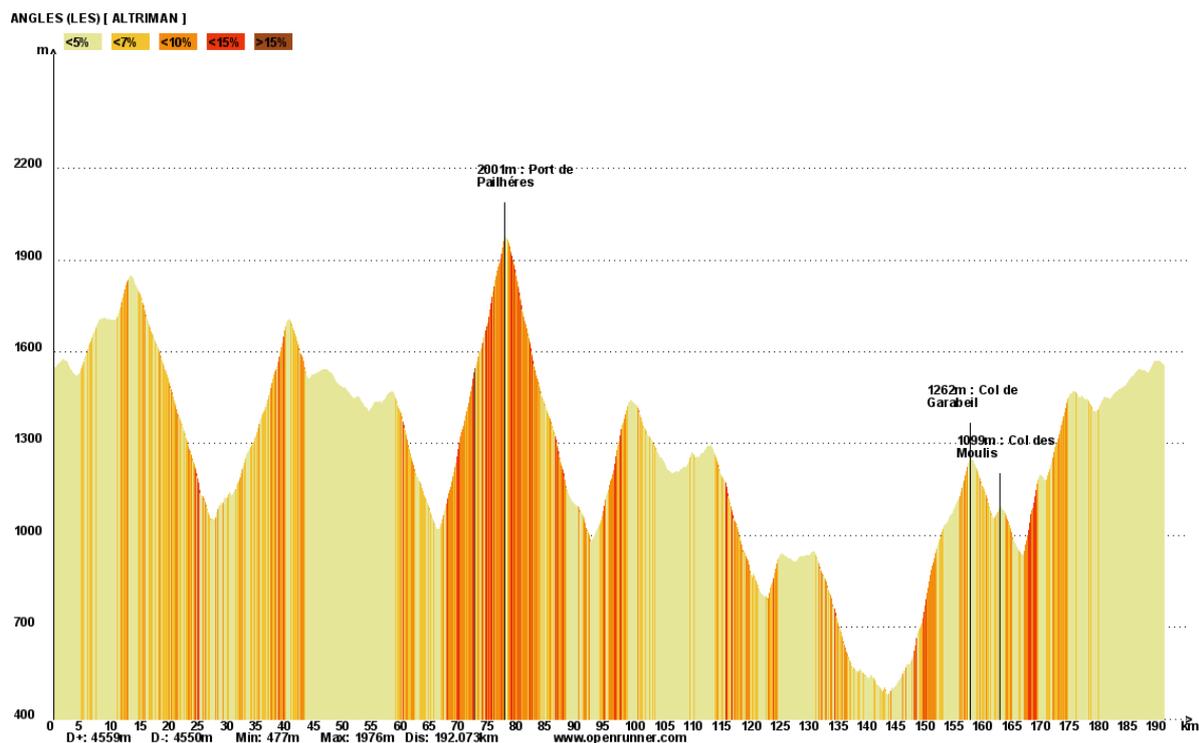


# ALTRIMAN 2013 : Compte-rendu



## *Parcours vélo de l'ALTRIMAN*

### SINCERES REMERCIEMENTS :

A toute l'équipe dirigeante du club : en particulier Yvan et Nathalie, qui en plus de nous offrir des conditions idéales pour nous entraîner, sont toujours disponibles quand on a besoin du moindre conseil! Si le club est devenu à ce point attractif au sein de l'Île de France, tout le mérite leur revient.

A tous les entraîneurs de natation : Anne-Lise, Ali, Christophe et Arnaud! Parti de zéro (presque!), j'ai tiré profit des différentes séances du matin (notamment celles d'Anne-Lise et Christophe) pour progresser au fil des mois. Je tiens à souligner l'extrême complémentarité des coachs qui nous font travailler chacun sous des angles différents.

A Jean-Paul Violet : Me retrouvant très souvent à nager dans le même couloir que Jean-Paul, j'ai pu profiter de sa constance pour tenter de me rapprocher petit à petit de lui (Il fut mon repère au cours des 8 derniers mois.). Un grand merci.

A Damien Tursis: Coach des sorties vélo longues distances le samedi matin à 8H30, Damien m'a permis d'apprendre avec sérieux les exigences de ce sport (Evidemment, l'apprentissage est loin d'être terminé!). Généreux dans les conseils, celui-ci vous aide à corriger constamment votre position et/ou votre pédalage. Parfois largué lors de certaines séances (mauvaises préparations, alimentations...), j'ai eu droit à quelques engueulades salutaires!

