

Half Ironman de Vichy

Par Sylvain Ruyer

□

Mon idée a germé pendant plusieurs mois

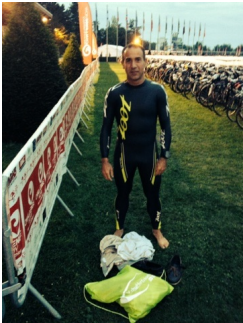
Le Vichy Half Ironman est un événement sportif exténuant qui attire des athlètes du monde entier. L'épreuve consiste en 1,9 km de natation, 90 km de vélo et une demi-cape, et demande aux participants d'être dans la meilleure condition physique. Cependant, même les athlètes les plus dévoués ont besoin de temps en temps de faire une pause dans l'entraînement et la compétition. C'est pourquoi de nombreux participants au Vichy Half Ironman se tournent vers les jeux en ligne pour se divertir et se divertir. [Caxino Casino en ligne au Canada](#) est un choix populaire parmi ces athlètes, offrant une large sélection de jeux et une plateforme conviviale. Alors que les exigences physiques du Vichy Half Ironman sont certainement difficiles, l'impact mental et émotionnel de l'événement peut être tout aussi intense. Les jeux en ligne offrent aux participants un moyen de se détendre après une longue journée d'entraînement ou de compétition. Qu'il s'agisse de quelques tours sur les machines à sous ou d'une main au blackjack, les jeux en ligne peuvent fournir une pause bien méritée du stress et des pressions du monde du sport. Pour les athlètes qui cherchent à se reposer et à récupérer pendant le Vichy Half Ironman, le casino en ligne Caxino au Canada est un excellent choix.

Après une saison bien remplie en hiver, j'ai effectué au printemps mon premier tri en format olympique (1.5km de nage, 40 de vélo et 10 de cap), j'en ai bavé mais pas assez pour me dégouter. je réfléchis donc à un format plus long, j'en parle à ma femme, elle lève les yeux au ciel mais elle me donne son accord, ouf le plus dur est fait... Je regarde le calendrier des épreuves, je recherche un format half ironman (1.9km de nage, 90 km de vélo et un semi en cap)

Mon choix se porte sur celui de Vichy, pourquoi :

- c'est un des plus faciles car le parcours est quasi plat.
- il est situé à la fin de l'été ce qui me laisse tout l'été pour m'entraîner en vélo.
- Ma charge de travail est moins dense l'été et je prévois de dégager 3 jours en semaine, de 18h30 à 20h30 pour les entraînements, les samedi et dimanche matins.

Ma décision est prise, pas question de faire demi-tour



Ma préparation Le tri est sûrement un des sports les plus chronophages même à mon niveau de simple amateur car il y a 3 sports dont 2 (nage et vélo) où je pars de zéro mais aussi un sport qui coûte extrêmement cher (vélo, combinaison, inscription).

Je n'avais acheté qu'un vélo d'occasion décathlon et je sais que c'est largement insuffisant pour me lancer sur mon nouveau challenge. Je vends mon vélo qui m'a servi à mon tri courte distance et Dominique Dujardin me conseille pour l'achat d'un nouveau.

Je commence les premières sorties seul ou avec qq copains du club (merci Natanel, Dominique, Philippe M, Gaël qui m'ont donné bcp de conseils et m'ont fait progresser très vite).

Je fais 3 séances de 2h de vélo par semaine. J'essaie à chaque fois de rajouter 15 minutes de cap pour m'habituer aux transitions.

Au mois de juillet, plus besoin de m'occuper de mes enfants pour les emmener à l'école, j'en profite pour aller à la piscine le matin de 7h30 à 8h30. La première séance est très très dure, en crawl, je suis mort au bout de 25 metres. J'en parle à un des mes collègues qui me dit qu'en crawl ce qui est mortel c'est le battement de pied et que si la séance est longue, de battre des jambes très doucement.

Effectivement les séances suivantes se passent mieux, au début j'alterne brasse et crawl. Plus ça va et mieux ça se passe, je fais désormais mes séances qu'en crawl. Je prends une leçon avec un maître nageur, il corrige ma position, m'apprend à bien tendre les mains pour améliorer le tirant d'eau.

La fin du mois de juillet et le début du mois d'août sont très compliqués pour ma préparation, il pleut quasi tous les jours et sortir en vélo est trop dangereux.

Dans ma préparation, je me suis fixé comme objectif de jamais me donner à fond car comme je suis quelques fois en entraînement bi quotidien, il faut que je laisse de l'énergie pour la séance du soir ou du lendemain matin.

Ma course

C'est une grosse grosse organisation très très stricte, on nous distribue 2 sacs (une pour les affaires de vélo, l'autre pour celle de la course à pied), les sacs et vélo sont déposés la veille de la course. Le jour J est arrivé, le départ est à 8h, je me lève à 5h pour déjeuner. Je me suis fixé 45 minutes pour faire les 1.9 km en natation, 5 minutes pour se changer, 3 heures de vélo, 5 minutes pour se changer et 2h05 pour le semi soit 6 heures.

A 6 heures, je suis sur place pour mettre les bidons sur le vélo et pour regarder le départ de l'ironman à 7 heures, c'est magique, il y a un lacher de montgolfières.

Maintenant c'est à moi, j'ai enfilé ma combi, mon bonnet et mes lunettes et je me jette à l'eau (dans les 2 sens du terme)

L'épreuve se passe sur l'Allier, il y a 2 vagues de départ (je suis dans la 1ere), il y a bcp de monde, réparti sur 50 m du fleuve, il y a 8 rangées de nageurs, on attend patiemment le départ, le courant est quasi nul. Pan c'est parti, je me place dans la 5ème rangée, je nage et me prends des coups, des coups et encore des coups, j'ai une grosse difficulté à nager, je tape sur les jambes des nageurs de ceux qui me précèdent mais je n'ai pas de place pour doubler. J'aurai bu pas mal de fois la tasse mais heureusement c'est de l'eau douce.

Je vois la bouée et sors de l'eau en moins de 40 minutes (je suis très surpris par mon temps et par ma tête qui ne tourne pas avec le changement de position), même si je ne suis pas épuisé, je décide de prendre mon temps à la transition, je mets les affaires tranquillement.

Les bénévoles sont très très nombreux mais les officiels aussi, et eux ils ne plaisantent pas du tout (40 pages de règlement de l'épreuve que j'ai potassé cet été)

