



Quand j'ai découvert le triathlon à Embrun, je me suis inscrite à TRIALP et je me suis dit « un jour j'y serai aussi ».

En 2015, je me suis inscrite pour accompagner Alice qui voulait le faire pour ses 50 ans. Finalement elle n'a pas pu y aller et je me suis préparée en faisant le Ventouxman, la Vaujany, la Marmotte, ... des courses longues et fatigantes pour moi qui n'étais pas habituée à ces distances et cette charge d'entraînement. Le jour de la course, je n'ai pas suffisamment préparé l'aspect alimentation, matériel et mental. Je suis partie en forme physiquement, j'ai nagé assez vite, roulé assez vite jusqu'à l'Izoard, aidée par tout un groupe de supporters du Club !!! mais sans faire attention à la nutrition et l'hydratation (bu 1 bidon en 5h de vélo et mangé 1 barre Manque total d'expérience !). Je suis arrivée en haut de l'Izoard sous la neige, en vêtement d'été, la peau sur les os, surentraînée et sans avoir mangé, ni bu. J'ai abandonné au bout de 8h d'effort au pied de la côte de Pallon fatiguée, gelée et en hypoglycémie.

Un abandon sur une telle course est très dur à digérer et il faut pouvoir s'en remettre surtout après les heures d'entraînements passés !

En 2016, je n'avais pas la force de supporter un nouvel abandon et ai préféré rester sur un triathlon que je connais : le L de l'Alpes d'Huez afin de progresser sur la gestion de la nutrition sur un parcours connu et rassurant. J'ai gagné 50 minutes sur mon temps de la fois précédente !

En 2017, l'inscription à l'Embrunman a été un cadeau de Noël. Je ne voulais pas revivre un 2eme échec et j'ai préféré me faire accompagner par des professionnels sur la gestion des entraînements. Je ne voulais pas faire les mêmes erreurs, avoir une charge d'entraînement adaptée à mes capacités, une gestion de la fatigue maîtrisée et ne pas me poser de questions. L'objectif était de terminer cette course, quelque soit le temps mis, et de la terminer dans le meilleur état possible en prenant du plaisir.

Les jours précédents la course, aucun stress réel et je ne réalisais pas ce qui allait se passer ... les charges d'entraînements étaient réduites pour optimiser la régénération et le repos donc tranquille ... La difficulté était de ne pas prendre de poids ! Je rêvais d'un énorme chocolat liégeois !!!



La veille de la course, la « **Promo 2017** » du Club (**Thierry, Eric, Jean, Yann, JP, Nico, Guillaume** et moi + **Benoît** d'Echirolles) est arrivée à Embrun, ainsi que les supporters ! Nous nous sommes tous retrouvés au briefing et le stress a alors commencé à monter ... pose du vélo dans le parc, finir de préparer les aliments pour le vélo et la cap, finir de préparer la caisse avec toutes les affaires ...



Faire un coucou à **Alice, Benoît, Stéph, JP, Manue, Jean** et **Martine** avant d'aller au lit ... à 20h30 !!! J'avais besoin de calme, de concentration et de me recentrer une dernière fois sur la journée du lendemain.

Le jour de la course ... Après une nuit relativement courte, levée à 3h30 du matin pour départ au parc avec JP et Jean à 4h45.

Préparation du vélo (regonfler les pneus, vérifier tout, mettre la combi ...) sas de départ avec Charlotte Morel en plein échauffement devant caméras et journalistes ... et avec 70 autres concurrentes dans l'attente du coup de pistolet ... Départ lancé et je vois **Alice** sur le côté qui m'encourage ... je lui serre la main et l'émotion est présente pour elle comme pour moi, un peu plus loin je vois **Juliette** et lui envoie un bisous ... la course est lancée et la journée va être longue.



La natation se passe moyennement bien : j'ai de la buée dans les lunettes, je m'arrête pour les rincer, mettre de l'eau 3 fois avant que cela fonctionne (façon natation synchronisée en brassant les jambes comme je peux ... Juliette et Clémence ont drôlement du mérite !!!). L'eau est super froide cette année et je claque des dents dès la moitié du 1^{er} tour avant l'arrivée de la vague des hommes qui passent de chaque côté à fond, sans modifier leur trajectoire même si je suis là... ! Pas la meilleure partie de la journée et pas arrivée à prendre un rythme tranquille ... hâte que ce soit terminé car en plus je n'arrive pas à aller droit ! En sortant de l'eau, je vois l'équipe de supporters à fond avec la pancarte « TRIALP à BLOC » et cela me fait du bien.