Enfin Steve Ringel: Véritable phénomène au sein du club, « Celui qui veut toujours s'entraîner » m'a transmis, avec le temps, sa passion malade pour le Triathlon. Partageant d'innombrables séances de CAP ensemble, Steve (au-delà d'être devenu un ami proche) est également un modèle : Son énergie et sa volonté de fer sont une source d'inspiration quotidienne!

## **Intro**

« L'envie de repousser ses propres limites ». Sans doute est-ce une raison assez banale quand on demande à un individu pourquoi il décide de franchir le pas en s'inscrivant la toute première fois en club de triathlon. Mes justifications, lors de mon adhésion à Courbevoie en septembre 2010, étaient assez semblables. Devenir un sportif plus complet et être capable de participer à un Ironman d'ici 3 ans avaient été les critères prédominants à l'époque. 2 ans et 10 mois après cette promesse, le contrat semble enfin rempli !!

Etant à l'origine coureur à pieds, j'avais quasiment tout à apprendre en natation et vélo. Après diverses péripéties (Blessures, problèmes ORL à répétition, démotivation...) durant les 2 premières années, j'ai enfin réussi à prendre le pli des entraînements cette année à partir d'octobre-novembre en allant régulièrement le matin à la piscine, et en pédalant le samedi au sein du groupe de Damien. N'ayant pas spécialement un goût très prononcé pour ces deux disciplines (Surtout la natation !! Je reste toujours aussi étonné de voir l'enthousiasme de certains à rentrer dans l'eau à 7h du matin !!), il m'a fallu rapidement trouver un objectif transcendant afin de conserver cette assiduité. Après discussions avec Steve en cette fin d'année 2012, il fut décidé que nous irions ensemble relever le défi de l'ALTRIMAN (5<sup>ème</sup> édition).

Sur la planète Longue Distance, il n'y a sans doute guère mieux (Norseman peut-être?) en termes de difficultés pour une telle épreuve : 3800m de natation, 200km de vélo (Oui 200km!! Avec 5000m de dénivelé positif!), et un marathon (700m de dénivelé positif..). Il va de soi que le chrono est ici plus que secondaire... L'an dernier (2012), un tiers des participants n'avait pu rallier l'arrivée (64 Finishers sur les 97 partants.).

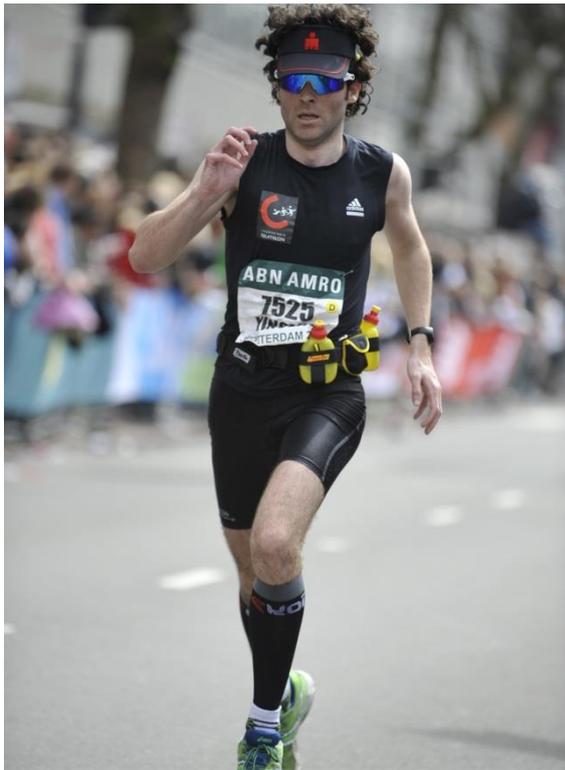
Au cours des mois précédant l'échéance, plusieurs moments-clés ont jalonné ma préparation.

### **1 - Quelques dates clés avant l'ALTRIMAN**

Samedi 23 février : Enchaînement de 76 longueurs à la piscine de Courbevoie en un peu plus d'1h41min. Le chrono n'est guère reluisant, mais une barrière psychologique vient d'être franchie : Désormais je sais que je suis capable de nager 3800m à la suite.

Du 17 février à la fin mars : Pendant plus d'1 mois et demi, les entraînements CAP et vélo sont suspendus (uniquement natation durant ce laps de temps!) en raison d'une vive douleur derrière le genou droit (Dès que je marche, la sensation d'être lacéré dans la zone du poplité est permanente!). Après différentes entrevues médicales (2 IRM, 1 doppler, 1 échographie, et 1 radio !), ainsi que chez des spécialistes (1 ostéopathe, 2 kinés, 2 médecins du sport, 1 étio-pathe), mon problème se résout enfin chez le 2<sup>ème</sup> kiné (Parfois difficile de trouver quelqu'un capable de vous soigner..)!!

