrivée approche, je donne les derniers coups de bras pour rejoindre la sortie de l'eau. Je regarde ma montre, 1h17, j'aurais espéré faire entre 1h10 et 1h15 mais c'est pas bien grave (j'apprendrais le soir même que le parcours était légèrement plus long que 3800m). Je récupère mon sac de transition et me dirige dans la tente. Les bénévoles attendent les participants pour les aider à se changer. Ils sortent mes affaires du sac de transition et les posent sur la table pendant que je retire ma combi et me sèche.

J'ai froid, et je commence à avoir un peu mal au ventre, un collègue arrive à ma hauteur. « Oh Sardine ! ». C'est Philippe, je suis content de le voir et lui fait part de mon mal au bide naissant. « prends le temps, c'est long, n'hésite pas à aller aux toilettes, fais ce que t'as à faire avant de repartir.

C'est ce que je fais, ça me soulage un peu mais pas autant que j'aurais voulu, ça ressemble à des crampes intestinales, avec de l'aérophagie, j'espère que ça va passer.

Je prend donc le vélo et sort du parc, après 11mn de transition

Le début est assez roulant, mais ayant encore un peu froid dans la trifonction trempée de la nage, j'attends un peu avant d'envoyer, mais je tiens quand même un 30km/h. Je tremble un peu, et me dis que j'aurais dû laisser la trifonction dans le sac de vélo histoire de me sécher complètement et de mettre des affaires sèches. Mais je ne pouvais pas savoir, je pensais qu'il ferait vite chaud et que la sensation d'être mouillé pourrait être agréable.

Je roule encore et fini par me réchauffer, le parcours est légèrement vallonné et très roulant, ça peut paraître simple mais ça oblige à être toujours en prise sur les pédales, peu de portions de descentes pour reposer les jambes. Je roule à 30km/h sans forcer, je préfère ménager mes jambes, d'autant plus que les crampes intestinales continuent et

m'empêchent de tenir une position chrono. J'alterne un peu les positions et continue, ça va passer.

Les routes sont belles, on traverse des plaines, c'est très vert, à part quelques champs de blé

Dans les villages c'est l'effervescence, des speakers commentent la course, des dj's mettent l'ambiance, des bars d'extérieurs sont installés au bord de la route et les gens peuvent s'asseoir à table pour profiter de la course en buvant des bières. L'organisation nous a d'ailleurs conseillé d'éviter de se ravitailler dans les villages et de garder les deux mains sur le guidon, pour pouvoir réagir au cas où un supporter, l'alcool aidant, traverserait sans regarder.

J'attends donc les sorties de village pour manger et boire. Beaucoup de ravitaillements jalonnent le parcours pour nous permettre de récupérer des bidons d'eau ou de boisson d'effort. Il y a aussi des tentes de réparation de vélo et des quads avec des roues de rechange. C'est agréable de voir que tout est fait pour que les participants puissent aller au bout. Malheureusement, pas de stand de spasfon ou de charbon pour calmer mes douleurs intestinales. Je m'arrête à un ravitaillement pour aller au WC. Je m'arrêtais 2 fois sur les 180km. Je suis un peu dégouté car ces arrêts font chuter ma vitesse moyenne, mais ce n'est pas grave, l'objectif c'est de finir

Sur le coup les douleurs m'énervent, car je n'arrive pas à profiter de la course autant que je le voudrais. Mais je sais que dans mes souvenirs, ce sont les milliers de supporters et la beauté du paysage qui resteront.

Solar Hill. C'est le nom que porte la montée la plus connue du parcours, non pas pour sa difficulté, ni sa longueur mais pour le nombre de personnes sur la route, laissant juste 2m de large aux coureurs pour avancer, comme à travers une haie d'honneur, j'ai l'impression d'être au tour de France

En haut de ce col, je retrouve une route plus calme, et en profite pour me ravitailler, la chaleur commence à se faire ressentir, mais je suis reboosté par le monde et l'ambiance. Dans une longue ligne droite je vois une trifonction du club quelques centaines de mètres devant moi, je décide de le rattraper. Je commence à reconnaître Hypo, je lance derrière lui un « Allez Sardines ! », mais pas de réponse. Je comprends vite qu'il n'est pas en forme, nous arrivons à la fin de la première boucle de vélo de 90km.

