

Compte rendu de course du Championnat du monde de triathlon LD Almere 2021, par Luc Jacquier.

Chaque Ironman réserve des surprises et là, je n'ai pas été épargné. On essaie à chaque fois d'améliorer les petits détails pour s'approcher de la course parfaite en étant prêt à faire face aux impondérables. Mais là

J'étais en forme et serein, tous les ingrédients étaient réunis pour réaliser une belle course. La natation se passe bien, les sensations sont correctes, les bras tiennent le coup, le parcours est bien balisé, tout va bien jusqu'au moment où un nageur de la course en relais parti derrière, m'arrive dessus comme une torpille, me monte dessus et m'assène un coup violent sur le mollet. Je prends immédiatement une crampe énorme en me rééquilibrant. Je gère en continuant de nager puis c'est l'autre mollet qui prend la suite, en plus le vent de face agite le plan d'eau, je sens que je commence à mal nager, heureusement on est dans la dernière longueur... 1h12 je suis dans les temps prévus.

La transition se passe bien, avec ce vent frais et humide que je redoute, je ne prends pas de risque, je m'habille : manchettes et genouillères.

Dès le départ à vélo j'ai les jambes lourdes et engourdis, je tempore en attendant que les sensations reviennent mais sur la digue avec le vent défavorable ce n'est vraiment pas confortable. Je patiente jusqu'au 20^{ème} km où le vent devient favorable, là je roule facilement à 38-39 km/h mais les jambes ne tournent pas comme elles devraient, cette longue ligne droite entourée d'eau semble interminable. 45^{ème} km, le vent redevient défavorable dans des successions de lignes droites au milieu des champs d'éoliennes. Je baisse la tête et je patiente, ça va bien finir par décoincer !

À mi-parcours, je m'aperçois que lorsque je me mets en danseuse pour me décontracter un peu de la position aérodynamique ou pour franchir un pont, j'ai les cuisses qui tétanisent, je suis à limite des crampes. Là c'est clair, ce n'est vraiment pas le bon jour, la journée va être longue, il va falloir être patient et gérer au mieux. Je fais le second tour comme le premier, avec les moyens du bord, à peu près sur le même rythme et les sensations restent identiques. Finalement avec un temps de 5h19 j'ai sauvé les meubles et tout est encore jouable.

Je pars tranquillement à pied. Je redoute que mon genou gauche, qui m'a gêné dans ma préparation, me joue des tours mais je suis confiant, je ne l'ai pas senti, même en courant pieds nus pendant les transitions. En prévention j'ai quand même mis ma genouillère et tout va bien dès les premières foulées. Rapidement une crampe survient sur la cuisse droite. Ça ne m'étonne pas, je la gère facilement et dès le 2^{ème} km je suis sur la bonne allure à 12km/h. Tout doucement je commence à avoir des tensions dans les lombaires, l'allure diminue et dans le 2^{ème} tour je dois m'arrêter plusieurs fois pour m'étirer. Je finis par faire une pause un peu plus longue pour faire lâcher les tensions. Début du 3^{ème} tour, ma fille Marie me transmet les encouragements de tous ceux qui suivent la course et m'annonce que je suis 4^{ème} V5 (ce qui n'était sans doute pas le cas...), ça me donne de l'énergie pour continuer.

En marchant une vingtaine de mètres à chaque ravitaillement, j'arrive à trouver un équilibre qui me laisse de l'espoir pour la suite. Mais à l'approche de la mi-course mon genou me gêne à chaque redémarrage. Au début du 4^{ème} tour, cela devient de plus en plus difficile la douleur ne me lâche pas et m'oblige à m'arrêter plus souvent : c'est un cercle vicieux. Pour en sortir il faut que je change ma façon de courir. Je sais qu'avec une foulée plus aérienne et dynamique mon genou me gêne moins, par contre musculairement c'est très difficile parce que ça me fait courir beaucoup trop vite. Finalement je trouve le bon rythme j'ai la sensation de courir sur place en montant les genoux mais ça tient autour des 11km/h. J'ai fait beaucoup de pauses et le chrono tourne, il est hors de question de faire plus de 4 heures sur le marathon, il ne faut plus que je m'arrête ! Après quelques mètres de marche au ravitaillement du début du 5^{ème} tour, je cours en continue, ça ne va très vite mais je double quand même des coureurs moins rapides et ça me motive pour persévérer. Enfin le dernier tour, je cours comme un robot j'ai deux poteaux à la place des jambes, mes mollets semblent durs comme de la pierre, mais ça va le faire (3h53 sur le marathon) !

Enfin la ligne d'arrivée ! Je la franchis complètement désabusé, aucune émotion, juste un énorme sentiment de frustration

Certes j'ai fini et ma performance est honorable (7^{ième} V5 en 10h34), mais j'étais venu pour jouer, pour m'amuser, pour faire la course et je n'ai jamais réussi à être dedans...

J'étais prêt à gérer des passages à vide, mais là, j'ai la sensation que la course entière a été un passage à vide. Par contre sur le plan de la gestion, ma course est réussie à 100% et même plus, car je n'ai jamais été dans le rythme prévu, j'ai dû m'adapter en permanence et sur ce plan là j'ai réalisé la course parfaite. Dommage que mon corps n'ait pas été au rendez-vous....

Je pensais porter haut les couleurs d'Univet Nature à travers une belle performance, peut-être l'ai-je tout autant réussi par la rigueur, la persévérance et la ténacité qu'il m'a fallut mettre en œuvre pour venir à bout de cette épreuve !

Si sur le plan sportif c'était un jour sans, sur le plan humain c'était un jour avec ! Avec tous ceux qui ont suivi la course et dont Marie m'a transmis les encouragements et qui m'ont porté jusqu'à la ligne d'arrivée ! Merci pour ce moment de partage, qui m'a sans doute permis d'accrocher un nouvel Ironman à mon palmarès !