Dimanche 14 avril : Avec seulement deux entraînements CAP (Deux sorties longues de 1h40 et 2h, le 4 et 10 avril) dans les jambes, je me présente au marathon de Rotterdam sans aucune illusion (Lors de l'inscription en tout début d'année, l'idée était de descendre sous les 3h). Résultat : 3h19min (Pas si mal!). Malgré des mollets bien lourds dans la deuxième partie de l'épreuve, mes capacités pulmonaires demeurent quasi intactes à ma grande surprise!... Les séances natations de février-mars ont permis de pallier mon absence totale de préparation.



*Rotterdam, 14 avril 2013*



Dimanche 21 avril : Lors des préparatifs du triathlon Avenir de Courbevoie ce dimanche matin-là, j'ai l'occasion (et la chance !) de rencontrer Vincent Menu. Finisher de l'ALTRIMAN en juillet 2010, celui-ci me fait part de son expérience de l'époque. Je l'écoute attentivement et réalise un peu mieux la difficulté qui m'attend ! Cet excellent coureur (Des chronos sous les 1h15 sur semi - soit 10 minutes de mieux que moi sur cette distance - .... Et moins de 2h40 sur marathon!) me met particulièrement en garde contre les barrières horaires en vélo. Parti pour faire une « grande balade », celui-ci avait quelque peu frôlé l'élimination sur ce parcours vélo (avant d'attaquer brillamment les 42km de CAP!).

Dimanche 2 juin : Dans une logique de répétition générale avant l'ALTRIMAN, je participe au Triathlon CD de Port-Brillet (à côté de Laval en Mayenne). Résultat : 2h49min (58<sup>ème</sup> sur 66 à l'arrivée). La prestation est peu flatteuse : Avant dernier à la sortie de l'eau (je découvre les « joies » de nager 1500m dans un étang) et dernier après le vélo (Je déraille 2 fois, mais ça n'aurait pas changé grand-chose à ma perf<sup>o</sup>, sur ce circuit quelque peu vallonné), je prends conscience qu'il y a encore bien des choses à travailler et à rectifier (notamment la direction dans l'eau!).

Afin d'avoir le temps de préparer au mieux l'épreuve et de nous acclimater à l'altitude (la commune des Angles se situe à un peu plus de 1600 mètres de hauteur), Steve et moi décidons de partir une semaine à l'avance.

## 2 – Semaine dans les Pyrénées

Dimanche 7 juillet (ALTRIMAN J-6) : Arrivés sur place vers midi, ce premier jour consiste à s'installer tranquillement dans notre chalet (Pour la petite histoire, une partie de l'équipe nationale olympique canadienne de triathlon aurait apparemment séjourné dans cette location avant les JO de Londres). Nous sommes quatre à y résider : Steve, mon frère Laurent (venu se ressourcer en montagne pour sa 1<sup>ère</sup> semaine de vacances), Romain (du club Triceps 92, venu pour s'aligner sur le half-Altriman) et moi-même.

En fin de journée, petit footing d'1h20 jusqu'à la base nautique du lac de Matemale afin de commencer à repérer les lieux.



*Vue du chalet sur le lac de Matemale.*

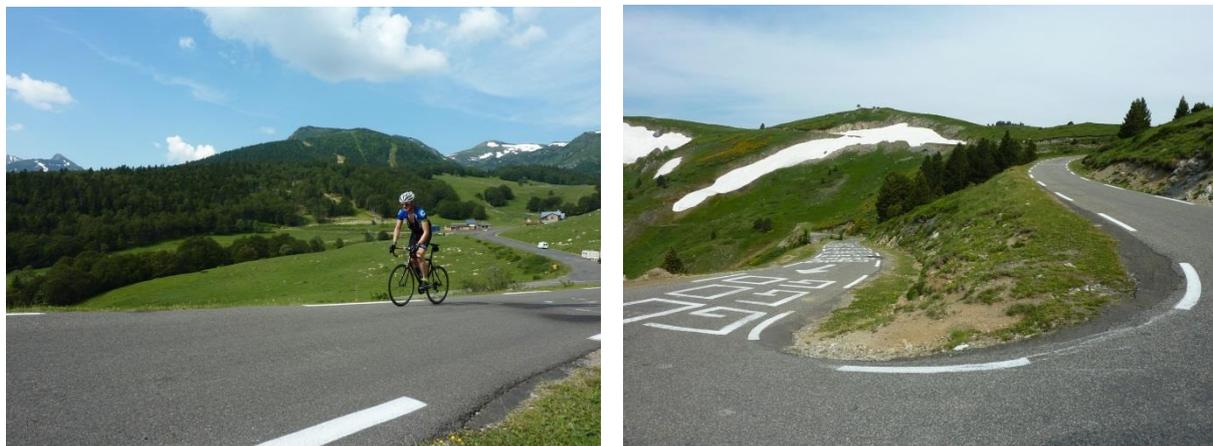
Lundi 8 juillet : Journée capitale au cours de cette semaine! Départ à 7H30 pour la reconnaissance du tracé vélo de l'ALTRIMAN avec Steve et Romain. Si ma journée s'arrête à la moitié du parcours, soit une bonne centaine de kilomètres (Suite aux recommandations de Damien pour ne pas arriver épuisé le jour de la course), Steve (toujours accompagné de Romain) décide de poursuivre le repérage en allant au bout des 200km (Après de vives inquiétudes, ils rentreront finalement à 22H30 au chalet et 230km au compteur... Quelques erreurs d'aiguillage expliqueront ce retour bien tardif!).

