

# GERARDMER 2007

**BON BAISERS DE GERARDMER**  
*Pierre Cornet – Septembre 2007*



## Préambule

J'étais passé à Gérardmer, la Perle des Vosges, l'été dernier par une belle journée ensoleillée, et après avoir vu les affiches partout annonçant le Triathlon, nagé dans le lac et couru autour, je m'étais promis d'y participer un jour.

Pour prolonger les bonnes sensations de la préparation et de la course de Lorient et monter d'un cran dans la hiérarchie des distances, j'ai décidé de m'attaquer au vrai format LD dès cette année. J'ai donc signé pour le Triathlon XL de Gérardmer ce 8 Septembre, support du championnat de France LD.

Avec en tête pour objectifs :

- 1/ Terminer
- 2/ En y prenant du plaisir ou au moins sans me faire trop mal
- 3/ en moins de 9 h 30 min, et si possible moins de 3 heures sur la course à pied

J'ai rassemblé toutes les infos et conseils bien utiles que j'ai pu trouver sur la course, mais arrivé sur place la veille de la Course, changement de décor : il pleut et la température est de 11°. Je vais reconnaître les premiers kilomètres du parcours vélo sous quelques flocons de neige...L'ambiance des courses club me manque un peu, heureusement la super pasta party organisée sous chapiteau, réchauffe l'atmosphère... contrairement au match France-Argentine de rugby !

## Du Départ

Le lendemain 8:30, le soleil est au rendez-vous, et le public aussi au bord du lac pour le départ de la Course. Grosse animation, sono, musique, danseuses, il faut bien cela pour se mettre à l'eau, très claire mais annoncée à 16 C.

900 concurrents inscrits pour la course + les équipes de relais, cela fait du monde mais tout se passe bien. Le départ est lancé, le parcours de natation consiste en 1 boucle de 4km, avec 1 premier bord de 1400m qui me paraît interminable. Je pars tranquille, en me concentrant sur les conseils du coach JP : bien allongé, en amplitude, relâché, pas de bulles sous les mains...

1 bouée, 2 bouées, 3 bouées cela paraît long, et j'essaie d'accélérer un peu, mais j'ai l'impression d'être tout engourdi.

Bref, je finis par sortir de l'eau, et un coup d'œil au chrono confirme mon impression : 1h22min, j'espérais mieux. C'est l'embouteillage devant la tente de transition, aussi je prends un thé au ravitaillement pour me réchauffer, bilan encore 9 minutes de transition, ce n'est pas terrible non plus, mais je me sens bien, la journée sera longue et le soleil est bien là !

4km swim

**XL**  
TRIATHLON  
GERARDMER - FRANCE

## Vélo : 120 km

Je commence doucement en suivant les conseils de maître Eric (alias Paqman), car dès le deuxième kilomètre commence la première côte, pour monter aux pistes de ski du Poli : 1,5 km à 6 %. Sur le petit plateau, je mouline et cela se passe bien. J'accélère ensuite en longeant le lac de Longemer, puis on suit une vallée, et on attaque la deuxième difficulté : le col des Feignes 3 km à 5,5 % de moyenne.

Au milieu de l'ascension je suis dépassé par des avions de chasse, et je reconnais certains maillots : Loisel, Faure ... Inutile de s'exciter, nous ne jouons pas dans la même catégorie, je reste dans mon rythme.

Le ravitaillement en haut du col est très bien fourni, mais j'ai tout ce qu'il me faut et j'attaque donc la descente de 15 km vers La Bresse. Le revêtement de la route dont se plaignaient les triathlètes sur les forums en ligne a été refait à neuf par la DDE locale et c'est sur un billard que je descend 'à donf' sur la grosse plaque.

Traversée de la ville de La Bresse, le public est nombreux à nous encourager et je reconnais Cyril Neveu qui me dépasse. A la sortie de la ville, commence le gros morceau du circuit : le Col de la Grosse Pierre, 5 km à 5 % régulier. Je reste sur mon rythme sans problème jusqu'en haut du col où nous attends le deuxième ravitaillement. Les 10 derniers kilomètres jusqu'à Gérardmer sont en descente, là aussi refaite à neuf, entrecoupé par une petite cote d'1 km, les Hauts Rupts.

Traversée de la ville où le public est nombreux, passage au troisième ravitaillement puis sous l'arche près du parc à vélo et c'est reparti pour un tour.

Il fait plus chaud, mais je suis quand même content d'avoir pris les manches longues pour rouler. J'essaie de hausser un peu le rythme, sans me mettre dans le rouge et je repasse le Poli, le col des Feignes et le toboggan vers la Bresse. Dans le col de la grosse Pierre je suis dépassé par les premières féminines (Delphine, Audrey, Estelle...), mais là encore je ne m'affole pas, je suis bien dans ma course.

Au second passage à Gérardmer je prends mon bidon de soupe salée au ravito personnel (conseil de maître Thierry), et j'attaque le troisième et dernier tour encore en bonne forme.

