

13ème triathlon d'EMBRUN

Le 15 août 1996

Extraordinaire, fabuleuse, sensationnelle, époustouflante, grandiose... ; les adjectifs me manquent pour qualifier cette épreuve à laquelle je viens de participer pour la première fois.

Habitué depuis plusieurs années aux épreuves sportives de longue haleine (cyclosporives de 200 km et plus, Paris-Brest-Paris, marathons, etc...) et entouré de sympathiques triathlètes, je ne pouvais que me laisser tenter par l'aventure. Après quelques tentatives satisfaisantes en très courtes distances (triathlons de promotion = 500m de nage + 20 km de vélo + 5 km à pied) je me décidais à passer dans la cour des grands. Étant d'un niveau très médiocre en natation, un rapide calcul de l'importance de chaque discipline me montra que la distance qui m'avantageait le plus (en minimisant l'effet de la natation) était celle de la catégorie "C" dite de "longue distance" (3800 mètres de nage + 120 à 190 km de vélo + 30 à 42,195 km de course à pied). La durée d'une telle épreuve (de 7 à 14 heures) convenait très bien à mon expérience de gestion de l'effort et à mon âge. De plus, le sentiment de frustration que j'éprouvais presque toujours après un "promo" d'une heure disparaît.

Par chance, en 1996, le championnat de France de longue distance a lieu à Perros-Guirec. Le nombre de participants à cette épreuve n'étant pas très important, il n'y a pas de sélection. Le club de Lannion décide en plus, cette même année, de faire du triathlon d'EMBRUN (le triathlon le plus dur du monde) son objectif de l'année. Je décide donc d'être présent à ces deux épreuves, en attendant cependant le bon déroulement de celui de Perros avant de m'engager à Embrun.

Le seul problème, de taille, est que l'épreuve débute par 3800 mètres de natation dans une eau de mer froide agrémentée de clapots et courants. Une malheureuse tentative 3 semaines avant l'épreuve (après 1h30 dans l'eau, il fallut appeler un bateau de pêcheur

pour me ramener sur la terre ferme) m'incita à l'abandon avant même d'avoir pris le départ. Mon tempérament de breton têtu et acharné me fit m'entraîner en mer froide pendant 3 semaines et je me retrouvais ainsi au départ de l'épreuve-test, très angoissé. Après 1h50mn dans l'eau, en dernière position, et frigorifié, j'entamais ma lente remontée dans le classement (53ème sur 258).

Dès le soir même, je confirmais mon engagement à l'EMBRUNMAN.

Après 15 jours de vacances et d'accoutumance à l'altitude (le parcours cycliste du triathlon d'Embrun, long de 192 km, emprunte le col de l'Isoard à 2350 m d'altitude), je suis au départ avec trois autres lannionais : Stéphane Hascoët, d'un très bon niveau dans les 3 disciplines, Laurent Garniel, bon nageur et excellent coureur à pied et Thierry Geffroy, d'un bon niveau général.

Six heures du matin, le 15 août, dans la nuit encore bien noire, le coup de pistolet lance la course qui va durer de 10 heures à plus de 19 heures pour certains. Volontairement, je ne me suis pas fixé d'objectif de temps pour cette épreuve; Mon objectif principal est de terminer sans me démolir. Le souvenir que je préfère conserver est "j'ai fait le triathlon d'EMBRUN" plutôt que "j'ai dû abandonner alors que j'étais dans les n premiers".

Au coup de pistolet donc, les 527 concurrents s'élancent en criant dans l'eau plutôt tiède (20°). L'absence de visibilité, l'ambiance, le léger brouillard à la surface de l'eau et ma légère angoisse du départ (rien en comparaison de Perros) font que je me retrouve aussitôt oppressé et incapable de respirer dès que je crawl. Après un moment de panique de quelques minutes, je me raisonne et brasse tranquillement la tête hors de l'eau, le temps que je retrouve une respiration normale. C'est fait à partir de la deuxième bouée, au bout de 500 m. Le parcours de natation est triangulaire (500m, 530m, 830m) dans le plan d'eau aménagé