L'objectif de cette sortie était de dissiper tous les doutes sur la faisabilité de ce parcours. Celui-ci n'est que partiellement atteint. De nombreuses interrogations subsistent, de mon côté, sur le fait de franchir les barrières horaires à temps. Lors de l'ascension du col de Port de Pailhères (sommet principal de l'épreuve à 2001m), j'ai même été obligé de m'arrêter aux 2/3 de la montée afin de reprendre mon souffle durant 3 ou 4 bonnes minutes...

Mardi 9 juillet : Randonnée pédestre (col de Creu – matin et début d'après-midi) pour se décrasser les jambes. La fin de journée se résume à un premier contact avec l'eau dans le lac de Matemale (en combinaison).

Mercredi 10 juillet: Au tour de mon petit frère de vouloir grimper Port de Pailhères. Décidé à maîtriser parfaitement ce col, Steve l'accompagne dans cette entreprise. N'ayant pas envie de me fatiguer inutilement si près de l'événement, je les assiste en voiture (principalement pour une séance photos!!)

Fin d'après-midi : le temps est exécration (pluvieux comme chaque fin de journée). Cela ne décourage aucunement Steve, motivé pour une nouvelle session natation. J'ai beau faire tout un caprice, je me retrouve obligé d'enfiler la combi (après une grosse engueulade de sa part!)..



*Mercredi 10 juillet – deuxième reconnaissance du Col de Port de Pailhères pour Steve.*



*Vue générale d'une partie des lacets de Port de Pailhères. Étonnement, il reste encore de la neige.*

Jeudi 11 juillet : Au bord de la saturation après 4 journées aux Angles (à force d'entendre Steve et Romain parler constamment de l'ALTRIMAN, et de vouloir tout analyser!), je pars à Font-Romeu me faire débloquent le bas du dos chez une ostéopathe. De retour à midi, Steve me fait un compte-rendu du parcours marathon (reconnu en VTT pendant mon absence). « Du grand n'importe quoi » me confesse-t-il. « Les ascensions sont terribles!.. Les organisateurs ont complètement craqué! ». Ces propos peu rassurants m'amènent à reprendre la voiture l'après-midi afin de décompresser..

Vendredi 12 juillet : La matinée est consacrée à la préparation du matériel. Ayant loué un vélo carbone 2 jours plus tôt (plus performant et léger que mon Cervelo en aluminium. Seul hic, le petit plateau est également composé de 39 dents..) pour les besoins de l'épreuve, celui-ci a encore besoin de quelques réglages techniques (+ installation de ma propre selle dessus).

Après-midi chargée : Récupération des dossards, dépôt des vélos vers 18h (en prenant le soin de les mettre chacun sous une bâche en raison du risque de pluie nocturne!), et enfin briefing d'avant course!



*Vendredi 12 juillet, base nautique de Matemale.*

### 3 –ALTRIMAN, 13 juillet 2013 :

Levé à 3H30 du matin, je me réveille avec la mauvaise impression de partir pour le peloton d'exécution... Pour la première fois de ma vie, une vive appréhension m'envahit avant d'entamer une compétition sportive. Ma volonté n'est pas d'en découdre, mais de fuir! Les questions se bousculent : « Bon sang, pourquoi suis-je là? Pourquoi s'imposer une telle galère?... ». Toute la pression accumulée au cours des derniers jours me procure une sensation bien étrange : celle d'être réellement en mission « survie »...