Il y a moins de monde qui me double, et je reprends même pas mal de concurrents, Poli, Feignes, mais dans la descente le vent s'est levé, il faut pousser plus fort pour rester au dessus de 50 km/h.

La Grosse Pierre passe impeccable et j'arrive à Gérardmer pour la deuxième transition dans un état de fraîcheur étonnant et bien lucide après ces 2200 mètres de dénivelé, décidé à lâcher les chevaux pour la Course à Pied.

J'entends en sortant de la tente que le 10<sup>ème</sup> élite vient d'arriver, pas de problème, je me sens super bien. (J'apprendrai plus tard que Stephan Bignet a passé Charly Loisel dans les 2 derniers tour, et que Gilles Reboul a complété le podium).



120 km Bike



XL  
TRIATHLON  
GERARDMER - FRANCE

## Course : 30 Km

La course à pied comprend 4 tours du Lac, et les 2 premiers kilomètres sont en montée. Je pars rapidement, je n'ai pas mal aux cuisses, mais bien vite deux points de côté me transpercent le ventre. Je ralentis et respire à fond en me rappelant les conseils de maître Doumé (la première moitié relâché et souple, la deuxième en accélérant - mais moi je ne m'arrête pas en route pour faire la bise aux copines ;). Les points de côté passent vite et arrivé au bout du lac, on continue tout droit encore en montée, pour faire un tour dans un hameau et puis revenir boucler le tour du lac par la route qui descend cette fois. Les 3 quarts du parcours sont ombragés donc la chaleur est supportable.

Passage devant la ligne, nouveau chouchou, coup d'œil à mon chrono : j'ai bouclé le tour autour de 43 minutes, et tout va bien, je suis dans l'allure. Deuxième tour, je bois toujours un peu aux trois ravitaillement de chaque tour et prends régulièrement mes gels, je double des concurrents qui m'avaient passé pendant le vélo. Je boucle ce tour en un peu plus de 40 minutes, pour l'instant pas de coup de mou, bien que les genoux me fassent un peu mal dans la descente.

Troisième tour, le soleil commence à baisser et la température aussi, plus besoin de s'éponger. J'allonge la foulée et calcule mon temps pour chaque kilomètre pour rester concentré.

Si je continue comme cela je vais finir tranquille sous les 9 h 15 min, super, j'ai toujours la banane. Je remercie les bénévoles et spectateurs qui m'encouragent et tape dans les mains qui se tendent : c'est sympa le coup des prénoms sur les dossards.

## Finish

Je vois de plus en plus de concurrent marcher, mais je me sens toujours bien, et finis le troisième tour autour des 40 minutes aussi. Il commence à faire un peu froid, il y a moins de spectateurs mais je reste dans mon rythme jusqu'au bout.

Passage près de la ligne, chouchou n°4, montée, ravitaillement, boucle dans le hameau, ravitaillement, je savoure le dernier retour en allongeant et accélérant progressivement pour finir vite sur les 3 derniers kilo et passer un gros groupe de coureurs qui me précédaient.

Voilà la ligne en vue, je passe encore 2 coureurs, et arrive sur le tapis rouge des 100 derniers mètres, où l'on entend la sono à fond et les animateurs qui parlent de nous...



Je tape dans les mains des gamins une dernière fois et passe sous le portique super heureux, d'avoir bien géré mon effort pour ma première sur cette distance.

Le chrono s'arrête à 9 heures 7 minutes 25 sec, bien mieux que ce que j'espérais, et 2 h 40 min sur la Course à Pied !!! Je me sens encore super bien, frais et lucide, sans crampes ni douleurs et content de cette belle journée.

30 km run



XL  
TRIATHLON  
GERARDMER - FRANCE

En fait, au bout de 10 minutes près de la ligne d'arrivée, après avoir reçu médaille, bise, T-shirt finisher et classement (399ème), rideau : je me mets à trembler et à claquer des dents, frigorifié par le petit vent qui fraîchit au fur et à mesure que le jour tombe.

Je vais donc m'allonger sur une civière au poste de secours, et après 15 minutes sous les couvertures et 2 thés bien chaud cela va mieux. Et après un bon massage, et un passage au buffet d'arrivée je me sens prêt à repartir pour un tour...ou à rejouer France Argentine !!

Le lendemain, un peu de fatigue mais aucune courbature, tout m'a semblé si simple, ai-je vraiment fait cette course ou avais-je oublié de desserrer le frein à main ?

Mais oui, il y a mon nom dans le journal et j'ai bien ma médaille : je peux maintenant mettre une croix dans la case LD.

Prochaine étape : Ironman Nice 2008 me voilà !

En résumé Gérardmer XL est une très belle course à faire et refaire, avec un beau parcours, une organisation au top une super ambiance et un public nombreux. Décidément, après les grandes fêtes de Paris et Lorient, la saison 2007 aura été vraiment riche en moments forts. Vivement la reprise pour préparer 2008.

1 Stephan Bignet 6:16:21  
35 Delphine Pelletier 7:16:30...

399 Pierre Cornet 9:07:30 V1M : 80/125

655 finishers

