

## Championnat du Monde Triple Ironman Fontanil, 22, 23 et 24 juin 2001

Par Jean-Pierre Morin

La France, quel beau pays d'histoire et d'aventure dans des montagnes magnifiques, les Alpes françaises. On ne peut qu'être ébahis devant tant de splendeur. Alpes Huez, avec ces 21 lacs, le Col du Galibier avec ces neiges éternelles, que de splendeur au travers des ces routes sinueuses. On ne se lassera jamais de découvrir ces paysages magnifiques et il en reste beaucoup à découvrir. Mais avant tout, nous sommes ici pour une compétition soit, le Championnat du monde Triple Ironman, sur une distance de 11,4km de natation fait en bassin de 50m, suivie de 545km de vélo avec une dénivelée de 4400m, pour terminer avec une course à pied de 126,6km soit, trois marathons. Les trois disciplines enchaînées de façon continue et sans arrêt de l'horloge qui défile inlassablement après le coup de départ. Mon but dans cette compétition est de conserver mon 7e rang au classement mondial de l'IUTA et si possible, l'améliorer. Ce ne sera pas facile car la compétition est féroce et tout le monde veut améliorer son sort.

22 juin 04 :30 AM : Déjeuner avant le départ, gruau, raisins secs, pain de blé, jus d'orange et un grand chocolat chaud.

06 :30 AM : Départ vers la piscine d'Échirrolles, je ne m'énerve pas car je connais bien cet endroit pour y avoir nager 3 fois auparavant.

07 :00 AM : Nous sommes les premiers arrivés, je nagerai dans la 2e ligne d'eau en compagnie d'un autre Québécois, Michel Bisson de Rimouski, qui en est à sa première expérience ici, mais il ne semble pas trop nerveux. Tout le matériel est bien disposé, la nourriture, la boisson énergétique, le café, tout y est. Geneviève a tout prévu le tableau pour s'assurer que les marqueurs qui compteront les 228 longueurs du bassin de 50m.

07 :30AM : Le temps approche comme Mélanie Jacqmain me l'a recommandé, je prends un café 30min avant le départ, cela m'aidera à puiser dans mes graisses pour trouver l'énergie nécessaire. Comme établi, j'arrêterai à chaque 15mn approximativement pour boire et manger comme prévu !

07 :55 AM : Nous sommes tous dans l'eau, le départ sera donné dans 5 minutes. Je me sens bien, pas nerveux, assez confiant de faire un bon temps. Mon objectif, 03 :30hrs.

08 :00 AM : C'est le départ, la compétition sera féroce, car, ils ont regroupé les meilleurs nageurs ici, à part quelques exceptions, comme moi.

Dès le départ, après deux longueurs de bassin, Beat Knechtle, ce médecin suisse, qui était venu remporter l'Ultratriathlon de Lévis l'an dernier, a montré ses couleurs et n'a pas l'intention de s'en laisser imposer par personne mais, plusieurs autres ont la même ambition. Didier Wolosyn de France, n'est pas piqué des vers lui non plus. Il suivra Beat à la sortie de l'eau de deux minutes. Puis suivront dans l'ordre Christophe Eggenberger, Fabrice Lucas et Pascal Pich. Moins de 8 minutes séparent Pascal de Beat.

Pour ma part, je me trouve loin derrière à 03 :42 :12, 12 minutes de plus que mon objectif mais, il n'y a rien de catastrophique dans ce genre de course, nous avons amplement le temps de se rattraper.

Le départ de vélo se fait dans l'ordre de sortie de piscine sur une plate forme inclinée, je pense que cela est inutile mais, cela ajoute sans doute au spectacle. Le rythme est bon pour moi, je conserve une moyenne de 29,5km/h après 10 heures de route. Pour le vélo, la stratégie en alimentation recommandée par Mélanie, est de boire régulièrement une

