

FLORIDA IRONMAN

Le 20 mai 2007



Comme je vous en ai sûrement déjà parlé, j'ai décidé de débiter ma saison différemment cette année en prenant part à des triathlons longues distances. Mon premier arrêt était en Floride, dans le merveilleux monde de Disney, pour prendre part au Demi-Ironman d'Orlando. Je suis presque une recrue pour ce format de course, j'y ai déjà participé il y a plus de 7 ans mais le calibre a vraiment changé depuis. Disons que je me sentais comme à mes premières expériences sur le circuit québécois. J'avais une petite idée du déroulement de la journée et j'avais un plan de match finement préparé mais sur une épreuve de plus de 4h00, plusieurs choses peuvent arriver.

En arrivant sur le site, j'étais plutôt impressionné de voir tous ces vélos dans l'aire de transition. Je ne suis pas habitué à prendre part à des courses où le nombre de participants est de 2500. Sans blague, il y avait 2500 athlètes aux petites heures du matin qui se préparaient à prendre le départ. Heureusement, on laissait la chance aux athlètes élites de prendre le départ quelques minutes avant les autres. C'est l'avantage d'être un élite, le désavantage c'est que le calibre est très fort... Pour la portion de natation, il n'y avait pas de problème. Non seulement je me débrouille plutôt bien dans cette discipline mais en plus, le 2km de nage n'a pas un impact majeur sur le déroulement de la course car les athlètes ne veulent pas tout donner lors des premiers instants. Ce qui fait qu'il n'y a pas de « batailles » dans l'eau comme on peut retrouver en courte distance. Je suis sorti de l'eau dans les premiers comme je l'avais espéré et c'est là que la vraie course a commencé.

Nous sommes embarqués sur nos vélos pour entreprendre le parcours de 90 kilomètres (sans sillonnage S.V.P.).

C'est là que les meilleures athlètes démontrent leur grand savoir faire. De mon côté, je m'étais fixé comme objectif de maintenir une vitesse moyenne d'environ 40 Km/h, ce qui est honnête. Cependant, je me suis rendu compte que les favoris pouvaient rouler un peu plus vite que ça, donc je me suis fait distancé par quelques athlètes plutôt expérimentés, mais ce n'était pas le temps de changer mon plan de match. Alors j'ai continué mon petit bonhomme de chemin à une belle allure pour finalement terminer la portion vélo avec une vitesse moyenne de 39 km/h, environ 2h19m pour le 90 kilomètres. Wow! J'étais plutôt content. Je sais que c'est ce que je m'étais fixé comme objectif mais je n'étais pas certain de pouvoir tenir la cadence. Vous savez 40 km/h c'est assez rapide. Vous essaieriez de tenir cette vitesse pendant 5 minutes sur votre vélo et m'en donnerai des nouvelles. Ma vieille Honda Civic 1991 a de la misère à faire ça... Bon c'est beau mais ma journée n'était pas terminée, il me restait 21 kilomètres à courir.

J'ai entamé la course à pied plutôt bien. Pendant les premiers 12 km, j'ai rattrapé et dépassé quelques athlètes et tout semblait bien aller. Je portais une attention particulière à mon hydratation et alimentation. Vous savez dans ce genre de course, votre plan de match doit aussi prévoir ce qui sera ingéré lors du vélo et lors de la course. Il est impensable de compléter ces distances sans manger et boire régulièrement. J'avais tellement peur de ne pas ingérer assez de calories que j'ai probablement fait le contraire, j'ai trop mangé et/ou trop bu. À partir du 12^{ème} km, j'ai commencé à avoir des maux de ventre, vous savez quand vous courez et que vous sentez votre « bedaine » toute gonflée qui bouge de gauche à droite. J'étais certain que ça allait passer mais au 15^{ème} km, tout est sorti... Oui j'ai été malade! Mon corps n'arrivait pas à digérer tout ce que j'avais dans le ventre. J'ai marché un peu mais il n'était pas question d'arrêter, j'étais certain que ça allait passer. Malheureusement les derniers 7 kilomètres ont été un mélange de jogging léger, de marche et de vomissements intenses... Désolé pour les cœurs sensibles !

Pour répondre à votre première question, j'ai terminé loin, très loin des premiers mais j'ai tout de même pris le 87^{ème} rang sur 2500 (en marchant 7 kilomètres). Ensuite, non je ne suis pas démoralisé et j'ai aimé mon expérience. Je dois évidemment réviser mon plan de match pour corriger ce petit problème de digestion avant ma prochaine course mais je vais revenir plus fort. Comme je l'ai dit, je suis une recrue donc j'ai encore plusieurs choses à apprendre et on ne peut pas apprendre sans trébucher...

DJT