« Hypo ça va ? ». Je lui lance cette question en faisant gaffe de respecter un écart à sa hauteur, et éviter une pénalité au cas où un arbitre considèrerait que je prends sa roue. Il me répond « C'est où le parc à vélo ? ». Sa voix indique qu'il est crevé, j'essaie de trouver les mots pour le reconforter et lui donner le courage de continuer
« Le parc à vélo ? Pourquoi faire il reste une boucle encore ! ». Hypo me fait signe que non

« Je viens de dégueuler, j'ai mal au ventre j'arrête »

« Non non t'arrête pas aller ! Moi aussi j'ai mal au ventre, on va y arriver ça peut passer »

Sur ces mots j'avance et me met devant lui, puis accélère un peu en espérant qu'il continuera.

Je m'arrête quelques bornes plus loin à un WC où se trouve une tente de pénalité. Je vais aux toilettes mais toujours rien ne sors, j'arrive quand même à me soulager (désolé pour les détails) de quelques flatulences. Je sors un peu mieux, et en profite pour manger la moitié d'un sandwich au fromage préparé le matin même. Il est déjà midi et demi, et je veux éviter d'avoir un coup de fringale.

Je repars, et 5mn après redouble Hypo qui ne va pas vite, mais l'encourage à prendre à gauche pour effectuer la deuxième boucle, plutôt qu'à droite pour rejoindre la T2 (parc à vélo)

Je jette un coup d'œil derrière et constate qu'il me suit, ce qui me rassure. J'accélère et entame mon 2^{ème} tour.

Philippe Chrétien, un autre collègue du club, me double, il est en pleine forme, ça fait plaisir à voir, de mon côté les douleurs au ventre continuent, mais je décide de ne plus m'arrêter avant de finir le vélo. Le vent fait son apparition, et il nous fouette de face, ce n'est pas le mistral marseillais mais il se fait bien sentir

A la fin de la 2^{ème} boucle, je prends donc à droite vers la T2 et avec grand plaisir.

Il est à peu près 16h, ce qui me laisse 6h pour finir mon marathon. Une formalité si les douleurs cessent.

Je laisse mon vélo aux bénévoles qui s'occupent de le ranger. L'organisation a tout prévu, même le retour à l'hôtel du vélo et des sacs de transitions.

Je rentre dans la tente pour me changer, une bénévole m'accueille et me demande comment je vais. Je remarque alors que les sons ont du mal à sortir, ça ne va pas si bien. Je m'assoie, elle sort mes chaussures de course à pied, ma ceinture porte dossard sur laquelle j'ai préparé les pâtes de fruits et gel pour le marathon. Elle me propose de la crème solaire, j'arrive à reparler et à lui dire de m'en passer sur les épaules et les bras. Je me change et me lève. Je sors de la tente et remarque que ma respiration est anormale, je siffle un peu, c'est le début d'une crise d'asthme. Je prends 2 bouffées de ventoline, je vais aux toilettes mais encore une fois sans succès, et m'élance sur la course à pied.

Dès le 1^{er} km, Julien Rigo, qui court lui aussi son premier Ironman arrive à ma hauteur, il a l'air frais, moi moins. On cours quelques centaines de mètres ensemble mais ma montre indique une allure de 5mn15/km, trop rapide pour un marathon sur Ironman, je ralentis un peu. Sur le côté on entend des encouragements, on tourne la tête et je vois Hypo, sur le côté. Il s'est changé, il a abandonné. On échange des regards compatissant, c'est dommage de le voir sur le côté, intérieurement je ramène sa douleur à la mienne et espère que j'aurais la force de continuer jusqu'au bout. L'abandon, surtout sur un premier Ironman serait une grosse déception pour moi.

