

Je suis un 1/2 IRONMAN

hier l'objectif sportif de l'année 1ère participation sur un half au Chtriman - Gravelines (1.9 kms en ? ° 7 E, 90 kms ? et 21.1 kms ? ° 7).

bonne préparation sur l'année, j'aborde le jour J sereinement. Je me lève hier avec un mal de bide pas possible et la météo s'annonce pas terrible. Pour le bide beaucoup me diront que c'est le stress mais pas cette fois-ci et pour la météo question d'habitude, toute ma préparation s'est faite avec un temps pourri.



10h15 on arrive sur site, on se met dans l'ambiance, confirmation y'aura beaucoup de vent pendant l'épreuve mais pas que.

11h30 le parc à vélo est fermé, on se prépare pour le départ et la pluie fait son apparition: faut prévoir une tenue pour le vélo et protéger au maximum les affaires pour ne pas partir rincer.

12h, au rythme de ACDC le départ est donné: 600 nageurs sur la ligne c'est impressionnant. Je prends un bon départ et nagerai sans m'arrêter en slalomant entre ceux que je rattrape et ceux qui nagent pas droit (en fait moi encore l'année dernière:))) ) pdt toute la natation. Un peu plus de 36' pour cette partie, content j'suis dans mes temps et le ventre va mieux. Par contre niveau météo, c'est la tempête et il faut se décider sur la tenue: après 4' de transition et de réflexion, ça sera gants, lunettes et coupe-vent pour moi).

Partie vélo, je pars à un bon rythme et malgré les conditions de merde, j'avale les kms jusqu'aux montées de Watten et Merckeghem. Je suis à 35 km/h de moyenne. Entre les kms 50 et 70, relâchement: en fait 90 kms comme ça c'est long et je chope des crampes au bide et je commence à avoir mal au dos. J'essaie de me relâcher au maximum mais je supporte de moins en moins la position tri. Km 70, je retrouve de bonnes sensations et devant moi beaucoup craque dc je me motive à chaque concurrent dépassé. Km 78, je lève la tête et je m'aperçois que Vince vient de crever: dégoûter pour lui, je me dis que j'ai de la chance d'être passé à travers ça. On tourne route d'Audruicq, il reste 12 kms je repars de plus belle. Km 80, crevaison lente, je me dis dis que ça va tenir jusqu'au bout mais je commence à rouler sur la jante et je n'ai pas envie de racheter une roue. Arrêt j'essaie de rester calme et de réparer le plus rapidement et propre possible: je mets ma chambre à air et dégoûté ma valve est

trop courte, impossible d'enclencher ma cartouche de gaz. En prévision, j'avais des prolongateurs sauf que pour les utiliser il faut que la valve soit démontable. Je bricole j'arrive à gonfler, je repars j'ai perdu un peu de temps mais je reste concentrer la course n'est pas terminée. Km82, le pneu avant éclate: suis dégoûté (tu peux crever une fois mais pas 15 ;)) dixit Franck Tuche). Je redémonte, ma 2e chambre a aussi une valve trop courte, je mets un peu de pression avec ma dernière cartouche et là je galère à rentrer le pneu dans la roue. Je commence à m'énerver, j'ai l'impression que les 600 vélos sont en train de me dépasser sur le bord de la route...Je repars avec un pneu mal remis, je n'ai plus de quoi réparer, il reste 10 kms le parcours en faisant 93 au final. J'ai le moral dans les chaussettes, je roule avec la peur de crever à nouveau et il y a encore un semi à faire derrière. Je perdrai 8' interminables avec mes crevaisons pour finir en moins de 3h le vélo avec une moyenne de 33 km/h.

cap, le soleil fait son apparition, après une transition rapide, j'essaie d'oublier les crevaisons (c'est des choses qui arrivent mais ça m'arrive souvent qd même et c'est la 1ère fois en compétition) et je commence ce semi: je connais bien le parcours et même si les jambes sont lourdes, l'envie est là. Je passe au 10 kms en 50', je m'arrive plus à allonger la foulée. A partir du 12e, je craque, j'ai chaud, j'ai mal aux jambes mais j'ai toujours l'objectif de terminer en moins de 5h30. Je lâche rien, les encouragements sur le parcours vous pousse jusqu'à la ligne d'arrivée. Je boucle mon 2e semi en 1h46 et termine mon 1er half en 5h27.



Super content d'avoir réalisé ce nouveau défi.

Merci à mes petites femmes de me permettre de m'éclater sportivement.

Merci au Skwaleurs, Skwaleuses sur les épreuves et sur le bord des routes ainsi qu'aux amis pour le soutien et les encouragements.

Merci à tes les membres de l'ACCL pour les mêmes raisons, pour les bonnes sorties vélos et la bonne ambiance autour du picon.

Et merci à [Guillaume Thullier](#) qui m'a vraiment relancé dans la compétition.

Maintenant on va soigner ce putain de genou: au reveil ce matin, genou complètement verrouillé, syndrome de l'essui glace d'un côté et douleurs méniscales de l'autre, j'arrive à peine à marcher mais je pense déjà à mes futurs objectifs ;)) "la douleur est temporaire, l'abandon est définitif" jamais je n'abandonnerai.