d'Embrun à couvrir deux fois. L'eau est bonne. Dans la nuit qui se prolonge encore 30 mn après le départ, les bouées sont repérées par des gyrophares bleus, ce qui s'ajoute à l'étrangeté du paysage. Après cette 2ème bouée je retrouve mon rythme de croisière, lent, mais sûr. Il n'y a pas de clapot ni de vague, et je ne suis pas gêné par les autres concurrents car ils sont presque tous devant moi. La fin du premier tour effectué sans être rattrapé par les premiers m'encourage à croire que je vais faire mieux qu'à Perros. Le paysage de montagne qui s'offre à moi quand je sors la tête de l'eau pour respirer tous les deux mouvements est magnifique. Au bout de 1h36mn, je mets pied à terre (10mn de mieux qu'à Perros) et je ne suis pas dernier! Il en reste 5 dans l'eau après moi; je suis donc en 522ème position. Je ne suis ni frigorifié, ni fatigué par cette séance de crawl et je me dis que mon pensum est terminé. A moi tout le plaisir maintenant !.

Je rejoins le parc à vélo en enlevant ma combinaison; J'avais décidé de me changer complètement entre chaque épreuve pour repartir dans de bonnes conditions. Deux ou trois minutes de plus lors des transitions n'auront que peu de conséquences sur le temps final. En me changeant, Janick m'apprend que Thierry a 15 mn d'avance et Julien me dit que Stéphane a enfourché son vélo depuis 35 mn. En plaisantant, car je me sens en forme, je réponds que je vais les rattraper. Julien espère que je terminerais avant Stéphane, mais je n'ai pas fait de pronostic de ce genre. Je me dis que ce sont les circonstances de la course, la forme du moment, la façon de gérer son effort et la valeur de chacun qui vont faire le classement de l'épreuve. Je dois dire que ce triathlon m'avantage car la partie natation ne représente pour moi qu'environ 15% du temps de l'épreuve alors qu'à Perros elle était de 24%.

Après 500 mètres de route horizontale en vélo, nous attaquons la première difficulté: une ascension de près de 10 km (moyenne de dénivelée = 5%). Je commence aussitôt ma remontée dans le classement. Je tempère cependant un peu car je sais que la griserie

de cette remontée risque de me faire faire des efforts démesurés que je risque de payer plus tard. Je roule donc "à ma main" c'est-à-dire sans m'occuper du rythme des autres. Après une vingtaine de km vallonnés à flanc de montagne dans l'aube encore un peu fraîche, nous redescendons sur le lac de Serre-Ponçon et sur Embrun.

Les ravitaillements prévus par l'organisation sont nombreux et bien organisés: il est inutile de mettre pied à terre car on nous tend des bidons pleins, des bananes, etc... . Peu de km après Embrun je reconnais le maillot de Thierry. Quelques mots d'encouragement et quelques coups de pédales supplémentaires et c'est Laurent que je dépasse. Les cyclistes sont regroupés par pelotons très étalés (le "drafting" est interdit) de 5,6. Je dépasse sans arrêts ces petits groupes. Au bout de 70 km, après Guillestre, nous entrons dans la vallée superbe du Queyras. C'est le tout début de l'ascension du col de l'Isoard. La route serpente le long du torrent en s'élevant très légèrement (moyenne = 2,5%). La circulation n'est pas arrêtée: nous devons donc dépasser des voitures et slalomer dans les embouteillages qui se forment naturellement du fait de la course, des nombreux tunnels, et des voitures des spectateurs. Le carrefour d'Arvieux annonce le début de la partie difficile de l'ascension (la moyenne sera jusqu'au sommet situé à 15 km de 8,5%). Je passe le petit plateau de 39 dents et commence à utiliser les pignons spécifiques de montagne, à savoir le 22 dents. Je ne monte pas vite (12-13 km/h) car je veux garder un peu de réserve. Je continue cependant de dépasser. A 12 km du sommet, un spectateur averti me situe à la 220ème position. Je savais que j'avais dépassé beaucoup de concurrents mais je n'aurais pas osé en pronostiquer 300. Le 25 dents est parfois nécessaire pour franchir certains passages, en particulier le bout droit de Brunissard. L'ambiance est extraordinaire: Les nombreux spectateurs (il y en aurait 100 000 tout au long du circuit) relèvent notre numéro de dossard, consultent leur programme et nous encouragent par notre prénom. Le haut de

L'Isoard est noir de monde. Le temps de me ravitailler rapidement et d'enfiler mon coupe-vent (malgré le soleil, il ne fait pas très chaud à 2350m d'altitude), j'entame la descente rapide du versant nord de l'Isoard pour rejoindre Briançon. Deux concurrents me dépassent dans les lacets serrés. Je me rends compte que c'est la première fois que l'on me dépasse depuis la sortie de l'eau. Je les reprends dès la première petite remontée avant Briançon et le cas ne se représentera plus sur le parcours cycliste. La traversée de Briançon est largement facilitée par la gendarmerie. Les spectateurs sont également très nombreux. Une petite portion de route nationale sur près de 10 km permet de faire monter un peu la vitesse.