petite quantité d'eau de façon fréquente, je n'ai pas le choix car la température s'élève à 32°C. À chaque heure, je bois environ 1L de liquide, un peu plus que prévu mais, il fait tellement chaud et le soleil nous tape dessus comme en Équateur. Il est maintenant 20 :00h, je dois m'arrêter, les pieds me chauffent, il ne faut pas attendre que les ampoules sortent, je dois régler le problème tout de suite. Je dis à mon auto suiveuse que je vais m'arrêter, de tout préparer une nouvelle bouteille, de la nourriture que je mangerai en arrangeant mes pieds, une serviette, un bas propre et sec et un peu de Vaseline. Quand tout est prêt, on me signifie qu'au prochain endroit propice, il faut arrêter en haut de cette côte, à l'ombre se sera bien. J'arrête, j'enlève mes souliers, mes bas, je fais sécher mes pieds à l'air libre en les promenant de façon à ce que l'air circule entre les orteils et assèche bien le pied. Quand le pied est sec, je remets un peu de Vaseline, j'enfile un bas propre et les souliers et s'est reparti. J'ai perdu une dizaine de minutes mais je sais que cela sera payant plus tard.

21 :30h : Le soleil se couche, nous devons bientôt passer en mode éclairage obligatoire pour être vu des voitures et pour voir dans la nuit si possible. Je m'arrête, mon équipe est prête, nouveau bidon, de la nourriture, des lumières et s'est reparti en moins de deux minutes. Didier Wolosyn a maintenant la commande de l'épreuve. Il complétera son vélo en un temps de 17 :28 :20hrs soit, une moyenne de 31,2km/h sur 545km. Il est tout un cycliste et il sera présent à Lévis, une grosse commande pour ceux qui voudront essayer de le poursuivre sur un circuit rapide comme celui de Lévis. Pascal Pich sera lui aussi tout un adversaire car, il termine en 18 :09hrs son vélo et a maintenu une moyenne de 30,3km/h. Un deuxième arrêt sera obligatoire car, les batteries ne tiennent pas le coup, on devra un nouvel éclairage comme, pour la dernière fois. Le tout est prêt, un arrêt d'environ 3 minutes. Je me suis permis d'aller uriner, pas par envie mais plus pour voir mon état de déshydratation, tout est beau, on peut continuer sans problème. J'enfile un nouveau gilet à manches longues car, c'est un peu frais pour le Canadien. La fatigue commence à se faire sentir et la vitesse baisse du même coup. Il est maintenant plus difficile de manger les biscuits aux figues si bons au début de la course. Le riz, les bananes et les barres de céréales Nature Valley passent bien encore. Pour ce qui en est du Gatorade, on change de saveur de façon régulière mais, il de vient de plus en plus difficile d'en boire.

On complète le vélo après 20 :39hrs pour parcourir 545km. Je me suis maintenu 9e et j'ai bon espoir de rattraper quelques positions à la course à pied. Contrairement à l'habitude, je pars lentement sur cette boucle de 2,8km que l'on fera 45 fois. Je sais ,maintenant, que tôt ou tard, la vitesse baissera et que je ne pourrai produire plus d'énergie que ce que j'ai en moi. Ce qu'il faut, c'est de bien gérer pour nous amener le plus loin possible car, ce sont ceux qui seront les moins hypothéqués qui gagneront les positions à la fin.

Pourtant, je sais qu'à un moment donné, il se produira une baisse de régime et on devra passer au travers, particulièrement dans la deuxième nuit, après 30hrs de course sans arrêt, si ce n'est cet arrêt après le vélo pour avoir un message qui a redonné vie au bas de mon dos qui a souffert des 20 :39hrs de vélo.

Voilà que l'on entre dans la nuit et que la fraîche descend. Il faudra ajouter un vêtement pour ne pas trop refroidir car, partir de 32°C à 15°C, l'écart est grand et se fait sentir sur le système.

Encore une fois, l'équipe de ST Micro Électronique est superbe. On est présent à mes moindres demandes, ces gens aiment le sport et on le sent. L'ambiance de travail dans le compagnie doit être formidable car, ils sont attentionnés, impliqués et consciencieux du travail qu'ils ont à accomplir ici, soit me supporter moralement et physiquement. Je ne peux que m'en réjouir car, pour ceux qui ne sont pas au courant de ces courses d'endurance, la logistique joue pour une grande partie de l'épreuve, environ 40% et ce sont généralement les gens les mieux préparés qui s'en tireront le mieux et sans dégât. Pour ma part, je suis gâté, je retrouve dans mon équipe des coureurs de 100km, un médecin qui me suit pas à pas et qui espionne mes moindres problèmes de déshydratation ou autre, Geneviève qui dirige le tout, cela roule pour le mieux.

