



MON PREMIER TRIATHLON

Half Ironman

19 Mai 2024 – Aix en Provence

POURQUOI M'INSCRIRE ?

J'avais déjà assisté à l'Ironman de Vichy en tant que spectatrice en 2017 et l'ambiance y était dingue. Puis plus j'avancais dans mon parcours sportif plus je trouvais ce « triathlon » comme le graal de la discipline. Je me suis mise sérieusement à la course à pied et à ma grande surprise j'étais plutôt douée puis j'ai commencé le vélo où les débuts ont été un peu plus compliqués.

A l'été 2023, je regarde par curiosité les parcours, les temps limites du Half Ironman d'Aix en Provence et je me dis que ça peut être jouable. Mon interrogation était sur le parcours vélo. Donc ni une ni deux, j'en parle à Papa et on part faire la reconnaissance du parcours le 23 août 2023. Je réalise que j'étais largement dans la barrière horaire du parcours. A la suite de quoi je décide de prendre mon dossard avec beaucoup d'appréhension et je me fixe les objectifs et le plan d'entraînement. C'est l'idéal d'avoir mes parents à Aix pour m'entraîner et me préparer au mieux !

Je n'avais jamais fait de triathlon mais je voulais voir grand et avoir un réel objectif.

La préparation s'est faite sur plusieurs mois et l'entraînement n'a pas été le seul paramètre à prendre en compte. Il ne fallait pas négliger l'alimentation et le sommeil qui sont tout aussi important que l'entraînement.

Alimentation

S'entraîner à s'alimenter en activité n'est pas une chose simple et beaucoup de sportifs sous estiment ce point. Il faut apprendre au corps à accepter, à digérer correctement et surtout tester ce qui passe et ce qui ne passe pas ! Donner les bons apports nutritifs et au bon moment (attention au pic de glycémie, ne pas oublier le sel, etc, ...). Il faut alimenter le corps comme du carburant dans une voiture. De mon côté, plus l'échéance approchait plus je faisais attention au régime alimentaire : peu d'alcool, peu de matière grasse, limitation des fibres la semaine précédant la course.

Et tout aussi important que l'alimentation, le sommeil. J'ai essayé au maximum de dormir 8h, de me coucher à la même heure et peu de sorties tardives pour ne pas me fatiguer.

QUI SUIS-JE ?

Anna Valente, 33 ans, passionnée de sport et responsable d'un pôle hébergement/restauration sur un futur site Olympique.

Si vous souhaitez plus de détails, n'hésitez pas à me contacter :

06 83 76 75 23

Annavalente61@gmail.com





LA PREPARATION

Natation, Vélo, Course à pied

Natation

Je sais nager, mais pas dans les plus rapides ni dans les plus lents. Je suis juste au milieu. Via le club d'athlé et le CREPS avec qui je travaille au quotidien, je rencontre Yann qui est formateur et professeur de natation. Je commence mes premiers cours en novembre, à raison d'une heure par semaine. L'important étant de travailler la technique pour ne pas s'épuiser. Je cumule au total une quinzaine de séances.

Puis dans les 15 derniers jours d'entraînement que j'ai fait à Aix en Provence, j'ai cumulé des bornes en allant nager à Venelles et à Aix : bonheur de nager en bassin de 50m.

J'ai fait le choix de ne pas m'entraîner en eau libre pour plusieurs raisons : la peur de le faire seule et trouver le lieu ainsi que la logistique qui va avec. Choix que je payerai le jour de la compétition...

Vélo

J'ai profité de tous mes passages à Aix en Provence pour accumuler un maximum de dénivelé et faire des sorties longues. J'ai eu la chance d'être accompagnée par mon père mais aussi de pouvoir bénéficier des sorties avec le club CSPA me permettant ainsi de progresser tant sur la vitesse que la résistance, l'endurance et surtout sur le dénivelé !