Julien court à son rythme, je l'encourage à continuer sans m'attendre, ce qu'il fait. Je reste à un rythme de 5mn40/km mais les douleurs continuent et m'obligent à ralentir par moment. J'essaie de continuer à courir, je m'arrête aux premières toilettes que je trouve, puis repart, j'effectue comme ça 2h à environ 8km/h mais au bout du 16^e, la chaleur s'invite et je me sens plus fatigué. Je commence à courir entre les ravitos et à marcher dès que je les aperçois, jusqu'à ce que je les dépasse. Le parcours est constitué de longues lignes droites de plusieurs KM à effectuer dans un sens puis dans l'autre, ce qui m'amène à croiser plusieurs collègues du club avec qui j'échange parfois juste un signe, d'autres fois quelques mots d'encouragements.

Lea, ma femme, est restée à Marseille, elle doit probablement me suivre grâce à la puce que je porte à la cheville. Vu mon allure, j'espère qu'elle ne s'inquiète pas trop

Je vois que Rudy, avec qui j'ai effectué pas mal d'entraînements vélo du côté des Alpilles est derrière moi. Il n'a pas l'air en grande forme mais continue quand même de courir.

Vers le 18^e je ralentis encore un peu, je me souviens de Rudy qui m'avait confié qu'à Nice il se forçait à courir de panneau à panneau et d'alterner marche et course à pied. Je met en pratique cette technique pour ne pas abandonner. Je cours 2km et marche 1 pour reprendre un peu, pour faire passer les crampes intestinales.

Rudy fini par me rattraper, je me retourne et le voit à 50m derrière. Je lui fais signe de venir. Je ne veux pas m'arrêter pour l'attendre pour ne pas trop perdre de temps non plus.

Arrivé à ma hauteur, Rudy me fait part de ses problèmes, les mêmes que les miens. Je lui dis que moi aussi et que je me suis fixé comme objectif courir 2km puis marcher 1km. Il me répond qu'il ne tient pas si longtemps, pas plus de 500m. On se met alors des points visuels jusqu'auxquels on doit avancer en courant et après lesquels on recommence à marcher. Ces points peuvent être un panneau indiquant les km parcourus, un poteau, un panneau de signalisation, un pont, un ravito, ils nous permettent comme ça d'aborder la course par étape et non pas dans son entièreté, ce qui nous permet de garder le moral et de trouver le temps moins long.

On décide de finir ensemble, pour se soutenir. On doit y arriver, on va y arriver.

Sur mon avant bras gauche, un décalcomanie en l'honneur de Julian, un membre du club atteint d'une leucémie, un exemple de courage et de parcours pour nous tous. Ironman de Nice et d'Embrun la même année, Nice en moins de 10h. Diplômé de polytechnique et se battant toujours contre sa maladie malgré une greffe de moelle échouée il y a quelque mois. Nous croisons un triathlète français qui relève le défi d'effectuer cet ironman avec son ami en fauteuil. Je n'ai aucune inflammation, j'ai encore de l'énergie, je suis juste handicapé par des douleurs au ventre, je ne peux pas abandonner pour ça, il me faut finir, et finir dans les délais.

Rudy est dans le même état d'esprit, il positive et profite de la course, il est heureux d'être là malgré ses difficultés, j'admire sa bonne humeur.

Nous arrivons vers le 25^e km et entamons la seconde partie du marathon sur le bitume, nous croisons d'autres Sardines dans ces aller retours. Beaucoup ont les mêmes symptômes que nous, certains ont vomit, mais tout le monde continue. Dans les villages la fête continue, on se sent encouragés, portés parfois.

Au 30^e, pas de mur, mais le sentiment de croiser de plus en plus de personnes mal-en-point. Au final, je me dis que je me suis bien préservé, que mes soucis gastriques m'ont permis de rester dans une fréquence de réserve et de ne pas avoir de défaillance, je garde le courage.

Nous observons nos montres, j'ai arrêté la mienne depuis un moment à cause de la batterie faible. Nous restons vigilant sur l'heure car il nous faut atteindre le 30^e avant 21h pour pouvoir finir.

