

Compte rendu participation à l'EmbrunMan 2009-08-23

Embrun, ce nom raisonnait depuis quelques années dans ma tête. Pour son triathlon longue distance, bien sûr. N'ayant pas acquis le label, ce n'est pas un triathlon Ironman officiel mais il en a bien les distances (3,8 ; 185 ; 42,195) et a adopté un nom évoquant le label : Embrunman. Au départ, je suis quasi débutant en triathlon. Un triathlon découverte fait pour le fun il y a quelques années, ne peut pas être considéré comme une expérience significative. Alors pourquoi me lancer sur un tel morceau ? D'abord pour son parcours vélo avec l'Izoard et puis parce que j'aime me lancer de nouveaux défis, ambitieux de préférence. Pour être franc, j'ai mis longtemps à me décider parce que, malgré mon expérience de l'effort long, cet Embrunman me faisait tout de même un peu peur. En guise d'échauffement, parcourir 3,8km en nageant ne me semblait pas être une simple formalité. Pratiquant tout de même de temps en temps la natation, surtout en guise de récupération, je n'avais jamais fait plus de 1,5km d'une traite. Ces 3,8 kms me semblaient longs et puis j'ai fini par les visualiser et par me convaincre qu'avec un peu d'entraînement sérieux, ça devait passer sans finir atteint physiquement, ce qui est une nécessité avant les deux autres épreuves. Eh oui, parce qu'en guise de plat de résistance, il faut se taper le fameux parcours vélo d'Embrun. Parcours magnifique avec un passage dans le Queyras sur l'Izoard. Sans oublier les grimpettes qui le précédent et le suivent. Au total 185 km pour 3600m de dénivelé positifs. Ce ne sont pas les 5000m annoncés par l'organisation, assez marseillaise sur ce coup, mais c'est tout de même un gros morceau. N'étant pas un spécialiste du vélo, malgré de nombreux cols à mon palmarès dans les Alpes, ce morceau me semblait difficile à avaler et j'avais peur d'arriver dans un état très avancé de fatigue avant le marathon. Pour passer cette barrière psychologique, je me suis donc décidé à faire une reconnaissance de ce parcours en Octobre 2008, sans préparation particulière. Au final, sans avoir fait la dernière ascension au dessus d'Embrun, je finissais en 8h10, ce qui laissait présager un temps de 8h45. Et surtout, je finissais cette reco, certes marqué, mais avec un entraînement adéquat, il me semblait faisable de gérer ce parcours vélo sans arriver trop fatigué avant le dessert de cet Embrunman, le marathon. Ces 42km195 ne pouvant pas me faire peur, c'était décidé, je serais sur la ligne de départ de l'Embrunman 2009.

Ce matin du 15 Août 2009, je suis donc sur la ligne de départ avec une préparation qui, sans être optimale, me semble suffisante. Côté natation, après des séances classiques en piscine, j'ai pu faire quelques séances de près de 3km en lac avec la combinaison. A chaque fois, je sortais de l'eau en bonne forme. Côté vélo, avec mon voyage au Pérou en Mai/Juin, je manquais peut-être un peu de volume mais j'ai tout de même rattrapé une partie de mon retard entre mi-Juin et fin Juillet avec beaucoup de séances en montagne, et notamment une belle boucle dans l'Ubaye avec 4000m + et 160km que j'ai finie tranquillement. Côté course, le fond est de toute façon là et, même si j'ai fait peu de plat, je me dis que ça passera ... plus ou moins vite. Donc, je suis sur la ligne de départ plutôt confiant sur mon premier objectif qui est de finir. Pour le temps, là c'est l'inconnue. Disons, que si tout se passe bien, un temps proche de 14h de semble faisable (pour info, le record de l'épreuve était d'un peu moins de 10h). Pour ce temps, je table sur 1h20 sur la natation, 8h30 sur le vélo et 4h15 sur le marathon, ce qui avec les transitions, fait un total de 14h15.

