



Ca y est je suis sur l'objectif sportif de la saison. Je vais vous épargner le récit de mes environ 15h d'entraînement hebdomadaires depuis avril pour préparer ce Challenge Vichy. Je me suis quand même fait une bonne frayeur en vélo en juillet lorsque j'ai pris de face un cycliste basque sur une piste qu'il prenait à contre sens. Je m'en tire avec une balafre sur la cuisse droite et semble-t-il quelques séquelles dans l'épaule droite. Des maux maintenant oubliés.

Vichy est à seulement 3 heures de rail de la gare de Lyon. J'arrive sur zone le vendredi midi. Grâce au service de l'organisation de Gaël Menard, je loge au CREPS situé dans le verdoyant parc omnisports éloigné d'à peine 1 km du palais du lac, le centre névralgique de l'épreuve. Autant dire que c'est super pratique. Pendant le briefing nous apprenons que 39° sont prévus ce week end sur la ville. Le soir c'est la belle pasta party en compagnie du boss Gaël.



Le samedi, je fais un tour à l'expo où on peut retrouver le même stand de matos de tri qu'à Roth. C'est le BHV, on trouve de tout pour les Gallus qui ont oublié quelque chose ! L'après-m' est un classique : prépa du matos, sieste, dépôt du bike qui est mis sous bâche dès fois qu'il pleuve ! Tout comme en Allemagne, des gargotes sont là pour nourrir les triathlètes en manque de calories.

Dimanche vers 6h, j'arrive dans le parc. La sono nous chante doucement du Ben Harper histoire de nous réveiller tranquillement. Toutes les bâches de protection ont déjà été retirées par les supers bénévoles. Je mets mes pneus en pression avec une des pompes mises à dispo par l'orga. Le speaker fait alors une annonce qui en refroidit plus d'un. « La t° de l'eau vient d'être mesurée à 26°2 ! La combinaison est donc interdite. » Je prends ça comme un soulagement car je m'attendais à une eau à la limite de l'autorisation. Je me serais senti obligé de porter la combi comme tout le monde et je sais que j'aurais eu trop chaud. Le soleil se lève. Nous sommes bercés par le Deep Water de Serra.



A 7h15, avec un quart d'heure de retard pour attendre quelques étourdis, nous nous élançons multi color dans le lac Allier pour un aller retour entre les deux ponts de la ville. Je me suis mis derrière les pros qui partent comme des furieux. Seule l'Australienne Fiona future 4^{ème} veut bien rester nager avec moi. Malgré les efforts de nettoyage de l'orga, quelques herbes aquatiques qui viennent nous chatouiller. Et lorsque nous devons respirer vers l'est, les rayons du soleil peuvent s'immiscer entre 2 immeubles et complètement nous éblouir. La natation reste cependant un moment agréable. D'énormes cubes indiquent la distance parcourue tous les 500m et permettent une meilleure gestion de l'effort. Pourtant, sans la combi, il faut s'employer plus que d'habitude pour avancer. Depuis le demi tour, j'emmène une demi douzaine de triathlètes. Au 3500m, ils s'excitent avec l'apparente envie de sortie de l'eau devant moi. Seule Fiona profite de mes pieds jusqu'à la rive.

En T1, mon chrono m'indique 10' de plus que l'heure de nage que j'envisageais. La vision du parc encore bien rempli de vélos me fait relativiser mon médiocre temps de nat'.



Fiona, moi et les autres partons pour la sortie vélo dominicale. La boucle vélo de 90km, n'est pas difficile, avec moins de dénivelé qu'à Roth. Par contre, la qualité du revêtement n'est pas aussi bonne que celle du parcours allemand. La position aérodynamique est à la mode pour tou-te-s.

Au début du second tour, nous revoici dans la seule petite difficulté, la côte de Bellerive. C'est là que l'organisation a décidé de mettre en place un 'point chaud'. Les speakers et le public sont présents. C'est loin de valoir le Solarberg germanique. Allez encore un effort les Vichyssoi-se-s et ce pourra devenir aussi grandiose. En haut de la bosse, c'est ravito perso où je retrouve mon cocktail StYorre/sirop d'agave et ma patate. Une stratégie diététique plus qu'efficace puisque je lâche littéralement mes compagnon-e-s de route sur les vallons qui suivent. Beaucoup de respect sur le parcours. Chacun est dans son effort individuel. D'ailleurs, l'arbitre principal notera avec satisfaction dans son rapport qu'aucun carton noir

n'aura été distribué pour aspiration. Moi, j'ai observé que peu de déchets avaient été jetés en dehors des zones prévues à cet effet. C'est bon le message commence à passer. Il est maintenant 11h. La chaleur s'est sérieusement installée et un petit vent asséchant s'est levé. Je remarque que j'ai maintenant besoin de deux nouveaux bidons pleins à chaque ravito pourtant espacés de seulement 20 bornes. Sur les 50 derniers kilomètres, j'abandonne progressivement la position aéro qui me ferait certainement gagner un petit km/h mais ça commence à tirer dans le dos. Fiona, qui a toujours roulé avec moi, reste consciencieusement allongée sur son guidon et part devant. Je ne la reverrai plus avant ce soir. Vers 14h, le soleil au zénith, me voici de retour au palais du lac après 5h34' de pédalage. C'est 10 bonnes minutes de plus que l'an dernier à Roth, mais cette fois ci, j'ai l'impression d'être relativement frais, pas mal au dos et surtout je n'ai pas eu ce raz le bol de rouler sur la fin du parcours. Je reviens donc vers le parc à vélo avec la satisfaction d'une bonne gestion de mon effort. J'ai du retard sur mes prévisions mais ça ne m'inquiète pas. Si je gère bien ma course, j'éviterai la panne comme l'an dernier.

