

EMBRUNMAN 2017

Je n'ai pas pour habitude de faire des comptes-rendus de mes courses mais comme c'était mon objectif de l'année, cela me permet de faire un bilan et puis ma petite expérience peut profiter à d'autres et surtout motiver ceux qui hésitent.

Je me suis toujours dit que je ferais une troisième fois Embrun et l'idée a mûri au cours du stage en Italie lors des sorties vélo (défi maintes fois lancé par mes collègues du groupe).

Me voilà donc avec cette idée, parce que ce défi c'est aussi un défi mental : réaliser Embrun 16 ans après ma première expérience (Hé oui, j'ai un T shirt presque autant collector que Pascal).

J'attends le dernier moment pour m'inscrire car aucun moyen d'annuler l'inscription en cas de problème ou de blessure. C'est donc fait le 8 juillet avant de partir en vacances.

Vacances à la dune du Pyla sans vélo, j'en profite donc pour courir, et 3ème jour de course, contracture au mollet. J'attends le lendemain pour essayer à nouveau, impossible sans douleur.

Au retour, le médecin me fait faire une échographie pour vérifier si il y a déchirure du muscle ou pas. Le 27 juillet, le résultat est bon donc je peux reprendre. J'avais arrêté le vélo et CàP afin de ne pas aggraver le souci éventuel. Bilan de la contracture: 3 semaines d'entraînement perdues.

Vu le temps qu'il me reste, je décide de ne me consacrer qu'au vélo, et je ne recours que $\frac{3}{4}$ d'heure afin de ne pas réveiller la douleur.

Comme d'habitude j'arrête l'entraînement 8 jours avant la course.

Me voilà parti, l'avant veille de la course avec ma tente en espérant trouver une place au camping.

Le gérant de « La Clapière » m'annonce que c'est la dernière place libre et je m'installe soulagé. Ce camping a l'avantage d'être à 50 mètres du parc, cela simplifie la logistique même si les nuits sont souvent bruyantes.

Je retrouve la bande TRIALP déjà présente sur place qui m'accueille au bord du plan d'eau avec la tarte de bienvenue faite par Martine.

A l'aube du 14, je me promène près de la ligne de départ. L'arche est déjà installée, le parc à vélo avec ces alignées de chaises impressionnantes me rappellent des souvenirs de 2001. Me vient alors une espèce de stress, émotion positive et motivante comme celle que tu ressens quand tu boucles « le Mythe ».



La journée du 14 se passe tranquillement entre pâtes chez Guillaume et tour de Panda (Collector elle aussi) pour réviser la montée de Chalet avec Jean et Murielle.

Après un énième plat de pâtes avec les nouveaux arrivés Alice, Pascal et famille Stéfanski, je me

couche vers 22H.

Je me réveille vers 0H30, après une bonne nuit de 2H30 mais je suis déjà content. Je reste au lit (enfin au matelas gonflable) jusqu'à 3h puis fabrication des sandwichs, préparation des gourdes etc et c'est parti.

Je me présente au parc vers 4H50, pour un départ à 6H je suis bien. Comme d'habitude, je vais prendre la température de l'eau en combinaison et je suis le premier à le faire, en fait je pense que très peu de gens sont allés nager avant le départ.

Le temps passe très vite et on se retrouve à suivre le départ des filles avec Jean, Guillaume, JP Nicolas et Benoît, au milieu de la musique puissante délivrée par les hauts parleurs, celle qui te fait venir des frissons dans le dos et puis c'est à nous de jouer... enfin jouer.

Petite course pour atteindre l'eau au plus vite et c'est les premiers coups sur la tête: un me fait boire la tasse et je suis pressé d'être à la bouée du 1er kilomètre afin que ça se calme.

A ce moment, tu commences à prendre du plaisir (si, c'est possible!) et à aller à ton rythme. Le soleil se lève sur les montagnes et tu aperçois enfin le site, pour moi, c'est certainement le plus beau moment et Embrun ne mériterait d'être tenté que pour celui-là. Je prends encore un coup qui me décale les lunettes mais comme celles-ci restent étanches, je finis en semi nocturne avec le bord des lunettes devant les yeux de peur de perdre du temps à les réajuster. Je finis en 1H12 ce qui est mon temps habituel sans aucun progrès depuis 2001!!!

La transition est plutôt lente car je me change en intégral et on n'a pas le droit à la nudité, donc je reste planqué derrière ma serviette. Comme sur tout les triatlons, je croise Jean qui décolle avant moi aujourd'hui.

Les premiers hectomètres sont faits devant la bande Trialp qui déroule sa banderole « TRIALP A BLOC » et c'est parti. Je double un Trialp qui est en fait Cédric qui accompagne Murielle sans que je ne la vois. J'effectue les premiers dénivelés de la route des puits et commence à me dire que la journée va être très longue. Les premiers 40 km faits, je m'engage sur la route de Guillestre. Peu après, je vois revenir un Trialp qui me dit « ALLEZ, ALLEZ Thierry, t'es meilleur que moi! ». Meilleur, meilleur, c'est toi qui le dit, en fait c'est JP qui semble bien.