Peu de stress finalement sur ce départ, j'ai prévu de faire les deux premières épreuves relativement cool pour lâcher tout sur le marathon. En fait, ma seule angoisse un peu risible sur ce départ est de rater une des bouées de ce parcours en triangle qui doit être parcouru deux fois. Je serai rapidement rassuré sur ce point. Les bouées sont bien visibles, des signaux lumineux nous aident pour les localiser avec un départ quasi nocturne, chaque bouée est précédée de barrières nautiques et enfin, le flux des nageurs facilite aussi la tâche. Parlons en de ce flux de nageurs... C'est plutôt une horde de furieux. On m'avait prévenu qu'avec près de 1000 nageurs qui se précipitent sur la première bouée, ça poussait forcément dans l'eau avec d'inévitables coups. Mais là, c'est carrément le combat de rue ! Sur la première bouée, je peux comprendre mais le kick-boxing aquatique continue au passages de 2/3 bouées suivantes. Plusieurs fois, j'ai droit à un abordage en règle d'un autre concurrent. Les coups ne font pas mal mais j'imagine un coup mal placé sur la tête et, même avec les kayaks qui nous suivent, je trouve cette foire un peu limite. Heureusement, ça ne m'empêche pas de suivre mon rythme et les choses se calment au deuxième tour. Je prends même du plaisir à nager et à regarder la luminosité monter tranquillement sur les montagnes. Un autre tour ne me ferait pas peur mais il faut maintenant retrouver la stature verticale. Je suis tout de même content de sortir de l'eau parce qu'avec la température de l'eau assez haute, je commençais à avoir chaud dans cette combi.

Petite regard à ma montre à la sortie : 1h15. Pas mal, je suis dans les rails et j'ai le moral. Transition en douceur pour me sécher et bien m'habiller et me voilà sur le vélo. Ca commence tout de suite par une

montée de 400m+. Lors des 2/3 enchainements que j'avais fait à l'entraînement, j'avais remarqué une petite difficulté à se chauffer après la natation. L'explication est simple, je ne bouge quasiment pas les jambes dans l'eau et les muscles se refroidissent. Là, pas de soucis en raison de l'exceptionnelle température de l'eau. Celle-ci nous aurait permis de faire l'épreuve sans combi mais vu l'avantage de flottaison apporté par la combi, aucun triathlète n'a laissé sa combi sur son emplacement de départ.

Cette première montée est bien agréable dans la fraîcheur du matin. Comme prévu, je reste sur un rythme cool. Logiquement, je me fais dépasser par quelques fusées en vélo. En fait, comme je prévoyais de sortir vraiment en queue de peloton en natation, je ne pensais pas me faire dépasser sur le vélo. Ma sortie en 629eme position change la donne et ces dépassements sont presque bons pour le moral.

Au retour sur le lac, je consulte le profil que j'ai repris de ma reco. J'y ai en plus ajouté mes temps de passage et je vois que j'ai quelques minutes d'avance sur ce timing. La longue vallée avec quelques petites montées jusqu'à Guillestre se passe bien. Sur les grimpettes, j'ai tendance à remonter les concurrents, les même me reprenant en général sur les parties plates où je déroule tranquillement. La température commence à monter et la journée s'annonce chaude, très chaude. Sur une longue ligne droite avant Guillestre, j'ai l'occasion de voir un drafting d'école. Deux triathlètes me dépassent et le deuxième est carrément collé à la roue du premier. La tricherie est tellement flagrante que j'en ris intérieurement. Personnellement, je m'en fous, je ne suis pas là pour faire un classement mais je trouve ça tout de même lamentable. Un autre concurrent fait la remarque au tricheur qui finit par se décoller.

Les ravitaillements sont réguliers mais, parti avec deux bidons et de quoi manger, j'en profite peu pour l'instant. Ce qui n'est pas le cas de beaucoup de concurrents qui prennent des bidons d'eau, coca ou liquide énergétique et certains d'entre eux se permettent de jeter leur bidon vide bien plus tard au bord de la route alors qu'il serait si simple de le jeter au moment du ravito pour qu'il soit ramassé. Sans commentaire ...