La transition se passe assez bien et je pars pour les 188kms de vélo avec pour objectif de passer les 3 barrières horaires de l'Izoard, du Pont St Laurent et de la fin du vélo ... Pas gagné et il ne faut pas trainer !

Départ du vélo - montée des Puys



En attaquant la montée des Puys, je vois **Cédric** qui m'attend et qui me fait la surprise de venir faire le vélo avec moi ... Il veut reconnaître le parcours et je lui dis : « c'est bien avec moi tu vas avoir le temps de reconnaître chaque caillou !!! ». Il est resté derrière moi toute la 1ere partie du vélo et m'a vraiment aidée moralement car je n'arrivais pas à trouver mon rythme, à organiser ma course. Il m'a dit « je reste derrière, tu parles si tu as envie de parler, tu ne parles pas si tu ne veux pas et je suis là si tu as besoin » ... c'est exactement ce que j'avais besoin d'entendre et il m'a même aidée à penser à boire et manger au départ « c'est pas l'heure de manger là ? », il m'aidait à gérer mon rythme car il voyait bien que j'étais perdue « tu devrais peut être mouliner plus car tu es sur trop gros là non ? » ... Bref un soutien comme il le faut et c'était une bonne surprise de le voir ! Merci à lui ! Surtout que le vent de face était déjà présent ! Nouveau stress car direct je pense : « le vent va me ralentir alors que je suis déjà juste en temps ... »

A Baratier, comme convenu, je retrouve **Laurent** et je m'arrête car trop mal au ventre pour continuer sans une pause adaptée (rex de mon échec de 2015 : quand on sent venir un problème, il faut le gérer tout de suite et ne pas attendre car cela empire avec la fatigue !).

Les balcons entre Embrun et Guillestre se passent bien, tranquillement pour garder des forces car ce n'est que le début (même si on a déjà 1500mD+ dans les jambes) ... Je pense à manger et boire régulièrement. En bas de l'Izoard, le stress de la barrière horaire commence à me rattraper et à prendre un peu de mon énergie ... Je ne sais pas si cela va passer et Laurent (même si il ne le dit pas) est un peu inquiet aussi ... Dans les 4 kms avant la case déserte, je décide que je dois passer cette barrière et j'accélère un peu le rythme, je m'alimente, je monte doucement mais avec rythme régulier et je commence à doubler des gens qui sont à l'arrêt ou à pied pour certains ! Je réalise alors que beaucoup vont être hors barrière horaire et je n'aurais jamais imaginé ça ! Je repense à ce que

m'a dit mon coach « la course commence en haut de l'izoard et il faut garder de l'énergie pour le retour car il y a toujours le vent de face et il y a un marathon derrière ». Du coup, partagée entre l'économie de l'effort (dans du 10% c'est pas facile) et la barrière horaire ... Je décide d'accélérer et je passe 15 minutes avant l'horaire de mise hors course. Evidemment je fais l'erreur de comparer à 2015 : j'étais passée 50 minutes avant la barrière et du coup, il ne reste plus beaucoup de temps avant la barrière suivante et je commence à me mettre dans la tête que cela ne sera pas possible de passer. Je ne pense qu'à ça et Laurent me dit « tu fais ton maximum et tu verras bien ! En 2015, tu allais plus vite mais tu as abandonné ! ». J'essaie de l'écouter mais je me sens tellement cuite que de me mettre dans le rouge pour rien ne me motive pas du tout !!! ... Heureusement, il y a la descente vers Briançon et ceux qui me connaissent savent que les descentes me redonnent l'envie car j'adore ça ! Je descends assez vite, tout en mangeant mon sandwich pour prendre des forces pour la fin du parcours. La partie entre Briançon et L'Argentière se fait à fond malgré le vent et on double un peu de monde donc ça fait du bien au moral !

La montée de Pallon se passe Pas vite ... et le stress de la barrière horaire revient à l'attaque ... Je reste persuadée que cela ne passera pas et perd encore de l'énergie à y penser. Avant la descente vers l'aérodrome, je retrouve **Alice** qui est venue à ma rencontre et cela fait du bien ! On récupère aussi **Eric** qui semble autant fatigué que moi et on fait tout le retour jusqu'à Embrun ensemble, en essayant de se motiver tous les 2 ... On est dans le même état et il essaie de me rassurer sur le temps ... et il a raison puisqu'on arrive 30 minutes avant la barrière horaire au Pont St Laurent ! Il reste donc 1h30 pour faire la dernière montée de Chalvet donc c'est gagné ! Merci à **Laurent, Alice et Eric** qui m'ont motivée sur le retour face à mon désespoir et ma fatigue !