En T2 sous la tente, pendant que je change de souliers, j'accepte volontiers la proposition de la mignonne bénévole qui veut m'appliquer sur les épaules sa crème solaire Vichy indice 1000. Je demande aussi un petit supplément sur le bout du nez. Je visse ma casquette blanche humidifiable et enfile mes ray ban. Me voilà prêt pour affronter l'astre solaire et sa canicule qu'il entretient.

Les premiers hectomètres de course sont assez douloureux pour mes plantes de pieds. Je réapprends à dérouler et le mal disparaît. Je fais le premier des quatre tours de 10.5 km pour voir, avec une bouteille de StYorre à la main au cas où. Je me déleste rapidement de cette charge. Les points de ravito très bien achalandés et espacés tous les 2,5km. Tous sont équipés de jets d'eau que l'orga réactive à mise en place dès que les prévisions de canicule ont été annoncées. Ça devrait le faire. Je cours à une allure prudente de footing. A cause de la chaleur, j'ai complètement écarté l'idée de suivre le rythme de 12 à l'heure préparé pendant les entraînements. Je m'arrête à chaque table pour boire, m'alimenter et surtout prendre une douche car il fait vraiment chaud. A chaque tour, nous passons dans l'arène où les speakers mettent une ambiance de folie. Ça le fait pendant deux heures jusqu'au semi ou à peine plus loin. Petit à petit, je sens la fatigue arrivée. J'ai les jambes lourdes. Ça ne va plus et je ne cours plus. Tout juste si j'ai envie de marcher.



J'envisage un moment de m'allonger dans un coin et faire une sieste avant de repartir. Je m'imagine à raison les pingouins scotchés devant www.chronorace.be à attendre l'actualisation de mon temps de passage qui n'arrive pas. Et à la faveur d'un encouragement, je repars trotter quelques hm. Chaque ravito est un bon prétexte à s'arrêter pourtant je ne sais plus quoi absorber. Tiens, je vais prendre un TUC pour l'apéro. 4^{ème} IM et toujours la même chose : je n'arrive pas à courir jusqu'au bout. La conclusion est simple :

j'ai beau être préparé, mon corps n'accepte pas cette longue distance. C'est fini, vous ne me verrez plus sur IM. Aujourd'hui, je vais aller jusqu'à l'arrivée mais ça sert à quoi ? Allez, encore un tour Hervé. Je me sens obligé de terminer sans trop faire attendre au soleil mes deux collègues Florence et Christian venus gentiment m'encourager. Plus que 7km, ...6, ... Notez mon véritable exploit de ~~courir~~ trotter sans discontinuer entre les km 39 et 42 ! Au dernier stand installé à 50m du final, je me refais une beauté avant d'entrer seul dans le stade acclamé et encouragé. Je retrouve un peu de plaisir. Je franchi la ligne sans connaître mon temps et d'ailleurs je m'en fous.



Derrière la ligne, une jolie blonde me couvre de félicitations et me passe la médaille. Elle est bien plus contente que moi de mon arrivée.

Je laisse ma copine de la finish line pour aller m'affaler sur une chaise. Je balbutie quelques mots avec d'autres triathlètes aussi secs que moi. Un buffet nous tend les bras mais je n'ai pas faim. Je préfère utiliser le peu de force qu'il me reste pour rendre à l'espace kiné. Mon masseur prend tout son temps pour me permettre de récupérer des jambes. Lorsqu'il entame le massage des épaules et du dos, je suis proche de l'endormissement. Je dois être vraiment crevé. Au bout de 20', le thérapeute m'a redonné un peu de vie. Je peux retourner à table refaire du stock avant d'aller reprendre la nième douche de la journée et enfin me coucher.

Le lendemain de la course, après une bonne et chaude nuit de sommeil je me sens beaucoup mieux. Je ne suis plus dans le même état de délabrement que dimanche soir. J'ai pris connaissance de mon classement. Et je commence à réviser mon jugement sur la fin de ma carrière sur IM. Donc ... peut être une autre fois ? ... à Vichy, la petite sœur de Roth ?

Dans le triathlon, il n'y a heureusement pas que l'effort. Même seul pingouin sur ce déplacement, ce fut une grande aventure humaine et de belles rencontres : Angelo l'Italien tout heureux de me trouver comme interprète pendant tout le week end (accessoirement 2^{ème} V2), Jean Noël mon coturne toujours minutieusement prêt (accessoirement 1er V2), Zeev l'Israël compagnon de train qui voyageait vers Besançon et m'a raconté ses difficiles conditions d'entraînement au Moyen Orient et son abandon pour cause de courbatures aux thorax, Sylvain rencontré sur le marathon et qui salue Fabio avec qui il discute fréquemment, ... et encore plein d'autres dont je n'ai pas noté les noms. De nombreux triathlètes avaient choisi comme moi de loger au CREPS. Ce fût aussi l'occasion d'y côtoyer les vainqueurs Stephen Bayliss et Amy Marsh complètement accessibles.