

QUELLE CHALLENGE ROTH _ 24 juin 2007



Trois ans que je voulais revivre ça ...

Bon, je vous avertis : le texte est un peu long et pas franchement poilant. En fait, c'est d'avantage un mémo à usage perso pour mes vieux jours qu'un compte-rendu hydrocyclopédien en bonne et due forme. Maintenant, à vous de voir si vous voulez toujours vous coller à cette lecture (vous pouvez toujours vous épargner les préambules).

Long préambule pour résumer ces dernières années

4 juillet 2004, la journée a été belle et, une fois de plus, le Quelle Challenge Roth a été une épreuve formidable. Même sans « record » perso, je suis comblé à l'arrivée en ayant vécu des moments très forts et éprouvé des sensations géniales. Je compte alors bien remettre ça en 2005...

Le problème, c'est que dans la vie, les choses ne se passent pas toujours comme prévu ou espéré. En 2004, malgré les signaux d'alarme, les petites douleurs et les inflammations répétées de mon genou (tendon rotulien droit), j'ai fait une grosse saison et me suis contenté de traiter la douleur par des applications de percutalgine ou des séances ponctuelles de mésothérapie. L'hiver venu, lorsque je prends enfin le temps de m'arrêter, il est trop tard. Les multiples séances de kiné, bien que très douloureuses, ne m'apportent aucun soulagement. Au contraire, mon genou devient sensible voire douloureux en permanence. C'est de pire en pire.

A mesure que les mois passent, mon moral baisse et je m'enfonce dans la déprime. Echographie et IRM ne donnent rien. A force d'être trituré, mon tendon rotulien droit a doublé de volume par rapport au gauche mais, à l'observation, il paraît sain et les toubibs ne m'expliquent pas la douleur.

En juin, je consulte un médecin du sport de Montpellier qui me rappelle une information essentielle : les cellules du corps humain vivent puis meurent et sont remplacées. Et les cellules des tendons ne font pas exception. En trois mois, toutes les cellules d'un tendon rotulien sont ainsi régénérées.

Ma conclusion est simple : bien qu'il me donne le feu vert pour reprendre doucement, ma saison 2005 est foutue. Alors je ne suis plus à trois mois près. Ce que je veux par contre, c'est refaire un jour du sport et recourir sans gamberger. Aussi, pour repartir sur des bases saines et sûres sans me poser de questions, je vais arrêter toute activité physique et toute manipulation pendant trois mois.

L'été le plus mauvais que j'aie connu commence alors. J'essaie bien de me changer les idées (Ibiza, Berlin, U2) mais rien n'y fait. Je déprime. La moindre montée d'escalier m'essouffle maintenant mais ma « résolution » de sédentarité tient bon.

Septembre 2005, l'été s'achève enfin et les trois mois sont passés. Maintenant, il faut se bouger, réessayer sans se poser de questions. D'abord, 3x5' (séparées de 5' d'assouplissements) puis 4x5', 5x5', 6x5', 5'+10'+5', 5'+10'+10', 10'+10'+10', 5'+10'+15'... sur la pelouse du terrain de foot puis 30' non-stop fin octobre jusqu'à 50' non-stop à la fin de l'année. Le genou est toujours sensible à l'effort mais, à froid, pas de douleur.

2006, çà y est : je recours enfin à peu près normalement et sans crainte. En février, je déménage à Annecy et trouve, avec les Hydros, un club et une bande de copains sympas (un peu portés sur la boisson et les gonzesses mais sympas quand même☺).

Première connerie le 20 février : un tour du lac en courant avec Fred, Victoria, Olivier, Carmella et Gaël. Pas de problème sur le moment et une immense joie de pouvoir recourir plus de 3h moins de six mois après la reprise. Mais, dès la fin du mois, le contrecoup arrive : genou OK mais inflammation tendineuse sous les plantes de pieds et douleurs à la marche. Bilan : arrêt de course à pied pendant trois semaines et abandon du projet de marathon de printemps.

Avril, les belles sorties vélo reviennent avec le soleil. Et la forme revient elle aussi avec le début de la préparation pour Roth.