La montée de Chalvet se passe doucement en compagnie d'autres coureurs dans le même état que moi et avec l'appui de Pascal sur sa moto ... Il m'ouvre la route pour la descente sur Embrun jusqu'au parc vélo, je reprends le sourire et c'est trop bon !



Arrivée au parc vélo, je pose mon vélo et fait un énorme souffle de soulagement ! Je me demande quand même si je vais arriver à courir après ce vélo passé globalement dans le dur.

Je pars pour le marathon et on verra bien ... L'idée est de prendre un rythme tranquille pour être certaine de terminer et je me mets donc à 8km/h ... Ne pas s'emballer car il faut faire les 3 tours ! **Juliette** m'accompagne sur quelques kms en courant, **Agathe** m'encourage et **Alice** prend le relais en vélo sur le début du 1^{er} tour en me rassurant sur les barrières horaires ... J'ai largement le temps ! Je trotte tranquillement et je vois que je me sens plutôt bien, je cours à un petit rythme tout le long (sauf dans la côte Chamois) et je m'arrête à chaque ravitaillement pour manger un quartier d'orange et boire un coup. Je dois rester concentrée !

Départ en course à pied avec Alice ... ça ne rigole pas !!!



Le 1^{er} tour se passe plutôt bien (petite pause technique quand même, vue de loin par jean apparemment ...) et je commence à réaliser que j'y suis et que je vais le terminer ! Je me sens super bien, je gère à l'économie et remonte petit à petit des coureurs (j'en remonterai 140 en tout !). Je garde mon rythme tout le long du marathon et je m'arrête aux 7 ravitaillements sur chaque tour, je pense à m'alimenter (avec aucun problème gastrique ...), à boire ... je suis dans ma bulle et mon seul objectif : maintenir mon petit rythme pour finir!

2eme et 3eme tours sereins et petit rythme jusqu'au bout ...



Je prends les éponges pour m'arroser car le temps est lourd, à l'orage, je croise **Nico** et je poursuis mon petit rythme jusqu'au dernier tour. Ce rythme permet à quelques triathlètes du jour de se joindre à moi et c'est un petit groupe à mon rythme qui termine les derniers kms avec le feu d'artifice de Baratier. Sur ce dernier tour, je retrouve **Eric, Thierry et JP** avec lequel je termine le marathon jusqu'à la ligne d'arrivée ! Je passe la ligne sans vraiment réaliser ce qui vient de se passer ce mardi 15 août, je suis fatiguée mais pas du tout « défaite » et j'ai vraiment pris du plaisir sur cette dernière partie de course (la cap) !!!.

C'est vrai que je pensais mettre moins de temps mais mon objectif était de ne pas rester sur l'échec de 2015 et finir donc objectif atteint !!! Je sais que j'y retournerai pour améliorer le chrono mais maintenant récup avant la prochaine échéance le 14/10 prochain : la Gravity Race avec JP !!!

Arrivée avec feu d'artifice et JP ! Et enfin mon chocolat liégeois !!!





Un ENORME MERCI à la team de supporters présents !!!

- **Martine, Laurent, Juliette, Agathe et Timothée** qui ont passé 2 après midi à tagger les routes d'encouragements pour la team TRIALP. Il y avait des messages partout et cela fait chaud au cœur de voir leur investissement et de lire les messages quand on est dans le dur !

- **Juliette et Agathe** qui m'ont soutenue en courant à mes côtés et par leurs mots d'encouragement.

- **Alice, Laurent et Cédric** qui étaient là avec moi sur la course, avec les mots pour me booster en partageant mes craintes et mon émotion.

- **Martine, Carine, Manue, Stéphanie, Janny, la famille Cassiau, la famille Gros d'Aillon, et les enfants** pour leurs encouragements tout le long !!! Leurs sourires, leurs cris, leurs mains tendues. Leur énergie à chacun de mes passages me donnait de l'élan !!!

- **Pascal** pour ses encouragements tout le long et l'expérience de finir derrière une moto qui t'ouvre la route ... Ce doit être bien d'être le premier avec une moto ouvreuse !!!

- **Jean, JP et Guillaume** qui m'ont toujours soutenue et encouragée tout au long de ma préparation de l'avant course.

- **Laurent** pour son cadeau de Noël, son investissement en tant que supporter (il fait ça presque mieux que lorsqu'il est en course !!!), son aide en vélo et sur le dernier tour de cap. Il a su être patient (je pense qu'il n'a jamais monté l'Izoard à cette allure) et m'a encouragée jusqu'au bout.

- **tous** ceux qui m'ont encouragée à distance avant pendant et après la course !



