



Peu habitué à cet exercice de « compte-rendu », je me suis prêté au jeu pour le club – j'aime bien lire ceux des autres - pour me souvenir de cette belle journée et pour motiver ceux qui doutent de s'inscrire à des épreuves plus longues et plus ambitieuses. Je pensais écrire quelques lignes, pour finir avec trois pages ! Désolé pour le manque de concision, chaque détail me rappelle un moment et ce sont ces souvenirs que je veux garder en mémoire et qui rappelleront certainement à beaucoup des moments positifs ou de doutes !

La première édition du triathlon du Ventoux en format half-Ironman avait lieu le dimanche 7 juin 2015 : le Ventouxman, un triathlon un peu plus sauvage que ceux que j'ai déjà pratiqué... J'augmente la difficulté des épreuves chaque année (super sprint (si si ca existe !) et sprint en 2012, M en 2013, half de Mansigné en 2014). C'est quand on réussit une épreuve qu'on se sent prêt pour aller plus loin ! Quand je me suis inscrit le 1er décembre dernier, je ne savais pas vraiment si l'ascension du Ventoux serait à ma portée ! Mais le challenge me tentait bien. Ca allait me pousser à m'améliorer en vélo, ce dont j'avais bien besoin ! Mon frère habitant à proximité, pas de soucis de logistique et un weekend en Provence début juin ne manque pas d'intérêt.

Une semaine dans le sud en avril (tri long de Cannes) et les ponts de mai ont pu compenser un début de préparation un peu léger suite à un déménagement (4h30 par semaine entre décembre et mars, 7h en avril et mai !). Six mois à penser à ce Ventouxman et à essayer d'anticiper les difficultés qui nécessairement viendront ! Objectif 40 min pour les 2 km de nat, je l'ai déjà fait à Mansigné et à Cannes, ca devrait aller... Pour se préparer aux 94 km et 2090m de dénivelé de la partie vélo, je prévois 4h45, j'ai allongé les sorties et j'ai multiplié les côtes en Chevreuse... pour la chaleur il faudra improviser, pas un entrainement vélo à Paris sans la veste ! En course à pied, quelques côtes à Malraux et une régularité dans les entrainements du jeudi soir m'ont fait progresser en endurance. Quelques jours avant l'épreuve, l'organisation a indiqué quelques km de course à pied en moins, une partie du site étant protégé... Au lieu du semi, il faudra finalement faire 17 km en quatre boucles, les 480m de dénivelé sont conservés.

Samedi 6 juin, me voici sur le site pour déposer le vélo : de l'herbe et des cailloux : je rajoute une chambre à air, du coup j'en ai trois, je peux crever dès la transition ! Vaut mieux éviter les mauvaises surprises. Ca m'est déjà arrivé au Mans ! L'arrivée se fera à la station du mont Serein, au Ventoux, je laisse mon sac de transition vélo-cap. Je vais repérer le lac « Li Piboulo », le nom est trompeur heureusement, le site est parfait !



Dimanche matin, 5h15, le portable vibre (un peu matinal pour Aurore), je suis déjà réveillé. C'est parti pour une longue journée !

J'arrive sur le site à 7h, il fait déjà une vingtaine de degrés, il va faire chaud. Je vais au parc à vélo gonfler les pneus, remplir les bidons... Un gars nous demande si son vélo et ses affaires ne dérangent pas, c'est son premier triathlon ! Ca fait rire l'entourage, bonne ambiance, l'épreuve est suffisamment ambitieuse pour ne pas se mettre la pression. Je lui suggère Embrun en deuxième :)



L'arbitre annonce l'eau à 23°, la combinaison est donc autorisée, je vais pouvoir économiser les jambes, je vais en avoir besoin plus tard... A 24°, sans combi, c'était une autre histoire !

J'enfile ma combi, je compte m'échauffer un peu dans l'eau, le speaker annonce le briefing dans cinq minutes et donc sorti de l'eau imminente.... je me dépêche, j'ai mal géré le timing. L'eau est vraiment bonne, quel plaisir !

Briefing et mise en pression du speaker, les femmes partent à 8h, les hommes cinq minutes après.