Pourtant, tout se gâte à nouveau en mai. Dix jours sans sport mais très speed à faire des travaux dans mon nouvel appart pour emménager au plus vite et me mettre enfin à l'entraînement spécifique pour Roth. Seulement voilà, çà ne se passe pas comme prévu et je reste sous pression pendant tout le mois de mai entre les travaux, l'entraînement et le boulot.

Aussi, quand juin arrive, je suis cuit, complètement crevé. Les beaux jours et l'envie sont là mais le corps ne suit plus. Il faut que je coupe, que j'arrête complètement pendant deux semaines. Pour la deuxième année consécutive, je ne ferai pas Roth.

Quelques semaines de gamberge, le moral en berne puis, le 29 juin, à la veille du départ à Roth d'Arno, Fred et Vic, je me remotive en m'inscrivant pour le marathon de Berlin.

Les trois mois de préparation pour cette épreuve (24 septembre 2006) sont l'image de mon entraînement 2006 : hachés, irréguliers, ponctués de quelques bonnes séances mais trop irrégulières. Sur les triathlons de Vouglans et d'Aix (mes premiers dossards depuis deux ans), les sensations et les chronos sont bons mais il n'en est pas de même à l'entraînement. En plus, la veille du marathon, je choppe un microbe ou une bactérie et passe la journée à me vider.

Bilan : bien fracassé à l'arrivée et 2h56'12'' soit sept minutes de plus qu'à Francfort en 2004. Mais je suis tellement heureux d'avoir pu recourir un marathon.

Court préambule pour résumer ces derniers mois

Hiver 2007, je vais enfin voir mon frère en Chine et, tant qu'à faire, j'en profite pour courir le marathon de Hong Kong malgré un entraînement très light (sic) : aucune séance de rythme et seulement trois sorties longues de 1h15 (sic) avec le champion annécien de la play-station. Bien sûr, le chrono à l'arrivée n'est pas bon mais, comme je prends quand même du plaisir, je décide de NE PAS m'entraîner « comme il faut » en course à pied en 2007 (VMA, seuil, LSD) pour épargner mes tendons de vieillard.

En plus, en mars, je me mets en tête de changer ma foulée pour moins attaquer le sol par le talon et limiter les chocs pour mes genoux. Ce n'est pas vraiment le bon moment mais, têtu comme une mule, je m'accroche à mon idée sous les quolibets de mes « camarades » de club. Je remplace donc toutes mes sorties de CP par des séances d'éducatifs.

Résultat : pas un kilomètre de course à pied entre le 17 mars et le 5 mai. A ce moment-là, il me faut pourtant me rendre à l'évidence. Toutes ces séances d'éducatifs, ces prises de tête et ces nouvelles douleurs inconnues aux pieds n'ont pas servi à grand-chose : à six semaines de Roth, je cours toujours comme une chèvre. Maintenant, je n'ai plus le choix et il faut que je m'y remette un peu si je veux sauver les meubles en Allemagne.

Heureusement j'ai aligné les bornes à vélo en avril quand la météo était estivale, avant qu'elle ne se détraque en mai...

Mai, c'est à peu près le moment où ma préparation commence à partir en couilles et où je me mets à gamberger (après trois ans sans ironman, j'ai l'impression de repartir à zéro).

D'abord, deux semaines au soleil de Porto Rico, c'est idéal pour requinquer son homme et lui changer les idées sur les plages des Caraïbes mais ce n'est pas le top pour avaler des kilomètres sur des routes surchargées et souvent défoncées.

En plus, au retour, c'est une météo de chiottes qui m'attend à Annecy d'où quelques sorties annulées (néanmoins, quitte à partir parfois très tôt le matin, je parviens à faire la plupart des sorties longues prévues à vélo) et même un forfait de cagole sur le MD de Doussard (Ben quoi, je suis frileux, j'ai un mot de ma môman !).

