Le temps passe mais la météo ne change pas : aïe aïe aïe !!! Du froid, des rafales de vent prévues à 70km/h, de la neige, et bien sûr de la pluie pendant la majorité de la course : avant même de m’élancer sur ce beau challenge, je sais d’ores et déjà que je vais avoir une montagne à gravir pour parvenir à terminer cet Ironman mais la saveur sera encore meilleure à l'arrivée.

6h30, le départ est donné. Je n’ai qu'une seule idée en tête : terminer du mieux que je peux au vu de la météo qui s'annonce. Il est vrai que je suis un peu anxieux car les conditions climatiques ne sont pas rassurantes et que j'ai peu d'expérience en montagne pour gérer cela.
L'eau est annoncée à 16°C mais je me sens super bien dedans. Même pas 50m de parcourus et je suis déjà dans les 4-5 premiers dans l'eau. Je me dis que c'est chouette car même pas besoin de batailler pour être bien placé. Je me doutais qu'il n'y aurait pas un niveau très élevé en natation au vu des chronos de l'année dernière mais je ne pensais pas être tranquille aussi vite. Je me paye alors le luxe de remettre mes lunettes en place car j'ai de l'eau à l'intérieur.

Aux 500m de course, me sentant bien, je décide de lâcher 2 triathlètes nageant à côté de moi. Et à partir de ce moment précis, je vais finir la natation tout seul. En effet, j'aperçois le premier qui est dans ma ligne de mire. Parti comme un boulet de canon, j'arrive à le tenir à distance sur le 1er tour. J'admire la végétation sous-marine pour passer le temps mais malheureusement je me rends compte que je tombe sur un faux rythme. En effet, le premier étant environ 100m devant moi et les poursuivants également 100m derrière moi, il est difficile de garder son rythme. Sur la boucle que nous devions effectuer deux fois, la deuxième partie n'est pas évidente car il s’agit d’une longue ligne droite de 1000m avec aucune bouée intermédiaire pour se guider. J'envie vraiment le premier que je vois avec un canoë devant lui pour correctement le guider...
La 2ème boucle passe sans souci particulier mais je sens que je perds en vitesse : je commence à perdre de vue le premier. Le fait d'être seul n'est pas facile à gérer d'autant plus que j'ai tendance à ne pas aller droit. A deux reprises des canoës vont me replacer dans la bonne direction !

4000m de natation en 1h04 ! Je suis satisfait et je me suis bien fait plaisir même après 2 semaines sans nager :). A la transition, sorti juste derrière moi de l'eau, je croise Olivier qui a été un de mes formateurs pour le BF5 en Triathlon. Du coup on en profite pour échanger quelques mots sous la tente. N’ayant pas regardé la liste des inscrits, je suis agréablement surpris de le voir ici

La partie vélo commence et alors il est clair que dans ma tête il n'est pas question de s'enflammer. Je dois monter à mon rythme et surtout faire attention de ne pas tomber avec la pluie dans la journée. Dès les premiers kilomètres, je me sens bien. Je n'ai pas froid et surtout il ne pleut pas. Malheureusement, je me trompe de direction avec un coureur à un rond-point. 1.5km en plus au compteur. Bon ça va, ça ne grimpait pas encore mais je me dis que je vais devoir être plus vigilant. Débute alors le col de Joue Plane. Ayant déjà reconnu les 100 premiers km du parcours, je sais exactement à quoi m'attendre.

La petite surprise de ce début de course réside dans le fait que je n'avais pas prévu d’avoir chaud au vue de la météo annoncée ! Exit la veste hiver, place au t-shirt. Quelques concurrents en relais me passent mais j'essaye surtout de ne pas m'enflammer et j'y arrive :). Seule une douleur à mon genou droit que j'ai eu le WE précédent lors d’un 24h VTT en équipe vient me perturber mais elle reste peu handicapante. Arrivé au sommet, je prends le soin de me couvrir pour la descente puis je profite de la route qui est sèche. Ça sera la seule fois dans la journée malheureusement... Au cours de cette descente, je rencontre des garçons hallucinants : il doit faire 8°C et descendent en manches courtes ! Et moi qui porte 2 vestes…

Ça y est : la pluie arrive. Bon, pas question de mettre tout de suite la goretex, je mets seulement un petit coup vent imperméable au-dessus de la veste hiver. Je me dis qu'il est préférable de garder la goretex en solution de secours extrême. Je reste très prudent en descente et du coup je me fais doubler par ceux que je venais de lâcher en montée...
Arrive alors le col de Romme et là je me dis qu’il est hors de question qu'ils me rattrapent à nouveau en descente. Le début du col est très très raide avec des pourcentages à 10-12% de moyenne. Je commence à sentir un peu de fatigue venir sur la fin de l’ascension et j’espère à ce moment-là que je n’en ai pas trop fait pour lâcher certains concurrents.