20h15, le 30^e est là devant nous, je vois deux arbitres à ce niveau, « pourvu que je n'ai pas fait d'erreur dans les temps limites, pourvu qu'on ne soit pas stoppés » me dis-je. J'avais bien calculé, les deux arbitres nous applaudissent, l'un deux m'encourage « you made it » me dit il. Je m'arrête et lui demande à quelle heure il faut qu'on arrive, il me répond 22h30. Je continue sur cette bonne nouvelle, nous sommes dans les délais.

En m'entraînant depuis 6 mois pour cette course, je me sentait vraiment capable de finir en moins de 12h, je n'aurais jamais imaginé me battre contre le temps. Le fait d'être partis dans les derniers n'aide pas, car nous avons vraiment le sentiment d'être dans les derniers et de courir après l'heure limite, mais Rudy m'aide à positiver, « ne t'inquiète pas Maxence, on va finir ».

Nous croisons Kevin, qui marche un peu en biais, il a l'air de souffrir mais il s'accroche, il doit avoir 5km d'avance sur nous et devrait finir sans problème. Il nous encourage, persuadé qu'on y arrivera aussi.

On continue d'alterner la marche et la course, et de mon côté je commence à aller mieux, même si je n'arrive plus à m'alimenter. Rudy lui avale un gel qui lui file la nausée. Il est mal en point et s'arrête pour essayer de se faire vomir. Je m'arrête et l'attends, il met les doigts au fond de sa gorge, j'entend un râle et évite de regarder pour pas que ça me provoque. Je regarde les concurrents me dépasser et sens que j'ai les jambes pour courir. Dans le fond, je sais que je suis tout à fait capable de terminer et je me sens fier. Mais je ne veux pas me réjouir trop tôt.

« Rudy arrête ! ça sort pas tu vas te rendre encore plus mal si tu insistes ». Je n'ai pas besoin d'insister, il me rejoint et nous repartons. Il me dit qu'il est incapable de courir, mais il marche un peu vite pour qu'on évite de trop perdre de temps.

Quelques centaines de mètres plus loin on reprend la course à pied, mais là Rudy est victime de crampes. Je lui propose un comprimé de sportenine que j'ai dans la poche, c'est censé atténuer les crampes, mais il refuse, il a peur d'accentuer la nausée. Je le rassure en lui disant qu'on approche d'un ravito et qu'il va pouvoir s'hydrater. Arrivé au ravito il boit une bonne gorgée d'eau, et nous repartons mais toute tentative de course à pied est vite arrêtée par les crampes au mollet de Rudy. Il décide de prendre un gel anticrampe, mais me prévient que ça prend du temps pour faire effet.

De mon côté je me sens vraiment bien et l'espace d'un instant je me dis que je pourrais courir de mon côté pour être sur de fini dans les délais, mais je me ravise. Le choix s'offre à moi, entre soutenir un collègue, comme il m'a soutenu depuis le 20^e km, au risque de ne pas terminer, ou partir et finir la course mais avoir le sentiment d'être égoïste et ne pas avoir été droit envers un camarade. Je décide donc tout naturellement de continuer avec lui, et je sais que c'est le bon choix, et qu'il sera encore là si j'observe une défaillance.

Je pense à Lea ma femme, qui doit être derrière son ordi à Marseille, à observer l'avancement de la course, inquiète de voir l'allure à laquelle j'avance. J'espère qu'elle gardera espoir, mais je sais qu'elle est consciente que je ferais tout pour aller au bout. Nous continuons et après une énième tentative, au 36^e km, nous parvenons à recourir. J'indique à Rudy que je vais prendre de l'avance pour aller aux toilettes du prochain ravito. Je le rejoindrais en courant après. Je gambade alors et arrive jusqu'à la cabine en me disant que j'ai vraiment dû en explorer les $\frac{3}{4}$ sur cette course. Et encore une fois, tentative de libération échoué. A peine soulagé, je ressors et rattrape Rudy en courant, il se remet à courir quand j'arrive à sa hauteur, et me confie qu'il aimerait terminer en moins de 14h pour faire mieux qu'à Nice. Je trouve l'idée sympathique, ça va nous permettre de nous obliger à courir un peu plus et de finir un peu plus vite.