Résultat : quand arrive Roth, je ne sais pas trop où j'en suis. Bien crevé sur les dernières sorties (Arno, t'en as bien profité sur le vélo ce dimanche-là hein ?) mais je me fais bien plaisir sur le CD de Rumilly avec la joyeuse clique hydrocyclopédienne (et sa cagole ritale de service). Bref, je suis nerveux comme un bizuth mais tellement heureux d'être à nouveau du voyage.



Et maintenant, le challenge !

Dimanche 24 juin 2007, le « grand jour » est enfin là et, miracle des cieux, la météo est parfaite !

6h du mat, arrivée au parc à vélos, au bord du canal. Les derniers mètres de marche sont éprouvants pour le petit cobra savoyard, tirillé entre son sens du devoir et l'envie de céder aux charmes généreux de ces hordes de supportrices teutonnes aux regards évocateurs. Dans ces moments-là, la présence d'un ami droit et sérieux comme bibi se révèle précieuse pour rester concentré...

Préparatifs habituels, caca de la peur, bisous divers et...



Natation

7h, BOUM !!!... Bon, ben, on y va alors... 300 ou 400 mètres de galères et de slaloms divers pour éviter les pieds et les poings qui m'attaquent. Et puis, ça se calme un peu mais je ne parviens pas à me caler dans le sillage d'un autre concurrent (pas assez d'entraînement spécifique tri pour ça ?). Alors, je me trouve un coin d'eau plus tranquille au bord de la berge.



C'est le moment de penser aux consignes de Laurent « Popov » Lefebvre (avec un B Mōssieur!) : main droite dans l'axe de l'épaule, entrée de la main gauche avant le coude, respiration 3 temps... mais je me déconcentre assez vite.

Sous le soleil, dans une eau à la bonne température, je me fais quand même plaisir après le premier demi-tour et me surprends à doubler des attardés de la vague précédente. Les derniers hectomètres sont parcourus sous les vivas d'un public survolté par tant de grâce aquatique (sic). Pourvu qu'Arno ne me chatouille pas les orteils...

1h06'46'' à la sortie de l'eau => moins 5mn par rapport à 2004. Merci Sophie et Lolo ! ☺

Première transition



Bien boosté par mon chrono de natation, j'enchaîne sur une transition supersonique dont je n'ai PAS le secret, bien aidé pour cela par une volontaire efficace et une météo clémente qui me permet de délaissier coupe-vent et manchettes.

3'22'' => moins 2mn par rapport à 2004 ☺

Vélo



Comme d'habitude, le premier kilomètre au milieu de la foule est magique. J'en ai la chair de poule et ce n'est pas à cause de la température aujourd'hui !

Comme d'habitude encore, les quarante premiers kilomètres sont rapides et, dès le début, je m'applique à boire souvent (toutes les sept ou huit minutes) et à bien manger (j'engloutirai deux powerbars normales et une powerbar protein+ sur les 180 bornes du parcours).

Cette année, la différence, c'est que la deuxième moitié du parcours est elle aussi rapide car le vent ne souffle pas encore. Résultat : 2h20 pour le premier tour soit 8 minutes de moins qu'en 2004 ! Hum faudrait voir à ne pas se griller quand même...

Le vent qui se lève dans le second tour me rappelle bien à l'ordre mais je gère assez bien et pédale toujours souple. Je passe sur le petit plateau dès que la route s'élève et je me « marre » bien en remontant les gars qui restent sur la plaque (bon, faut bien avouer que eux aussi doivent bien se marrer quand ils me déposent littéralement dans les moindres descentes).

Comme toujours, la foule dans le Solarberg au premier tour a été incroyable mais, la nouveauté cette année, c'est qu'elle reste très dense au deuxième passage.