Les quelques minutes précédant le départ font parti des meilleurs moments : la musique monte, l'ambiance s'électrise. Je suis calme et serein, une longue journée s'annonce et je suis prêt ! Le top départ est donné, je reste un peu derrière la première ligne de nageurs, j'ai de la place pour nager. Première bouée un peu difficile, je nage en deux temps et suis essoufflé, pas bon, je ne nage que depuis six minutes! Je continue et je trouve finalement mon rythme, je reste constant et je termine les deux boucles de 1.05km en 40 min (295ème sur 580 partants).

Transition 1 en 3'07, plutôt rapide pour moi, je monte sur le vélo et... il y a du vent ! De trois-quarts face, difficile de rester sur les prolongateurs.... Je continue à travers vignes et champs jusqu'au premier ravitaillement à Roix, avec toujours en toile de fond le Ventoux et son « phare » rouge et blanc ! Pas de risques de se perdre ! Puis nous passons le long des beaux villages de Provence Séguret, Sablet, Gigondas puis Vacqueyras et sa coopérative où j'achète d'habitude du vin (les hauts de Castellans, hmm), ça me fait penser que j'ai des saucissons secs, un peu de salé change des barres énergétiques. En bon Sarthois, j'aurais pu aussi emmener les rillettes, la baguette coincée sur les prolongateurs :) . 2h45 de course, le moral et les jambes sont là, tant mieux, le vent s'est calmé sur cette partie et ça descend un peu. Arrivé à Beaumes de Venise, les choses sérieuses commencent, 20 kms à 3% pour rejoindre Bédoin ainsi qu'une côte de 1.3km à 12% à Crillon-le-Brave. Parfait pour s'échauffer avant l'ascension du géant de Provence !

Ravitaillement très bien organisé à Bédoin, bien isolé de la route, je rempli mes bidons, le prochain ravitaillement sera au Chalet Reynard dans 15 km soit 1h30 ! En tout cas, nous y sommes, le début de l'ascension est imminente, d'ailleurs personne ne se presse au ravitaillement! Il est 11h15, il fait très chaud, autour de 35°.

L'ascension du Ventoux se fait en trois étapes : du village de Bédoin jusqu'au tournant de Saint-Estève (5.8 km à 4.5%), puis 10 km entre 9 et 11% jusqu'au chalet Reynard et enfin 6 km à 8% jusqu'au sommet, la difficulté augmentant progressivement. Soit 7.5% de moyenne pour 21.8km et 1622m de dénivelé.

Je suis moins mauvais en côte que sur le plat (401ème sur la première partie vélo), je rattrape donc plusieurs concurrents dans les premiers kms. Ça fait du bien, d'habitude je vois les autres me laisser sur place, surtout après la natation.

Au tournant de Saint-Estève, le changement de pente est impressionnant. J'attaque la partie la plus dure, les 10 km jusqu'au chalet Reynard. J'avais fait l'ascension en reconnaissance le 10 avril (en 2h15), et cette partie m'avait paru interminable. Braquet tout à gauche, en 30x28, à 65 tours/min, soit 9 km/h ! Le plus surprenant...c'est le calme ! A cette vitesse, sans vent, pas un bruit ! Personne ne parle. Tous sont concentrés sur l'effort. Il fait très chaud, je ruisselle, j'essaie de gérer mes deux bidons pour tenir jusqu'au chalet Reynard. Devant moi, un gars tombe net sur le côté, ça a l'air d'aller, il n'a pas du déchausser à temps, pas assez vite ! D'autres poursuivent à pied le vélo à la main ou se mettent à l'ombre. Il fait vraiment trop chaud, et la pente trop raide. Je me mets régulièrement en danseuse pour faire descendre le cardio de quelques pulsations et rester en dessous des 170 bpm....sinon la course à pied va être compromise. Chaque chose en son temps ! Je regarde l'heure : midi ! Ça fait 45 min que j'ai commencé à monter et 25 min depuis le tournant de Saint-Estève, il reste donc 50 min avant le chalet. A peiner pour avancer comme un escargot, le temps commence à être sérieusement long, et ça n'arrête pas de monter. Je ne veux pas poser le pied à terre, un demi-échec et surtout ça sera très difficile de se relancer...