Si je tiens le rythme jusqu'à Embrun, je peux espérer un parcours cycliste en 7 heures, soit à une moyenne de 28 km/h, ce que je n'aurais jamais osé pronostiquer. A Prelles, le parcours quitte la nationale pour emprunter une route à flanc de montagne qui, bien entendu, monte et descend à qui mieux mieux. Je dépasse toujours. Cependant, je n'aperçois pas encore Stéphane. Quelques jours avant l'épreuve, lors d'une sortie d'entraînement sur ce même parcours, dans le mur de Prelles, au 140^{ème} kilomètre (1,8 km à 17%), il m'avait dit : "tu verras, nous monterons cette côte ensemble". Je la monte seul, sur le 39x25, à 10 km/h. Je dépasse encore quelques concurrents à la peine. Le vent de face ne facilite pas la progression. Dans les parties dégagées, il faut se faire violence pour avancer. Au 160^{ème} kilomètre, nous retrouvons le circuit aller que nous empruntons dans l'autre sens; Je connais assez bien le circuit pour l'avoir fait en entier 10 jours avant et partiellement dans la semaine. Je sais que l'approche de l'arrivée est difficile car elle comporte la montée sur 5 km avant descendre les 5 derniers sur Embrun. En suivant les conseils de triathlètes ayant déjà participé à cette terrible épreuve et rencontrés les jours précédents sur le circuit, je monte un ton en dessous de mes possibilités pour me

préservé pour le marathon que l'on nous sert en guise de dessert. Cependant, je commence à avoir quelques débuts de crampes dans les adducteurs (à l'intérieur des cuisses) - mauvais signe !- . Les derniers kilomètres de descentes sur l'arrivée sont dangereux - virages et gravillons -. Je les aborde avec prudence. L'arrivée et l'entrée dans le parc à vélos se font sous les ovations du public; Je suis sûr que le premier n'en a pas eu plus et je constaterais plus tard que le dernier en aura autant. C'est ce qui fait un peu la particularité de cette épreuve. J'ai déjà eu l'occasion de participer à des épreuves de masse ou nombreux sont les spectateurs qui encouragent un peu ironiquement, en particulier quand le sportif est en difficulté: les "allez, un peu de nerf !" ou "les premiers ne sont qu'à 2 heures devant !" ne sont pas trop les bienvenus, surtout quand ils viennent de personnages manifestement peu enclins aux sports. Ici, point de cela: les encouragements paraissent sincères et sont à la mesure de la difficulté réelle de l'épreuve. Je profite de la descente sur Embrun pour réfléchir à la transition: l'emplacement dans le parc à vélo; ce que je dois enlever; ce que je dois remettre; ne pas oublier la casquette pour arrêter la transpiration; mettre les chaussettes sans plis.

La transition se passe bien, sans précipitation. Catherine, l'amie de Stéphane m'apprend que je suis en 90^{ème} position et Julien que j'ai 15 mn de retard sur lui. J'aperçois Janick sur le bord du début du parcours. Un petit contact de la main lui montre ma bonne forme.

La partie pédestre de 42,195 km démarre par un tour du plan d'eau dans lequel nous avons nagé quelques heures plus tôt puis rejoint, par un chemin tortueux et accidenté le centre de la ville après une montée de 1,5 km à 5%. Un premier ravitaillement précède cette côte. Je m'y arrête 2 secondes. Le rythme est bon, sans trop forcer. J'ai déjà dépassé 4 ou 5 concurrents. Début de la montée : les crampes aux adducteurs se réveillent ! je dois marcher et me masser