La longue route qui longe le Guil me confirme que je ne suis pas super bien, le pain que j'ai choisi pour mes sandwichs ne me convient pas trop. JP roule devant moi et je le récupère à chaque ravito car il doit bouffer comme un goret...

On effectue la montée de l'Izoard ensemble pour arriver à la cime vers 12H. Je récupère mon sac et reprend la descente.

Je perds JP en haut. Le retour se passe pas trop mal, la cote de Pallon est passée tant bien que mal. C'est à Champcella que ça se corse: une montée monstrueuse de 1% environ me fait couiner, je n'ai plus envie et je me pose à l'ombre d'un palmier enfin... je crois. Après 7/8 minutes ou plus, JP me reprend, me propose un Malox et je lui promets que je repars dans qq minutes. Je me dis que Chalvet va ruiner mon objectif de l'année. Il me reste 30 km et je repars tranquillement en espérant je ne sais pas quoi. C'est au tour de Guillaume de me reprendre dans les environs de St André d'Embrun, après quelques minutes à discuter, je lui conseille de filer pour espérer rentrer dans les délais.

J'arrive enfin vers le pont neuf et je sens un léger mieux, certainement la pâte de fruits du 158ème km. La première cote montant vers Chalvet se passe bien, pas vite mais j'avance, je croise Benoît qui court déjà et qui m'encourage. Je poursuis tranquillement et je commence à penser que je pourrais courir un peu cette année.

J'arrive au ravito de Chalvet, je réveille Pascal qui fait le Geek avec son portable. Il rate ma photo pendant que je me sustente car j'en ai bien besoin: sur 4 sandwichs préparés, je n'en ai pris que 1,5.

La descente se fait lentement puisque de toute façon je ne ferai pas le marathon entièrement.

En posant le vélo, 2 jeunes filles se jettent sur moi (pas pour un autographe, non le premier a déjà fini le marathon), en fait ce sont des élèves kiné. J'apprécie leurs massages à 4 mains après le traditionnel changement intégral de vêtements. Et puis c'est parti...

4 premiers km sont avalés à une vitesse vertigineuse... enfin 8 km/h puis la cote « Chamois » me calme avec ses 5% sur 1,5 km. C'est ensuite le passage de la rue piétonne de Embrun ou les tablées de personnes au devant de chaque bar vous encouragent alors impossible de ne pas courir. Il y a là

un barbu avec sa cloche de vache qui sera encore là à 22h, des personnes costumées qui jouent de la musique... Après la traversée, vous vous retrouvez dans un no man's land et la motivation disparaît, c'est à partir de là que la marche va commencer pour moi. Jean me double comme une balle, un petit mot et il disparaît. Je ne mange que très peu, Connestrong me conseille de prendre des TUC ce que je fait. Le premier tour (de 14km) se clôt après 2H03, je ne vous donne pas la moyenne. Le collier jaune donné pour validé le premier tour me remotive. Je recommence à courir et à partir de là, je sais que je finirais. Mon deuxième tour se réalise en 1H43 et je rejoins JP sur le départ du dernier. On s'encourage à ne pas courir!!!

La fin de la digue arrive et je ressens une envie de vomir. JP continue pendant que je vide mes tripes derrière le fourgon de ravito. Au bout de qq minutes je repars en marchant avec le stress de ne pas boucler avant les 17H15 fatidiques de la fin de classement. La traversée de la rue piétonne me relance et je rejoins à nouveau JP. Nouvelle envie de vomir qui ne se concrétisera pas mais qui m'arrête encore, JP continue. il commence à faire nuit et je ne vois plus ou mettre les pieds. Je profite de la frontale des autres concurrents et je marche. Murielle accompagnée de Laurent reviennent sur moi sans que je n'ai envie de prendre le train. Ils récupéreront le gars de Miribel et finiront ensemble. Je sais maintenant que je finirais dans les temps. Je vois le feu d'artifice sur mon 40ème km et je savoure. Je savoure les applaudissements du public embrunais qui est là du début à la fin avec une motivation exceptionnelle. Je savoure la concrétisation du mythe une nouvelle fois, à plus de 2H30 de mon record de 2003, mais au bout. Cela efface toutes les blessures, la fatigue, les sacrifices effectués pendant plusieurs mois.

Profiter, figer dans ta mémoire ces minutes pendant lesquelles tu foules le tapis bleu de l'arrivée, faire durer ce moment, juste avant que le speaker ne t'annonce que tu es un EMBRUNMAN!!

...mais c'est quand tu reviens la deuxième fois que tu ressens vraiment tout ça au creux de ton ventre!

PS: un gros merci à la bande « TRIALP A BLOC », à mon cousin Coulou et Astrid qui m'ont suivi durant le parcours et à tous les partenaires d'entrainement: les « mangeurs de dénivelé » et les autres

Un petit clin d'oeil à mes enfants et toi Virginie pour mes heures d'absence