Dans le col de la Colombière, je m’aperçois que mon corps mets de plus en plus de temps à se réchauffer après une descente. Par ailleurs je comprends que les places commencent à être fixées et que d'ici la fin du vélo elles ne changeront sans doute plus énormément sauf catastrophe. Une fois au sommet, j'enfile ma veste goretex car il fait une météo glaciale. J'en profite pour m'arrêter au ravito et bien manger. Une longue descente débute alors direction Thônes. Malheureusement, je crève. Petit coup de bol, de l'autre côté de la route, il y a un abri sous une porte d'entrée d'une maison. Cela me permet de changer ma roue au sec. 10min de perdues, quelques concurrents m'ont doublé mais je repars. Il est vrai qu'à ce moment-là mon moral n'est pas au mieux. Le mot "abandonner" commence à circuler dans ma tête car j'ai très froid et j'ai également un coup de mou physiquement. En effet, peut être dû à un gel pris au sommet du col précédent (trop de sucre d’un coup, le col de la Croix Fry va me paraître interminable. Le vent se lève, les pourcentages peu raides deviennent davantage compliqués à passer. Bref, cela commence à se transformer en un long calvaire. Arrivé en haut du col, je profite comme il se doit du ravitaillement pour me requinquer. A cet endroit, je vois un concurrent abandonner de froid et un autre pas au mieux non plus. Je me dis que même si j'ai froid, je suis plus fort qu'eux donc je repars au plus vite sans trop tergiverser. Une dizaine de kilomètres plus loin, j'ai la chance d'avoir une longue descente roulante qui me permet de tourner les jambes et surtout aller aussi vite que les voitures même sous la pluie. Tout ça fait du bien à la tête.

Enfin, dernière difficulté de la journée, la côte de Vaudagne que je passe en compagnie d’un concurrent faisant l’Evergreen en Relay. Le temps passe beaucoup plus vite en discutant. Malheureusement, en haut de cette bosse, la route n'est pas bonne et mon vélo saute. Je pense que c'est à cet endroit-là que je vais recrever car dans les 10 derniers km, je vais regonfler ma roue arrière de vélo à trois reprises...

J'arrive sous la tente pour me changer et là grosse surprise : seulement 10km avec 400m de dénivelé positif annoncés ! Vent et neige perturbent l’avancée des coureurs de l’autre course qui avait lieu le même jour donc l’organisation ne souhaite pas que nous y allions. Même si ce ne sont que 10km, je prends le temps de me changer et de m’habiller avec des vêtements secs. Je vide un peu mon sac de nourriture et d'eau afin de m’alléger. Au moment de partir, je vois mon père arriver. C’est alors que germe dans ma tête l’idée de finir ensemble. Avec 600m de dénivelé positif finalement, je me dis qu'il n'est pas la peine de prendre mes bâtons. Bon, dès le début, je prends un bon mal de dos. Je me rends compte qu'il me manque de l'entraînement spécial montagne mais il n'y a pas beaucoup à faire donc je trouve quelques astuces pour me soulager de temps à autre comme marcher en marche arrière. Je marche beaucoup pour m’économiser dans l’optique que mon père va peut-être me rattraper en montée.

En haut, après 5km, il n'est toujours pas là. Je décide alors de profiter du seul ravitaillement de la course à pied digne d'un restaurant : jus de poire, gâteau chocolat, tarte aux pommes, tarte avec un arrière-goût de grenouilles miam miam miam! Je commence donc la descente en me léchant les babines . J’avance en me disant heureusement que mon père ne m'a pas encore rattrapé car je ne suis pas si à l'aise que ça en descente donc que j’aurai sans doute eu du mal à le suivre. Ce ne sont pas les pierres mouillées qui me font peur mais plutôt la terre autour de ces dernières qui s’est transformée en boue. Pas de raison de prendre des risques donc j'alterne marche et course. Plus que 2 km avant l'arrivée et malgré mes nombreux regards derrière moi je ne l'aperçois toujours pas... Je termine sur un petit rythme en profitant un maximum et en me remémorant mes passages compliqués mentalement sur le vélo. Je l'ai surmonté et ça fait plaisir. Il est vrai qu'il est dommage de ne pas avoir pu faire le marathon mais au vu des photos prises, ça n'avait pas l'air simple en altitude.

A une dizaine de mètres de la ligne d'arrivée, j'entends quelqu’un siffler : c’est mon père qui est tout juste 400m derrière moi. J'avais finalement bien calculé mon affaire pour finir ensemble .
J'en profite en l'attendant pour me mettre en t-shirt afin de montrer les entreprises qui mon permis d'être ici aujourd'hui. L'arrivée est toute simple main dans la main. Je suis tellement content de l'avoir fait et de finir de cette façon : frais physiquement et en famille. Une couse simple en terme de logistique mais exigeante physiquement. Un réel plaisir malgré la météo capricieuse !

Enfin pour finir je tiens à remercier les 4 partenaires qui m’ont soutenu et m’ont cru capable de relever ce challenge :

**CALLAC Electricité**, **CG Communication** et **WAHOU Santé-Sport-Détente** à Vendôme, ainsi que **AXS Conseil** à Fondettes.

1000 MERCI pour votre aide et votre confiance et désormais place à de nouveaux défis en 2018 après une bonne récupération !