pour les faire passer !. Je ne suis pas le seul dans ce cas. Le passage au centre ville parmi les promeneurs et les terrasses de bistrot est très agréable. Les encouragements sont nombreux. Ensuite une longue descente qui fait très mal aux pieds et à l'avant des jambes nous amène au bord d'un canal. Sur sa rive droite, nous devons faire un aller-retour d'environ 2 km. J'y croise Stéphane que j'encourage mais qui me fait signe que ça ne va pas très fort. Quelques centaines de mètres plus loin, Julien est là pour me supporter et prendre quelques photos. Au point de demi-tour, mon chrono m'indique que je n'ai plus que 7 ou 8 minutes de retard sur Stéphane. Mon allure est bonne: environ 4mn30s au kilomètre. Maintenir cette allure me paraît possible si les crampes ressenties quelques km plus tôt ne se manifestent plus. Je profite de chaque ravitaillement officiel pour boire un verre de coca et un verre d'eau et de chaque poste d'épongeage pour m'arroser copieusement afin d'abaisser la température du corps qui s'élève à cause de l'effort et de la température ambiante élevée. Je dépasse de temps en temps un concurrent qui marche ou qui court un peu moins vite. A Baratier, au 15ème km, les crampes réapparaissent. En les faisant partir par des étirements, d'autres naissent à l'arrière des cuisses et dans les mollets; J'en ai même une dans le bras de la main droite qui masse. Un coureur, que j'ai dépassé il y a quelques minutes me repasse, suivi de sa femme en VTT. Il lui dit quelques mots; elle revient vers moi et me tend quelques comprimés de sodium (du sel) et de l'eau et me conseille d'avaler le tout pour que les crampes disparaissent. C'est ce que je fais sans réfléchir et miracle ! Quelques minutes plus tard mes muscles se détendent et je peux recommencer à courir. Merci ! concurrent anonyme. La solidarité entre sportif n'est pas un vain mot. Je passe devant chez Franck Péliissier du club de triathlon de Lannion et qui est en vacances chez ses beaux-parents près d'Embrun. C'est grâce à lui que l'objectif d'Embrun est devenu réalité. Il me confirme que Stéphane est en difficulté et qu'il est

passé il y a à peine 5 mn. Je continue à une allure un peu moins rapide qu'avant les crampes car j'ai peur qu'elles ne reviennent. J'approche de la fin du premier tour, c'est-à-dire du 20ème km. Aux abords du plan d'eau, je retrouve toute la famille. Je me force à faire bonne figure mais je commence à fatiguer. Cependant, après les doutes du 15ème km et mon impossibilité de faire un pas à cause des crampes, je commence à être à peu près sûr de terminer, ne serait-ce qu'en marchant. Un rapide calcul mental (dans ces moments difficiles physiquement, je calcule toujours beaucoup) m'apprend que, même en marchant à 7-8 km/h, je termine encore dans un temps honorable. Mais je cours toujours, mais plutôt à 5mn au kilo.

Après un passage devant les tribunes puis dans le parc à vélo, on nous remet un collier de tissu attestant que nous faisons notre 2ème et dernier tour. Un petit tour du lac et c'est reparti pour 20 km. Julien, qui tient absolument à ce que son père dépasse Stéphane, me dit qu'il a à peine 2 mn d'avance. Je lui réponds que je commence à être cuit (épuisé, sans force, dans le langage de sportif). Il m'affirme que Stéphane l'est encore plus que moi. Janick et Catherine me confirment un peu plus loin que je me rapproche.

A peine un kilomètre après, je l'aperçois qui marche. Je l'encourage en passant mais il semble ne pas me voir. 10 km plus loin dans l'aller-retour le long du canal, il aura 15mn de retard. 2 km plus loin, un autre challenge s'annonce: les spectateurs me signalent la première féminine, une australienne, à quelques encablures. Bien que le temps ne soit pas à la bagatelle et que ce ne soit pas mon style de batifoler en dehors de la légalité, il ne me déplairait pas d'apercevoir son arrière-train et encore moins qu'elle ne voit le mien. C'est fait au bout de 3 km supplémentaires. Bien que je marche dans toutes les côtes (toujours les crampes qui sont là, toutes proches, à l'affût) je dépasse encore quelques concurrents et une

concurrente. Elle paraît ravissante malgré des rictus de souffrance.

