

EMBRUNMAN 2013

J'ai vu le soleil se lever... et se coucher

Participer à l'Embrunman était nos vœux le plus cher.

L'Embrunman est un triathlon longue distance qui se court le 15 août autour d'Embrun dans les Hautes-Alpes. Ce triathlon n'est pas affilié à la World Triathlon Corporation propriétaire de la marque Ironman même si il est basé sur les mêmes distances: 3 8 km de natation, 186 km de vélo puis un marathon en course a pied de 42 2 km. L'épreuve est réputée pour être une des plus dures au monde avec le Norseman Xtreme Triathlon (Norvège, début août).

CHRISTEL LEFEBVRE



Récompense ultime après une journée bien remplie

Jeudi 15 août 2013, plan d'eau d'Embrun, Hautes-Alpes. Nous entrons dans le parc à vélo, lampe frontale sur la tête, il est 4h45 du matin... La journée va être longue, au programme 3,8 km de natation suivi de 188 km de vélo (3600 m de dénivelée dont l'Izoard) et pour terminer rien de moins qu'un marathon pas tout plat non plus. Nous sommes 9 du TITAN inscrits (mon club de triathlon de Nivelles), combien serons-nous à l'arrivée ?

J'ai le dossard n°17, ma chaise est juste en face de celle du favori, Marcel Zamora qui remportera l'épreuve pour la 3^{ème} fois. Je me disais bien que toutes ces caméras ça ne pouvait pas être pour moi...

J'installe toutes mes petites affaires dont mon énorme essuie avec juste un trou pour la tête afin de me changer intégralement. Il est 5h30, départ des femmes dans 20 minutes, je commence à mettre ma combi jusqu'à la taille. Je vérifie la pression de mes pneus gonflés une heure avant... mon pneu avant est à plat !!

Je cours jusque Philou, les copains arrivent et me remplacent mon pneu en deux minutes top chrono, je stresse trop pour le faire moi-même. Apparemment problème de valve ou de pipette. J'avais pris une

2^{ème} chambre à air juste avant de partir, prémonition... J'enfile le haut de ma combi et je me dirige vers la sortie du parc, nous sommes 73 femmes sur la ligne de départ. 1427 hommes s'élanceront 10 minutes après nous. Il fait noir, c'est très impressionnant !

Ca y est, le départ est donné, les flashes crépitent de partout. Je rentre à mon aise dans l'eau et je commence à nager à mon rythme. Arrivée près de la première bouée, je m'attends à toucher les algues repérées la veille, mais bizarrement ça me fait moins peur, et je les vois malgré qu'il fasse encore nuit. J'essaye de me repérer, pas facile, je suis un petit groupe quand j'aperçois un bateau avec une loupiote sur la droite. C'est le premier nageur qui me dépasse déjà, je suis beaucoup trop à gauche, je vois enfin la prochaine bouée mais j'ai déjà du faire quelques dizaines de mètres de trop. Progressivement je me fais dépasser par cette horde de triathlètes masculins à ma poursuite, mais pas trop de coups reçus. Il commence



Dans l'ascension de l'Izoard, Kiki s'envolant telle une plume au vent, quant à Philou, c'est à la force du jaret

à faire jour, je m'arrête quelques secondes pour contempler le lever de soleil sur les montagnes, c'est superbe !

Le 2^{ème} tour se passe comme le premier, très lentement, j'en ai vraiment marre de nager. Enfin je sors de l'eau, ça c'est fait ! Je prends bien le temps de m'essuyer, il fait encore frais à cette heure, un bon cuissard, manchettes, coupe vent sans manches et je vérifie mon pneu avant qui ne s'est pas dégonflé heureusement. En sortant du parc à vélo, ça monte direct de quoi se réchauffer ! La première boucle d'environ 40 km est très vallonnée, je commence à manger et à m'hydrater tout en profitant de cette vue magnifique. Vraiment dommage qu'on n'ait pas le temps de prendre des photos. J'ai mal au ventre, déjà des crampes, ça promet !



"Vous n'auriez pas un Orval svp"

On repasse à Embrun, de nombreux supporters nous encouragent, ça fait plaisir ! On poursuit sur une petite route le long de la Durance, et là je dois m'arrêter, j'ai vraiment mal au ventre, j'ai la chiasse ! Je remonte sur mon vélo, il me reste 3 mouchoirs...

Je m'arrête juste avant la vallée du Guil pour enfin enlever mon coupe-vent. Un long faux plat, je me fais tout le temps dépasser, je n'ai vraiment pas de bonnes jambes. Toujours ces douleurs au ventre, mais pas facile de trouver un endroit pour s'arrêter, la Durance d'un côté et de l'autre la falaise. Enfin un bas côté, 2^{ème} arrêt, il me reste 2 mouchoirs. Vient ensuite la longue montée du col de l'Izoard qui sera un véritable calvaire. Le bas du dos me fait mal, je m'arrête 3-4 fois pour m'étirer, cela me fait du bien. Ha, un gros arbre vite j'en profite, j'ai toujours mal au ventre. C'est décidément pas un bon jour. Je vois un gars monter dans une voiture, sa femme est venue le chercher. Qui viendra me chercher ??

Je regarde mon compteur car il faut être avant 13h15 au col de l'Izoard, ça devrait le faire. J'aperçois le photographe officiel, je fais un gros effort pour sourire genre « même pas fatiguée ! » et je me permets même

un petit coucou de la main. Au moins j'aurai un bon souvenir. J'arrive enfin vers 12h30 au col, il fait bon, je prends le temps de m'étirer, je récupère mon sac avec mes tartines, je remplis mes bidons et je me réjouis à l'idée de ne plus pédaler pendant quelques kilomètres, juste se laisser aller dans la descente du col...

