

CR du Triathlon de l'Alpes d'Huez 2021

La version courte

Des doutes, du plaisir, des émotions et au final un chouette chrono pour moi : 3h28 et 9eme V3F sur 23. Et aussi 977 sur les presque 1500 du départ, ça en fait du monde devant moi !



La version longue

Mon dernier défi, remonte à juin 2019, avec le TRI L de Cagnes sur mer. L'année dernière, j'ai juste fait 2 triathlons en fin d'été, histoire de vérifier si j'avais gardé l'envie et si de mettre un dossard me procurait encore de belles émotions. Réponse : OUI. Surtout en accompagnant Catherine dans la découverte de ce sport. A l'issue du Vercorman au format S, Catherine me dit « aller l'année prochaine on fait le tri M de l'Alpes d'Huez ». Depuis mes débuts au club, je ne m'étais jamais dit que je pouvais arriver à grimper à l'Alpes, mais Catherine aime les défis : pour elle c'était de faire les 1200m de nat et pour moi c'était d'arriver à faire une montée longue en vélo. Bref, nous voilà inscrites toutes les 2 dès Septembre 2020. Défi accepté mais j'avais en tête les récits de Muriel et Christelle (qui étaient sur l'ancien site web du club) et je savais que ça allait être difficile.

Pour mémoire, le vélo quand j'étais gamine ça n'était pas dans la montagne mais dans des paysages vallonnés et que pendant les vacances. Bref, après 6 ans à Trialp, le vélo ça reste mon point faible et je décide de faire appel à Coach Fabrice pour me préparer.

Ce qui me rend épanouie lorsque je m'entraîne c'est certainement de me découvrir des nouvelles capacités physiques, techniques et mentales (à plus de 50 ans, c'est chouette) mais surtout de trouver le bon équilibre avec ma vie familiale et mes autres envies. Du coup, cette année, j'ai fait de belles sorties de ski de fond jusqu'en Mars, du bricolage en avril, des randos cool dans le Champsaur et une semaine de vélo bike-packing pour aller à la mer en partant de la maison en mai (vélo tout plat ou presque), du télétravail en Mayenne début Juillet (sans vélo sur place). Bref je ne vis pas à 100% triathlon mais j'avais envie de faire une course qui me ressemble : bien gérée pour me faire plaisir jusqu'à bout et en mettant quand même du rythme, sinon c'est pas rigolo. Merci à Fabrice, qui a su bien adapter les entraînements en fonction de ce qui fonctionnait bien pour moi et de mes contraintes. Bon quand je lui ai dit pas de vélo pendant une grosse semaine 3 semaines avant la course, il a un peu tiqué quand même ☐ ☐

Samedi 26 juin : Reco du parcours avec Jean. Je décide de laisser la voiture tout en haut de l'Alpes, comme ça on sera bien obligé de réussir à remonter. Magnifique descente par les balcons, direction Villar Reculas puis le lac du Vernet. Il y a des vagues sur le lac avec le vent, je me dis qu'elle va être difficile cette natation après si peu d'occasion de nager. 26 degrés, heure de la course (ou presque) et

c'est parti pour la reco du parcours vélo. J'y vais prudemment sur la partie plate car c'est une sacré inconnue cette montée mythique de l'Alpe d'Huez. Il fait chaud, d'abord la tête qui pulse fort puis sur la dernière heure les pieds qui ont juste envie de sortir des chaussures. Je me suis concentrée sur "bien pédaler" propre pour faire abstraction de ça, mais c'est vraiment là où j'ai eu le plus mal : les pieds. Je choisis de continuer en pensant à autre chose, en modifiant mon pédalage, en me disant que ça va peut être passer mais en fait non, ça m'a tenu compagnie sur toute la 2ème partie de la montée. J'ai trouvé ça très très long : il m'a fallu 2h26 pour faire 28km de vélo et en arrivant je n'arrivais plus à marcher. OK c'est pas le but final en triathlon, le jour J il faudra courir. A ce moment là, je commence à me dire qu'au mieux je vais mettre 3h45, c'est un format M qui va me prendre du temps et de l'énergie... Jean lui a réalisé son objectif : arrivé en haut, très content de cette sortie vélo pas habituelle pour nous. Son récit était sur Facebook (et aussi maintenant à la fin de ce texte)

