



### [L'Embrunman triathlon XXL - nat 3,8 km/vélo 188km/ cap 42.195 km](#)

Un cadre exceptionnel, Un truc de ouf !!!

Ça fait longtemps que ça me titillait, envie de le faire, envie de passer ce triathlon mythique.

Le problème est que je n'avais jamais dépassé les 3 km en natation et jamais couru au-delà de 20 bornes.

J'avais donc quelques doutes sur mes capacités à subir un enchainement aussi long et exigeant.

Pour garder mon objectif en ligne de mire et ne pas reculer je me suis inscrit à Noël (quel cadeau !!).

Après quelques mois de préparation, le compte à rebours se rapproche de zéro, je me sens bien, pas de douleurs particulières, pour l'instant tout va bien.

Sur place, quelques jours avant le 15 Aout, on se retrouve avec les Fiore, les Connesson, les Gaudfroy et Thierry FV. Ils sont tous finis de cette course et je profite de leurs conseils.

Dernières Recos en vélo avec Guillaume, derniers réglages, derniers préparatifs répétés encore et encore (oublis interdits).



## J-1 :

Briefing, le groupe est au complet, manque Seb Delavis qui s'est blessé (chute en VTT), dommage.

La météo semble plutôt bonne, du soleil et pas trop chaud, c'est parfait.



## Jour J :

Vers 5h après une courte nuit, me voilà dans le parc transition, je retrouve l'équipe de Trialp, on discute de tout et de rien, je me rassure comme je peux. Je gonfle mes roues, je prépare ma transition et j'enfile ma combinaison. Tout est bien rangé, c'est nickel.

Je regarde autour de moi, bizarrement l'ambiance est plutôt calme. Certains vont nager un peu, Thierry y va aussi.

Départ prévu à 5h50 pour les femmes et 6h pour les hommes, les dernières minutes sont hyper stressantes. Il fait nuit noire, on est environ 1000 participants collés les uns aux autres. Ce départ m'inquiète !!!

Je vous garantis que je ne fais pas le malin, nous sommes à quelques minutes du départ. J'entends à peine le départ des femmes (allez Mumu, bonne chance !...).

J'allume ma montre 5h59, mon dernier regard croise les copains de Trialp. J'appuie sur le bouton Start.

A 6h pile, le coup de feu, c'est le coup d'envoi d'une longue journée.

Un départ rapide et je me jette dans cette fameuse machine à laver. (J'en perds mon pince nez et mes lunettes en moins de 150m). C'est violent.

Après quelques bouées que je contourne largement, le jour se lève tranquillement, je peux nager à mon rythme, à l'économie. Sortie en 1h10 avec le sourire.



A la sortie de l'eau après une transition ni trop courte ni trop longue, je saute sur mon vélo.

Sur ce parcours, dès la sortie du parc, les pentes sont raides mais les supporters et les encouragements sont bien présents. (Je double Mumu accompagnée par Cédric P)

Les sensations sont bonnes, les cuisses suivent (C'est cool).

Je passe la boucle des Puys tranquillement à un bon rythme. Avec les premiers rayons de soleil, le paysage est juste magnifique.

Retour sur Embrun ... nationale et vent de face (Pas terrible).

Au rond-point des Orres, c'est la folie, du monde de partout. Je cherche du regard Martine (ma femme) et les copains, quand je les croise ils me mettent le feu. Heureusement, Laurent me suit en vélo jusqu'au rond-point suivant et me conseille de bien gérer cette longue course (Et je vais m'en souvenir, merci Laurent...).

Jusqu'au pied de l'Izoard, je roule bien et me force à boire et m'alimenter régulièrement (c'est drôle comme on oublie de boire et manger... Attention !).

Dans la montée du col, je prends pas mal de concurrents, je dépasse Nico qui m'encourage, je suis surpris de le doubler mais il a l'air bien, il gère sa course.



Au col, je m'arrête pour prendre mon sac dans lequel j'ai glissé un très bon sandwich jambon/vache qui rit.

Martine et Manue (la femme de JP) sont là. Je suis content de les voir, on échange un peu et je file dans cette superbe descente. Je suis à mi-parcours.

Après quelques lacets où l'on file à 75, 80 km/h, la pente vers Briançon est moins prononcée, je peux enfin manger ce sandwich. Un régal.

Après c'est Gaz, jusqu'à Embrun, il y a de nombreuses bosses. C'est dur (montée de Pallon), il y a du vent et il fait chaud.

La dernière montée (Chalvet 400m +) fait mal aux jambes, Pascal me double en moto, on discute un peu (ça fait du bien de parler à quelqu'un). Il me refile un peu d'eau, le ravitaillement n'est pas loin, 2km, mais je suis à sec (attention aux bidons donnés au ravito, ils sont souvent à moitié pleins).

Je profite de la descente sur Embrun pour reposer les cuisses et boucler ce parcours vélo en 7h38.

Après une deuxième transition dans laquelle je prends le temps de me rincer et me changer entièrement, me voilà parti pour le marathon. Les jambes sont toujours là, la forme aussi.

3 tours à parcourir avec à chaque fois « la côte Chamois » et la montée dans la rue piétonne d'Embrun.

Je ne pense qu'à une chose : bien me ravitailler et bien boire, et décide de m'arrêter à tous les ravitaillements.

Le premier tour passe bien, il y a du monde de partout pour nous encourager.

De retour au parc, je retrouve Martine et tous les copains, ils me boostent.

Le début du deuxième tour est dur, en sortant du parc au ravito, je mange un morceau de barre Aptonia. Impossible de l'avaler. Il y a trop de monde et je ne veux pas cracher cette grosse boulette. Je finis quand même par l'avaler.

J'en ai envie de vomir, et je n'avance plus. A ce moment, je me dis que ça va être long pour finir.

Au ravito suivant, au pied de la côte, je bois et m'arrose. Je marche un peu et doucement la forme revient. Ouf !!!

Je reprends mon petit rythme 10, 11 km/h.

Je vais poursuivre de cette façon jusqu'à l'arrivée en profitant au maximum de ces derniers instants de course avant de devenir **Finisher** de cet Embrunman.

Mon objectif principal était d'aller jusqu'au bout, cela dit, je visais quand même entre 13h et 13h30.

Résultat :



## Les supporters :



Là, il y a un sujet.

Martine L, Laurent C, fédérateurs du team supporter TRIALP A BLOC, accompagnés des enfants ont passé deux après-midis sur les parcours vélo et cap. A grand coup de rouleaux et pinces, ils ont tagué les routes. Heureusement qu'il y a des magasins de bricolage à Embrun.

Pleins de clins d'œil, pleins d'encouragement, pleins de dessins rigolos.

Vraiment trop beau. De vrais artistes.

Le jour J ; les renforts arrivent : les copains et les Trialpins, à pied, en vélo, en moto, en voiture...

Nous avons été portés par leurs encouragements du matin au soir, du départ à l'arrivée en passant par le col de l'Izoard.

Et perso quand on les croise sur le parcours, ils vous donnent des ailes et vous font chaud au cœur.

Certains s'en sont cassé la voix (hein Laurent ??).

Je n'oublierai jamais cette journée du 15 août. (Hervé R m'avait prévenu...)

Un grand MERCI à vous tous pour vos encouragements et vos messages sympathiques.

Jean

Et bisous à Martine...