Nous partons maintenant à la course. Cette fois, j'ai une bonne avance sur les athlètes dans ma catégorie et j'espère conserver un rythme constant quoique, moins rapide. Je suis 11e à la sortie du vélo et je pense pouvoir gagner des places en course à pied. Pascal, joli gagnant de l'an dernier, doit arrêter, il est complètement déshydraté et il abandonne. Je rattrape maintenant Adrien Faoro et réussi à prendre un tour d'avance sur lui soit, 2,98km. Je suis maintenant 9e. À la 8e place, Beat Knechtle, qui fait l'objet d'une recherche scientifique durant cette course. En effet, on

prend une biopsie d'un muscle afin d'évaluer ce qui se passe durant une course d'endurance. Je dois le rattraper aux alentours du 35e tours et passe ainsi à la 8e place. Devant moi, le grand Christophe Eggenberger, il a terminé 2e au classement général de l'IUTA l'an dernier et il est devant moi pour le classement 2001. Ce serait bien de le rattraper. Nous sommes maintenant à 6 tours de la fin, environ 18km. Le rythme est bon. Moi et Christophe courront côte à côte dans notre 6e tour avant la fin. Nous sommes à égalité et nous discutons de la façon dont se terminera cette course entre nous deux, dans un sprint à la fin ou à la longue dans les 18km restant. Eh bien, ce sera à la dure. Je ne peux me permettre de sprinter avec Christophe qui mesure 1,90m et qui a des enjambées très longues. Donc, progressivement, je devrai gagner du temps sur lui. Ce que je fais en terminant 12 minutes devant Christophe, ce qui me donne une 7e place au classement général et une première place chez les vétérans 2.

J'obtiens donc, le titre de champion du monde vétéran 2 sur Triple Ironman. J'en suis très fier, ce sera mon 2e titre de champion du monde dans cette catégorie car, j'ai remporté le championnat du monde Ultraman en 98 à Hawaii.

Maintenant la course terminée, nous pourrions nous permettre de visiter après le lundi de récupération. Nous louons une voiture en nous rendons à Voiron dans le massif de la Chartreuse. Nous visiterons les caves de la Chartreuse pour y débusquer cette fameuse Chartreuse, fabriquée par les moines chartreux selon une recette secrète depuis les années 1800.

Après cette première visite, nous retournons habiter chez des amis, Gilles et Marie Madeleine qui nous accueillent à bras ouverts avec leurs deux enfants Théo et Victor. Un endroit magnifique emprunté à la montagne qui nous permet de voir des paysages à couper le souffle.

Le lendemain, sous les conseils de notre ami Robert nous parcourons une autre partie des Alpes en passant par le Col de la Croix de Fer, le Col du télégraphe le Cotaret ainsi que, le magnifique Col du Galibier sous d'épaisses couches de neige malgré une température de 10°C. Encore une fois, le paysage est fantastique.

À chaque soir, nous sommes reçus chez des amis qui sont heureux de nous rencontrer et partager les joies de cette réussite.

Jeudi, nous irons dans le massif du Vercors pour visiter les grottes de Chocrane, plus de 30km de grottes dont la cathédrale, haute d'environ 30m sur une longueur de 200m. La température de l'eau est de 18°C et l'air ambiant de 9°C. La visite guidée dure 1 heure mais il faut la faire. On en garde un merveilleux souvenir.

Nous allons faire du vélo samedi, une randonnée d'environ 50km avec une dénivelée de 1400m. Le Col des Mille Martyrs, une belle montée d'environ 5km qui est difficile au départ et à l'arrivée sur le dessus du col. Robert et Gilles sont des descendeurs hors pairs et ils me perdent un peu, moi qui n'est pas un bon descendeur. Une randonnée magnifique qui nous permet de rencontrer des équipes de cyclistes locales à l'entraînement ainsi que, monsieur tout le monde, du plus jeune au plus vieux dans les cols. Ceci est très impressionnant de voir des hommes et des femmes passés la soixantaine, grimper ces montagnes sur le troisième plateau mais de façon continue.

Encore une fois, la région de Grenoble aura su nous séduire.

La prochaine course sera chez nous à Lévis, les 21 et 22 juillet et j'essayerai de faire aussi bien qu'au Fontanil.

