Triathlon du lac des sapins 18 juin 2017 Cublize.

Pour 2017, le choix du programme sera le changement. Nous faisons Deauville depuis plusieurs années en long ou en court, mais cette année nous cherchions quelque chose de différent….

On privilégie la nature, une belle partie vélo, des sites naturels et une belle organisation.

Le calendrier nous propose de faire Les Triathlon des Sapins. Le pari est audacieux, nous sommes un cran au dessus de nos plus longs triathlons. Format XL 3Kms, 100kms à vélo et 20 kms à pied.

Surtout pour la natation, c’est la première fois que nous envisageons cette distance. Le parcours vélo nous attire sur deux boucles de 50 kms en pleine nature, on en oublie les 20 kms à faire en dernier…on s’en souviendra le moment venu…

Pour préparer cet objectif, Enghien format M sera aussi une première au mois de mai sous le soleil. Très beau triathlon très bien organisé à conseiller.

Cublize est un petit village perdu dans le beaujolais à l’ouest de Villefranche sur Soane à 5h de voiture de Paris. Nous partons le samedi de façon à récupérer nos dossards et écouter le briefing de 19h. Nous retrouvons Claude et Marc du club et qui sont de la partie (j’ai vendu le parcours nature à Marc…il s’en souviendra !). La température de l’eau annoncé à 21 degrés nous garantie la combinaison ouf, cela aurait été très long sans…

Repas tous ensemble dans notre hôtel, il faut dire que c’est très peu peuplé et que la voiture est nécessaire.

Après un bon repas, je décide de me lancer pour un dessert maison le Thizy les Bourg, sorte de Paris Brest à la praline…que je n’arriverai pas à finir.

Une bonne nuit de sommeil au calme, réveil 6h30 pour le petit déjeuner, très copieux, mais je n’ai pas faim, certainement encore le dessert de la veille…

Nous arrivons sur l’air du triathlon qui est une très belle base nautique du Lac des sapins, aménagée avec une piscine biologique (ça existe !), on prépare les affaires sur l’air de transition il fait déjà un peu chaud au soleil il est 9h. Le directeur de course annonce la température de l’eau à 23.9° on a eu vraiment chaud, bizarre de prendre autant en une journée.

Il y a une course M juste avant nous ils sont très nombreux ( dont pour beaucoup c’est le premier triathlon, on espère que cela ne va pas les dégouter définitivement .Nous sommes 1250 en tout M L et relais.

Nous, on fait tout comme le M mais en double, deux boucles de natation, deux de vélo et deux de CAP. Sas pour les filles pour ne pas avoir trop de baston. Un peu de retard, nous oblige à attendre pour le départ après le passage du drone sur notre tête. On sent que le soleil tape déjà même si on est dans les sapins.

La natation est partie, pas trop de baston, cella part vite devant moi, et je peux placer ma nage tranquillement dès le début. Ne pas paniquer, faire de l’amplitude, bien pousser sur les bras, je passe mon temps à me remémorer les conseils d’Anne Lise, je repère bien chaque bouée jaune, et les rase à chaque fois pour ne pas faire plus que la distance. L’eau est tiède sauf à un moment ou elle devient plus opaque et beaucoup plus fraîche. Le premier tour arrive et je sens une crampe au mollet gauche arriver, je bouge mon pied et mets un peu de jambes, cela passe très vite. On va de bouée en bouée, la ligne d’arrivée approche, je vois l’arche et la dernière bouée. Je me relève, 3 kms en 1h00 sur ma montre, je suis très surpris et content de voir que les entrainements paient !

Une grosse transition à pied pour rejoindre le vélo, où je retrouve Marc qui enlève aussi sa combine et se prépare pour le vélo, je lui dis à tout de suite mais je ne le reverrai qu’à la CAP.

La transition se passe sans encombre, je suis efficace et me voilà parti, je chausse mes chaussures tenues par des élastiques sur le vélo, un des deux ne craque pas , je tente de l’arracher, et coup de chance mon vélo dévie et je viens mourir dans les jardinières du camping, je mets la main dedans, tel un équilibriste, je ne tombe pas et je pars sur le superbe parcours. Le programme trois grosses bosses successives avec de petites descentes pendant 30 km puis 20 kms de descente à faire deux fois.

J’ai décidé de ne pas forcer et de garder des forces ce qui va s’avéré intelligent( l’expérience ☺). Les paysages sont magnifiques, alternent forêts de sapins (et oui c’est pour cela !), campagnes et petits villages s’enchainent, organisation au top, ravitaillements et bénévoles très nombreux et très sympathiques, je retrouve l’ambiance unique d’Embrun. Pour l’eau il n’y a que des petites bouteilles, je m’arrête à la troisième bosse pour prendre de l’eau et remplir les bidons. Il fait bon, la descente va être agréable.

Mon pied droit se fait ressentir, une sensation de brûlure insupportable arrive sous le pied, je la connais, ce sont mes chaussures qu’il faut que je change et je me dis que ce sont leur dernier triathlon ☺. Je dois sortir le pied de la chaussure pour le soulager. Lors de la montée, je double des concurrent du M ils souffrent, les pentes sont assez dures et on voit bien qu’ils ne sont soit pas bien équipés soit pas suffisamment entrainés, je les encourage et les félicitent surtout les filles évidemment.