Au moment de revêtir la combinaison vers 5h10 dans le parc à vélo, Steve me rejoint et cherche à me tranquilliser. Ses mots et sa présence m'apaisent effectivement avant l'heure du grand départ.

#### *5H30 du matin : l'aventure débute*

La natation n'a jamais été un plaisir (Soyons clairs, j'attends encore le déclic dans cette discipline.)! Et l'idée de débiter 3800m dans l'obscurité totale ne me réjouit guère! Quel chrono espérer? Moins d'1h40? Moins d'1h35?...Si je ne bois pas la tasse et si je ne panique pas dans l'eau, cela semble

envisageable (Les ambitions demeurent modestes.). Positionné bien à gauche sur la rive (afin de grappiller quelques mètres d'avance sur la plupart des concurrents), j'attaque mes premiers mouvements de bras et de jambes en me concentrant sur ma respiration. Si beaucoup de monde me dépasse durant les 400 ou 500 premiers mètres, cela ne m'affecte pas trop. Je me focalise sur mon objectif : avoir la nage la plus régulière et la plus confortable possible jusqu'à la fin. Au moment de virer à la première bouée, au bout de 800 ou 900 mètres, la confiance commence à s'installer. Surtout, je constate qu'il reste quelques concurrents derrière moi. Petit à petit, j'arrive à me caler sur d'autres nageurs à proximité (2<sup>ème</sup> bouée vers 1100 mètres), ce qui me permet d'avoir une nage plus droite (une économie d'énergie certaine, en évitant bien sûr de moins zigzaguer).

1900m : 1<sup>ère</sup> boucle terminée et sortie à l'Australienne sur le ponton de la base nautique. Soulagé, j'ai le temps d'apercevoir qu'au moins une bonne vingtaine de personnes n'a pas encore achevé cette première moitié de natation. Le jour se levant, je replonge dans l'eau avec davantage de certitude. Sur cette seconde partie, je reste accroché à un petit lot de 2-3 nageurs dont le rythme me convient parfaitement! Grosse surprise : je sors finalement de l'eau en 1h25 en laissant 39 concurrents derrière moi (117<sup>ème</sup> sur 156), et non pas un seul comme la fois précédente au CD de Port-Brillet! Mais surtout, mon chrono déjoue mes meilleurs pronostics. Pour une première sur cette distance, je m'en tire correctement! Bref, je me libère de ma combinaison avec un grand sourire aux lèvres.

### ***8H30 du matin : la crevaison qui chamboule tout !***

Après une transition bien lente et la crainte d'avoir perdu ma puce pendant une bonne minute (rangée avec mes affaires de natation...), je quitte le parc à vélo, résolu à maintenir le même état d'esprit : Sérénité et régularité dans l'effort!

Les deux premiers cols (la Quillane et la Llose) franchis sans encombre, j'aborde la première et très longue descente (amenant dans la somptueuse vallée des Garrotxes!! Le décor est ici grandiose !!) avec la plus grande prudence. Lors de la reconnaissance (le lundi d'avant), j'avais pu me rendre compte du caractère dangereux et périlleux de cette portion du parcours (tracé extrêmement sinueux avec beaucoup de gravillons et quelques crevasses! Sans compter deux ou trois virages serrés qu'il ne faut pas rater, sans quoi, vous pouvez redouter une chute de plusieurs centaines de mètres!...).

8h30 : La descente s'achève et la première vraie difficulté se présente devant moi : le col de Creu (cf graphique de la 1<sup>ère</sup> page : le sommet se situe vers le 40<sup>ème</sup> km). Mais rapidement, je détecte quelque chose d'inhabituel dans ma façon de pédaler. Je m'arrête un instant pour contrôler les boyaux. Devant : ok. A l'arrière : aïe aïe aïe...celui-ci a perdu beaucoup d'air...

Voulant croire à une simple chute de pression (due à la descente tortueuse), j'utilise une bonne partie de ma cartouche d'air pour le regonfler. Mais quelques centaines de mètres plus loin, je mesure l'étendue de mon erreur : le boyau est bel et bien crevé! Que faire, sachant que je n'ai jamais été un expert des réparations? Surtout, c'est la première fois que je me retrouve avec des boyaux (vélo de location oblige). Je ne sais donc comment bien le démonter et le changer...Plus ennuyeux, j'ai bêtement gaspillé ma cartouche d'air. Sans pompe à pieds, il est inconcevable d'imaginer une quelconque réparation (et mettre les 9 bars nécessaires, contrairement aux 7 bars mis habituellement dans mes pneus). En manque de solution, je décide de poursuivre avec la roue arrière à plat! Tout en continuant de pédaler, je sors mon téléphone de ma poche avant et appelle mon frère : « Laurent, c'est une mission d'urgence! Mon boyau arrière est crevé. Il faut que tu m'apportes la grosse pompe. Oui, j'ai un boyau de secours avec moi, mais je ne sais même pas si je suis capable de le changer tout seul... Prend la voiture et retrouve-moi au sommet du col de Creu, là où on avait randonné mardi dernier ! ». Nerveusement, je suis au bord de l'explosion. La situation est critique...