A Paris, l'hiver est rude et pluvieux et très difficile de rouler. J'ai donc alterné entre les séances de RPM (cyclisme en salle) et de watt bike dans les locaux du pôle France de Kayak où je travaille. Le watt bike est l'un des meilleurs outils pour travailler le vélo en intérieur.

Les dernières sorties vélo faites à Aix avec le club et mon père ont confirmé mon niveau, me rassurant avant la compétition. Je savais que j'étais prête...

L'objectif était de faire moins de 4h soit entre 22 et 23 km/h.

Course à pied

Je me suis inscrite au club d'athlé en septembre 2023 et la progression a été fulgurante ! Je deviens la leader chez les filles (attention c'est un petit club) et je cours maintenant avec certains garçons. Je fais quelques courses qui me mettent de plus en plus en confiance.

Je répartiss la semaine en faisant un entraînement natation, un entraînement vélo, 2 séances course à pied sur piste, une séance sortie longue course à pied, une séance renforcement musculaire et pour le plaisir une sortie à cheval. Pour pouvoir faire rentrer tout ça en une semaine, il arrive de faire des entraînements biquotidiens.

MA COURSE



Logistique IRONMAN

Un vrai village est installé pendant 3 jours : du vendredi au dimanche. Le paradis des sportifs : stands divers, massage, réparation de vélo, boutique Ironman.

Premier arrivé premier servi ! Les dossards sont imprimés sur place et avoir un petit numéro présente un avantage pour le rangement des vélos dans les parcs de transition. Plus le numéro est petit plus on est à côté de l'entrée dans l'aire de transition (ça évite de chercher son vélo longtemps car on peut s'y perdre !).

Au retrait des dossards il nous est remis : un sac à dos, les 3 sacs de transition, les numéros de dossard, les tickets pour la navette si on en a réservé une (pour aller déposer le vélo et pour le jour de course), le bracelet d'identification et un tshirt.

Le samedi briefing prévu en français et en anglais au cinéma le Cézanne.

Tout est prévu pour acheminer les vélos l'après-midi dans des camions (avec du papier bulle bien sûr !).

A Peyrolles, contrôle réglementaire du vélo, du casque et du dossard à la dépose dans le parc à vélo puis remise de la puce de chronométrage qui sera à accrocher à la cheville gauche.

Natation

Réveil prévu à 3h30, la navette est à 5h boulevard du roi René.

Arrivée à Peyrolles à 5h30, direction le parc à vélo pour déposer les gourdes, faire les derniers contrôles puis déposer les ravitos au niveau de la zone de transition.

1^{ère} barrière horaire : 1h10 pour réaliser les 1,9km.

7h02 le départ pro homme est lancé, l'ambiance est dingue et le départ impressionnant. Pour la natation il y a plusieurs SAS : - de 25 minutes, 25 – 29 min, 30 – 34 min, 35-39 min, 40 – 44 min, 45- 49 min et + de 50 min. On est donc dans les SAS nous correspondant et on s'avance au fur et à mesure que les premiers partent. Un départ toutes les 8 secondes par 6 athlètes.

Nager en eau libre est vraiment différent que de nager en piscine et j'en ai fait les frais. Très vite la panique me saisit et je n'ai pas d'autres choix que d'avancer en brasse le temps de calmer le cardio. Je ne suis pas la seule dans ce cas et au fur à mesure je reprends le crawl. Pas simple de s'orienter et de « nager droit ».

Je sors en 42'50 avec mes 300m de brasse donc j'étais dans mon objectif puisque je visais 43'.

Vélo – 90 km et 1100m de dénivelé positif

Le choix d'une transition « longue » est une stratégie compte tenu de mon niveau. Le temps perdu à la transition est du temps de gagné pour après. Il est important de s'alimenter, se protéger (crème solaire, nok etc ...).

Météo clémente, bonheur de ne pas avoir du vent !

Au départ du vélo, sur les 15 premiers km une dizaine de vélos sur le bas-côté, les crevaisons s'enchaînent. Mauvais choix de pneus, débris sur la route ? Pas de soucis jusqu'à Saint Paul Lez Durance, Ginasservis et Rians.