Serge Beaufiles, toujours du club de Lannion, venu participer avec 7 autres lannionais au triathlon A, m'accompagne un moment en VTT. Il me devance chez Franck pour préparer le comité d'accueil. Les nombreux encouragements que j'y reçois vont me permettre de terminer les quelques 5 km qu'il reste à couvrir. Dans la légère descente sur Embrun, alors qu'on me signale en 53ème position, les satanées crampes réapparaissent. Je dois marcher et perds ainsi quelques places. Je revois de nouveau la belle australienne, mais de l'arrière cette fois et je devrais me contenter de cette vision jusqu'à la fin. Julien fait le dernier tour du lac avec moi (2km). Il n'a pas beaucoup de mal à me suivre car je marche-cours à près de 6mn au km. Enfin le parc à vélo que l'on contourne et l'arrivée entre deux rangées de tribunes et sous l'arche gonflable. Aussitôt la ligne franchie, en 58ème position et en 12h25mn, on me remet le fameux tee-shirt de FINISHER tant convoité et un secouriste vient aux nouvelles: les défaillances post-arrivée sont nombreuses du fait de l'arrêt brutal de l'effort intense. Moi, ça va bien, merci. Après un petit mot pour rassurer mes proches, je cherche la tente de massage car je dois reprendre la route dès ce soir. Après peu d'attente, une étudiante en kiné de Grenoble est à la disposition de mes jambes archi-contractées et va faire son possible pour les détendre un peu. Je n'en attends pas un soulagement immédiat mais j'espère qu'ainsi la récupération sera plus rapide.

Stéphane arrive moins de 30mn après moi, en 88ème position, plus éprouvé physiquement mais en ayant moins mal aux jambes. Je pense que pour lui, les efforts consentis en vélo pour y faire un excellent temps ont dû laisser quelques traces qui ont affecté son état général et qui lui ont valu un marathon médiocre; Laurent Garniel arrive 30mn plus tard (environ 13h30mn) après un parcours vélo étonnant pour un non initié et une bonne course à pied. Thierry Geffroy ferme la marche de Lannion après un parcours linéaire parfaitement géré: objectif

initial = 14 heures; temps réalisé 13h59mn54s !!! . Preuve en est qu'il se connaît parfaitement.

Le retour sur la Bretagne, à peine 4 heures après l'arrivée, est pénible mais moins que je ne l'avais imaginé. Dès le lendemain, je parcours 35kms de vélo avec Julien, histoire de faire tourner un peu les jambes douloureuses. Deux jours après l'épreuve, le mal de jambes commence à s'estomper et je parcours 130kms en vélo dont 100 à 34 km/h avec mon club de Rospez (je suis resté prudemment dans les roues pendant la moitié du parcours). Je recommence à courir à pied (11 km) le 4ème jour après l'épreuve. Si j'ai attendu si longtemps, c'est à cause de mes deux gros orteils qui ont mal supporté le marathon et dont les ongles se sont décollés.

Je pense que ma préparation pour cette épreuve était bonne. J'ai privilégié la préparation cycliste les semaines précédant l'épreuve car j'avais pensé, avec raison, qu'il valait mieux finir ce parcours vélo difficile le plus frais possible. Ensuite, il est hors de question de battre des records sur le marathon, aussi n'est-il pas nécessaire de savoir courir vite.

Mes temps : 1h36mn pour 3,8 km natation - 7h pour 192 km avec 3600m de dénivelée en vélo (27,5 km/h) - 3h35 sur le marathon (5mn05s au km) - temps total 12h25mn - Classement 58ème sur 527 partants

Mon grand regret : ne pas savoir bien nager

Mon objectif : apprendre une bonne technique de natation en écoutant les conseils avisés des spécialistes

Ma grande satisfaction : *Avoir terminé le triathlon d'Embrun, le plus difficile du monde!*

Dans ce repas pantagruélique que l'on nous a servi ce jour-là à Embrun, j'ai modestement apprécié l'entrée. Son goût m'a surpris au début puis je m'y suis habitué et j'ai assez aimé même s'il a fallu que je mâche très lentement. Rien à voir avec le hors-d'oeuvre de Perros où j'ai dû avaler un truc infâme qui m'a longtemps laissé un goût désagréable dans la bouche.

Le plat de résistance fut un vrai délice. Il révélait la volonté du réalisateur de ne laisser personne sur sa faim. Je l'ai consommé jusqu'à la fin en prenant bien soin de n'en laisser aucune miette. Le dessert était un peu trop copieux. Deux fois moins auraient été largement

suffisantes. Mais comme je suis poli, j'ai tout mangé au risque de faire une indigestion.

Je pense que je reviendrais dans ce restaurant gastronomique ou tout au moins dans un autre du même type.