Positionnés à l'arrière, les ultimes concurrents n'éprouvent aucune peine à me rattraper et à me

doubler. Impuissant, j'assiste à ce triste spectacle. Les minutes s'écoulent. Tant bien que mal, je m'obstine à avancer (à faible allure évidemment) afin de rallier le point de rendez-vous. La crainte de déjanter ne quitte jamais mon esprit (Si cela se produit, je peux dire Adieu à l'ALTRIMAN!...). Enfin, la moto d'un des arbitres de course, puis la voiture-balai me rejoignent (et me dépassent) tour à tour en me demandant si tout va bien. Je leur expose mon problème. A chaque fois, j'ai droit à la même réponse laconique : « Voulez-vous abandonner ? ». Cette question insupportable à entendre résonne comme une provocation : « Bien sûr que non ! ».

L'investissement humain et financier a été suffisamment important durant les derniers mois, pour refuser ici une fin prématurée.

Complètement esseulé, j'arrive néanmoins au bout de mon chemin de croix en achevant cette ascension longue de 12km (et presque autant de kilomètres avec le boyau à plat... Je ne savais pas qu'il était possible de rouler aussi longtemps dans ce genre de cas de figure!)! Au sommet, la voiture-balai m'attend. Dépité, je m'approche du personnel de cette camionnette. Hormis une mini-pompe (qui n'a aucune utilité), le soutien technique s'avère inexistant. Fort heureusement, mon frère ne tarde pas à me rejoindre sur place (timing quasi-parfait !), et s'attelle directement à me décrocher le boyau arrière (aidé du responsable principal de la voiture-balai). Pendant ce temps, j'aperçois les derniers retardataires qui en terminent avec ce col. Cette fois-ci, je suis officiellement bon-dernier ! La nouvelle est forcément peu réjouissante...mais à cet instant, ma seule préoccupation est de pouvoir repartir. N'ayant pas non plus de colle à disposition, le nouveau boyau est installé sur le restant de colle de la roue (En espérant que cela suffise à le maintenir...).

La réparation terminée, je reprends la route, forcément soulagé d'avoir évité de peu la correctionnelle.

10H50 : Me voilà à Mijanès (au pied du col de Port de Pailhères) pour le premier check-point de la journée. J'en profite pour récupérer mon 1<sup>er</sup> sac perso (lors des deux check-points en vélo, un sac avec provisions et/ou affaires de rechange nous attend) et discuter avec les bénévoles pendant 7-8minutes (à cet instant, je pense avoir plus d'une demi-heure d'avance sur la barrière horaire. Grossière erreur de ma part, car il n'y a pas absolument pas de synchronisation entre le temps limite de passage du premier et second check-point). Ragaillardisé par un tube de lait concentré et une compote, j'attaque Pailhères (8% de moyenne sur une dizaine de km) avec un peu plus d'aisance que la fois précédente (5 jours auparavant). Sur la toute fin de la montée, je reviens sur 2-3 coureurs en difficultés (Je ne sais pas si c'est le physique ou le matériel qui est en cause dans leur cas. L'un d'entre eux semblait, tout de même, avoir un vélo d'un certain âge...).

Au sommet, je retrouve mon loueur de vélo (Celui-ci s'occupe également du ravitaillement à cet endroit précis). Je prends le temps de lui raconter ma mésaventure matinale et de vérifier l'état des boyaux (à l'aide de sa pompe). Tout est ok! La pression est intacte devant comme derrière. Espérons que ça continue ainsi!!

La fatigue commence malheureusement à pointer le bout de son nez dans l'ascension suivante (je suis à peine à la moitié des 200km du parcours!). Comparé à Port de Pailhères, le col de la Chioula me paraît beaucoup plus difficile. Les 5km à 7% de moyenne me font grimacer. Dans les derniers lacets, cependant, j'opère la jonction avec un autre coureur. Celui-ci m'accompagne dans la très longue portion de descente qui suit. Ensemble, nous discutons avec inquiétude de notre horaire d'arrivée à Gesse (2<sup>ème</sup> check-point). Une dizaine de km avant l'échéance (vers le 125<sup>ème</sup> km), une terrible côte de 1,5km à 11% met fin à notre duo. Mon compagnon d'infortune décroche (alors que je suis pourtant moi-même complètement « arrêté » dans cette ascension)...Je ne le reverrai plus.