Nous continuons alors en courant toujours un peu plus mais sans espérer finir d'une traite. Mais c'est à mon tour de retrouver des douleurs abdominales plus virulentes, qui me clouent sur place. Je dis à Rudy que c'est possible qu'il finisse en moins de 14h, et qu'il ne s'inquiète pas, je suis quasiment sûr d'être finisher donc s'il veut il peut me laisser. Mais à son tour, et a plusieurs reprises lorsque je m'arrêtais, il a fait preuve d'un grand sens de l'amitié en refusant de terminer sans moi « Non Maxence, on va finir ensemble ».

Je sais que c'est l'une des raisons qui me fait aimer ce sport. Les valeurs des hommes qui le pratiquent me font réaliser à quel point on est capable de faire preuve d'humanité, d'entraide, de soutien. Chaque défi qui paraîtrait insurmontable devient réalisable grâce à ces hommes qui s'efforcent de s'encourager entre eux. Les gens me demandent souvent quel plaisir j'éprouve à endurer autant de souffrance, mais si le récit de cette course décrit beaucoup de douleurs, n'y voyez aucun masochisme. J'aurais bien sûr

préféré qu'il en soit autrement, préférer me concentrer sur mes allures moyennes, sur mon alimentation et sur mes objectifs de temps. Mais que je le veuille ou non, j'ai ressenti d'autant plus d'émotions, de toutes sorte, et de fierté à l'approche de la ligne quand celle ci se montrait de plus en plus atteignable en sachant que j'étais en train de dépasser mes limites, en continuant d'avancer malgré cette douleur qui fait parti de la course. C'est une épreuve mentale dont on tire des leçons et plus de force à chaque fois. Le genre d'expérience dont on tire une grande force mentale qui nous accompagne aussi bien sur d'autres courses que dans la vie

Mais avant de dresser le bilan de la course, revenons en aux derniers km. Vers le 38^e, je me retourne pour regarder un grand écran installé dans un village, et je vois les images en direct de la fête qui se déroule dans le stadium de la finishline. « Rudy regarde ! C'est énorme ». Rudy regarde et son visage s'illumine « Allez Max on y va ». Nous recommençons à courir pour aller participer à cette fête, nous avons hâte d'entrer dans ce stade. Nous avons accéléré, mais ça fait 10 bornes que je ne m'alimente plus, je bois juste du coca dilué aux ravitos, car rien d'autre ne passe. Je me sens un peu faible et freine l'enthousiasme de Rudy en lui indiquant que nous sommes dans les délais pour finir en moins de 14h, mais que je ne veux pas prendre le risque d'une défaillance à 2 ou 3 bornes de l'arrivée, ce serait dommage d'échouer si prêt du but.

Rudy est d'accord avec moi, nous décidons de courir dès que possible sauf dans les montées. Puis nous atteignons le km 40, puis le 41^e. A ce moment là, il n'y a plus que la ligne d'arrivée, le monde, le spectacle se fait sentir, nous courrons jusqu'au stadium. Les larmes commencent à s'agglutiner sur mes paupières, puis à couler sur mes joues, c'est trop tôt pour pleurer, l'effort n'est pas terminé ! Enfin presque, les lumières du village apparaissent dans la nuit naissante, il est 21h50.