Plus que deux km avant le chalet Reynard, c'est bon je vais y arriver. Je descends du vélo pour remplir les bidons. Les jambes sont raides, très raides ! La course à pied approche, et il reste 6km à monter. Les quatre prochains sont plus faciles, à 6-8% (!), je sais que j'irai en haut. Un virage et je verrai la lanterne rouge et blanche que je suis depuis

des heures ! Les deux derniers km sont plus durs, à 9-10%. Les visages sont moins tendus que dans la partie précédente, on en voit le bout ! A 1800m d'altitude, il commence à pleuvoir et à faire plus frais. Je suis déjà trempé de transpiration. J'enfile mon coupe-vent de suite, de toute manière je comptais le mettre pour la descente vers la station du mont-Serein.

Et j'arrive au sommet ! 2h18 (304ème temps sur la montée). Un peu moins bien qu'en avril, mais franchement content d'être arrivé en haut sans poser le pied à terre avec cette chaleur ! Pas vraiment le temps de profiter de la vue, j'entame la descente... J'ai bien fait de mettre mon coupe-vent : la vitesse, l'altitude, la transpiration



me glacent. Je ne suis pas bon descendeur et dès que le compteur annonce 50, je ralentis, et je me fais doubler par des bolides en position aéro... J'arrive à la station du mont-Serein à 13h45, après 4h58 de vélo (360eme) et 5h45 de course.

Je pose pied à terre et j'enlève ma chaussure droite, j'ai mal à la voute plantaire à cause des cales depuis quelques kms... Transition 2 en 4'20, pas trop mal. Les premiers pas sont durs, j'ai les jambes raides. Il reste quatre boucles de 4.25km. Au bout d'une centaine de mètres, ça descend sérieusement, de la caillasse partout, et ça remonte, et ça redescend, faut regarder où on pose les pieds pour ne pas se tordre une cheville....J'ai le cardio qui monte et qui ne redescend pas, je vais exploser !

L'organisation avait indiqué un parcours « alternant bitume et chemins typés trail, avec un faible dénivelé ». J'aurais peut-être dû faire un trail avant ce triathlon, ou mieux lire, parce que je ne m'attendais pas du tout à ce type de parcours ! Le dénivelé était surtout sur la première partie de la boucle et le bitume sur une partie très réduite ! Je n'avais pas pu reconnaître le parcours avant, peut-être pas plus mal, j'aurais été nettement moins serein au départ.

Première boucle en 27', je pensais faire 1h45, je suis parti pour bien plus longtemps. Il reste donc a minima 1h30. Ca devient sérieusement problématique et il va falloir trouver rapidement une solution, car je commence à être bien fatigué. Arrêter après 6h15 de course ne me plait pas du tout, tout ça pour rien, et quitte à, j'aurais monté le Ventoux par un temps moins chaud ! D'un autre côté, je ne vois pas comment je vais pouvoir courir encore 1h30 sur ce parcours !

Deuxième boucle : première descente un peu plus facile que pour la première boucle, les jambes se sont habituées. Première côte, j'en ai marre, je marche. Je relativise, j'ai dix heures pour finir l'épreuve, il me reste donc 3h45 pour 13 km. Je ne VEUX pas arrêter, ce n'est plus une option !

Autour de moi, beaucoup marchent aussi. Et on repart dans les descentes. Et ainsi de suite ! Ceux qui courraient tout du long étaient sur leur dernière boucle et d'un tout autre niveau ! Ca devient de plus en plus dur de repartir après avoir marché, je marche plus longtemps mais je vais plus vite dans les descentes. Je profite un peu plus de la nature et de la vue sur le mont Ventoux, même si la fatigue est là. Je fais les trois dernières boucles en 30'09, 30'12 et 30'20. Constant ! 1h58 pour la course à pied (278eme). J'ai vraiment fait le débutant sur le début de la course à pied, partir trop vite, d'autant plus que j'avais été au taquet pendant plus de deux heures dans la montée du Ventoux avant !

Je passe la ligne d'arrivée après 7h41 de course, bien content d'en avoir fini ! On me donne mon T-shirt de finisher, bien mérité. L'épreuve a été à la hauteur de ce que j'attendais !

328eme sur 472 finishers, pour 580 partants. Je n'ai pas d'ambition de résultats, mais d'habitude je suis plus loin dans le classement !!

Une grosse journée de faite ! 4700 calories dépensées ! J'ai chaud, j'ai pris des coups de soleil, j'aurais dû m'arrêter mettre de la crème (que j'avais dans ma sacoche), une autre erreur de débutant !

Je vais me reposer, puis Paris et La Baule en courte distance pour le plaisir ces prochains mois. Et après ? Je n'en sais rien mais j'y pense déjà !