Après Guillestre, un long passage dans des gorges peut s'avérer pénible en cas de vent. Heureusement, la brise ne s'est pas encore levée. J'arrive au pied de l'Izard avec une petite dizaine de minutes d'avance sur ma reco. Je démarre cette ascension tranquillement mais je suis désagréablement surpris de ressentir sur un passage en danseuse un prémissé de crampe dans un muscle au dessus du genou. Bizarre parce que je suis encore très bien physiquement et assez inquiétant parce que la course est encore très longue.

Après un départ à la fraîche, c'est maintenant clairement le cagnard et dans cette face sud, on a l'impression d'être dans un four solaire. Malgré tout, je monte tranquille et je ne ressens même pas le coup au moral habituel après Brunissard et avant les premiers lacets. Ce passage est en effet diabolique parce que la pente est proche de 10% et pourtant l'aspect plat de la vallée laisse penser que l'on est sur une portion peu raide, voire de faux plat. Terrible si on est à la ramasse. Ca roule jusqu'au col que je franchis peu après 12h. L'organisation donne la possibilité de laisser à cet endroit un petit sac de ravito. Je mange goulument la salade riz-thon et prend deux tubes de crème de marron. La descente est très agréable. Avec la chaleur, le vêtement additionnel est inutile. Certains concurrents ont tout de même pris un journal au sommet pour se protéger et, comme de bien entendu, le jettent n'importe où. Je profite aussi de la descente pour me décontracter les muscles.

Après Briançon, la petite montée vers Vallouise est assez facile et courte. En revanche, la montée suivante vers Pallon est beaucoup plus sérieuse : deux petits kilomètres de montée mais la pente de plus de 10% fait mal. Je passe mais les crampes au dessus du genou reviennent. Ca se gère sans soucis mais je m'inquiète pour la suite.

Encore quelques grimpettes et quelques descentes avant d'arriver à Embrun pour la cerise sur le gâteau de ce parcours vélo, la montée à Chalvet. Je passe dans la ville après 9h20 de course et donc avec le bon espoir de finir en un peu moins de 10h et donc à peu près sur les rails d'un temps proche de 14h. Après un début de montée raisonnablement dur, la pente s'accentue sévèrement. Là, je ne suis plus à la cool ... En plus, il fait une chaleur à crever, heureusement atténuée par les nombreux arrosages des riverains. Très sympathique de leur part et, vu ma vitesse, chaque arrosage donne l'occasion d'une petite douche. Côté crampes, c'est le retour en force. Je gère mais je gamberge sur la suite. Le changement d'activité va-t-il arranger les choses ou non ?

Au passage du sommet, je suis simplement soulagé d'en finir avec ce parcours vélo. Encore une descente et

c'est l'arrivée dans le parc à vélo après 10h de course. La transition est assez rapide mais je prends tout de même le temps de mettre un cuissard court plus adapté à la course à pied. Les premières sensations de course sont assez bonnes. Pas trop fatigué et les jambes semblent bien répondre. Mais au bout de 2 minutes, je déchante. Que dis-je, je déchante, je passe d'un moral au beau fixe à la déprime totale. Les crampes ont repris, puissance 10, la course est toujours pénible et je dois souvent marcher voire m'arrêter. La perspective d'un temps proche de 14h s'envole vite et j'attends mes premiers temps de passage pour calculer ma possible heure d'arrivée. Pour ne rien arranger, les premières côtes se profilent à l'horizon. En bonne forme, elles passeraient sans y prêter attention mais avec ces crampes, c'est une autre affaire et plutôt que forcer, je les franchis en marchant. En passant, c'est d'ailleurs amusant de noter que l'organisation de l'Embruman gonfle sérieusement le dénivelé en vélo mais minimise celui du marathon. Seule une côte à franchir sur les deux tours avec 75m de dénivelé est annoncée. En fait, il y a en a une autre de ce calibre sans compter les grimpettes par ci par là. Au total, mon alti indiquera pas loin de 400m de D+ sur ce marathon, ce qui est loin d'être négligeable.