Au km 140, j'arrive à la fameuse côte de Pallon. C'est pas long mais ça monte !! Je regarde mon compteur 14% et 34°C. Heureusement que les supporters du club sont là !

Enfin j'aperçois de nouveau Mont Dauphin, nous reprenons la route dans l'autre sens pour longer la Durance. Je suis encore dans les temps et je passe les 2^{ème} et 3^{ème} points disqualificatifs. Faut quand même pas avoir de gros problème mécanique ou autre sinon on risque vite d'être hors délai !

Nous arrivons enfin à Embrun, bientôt fini le vélo... que nenni ! Nous repartons pour une dernière courte mais intense boucle avec la fameuse côte de Chalvet. Elle m'avait parue facile lors de la reconnaissance, mais après 10 h d'effort c'est autre chose. Attention il faut être vigilant dans la descente car la route est mauvaise. Enfin j'arrive dans le parc à vélo, je dépose mon fidèle Kuota et j'entends mon Philou qui vient juste d'arriver, cool on va pouvoir souffrir, heu courir ensemble. Je me change complètement, un arrêt toilette et nous repartons tous les deux en trottinant et en ne manquant pas d'applaudir l'arrivée de la première femme...



Le vélo terminé... place à la course à pied

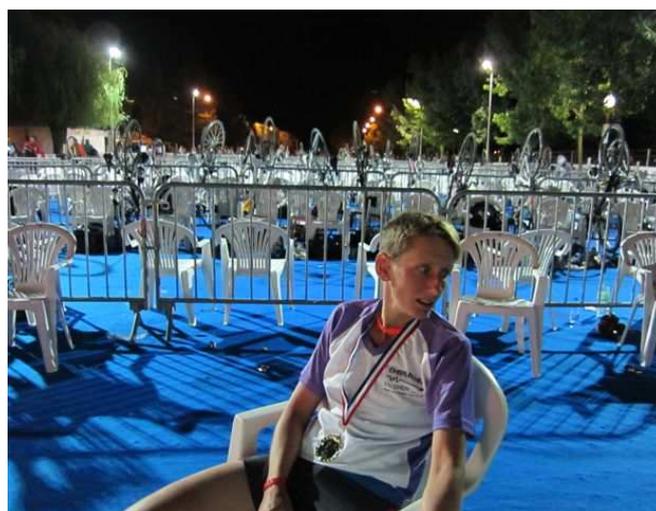
Après 5 km, Philou me dit de continuer seule, ce que je fais. À ce moment je me sens encore « bien », je me force à manger et à boire. Malheureusement comme à Cologne après 15 km je ne parviens plus à manger, j'ai la nausée et envie de vomir. Comment courir quand on n'a plus de carburant ?? Heureusement il y a plein de

gens tout long du parcours qui nous encouragent, les bénévoles et le public sont vraiment formidables !! J'alterne la marche et la course, je pense à la médaille et au t-shirt de finir qui m'attendent. La première boucle est terminée dans les délais, je rejoins Denis de mon club de triathlon, lui en est à sa 3^{ème} participation après deux abandons. Je me fais dépasser et je dépasse des gens qui marchent, et beaucoup d'autres assis ou allongés par terre. Les secouristes ne chôment pas !



Le sommet est vu. Plus que 42,2 km de course à pied pour terminer dans les délais!

Il commence à faire sombre, j'enlève mes lunettes de soleil, j'arrive encore à croquer des pastilles de sportéine et me force à boire quelques gorgées de coca tiède. J'essaie de trotter, là il fait vraiment noir, heureusement des spectateurs nous éclairent et nous encouragent le long de la route. Enfin un dernier tour du plan d'eau, j'accélère (enfin je crois) pour le dernier km, il y a encore une foule de gens à l'arrivée qui nous encouragent comme si on était les premiers, ça fait plaisir, merci de m'avoir attendue !! Plus que 200 mètres, j'essaie de sprinter mais les organisateurs ont malheureusement laissé les familles envahir la dernière ligne droite... Je bouscule, je donne des coups de coudes et je passe enfin sous cette fameuse



Mais où est mon Philo?

banderole d'arrivée tant attendue en râlant, tant pis pas de photo finish. De toute façon je devais certainement avoir une sale tête.

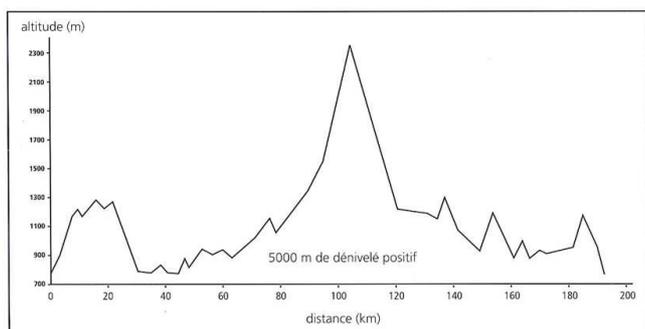
Enfin la délivrance après presque 16h d'effort, une heure de plus qu'espéré mais je m'en fous, j'ai ma médaille et mon t-shirt et j'ai fini dans les temps et pas sur une civière. 20 % des participants n'auront pas cette chance.

C'était dur, très dur, trop dur ?



Moins d'une heure après Philou arrive dans les délais. Le soleil lui s'est couché depuis longtemps.

L'Emnrunman en images



Profil de l'Emnrunman



Mon t-shirt



Stèle au sommet du Col de l'Izoard 2360 m



Le décor est planté. Les flahs crépitent



Majestueux décor et 1^{ère} épreuve de natation avec 3,800 km



C'est parti pour 42,2 km de course à pied ... avec le sourire