Nous approchons de l'arène, et commençons à fouler le tapis rouge qui nous y amène. Une première arche porte l'inscription « Congratulation ! You Did It ! ». Je n'ai jamais été aussi heureux en lisant une phrase, je prends le message comme s'il avait été écrit pour moi. Nous continuons jusqu'à la seconde arche portant la même inscription, et arrêtons de courir. Nous entrons en marchant dans l'arène pour admirer le spectacle, d'innombrables spectateurs dans les gradins, agitant des bâtons fluorescents, des pom pom girls, des photographes, la musique à fond. Nous finissons sur la macarena. J'avoue que si j'avais pu choisir sur quelle musique finir je n'aurais pas choisis celle là, mais au moment de parcourir le stade, et submergé par l'émotion, je ne prête même pas attention à la chanson. Nous recommençons à courir pour finir en beauté, Rudy est plein de joie, et moi je pleure. En voyant les photos aujourd'hui je me dis que j'aurais pu faire l'effort de sourire, mais je n'était pas en état de prêter attention à mon apparence. Je foule donc le sol rouge de l'arène les larmes aux yeux, et plein de fierté, aux côtés de mon ami Rudy, je tape les mains de la famille Pelissier dont le père et président du club a terminé la course en 9h45, un exploit.

Nous passons la ligne d'arrivée, je lève les mains au ciel comme si j'étais le vainqueur, et ramasse la première médaille qui vient. La personne qui la tenait se marre, elle ne m'était pas destinée, il faisait un plan de la médaille avec le caméraman. Je ris et lui redonne, mais me dépêche de prendre celle qu'on me donne, ce bout de métal est une fierté, une grande valeur sentimentale.

Je cherche Jean Marc, surnommé engrainman, l'homme grâce à qui ce défi est devenu mentalement possible, l'un des plus expérimenté sur ce type de course. Je sais qu'il sera

là jusqu'au dernier finisher, j'avance, certains athlètes me tapent dans la main, pour partager leur joie d'en avoir fini.

Jean Marc est devant moi, avec Vadim et Kevin, ils sont hyper heureux de nous voir et nous sautent presque dessus. Je repleure, et je vois que Jean Marc aussi. Il me dit qu'il est fier de moi, il avait peur que nous abandonnions en voyant notre allure et notre souffrance sur le marathon. Mais il en était hors de question. Pour lui aussi la course a été compliqué, mais il a quand même terminé en à peine plus de 11h malgré une fracture avec arrachement osseux à un orteil, survenu au départ natation et une déchirure au mollet droit. Une machine, doté d'une capacité à se déconnecter mentalement de la douleur, il a dû être Moine Shaolin dans une autre vie

Je profite encore 2mn de l'effervescence du moment, Kevin m'indique le stand où je peux récupérer mon tee shirt de finisher. Je retrouve alors Philippe, Antho notre super coach, Luis et d'autres puis je pars me changer pour être de retour avant l'arrivée de Quentin, qui était derrière nous.

L'émotion retombe, et la fierté reste. Je vais voir la croix rouge locale pour leur faire part de mes douleurs au ventre, mais quand le médecin me montre les athlètes en attente de soins, je ne vois que des perfusés et comprend que ma place n'est pas ici. Je retourne à mes collègues pour profiter de la soirée. Je prends de la soupe de légume car je sens que le solide aurait du mal à passer.

Quentin arrive, le 23e finisher du club sur 24 partants, une immense joie pour nous tous.

Je mesure sur les visages de mes collègues la même fierté, et défilent dans mes souvenirs les longues heures d'entraînements, la semaine de stage en Italie, les sorties vélo en groupe, les séances de natation, de course à pieds, ma progression au fil des 3 années passées. Je sens que j'arrive au terme d'une suite de défis pour arriver à celui qui semblait inatteignable, l'Ironman. J'ai la fierté d'être arrivé au bout, et la certitude que la force mentale acquise au cours de ces séances d'entraînements, et courses, me serviront toute ma vie.

Il est trop tôt à l'instant T pour savoir si je me réinscrirais à ce type de course, le but étant atteint, mais je sais que j'ai adopté un mode de vie, et découvert un équilibre dans lequel je me sens bien. J'ai envie de continuer à me dépasser pour donner le meilleur de moi même, autant dans le domaine sportif, que professionnel ou dans d'autres domaines encore inexplorés. Je ne sais pas quelle sera ma prochaine aventure, une course, un projet ou bien la paternité, qui sait.