1^{ère} descente technique en allant à Pourrières, dès le deuxième virage les pompiers sur le bas-côté. Puis encore deux virages plus loin rebelote et un troisième camion à la fin de la descente.

Au 67^{ème} km, au pied du col du Cengle, seconde barrière horaire, il faut y arriver avant 12h30. Dernière grosse montée, ça sent la fin du parcours. Le soleil est présent et il commence à faire chaud.

A 5km de l'arrivée, je ne sais pas ce que je fais mais je trouve le moyen de dérailler. Ni une ni deux on remet ça rapidement pour ne pas perdre de temps. Dans la montée après le Tholonet, je croise un gars qui le pauvre avait pétié son dérailleur et était en train de courir à côté de son vélo ...

Je finis le vélo en 3h29 (25km/h) et je m'étais fixée un objectif de 3h30 (plus ambitieux qu'initialement prévu).



Course à pied – semi-marathon

La course à pied a été pour moi une formalité, c'est ce que je sais faire de mieux. En revanche, le parcours est comme je le connais « casse patte », on monte, on descend, beaucoup de relances à faire. Le premier tour passe à une vitesse folle et les bénévoles sont géniaux ainsi que tous les spectateurs, une ambiance de dingue.

Il fait très chaud et pour ne pas que le cardio s'emballe et aussi éviter les coups de chaleurs, je m'arrose dès que je le peux. Beaucoup d'athlètes se sentent mal et s'arrêtent sur le bas-côté : malaises, crampes, douleurs musculaires. Une multitude de possibilités : manque d'hydratation, mauvaise gestion de l'effort, mauvaise alimentation, etc ... Comme il a été annoncé la veille au briefing, c'est au moment de la course à pied que la course commence.

De mon côté, les sensations sont top, je découvre des petites douleurs que je n'ai pas en temps normal mais qui ne m'empêchent pas d'avancer. J'arrive à la fin de mon dernier tour je vais enfin tourner à gauche et prendre le tapis rouge que je regarde depuis déjà 3 tours !

Sur la ligne d'arrivée, ma famille est présente pour les encouragements et à ma grande surprise je passe sous l'arche en 6h33'55''. J'avais estimé une arrivée entre 6h30 et 7h pour une barrière horaire de 8h30.

Je finis le semi-marathon en 1h58'42'', je suis légèrement déçue car je souhaitais faire moins de 1h55 mais en m'arrêtant à tous les ravitos il aurait fallu courir plus vite et les relances étaient trop difficiles.



DEBRIEF



Divers packages sont proposés (avec hébergement, VIP, etc ...). J'ai pris le basique donc uniquement le dossard et j'ai ajouté le pack photo. L'organisation est rodée en amont et tout est bien expliqué, tout est simple.

Sur le site, on trouve tous les détails de la course comme les parcours et barrières horaires, le guide de l'athlète ainsi que le règlement.

Passé l'arche d'arrivée, on récupère de suite notre médaille tant attendue, avec un verre qui me servira à le remplir avec une bonne bière.

L'arrivée est le paradis des athlètes, je n'avais jamais vu ça : possibilité de faire graver sa médaille, buffet (frites, pizza, pâte, riz, bar à crêpes et gaufres, fruits, bière, massage (une équipe de kiné présente)).

Les sacs de transition restés à Peyrolles sont ramenés à Aix. Tout est simple pour récupérer ses affaires. L'organisation est géniale et beaucoup de bénévoles sont présents pour donner les informations.

L'objectif est atteint : la ligne d'arrivée est franchie, dans les temps voulus et surtout dans la partie haute de l'objectif. Une fois arrivée on pense déjà à recommencer.

En termes d'effort, je pense avoir subi plus lors de mon 1^{er} marathon tant sur la course que l'après-course, sûrement dû à une préparation trop légère.

Ce semi Ironman a été un réel plaisir du début à la fin et a confirmé la justesse de la préparation.