Vendredi 30 juillet : Jour J

Ca y est je me sens prête. On part de chez Catherine tôt le matin, avec 3 vélos de charge. Ah oui, que je vous dise, 2 semaines avant la course elle a aussi embarqué son fils David dans cette aventure. Jamais fait de triathlon, vélo acheté une semaine avant la compétition, combi achetée 2 jours avant de se jeter à l'eau, là aussi il y a de l'audace, quelle famille.

Plus on roule vers Grenoble, plus le ciel est noir. On arrive à l'Alpe d'Huez de bonne heure : il pleut et il fait 12 degrés, on se prend un petit café pour se donner du courage. Jean est notre chauffeur pour la journée et Philippe (le mari de Catherine) nous reconforte avec son appli radar météo : a priori, la pluie va s'arrêter vers 10h et ne reprendre qu'en soirée. Ça c'est la bonne nouvelle.

Pour ceux et celles qui ne connaissent pas cette course, il y a 2 parcs vélo : un en bas au lac Vernet



et l'autre en haut : la CAP se passe en montagne. Retrait des dossards et dépos des chaussures : c'est fait. On met tout sous sacs plastiques car on n'est pas prête de revenir, la météo a le temps de changer.



Jean nous redescend en voiture : pour une première on veut garder notre énergie pour la compet. L'attente commence, le ciel c'est bien degagé. Comme souvent je décide de me faire une petite sieste. Je crois que j'ai cette habitude depuis les matchs de volley, qui étaient en semaine et à 21h. Le depart

des femmes est à 14h, le ciel se charge à nouveau mais ca tient : pas de pluie, de la chaleur.



L'eau du lac est très calme, à 20 degrés, très agréable à nager et on ne risque pas de se perdre. Il y a un vrai départ féminin avec 15 min d'écart avec les hommes (et pas 5 comme souvent). Ca me laisse le temps de passer les 2 bouées sans me faire piétiner par l'élite des bonnets bleus. Bon je n'ai encore pas réussi à me mettre en mode compét en début de nat, mais au final j'ai nagé aux memes allures que d'habitude, dans un groupe de filles qui nageaient comme moi. Avec tellement peu d'occasions de nager à cause des restrictions liées au COVID, c'est plutôt pas mal.

Après une transition pas des plus rapide, mais j'ai mis des chaussettes, me voilà partie sur le vélo. Ca me change des autres triatlons où souvent je me fais doubler beaucoup au début du vélo puis après je suis dans un groupe de mon niveau et c'est plutôt calme autour de moi. Là il faut sans arrêt regarder partout. On était prêt de 1500 coureurs au départ, on n'arrête pas de me doubler mais à ma grande surprise moi aussi j'ai toujours quelqu'un en ligne de mire à grignoter. Montée très régulière sauf pour me débarrasser de qq'un qui m'embêtait de temps en temps. Ma boîte à outils s'est étoffée depuis l'année dernière, et je pioche dedans au fil des kilomètres. Il y a même les petites phrases du volley qui reviennent « aller points par points » par exemple. Elle se passe super bien cette montée et les encouragements n'arrêtent pas : c'est incroyable cette ambiance, je ne regrette pas d'être là, même si la dernière demi heure est dure (pas eu le petit coup de vent frais espéré en altitude), mais je sais que ça va passer. La preuve, me voilà en haut en 2h09 (j'avais mis 2h26 lors de la reco)



Descente du vélo faite en trotinant tout doux, puis départ vraiment très tranquille. Pas très en confiance pour mes muscles car la montée m'a pris quand même 1h37. J'avais raison, au bout d'un km, je n'avais toujours pas retrouvé mes sensations de CAP habituelles et je commençais vraiment à tétaniser au dessus des genoux. Du coup j'ai marché dans la première cote en prenant un gel. Et c'est reparti tranquille. La reco même incomplète m'a bien aidé pour gérer la CAP. A un moment je croise David, c'est rassurant, il est en train de réussir son pari et moi aussi : les descentes courues à mon niveau, malgré la grêle. Ou grâce à la grêle : ça ne donne pas envie de s'éterniser cette météo. Heureusement, on se prend en même temps une grosse averse, du coup on court dans un torrent mélangé d'eau et de grêle. Je ne vois plus mes pieds ni le concurrent qui est devant moi mais je sais que la ligne d'arrivée est proche. Ça y est c'est fait.