### ***14h50 : A deux doigts de l'élimination au 140<sup>ème</sup> km vélo !***

14H50 : Avec près de 20 minutes de retard, je rallie enfin le deuxième et dernier check-point vélo de la journée. Aussitôt, j'ai la désagréable surprise d'entendre la voix de la responsable s'élever : « Monsieur, c'est terminé! Vous êtes hors-délais! ». Préparé à cette éventualité, je proteste vigoureusement contre cette mise hors-course en invoquant ma perte de temps durant la matinée, suite à ma crevaison (peut-être 30 à 45 minutes de perdues). La discussion s'avère très tendue. La responsable est embarrassée de me laisser continuer, alors qu'elle vient d'éliminer plusieurs concurrents. « Si vous voulez, vous pouvez terminer le parcours vélo, mais vous me devez me donner votre puce... », me rétorque-t-elle. La proposition est inacceptable. Je refuse.

La « négociation » se prolonge. J'obtiens finalement gain de cause, en lui suggérant de discuter avec le personnel de la voiture balai (qui n'est pas encore arrivé sur place) sur mon cas. S'il y a un désaccord avec ma version des faits, il sera toujours possible de m'arrêter plus tard ou de m'exclure lors de la transition vélo/course à pieds.

Malgré les réticences, je reçois l'autorisation de poursuivre. Ayant peur d'un revirement soudain, je repars précipitamment sans demander mon sac de ravitaillement!

En sursis, je me montre perplexe sur mes chances de finir. Malgré mon retard actuel sur les barrières horaires, puis-je boucler à temps le parcours vélo? Pendant 3H30, je vais vivre constamment avec ce doute extrêmement pesant.

Sur ces 60 derniers kilomètres, le dénivelé est tout simplement ABOMINABLE (Je me remémore les paroles de l'organisateur la veille lors du briefing : « La course commence à ce moment-là »). Ça monte, ça monte, ça monte! La tête prend, dès lors, le relais des jambes pour affronter ces diverses ascensions qui n'en finissent pas (notamment la côte de Carcagnères qui offre une pente à 12% durant 3km!). Le ciel devenu ténébreux renforce l'atmosphère « fin du monde » de ce calvaire...

18h25 : Fin de l'épreuve vélo. Je m'attends à devoir me justifier auprès des arbitres (mon retard approche les 25 minutes sur la limite horaire). A ma grande surprise, ils me laissent rentrer dans le parc à vélo sans sourciller. Quel soulagement! J'échappe de très-très peu à l'élimination! Sauf catastrophe, je sais désormais que j'irai au bout de l'ALTRIMAN! Pressé par les arbitres qui ferment « TR2 », j'attaque le marathon dans la peau d'un survivant (toujours bon-dernier!). Le parcours CAP (qui ressemble davantage à du trail) étant très vallonné, je gère tranquillement mon effort. Les années précédentes, la plupart des Finishers avait un chrono sur ce marathon supérieur à 5h00. Cette donnée m'incite à ne pas courir dans les côtes afin de préserver mes dernières forces (sage décision).

### ***00h03 : La ligne d'arrivée après 18H33!***

23h10 : Lors d'un énième ravitaillement, inquiet de mon heure d'arrivée, je pose la question suivante aux bénévoles : Faut-il absolument terminer avant minuit? La réponse négative me rassure. Les concurrents seront accueillis sur l'aire d'arrivée jusqu'à 00H30, voire au-delà! Cette bonne nouvelle m'autorise à finir la course en marchant (Les jambes sont trop lourdes!). Durant cette dernière heure, je croise à plusieurs reprises un concurrent qui n'arrête pas de vomir... La fin de l'épreuve est assez éprouvante pour certains....

00H03 : ENFIN! Après pas mal de péripéties, je pénètre dans la salle des fêtes de la station des Angles. Radioux (et complètement exténué!), je franchis la ligne d'arrivée avec le sentiment du devoir accompli. Le chrono donne le tournis : 18H33 (1h25/11h14/5h29) contre 16h10 pour Steve (1h10/9h30/5h12).

Sur les 156 participants au départ de l'ALTRIMAN 2013, je me classe finalement en 112ème position (sur 122 Finishers).