Le deuxième tour s’amorce je sens qu’il fait beaucoup plus chaud, le bitume commence à cloquer et mon compteur indique 33 degrés sur les parties exposées. Heureusement il y a de l’ombre dans la forêt. J’arrive en haut de la dernière côte, je m’arrête pour m’asperger et reprendre de l’eau, il fait beau, tout va bien les bénévoles sont charmants et souriants.

J’entame ma descente avec quelques petites côtes quand même, quand j’entends derrière moi » mais Daniel qu’est ce que tu fais là !! » c’est Claude que je croyais devant qui me double, elle veut faire un bon temps en vélo, c’est son objectif et surtout rattraper sa copine de Nanterre qui est juste devant.

Elle descend comme une balle moi je reste raisonnable et descend jusqu’à Cublize.

Transition toute aussi longue pour retrouver le parc à Vélo au moins les jambes seront déjà habituées pour la CAP. Au passage je ne vois plus le vélo de Dorothée, elle a réussi son pari de finir sa natation avant les délais, je suis très content pour elle et cela me donne du baume au cœur pour la suite. Je vois Claude dans la transition, je lui grille la priorité très vite . Je récupère la lingette que me tend une bénévole, elle ne me quittera plus et me servira pour m’éponger dans les bacs d’eau froide mis à notre disposition. Je pars dans la cap avec une impression de confort absolu pour mes pieds, je ne croyais pas mes chaussures aussi moelleuses ☺

Les jambes sont là et je sors du parc avec envie, le parcours annonce très vite la couleur, du sentier dans la forêt versus Trail des sapins, et là c’est beaucoup moins drôle, des concurrents me doublent assez vite, ils sont dans le deuxième tour, un tombe juste devant moi sur une racine. Il faut être lucide et bien regarder où l’on met les pieds…On tourne autour du lac, il y a une chose assez irréelle , les gens sont en weekend, se baignent, font des barbecues avec des saucisses, et toi tu cours sous 35 degrés. Je croise Marc qui est quelques kilomètres devant moi et qui me dit qu’il veut abandonner, je le remotive, il faut dire qu’il fait de plus en plus chaud, chaque ravitaillement nous oblige à nous ravitailler, se mouiller et c’est reparti, cela monte cela descend pas de répits, le dénivelé est là.

Je fais le retour de la boucle et sur la fin je croise Dorothée, je suis heureux de la voir, elle ne se doute pas encore ce qui l’attend avec la grande boucle au bout du lac. Je m’asperge régulièrement, je ne veux pas avoir un coup de chaud, je prends mes ravitaillement en eau à chaque fois plusieurs verre, mon premier tour se termine sur l’arrivée de la 3ème féminine ouf gros level à Cublize !!

Je regarde ma montre et j’ai mis 1h10 pour mon premier tour. Le deuxième sera un peu mieux, je marche et cours en alternance, toutes les côtes seront faites en marchant, il reste une dernière côte avant la longue descente vers l’arrivée, l’organisation a mis des panneaux avec des phrase » courir ou dormir il faut choisir » j’ai choisi merci !

La foulée est plus légère, cela sent la finish line, Marc m’attend sur la balustrade m’encourage, on se tape dans la main, je finis 7H37 quel calvaire !

Il me faudra plusieurs minutes à l’ombre pour récupérer et se dire que l’on est un peu fou sous cette chaleur. J’attends ensuite Dorothée sur la ligne, nous ne sommes plus nombreux, je la vois arriver, c’est top elle presque fraîche ! 8h02.

Elle me raconte sa natation qui au bout de 100m elle n’était plus embêtée par les voisins puisqu’elle était toute seule, un de ses compagnons de route abandonne à 1500m, elle persévère pose sa nage, pour arriver sur la fin ou elle prend la bouée finale à droite, l’arbitre la reprend et l’oblige à passer sur l’autre côté, elle profite pour enlever sa combine au passage et s’octroie une petite pause pipi dans le lac lui évitant de courir aux toilettes, en 1h24 elle boucle sa natation bravo ! Elle passera le vélo sans encombre pour croiser un premier concurrent à 30 kms, un autre qui fait une pause grosse commission dans le fossé ! Pour la CAP même difficultés que nous, les montées se feront en marchant dans le deuxième tour, l’envie n’est plus là pour faire l’effort de passer sous les 8h.

Quelle aventure ! Nous avons tous fini mais au prix de gros efforts.

Une superbe organisation, un site exceptionnel pour le vélo, un format XL costaud qui est une belle préparation pour les Ironman et notamment Embrun. Merci à Antonio qui est un adepte qui nous l’avait conseillé et à Claude qui le connaissait déjà mais avec une eau à 13 degrés et sous la pluie en 2016…

Merci à Mickael pour ces conseils sur le tri, et remerciements à Anne Lise pour les entrainements natation qui ont payé pour tous !

Cela nous a vacciné pour quelques temps, nous reviendrons sur des formats moins extrême pour les prochains triathlons et surtout dans des conditions moins chaudes.