Après des semaines de doutes au printemps, je me suis vraiment bien lâchée sur ce tri, enfin à ma manière. Le tout c'est de prendre du plaisir et de garder l'envie pour un prochain dossart. J'ai vraiment de la chance de pouvoir vivre tout ça, à l'arrivée je pense forcément à mon fils Leo qui est handicapé. David arrive peu de temps après mais il était parti 15 min plus tard. Super contente que ça se soit bien

passé pour lui. Jean et Philippe nous disent que Catherine vient de poser le vélo : nous voilà rassuré, on sait qu'elle aussi va réussir.



Du coup on remet ça fin aout, sur le parcours S du Vercorsman, juste pour s'amuser. Avis aux Trialpins et trialpettes, il reste encore des places

Petit bonus, le recit FB de Jean

Un peu fou de suivre ma petite femme [Dorothee Ravatin](#) sur ce truc !

Montée à l'Alpe d'Huez en voiture, nous voilà partis à la descente par Villars-Reculas puis Rivier d'Almont pour bien mémoriser le départ du vélo du prochain triathlon de l'Alpes d'Huez.

Je me disais bien que j'avais oublié qq chose en haut ... la voiture !

Bon, ben y'a plus qu'à prendre la direction de Bourg d'Oisans et attaquer la mythique montée de l'Alpes d'Huez par où sont passé tant de fois les coureurs du tour de France.

Cette montée, c'est vraiment un travail sur le mental ! Ça va me servir quand j'aurai du mal à finir les dernières volées d'une compétition. A côté, je vous assure amis archers, dans les derniers km, le mental travaille.

Est-ce que je vais y arriver ? Encore 4 kms ! et là tu vois un mur de 400m dressé devant toi avec les immeubles perchés en haut.

Un p'tit coup d'oeil sur la montre ... 160/170 pulses/minutes depuis 2h 🤯 . Si y'a une durite qui lâche, ça va mal finir. Mais non, en fait, ça va pas si mal. Regarde les paysages magnifiques autour, et y'a déjà 15

virages de passer. 16, ah oui j'en ai loupé un ... je sais même plus compter. Ça doit être le manque d'oxygène 😊 !

Et tu penses à [Fab Autier](#), coach de Dorothée ... "garde de la cadence" pour éviter de taper trop vite dans les cuisses. Pour ça, il m'aurait fallu une ou deux petites dents de plus à gauche. Y'en a plus depuis ... le premier virage. Un p'tit coup sur la manette ... ah si tient il en restait une ... c'est malin, tu grimpes depuis plusieurs kms dans le dur. Ah ouais une dent ça change tout ... euh pas tant que ça en fait ! on retourne vite dans le dur.

Et quand tu ne vois plus Dorothée qui a filé depuis le 3e ou 4e virage en bas ... c'est pas juste, elle fait 20kg de moins que moi. Et oui, à la descente tu t'es bien amusé toi avec tes 20kg et la loi de la gravité !

Et pourquoi je n'ai pas garé la voiture sous la pancarte. Parce l'altiport, il est tout en haut presque au milieu des moutons !

Une pensée pour mes proches que je connais coincés sur un fauteuil. Ils n'ont pas choisi leur situation, alors finalement je suis bien content d'avoir réussi ce défi.

Immense respect aussi pour les coureurs du tour de France qui prennent ces routes avec plus jours de vélo dans les jambes.

Très fier d'avoir réussi ce défi pour profiter des magnifiques paysages que je partage ici :