2h26 pour le deuxième tour. Plus que quelques kilomètres avant le marathon. Bien boire. 5h01'46'' pour les 180 bornes de vélo => moins 14mn par rapport à 2004. Merci Eole et merci le foncier d'avril ! ☺

Deuxième transition

RAS sinon une petite frayeur en évitant de peu la chute après avoir déchaussé sur le vélo (oui, je sais : je ne suis pas super adroit...) => 1'53''

Course à pied

Je déboule du parc comme une balle lancée entre les rangs de spectateurs qui bordent les premiers hectomètres du marathon (c'est bien dit hein ?). Je n'en reviens pas : à ce moment-là, je ne suis pas au top pour le calcul mental mais je vois bien que je suis en train d'exploser mes chronos de 2003 et 2004. Avec un marathon « comme à l'époque », bibi est parti pour un moins de 9h30. Pourvu que ça ne soit pas bibi lui-même qui explose en plein vol...

Après ma traditionnelle pause pipi sous le viaduc de l'autoroute, en bas de la descente, les sept/huit premiers kilomètres se passent à peu près bien et je me fais vraiment plaisir. Je tourne en environ 4'40'' au kilomètre. Mais ensuite, les cuisses se font sensibles et, pour les soulager, je me mets à marcher à tous les ravitaillements. Je dois essayer de penser à autre chose... Tiens, c'est vrai qu'elles sont jolies les spectatrices par ici...

Km14, mouais, elles sont bien jolies mais elles ne m'empêchent pas d'avoir mal.... Continuer à bien boire aux ravitaillements et à bien m'alimenter (gels et bananes). Premier croisement avec Arno vers le km16 (ou 15? ou 17? je ne me rappelle plus). Le beau gosse va bien.

Retour au Kanal Lände Roth, km21 environ, ma vitesse est tombée à environ 4'50'' au kilomètre et, vu les sensations, je comprends que les moins de 9h30 sont à oublier. Mais, même à 5 au kil, ça devrait encore pouvoir passer pour les moins de 9h40.

Depuis la mi-course, ça ne va pas mal. L'allure se maintient à peu près, les douleurs musculaires restent « raisonnables » et le moral va bien. Je commence à compter les kilomètres qui me séparent de l'arrivée.

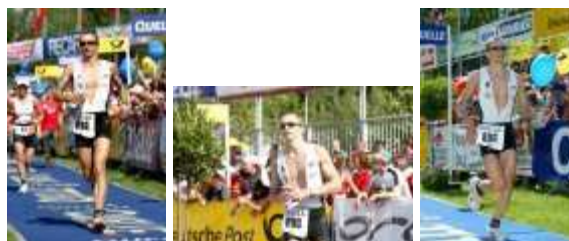


Km28, d'un coup, à la sortie de la forêt, je me rends compte que je cours maintenant à 5' au kilomètre. J'essaie bien d'accélérer un peu mais, c'est marrant (sic), je reste bloqué à cinq au kil. Faut croire que c'est maintenant qu'il va falloir serrer les dents...

Deuxième demi-tour au km30. Plus qu'une heure. Lolo, dans sa grande délicatesse, dirait que c'est maintenant qu'il faut se sortir les doigts du c... Alors, j'écoute : j'oublie mes cuisses, rentre dans ma bulle et branche le pilotage automatique... Et ça passe.



9h37'52'' à l'arrivée, mon meilleur chrono à Roth malgré un marathon en 3h24'04'' (soit 11mn de plus qu'en 2003 et 10mn de plus qu'en 2004). Eh ben bibi, il est bien content !! ☺



Bien content mais aussi bien fracassé et déshydraté (mûr pour une perfusion). Mais ce n'est pas grave et je suis tellement heureux d'être à nouveau un ironman, moi qui ai eu si peur en 2005 de ne jamais plus pouvoir courir.

Ensuite, c'est l'après course habituel : bonne douche, bon ravito, retrouvailles avec Arno, Wanda, Thomas, Jörg (tous aussi heureux que moi) avant le feu d'artifice final dans un stade d'arrivée comble.

Décidemment, Roth, c'est FABULEUX. Il n'y a que cette épreuve pour offrir des sensations et des souvenirs pareils. Et ça, ça vaut bien quelques efforts à l'entraînement ☺

Alors rendez-vous à tous en Bavière le 13 juillet 2008... Arno sera encore de la partie avec moi et j'espère bien qu'on ne sera pas les seuls Hydros ☺



Merci pour vos messages sympas d'avant et d'après course !