## CONCLUSION :

Evidemment, il y a une petite fierté d'être le 3<sup>ème</sup> membre du club de Courbevoie (après Vincent Menu et Steve) à venir à bout de cette course dantesque.

Après cette « expérience », il me semble que trois conditions doivent être réunies afin d'avoir l'assurance d'achever l'ALTRIMAN :

- Etre le plus affuté possible (forcément!) pour gravir les innombrables cols (vélo et...CAP)!
- Bien sélectionner son matériel (Vélo ultra léger + Groupe compétitif : un petit plateau de 34 dents est sans doute idéal ici.), et bénéficier d'une assistance technique en cas de pépins.
- Avoir des ressources mentales suffisamment développées pour ne jamais renoncer (surtout lors des 60 derniers km de vélo!).

L'ALTRIMAN peut aussi être perçu comme un bon moyen de préparer d'autres épreuves sportives. Six semaines après, Steve a en effet réalisé un excellent chrono de 10h18 (1<sup>er</sup> dans sa catégorie d'âge) sur distance Ironman en Allemagne (Knappenman).

Un dernier mot pour les nouveaux membres : Si vous suivez très sérieusement les entraînements proposés par le club, vous pouvez vous inscrire les yeux fermés l'an prochain à cette compétition !

Vincent Mallet



**Parc à vélo : 4h55 du matin.**



Natation en 1h25min10 (15min derrière Steve).



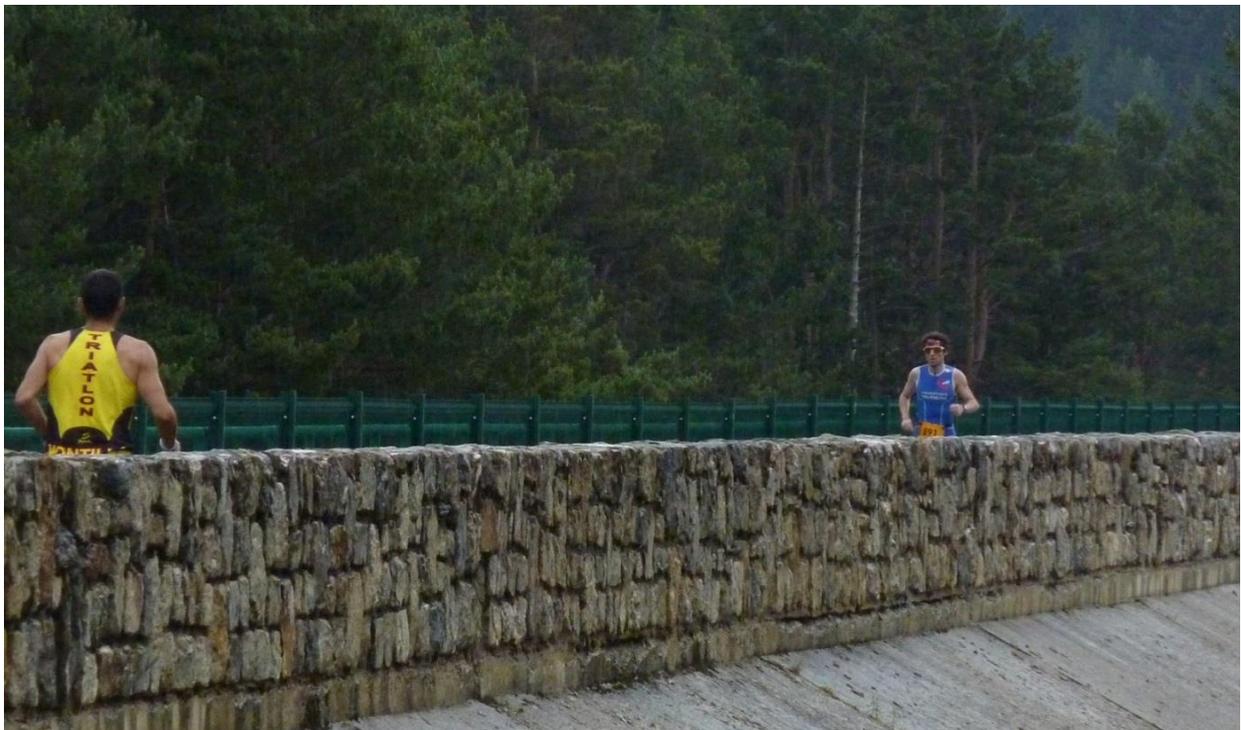
Petit instant de panique : à la recherche de la puce!



Sortie parc à vélos.



Parcours Marathon.



Passage sur le barrage du lac de Matemale.



Arrivée en 18h33min10s. Ce fut bien long...