Après quelques kilomètres, je suis en mesure de faire des projections et ça donne au moins 5 heures. Pas folichon mais il va bien falloir s'y faire. Le moment de déception passé, je me résigne et me met en place psychologiquement pour plus de 5 heures de course lente avec des crampes. Par moment, je ressens moins la contraction et instinctivement, je hausse l'allure mais je suis vite puni de ma témérité par une recrudescence des crampes. Il faut que je prenne mon mal en patience. En tout cas, je me soigne au maximum pour essayer d'améliorer les choses : course souple au maximum, nourriture salée, boissons énergétiques et je profite des nombreux points d'épongeage pour me rafraîchir car la chaleur est étouffante.

Sur la fin de ce premier tour, curieusement, j'ai une baisse de moral. Le temps d'un peu plus de 5h se confirme et je me dis que j'en reprends pour le même tarif sur ce deuxième tour. Au ravito du semi, on nous propose un liquide à base de sels minéraux. C'est pas bon, mais ça devrait être bon pour mes jambes. Je poursuis sur le même rythme et le moral revient au fil des kilomètres. Et puis je suis loin d'être le plus mal en point. Nombreux sont les triathlètes qui marchent ou alternent course / marche. Il est clair que mon expérience du long m'est très utile puisqu'elle me permet de garder un rythme constant malgré la difficulté. Certains essaient de compenser les périodes de marche par des périodes de course rapide mais ce n'est pas très efficace. Le mix marche/course est plutôt une bonne idée dans ces circonstances et j'en use en particulier dans les montées mais il faut bien gérer le mix et ne surtout pas faire des sortes de fractionnés qui épuisent progressivement au lieu d'aider à garder un bon rythme.

En dehors de ceux qui marchent, certains sont carrément mal en point et, sur ce début de deuxième tour, j'en dépasse deux qui sont allongés sur le macadam et un autre qui est en train de vomir. Ambiance ... En ce qui me concerne, j'ai l'impression que ce deuxième tour démarre sur de meilleures bases. La chaleur a baissé et j'ai trouvé une bonne gestion qui me permet de continuer à rythme constant sans que les crampes reviennent trop fortement. En dehors des côtes, je ne marche plus. La délivrance se rapproche et je vois petit-à petit la ligne d'arrivée se rapprocher. Je me permets une petite accélération sur le dernier kilomètre, au diable les crampes qui profitent de cette euphorie pour une petite offensive. Je passe maintenant sous l'arche d'arrivée, très heureux d'en finir avec cette épreuve dont je rêvais depuis si longtemps, satisfait de l'expérience mais un peu déçu du temps : 14h54. J'ai donc réalisé un temps calamiteux de 4h50 sur un marathon avec le même temps sur les deux semis, signe que je me suis un peu repris sur le deuxième tour, puisque le temps est classiquement moins bon sur le deuxième semi.

Au final, le bilan reste positif et j'ai passé une belle journée de compétition. Reste la déception de ce marathon. Je n'ai jamais eu de crampes aussi violentes. Probablement la conséquence de la chaleur et d'une forte sudation qui a du entraîner une perte significative en sels minéraux. D'ailleurs je me demande si le petit épisode de diarrhée subit deux jours avant la course n'a pas aussi entraîné une perte de sels minéraux préjudiciable. Peu importe, ce qui est fait est fait, ce n'est pas la première ni la dernière fois que je subis un problème physique sur une course et il faut savoir accepter ces circonstances. Côté avenir, je ne referai pas ce triathlon mais, sans avoir l'envie d'en faire un sport clé dans mes activités, je n'exclu pas d'aller faire un autre Ironman, de préférence avec un joli parcours vélo montagnard. L'[Altriman](#) dans les Pyrénées semble répondre à ces critères. Peut-être sur une prochaine saison ?