



Un jour en Autriche...

Austria Xtrem triathlon 2016
Lange Sébastien n°58
France



Je ne vais pas vous parler des centaines d'heures d'entraînement car je pense que nous étions tous préparés, entraînés, motivés mais pas forcément conscients de ce qui allait se présenter à nous ce samedi.

Il est 4h du matin, le vélo est dans le parc et je suis entrain de m'habiller pour la natation. L'eau est annoncée à 14°C, je n'ai jamais nagé dans une eau si froide donc je rajoute une cagoule néoprène, des chaussons et une seconde peau néoprène sous la combinaison. S'habiller, c'est rentrer dans sa bulle, c'est s'inonder de pensées positives et se remémorer les bons résultats lors de la préparation : "tu as fait le Swissman l'année dernière donc tu es capable de faire celui là", " tu es mieux préparé, c'est dans la tête, tu ne lâcheras rien ".

Il est 4h30 du matin, je suis sur le ponton devant la rivière *Mure*. Je viens de serrer très fort dans mes bras mes deux sœurs, mon père et ma mère quand le décompte résonne.

10 ... 9 ... le courant est fort, très fort et je ne suis pas un bon nageur.
8... Et si je n'arrivais pas à atteindre cette première bouée...
7...Et si je n'arrivais pas à remonter le courant après les 2km aidé par les flots...
6... 5 ... j'entends mon père qui crie "allez mon Bich !" ...
4 ... une grande inspiration...
3... 2... sois intelligent, place toi correctement pour ne pas trop pâtir du courant...
1... 0...

Le moment tant attendu depuis des mois est arrivé, je suis dans l'eau, le courant est vraiment très fort mais j'ai pris de la marge donc je passe la première bouée facilement tandis que des compagnons à ma droite luttent pour remonter vers elle. L'excitation des premiers mètres est passée et je n'arrive pas à nager le crawl : impossible de mettre la tête sous l'eau. Je suis saisi par le froid et ma respiration s'emballe, je m'étouffe, je panique. "Que se passe-t-il? Je ne vais pas pouvoir continuer comme ça". Il m'aura fallu 300m pour me calmer et nager en crawl correctement. Quelques minutes plus tard, le revirement de situation est total puisque je me surprends même à prendre du plaisir lors de la descente de cette rivière. Je ne me préoccupe pas des nageurs à coté de moi. Je ne suis pas un grand nageur donc je ne dois me fier qu'à moi-même. Le virage arrive mais le courant est moins fort en contre-bas et en se calant contre la rive on arrive à nager à bonne allure. Le manque de foncier en natation commence à se faire sentir mais je m'accroche. Puis soudain, j'aperçois en respirant ma famille sur la rive à moins de trois mètres ; ils me suivent et m'encouragent. Un petit signe pour leur faire comprendre que je les ai vu et je continue ma marche en avant.

Enfin, les derniers mètres et ma soeur me crie " Ça fait une heure!". Autant vous dire que je suis stupéfait. Je restais sur un 1h25 au Swissman. La transition se passe à merveille avec ma sœur Magali comme supporter officiel. Et c'est parti pour mon point fort, le vélo! J'ai hâte de me retrouver dans les cols et galvanisé par mon bon temps en natation, je pars sur un gros rythme, mes jambes répondent très bien. Les 30 premiers kilomètres sont plats et je remontent mes adversaires du jour un à un. Toute la team supporter a pris la voiture et s'arrête très régulièrement pour me regarder, m'encourager. Mon père me crie alors " tu es 7eme à 5min du premier". Ne pas s'enflammer, surtout ne pas s'enflammer car revenir sur un concurrent devient de plus en plus rare et de plus en plus coûteux en énergie.

Arrive ce rond point au KM 34,5... où tout aurait pu s'arrêter! Je me souviens de l'avertissement dans le roadbook, je me souviens de ce motard qui nous indiquait de prendre à droite. J'arrive vite, trop vite, le rail de sécurité se rapproche et je comprends que ça va faire mal. Je tape le rail, passe par dessus mon vélo et m'arrête dans le mur qui était derrière. Je n'ai pas mal, l'adrénaline me protège de la douleur mais une seule pensée m'obsède tandis que j'essaie de me

relever :

"Pourvu que le vélo n'ait rien"

Je me relève, la cuisse droite est douloureuse, l'épaule est en sang mais globalement ça va. La fourche de mon vélo est désaxée mais à part le dérailleur qui saute tout semble correcte. Après la course je découvrirais une fissure sur le hauban arrière droit qui ma glaça le sang en pensant à ce qui se serait passé si celui-ci avait rompu lors de la descente des cols. Je repars tant bien que mal et cette cuisse qui me lance, rend le coup de pédale beaucoup moins fluide. Le rythme est cassé, et le premier col se présente devant moi. Je décide de l'aborder tranquillement mais le mal est fait, je n'y suis plus, j'ai mal au dos, à l'épaule, au cou. La pente n'est pas très raide mais la vitesse n'est pas grande non plus. Cette montée se fera au courage et la descente qui aurait du être un moment de plaisir s'annonce comme difficile car tenir la position sur le vélo me semble de plus en plus douloureux.

Je m'arrête, je met pied à terre, il faut tenter quelque chose car je ne finirai pas comme ça. Mes parents, mes sœurs et ma chérie sont là sur le bord de la route, ils savent que ça ne va pas et pendant que l'un me masse le cou, l'autre me soigne l'épaule. Pendant que l'un m'oblige à m'alimenter, l'autre recharge mes bidons et ma petite sacoche de cadre en gels. Je ne saurais jamais quel effet cet arrêt à eu sur moi. Mais 45 min plus tard, à rouler dans la plaine, en se jurant d'aller jusqu'au bout, les forces reviendront.

Le deuxième col et la petite bosse qui suit s'enchaînent bien et je récupère les places perdues suite à la chute. Je remonte même un concurrent danois, avec des cuisses hors normes qui m'avait fait grosse impression sur le plat. Forcément le moral revient et je me dirige vers le dernier gros col, le Sölkpass. Ce col est tout simplement horrible. La pente irrégulière au début empêche de trouver son rythme et très raide sur la fin avec des pourcentages. J'ai l'impression d'être à l'arrêt, le coup de pédale n'est plus fluide du tout mais j'avance gardant en point de mire les deux concurrents que je chasse depuis un moment. Le sommet n'apparaît qu'au dernier moment et les 3 derniers kilomètres sont interminables. Mais le sommet est là, sous les encouragements de la team supporter qui prennent de plus en plus d'importance. Enfin, le sommet et une descente rapide derrière ou il faut garder de la lucidité pour arriver rapidement à la transition.

Il est l'heure de mettre les baskets et de s'attaquer à la partie course à pied et ses 44km (1900 D+). Sur le papier, cela à tout pour me plaire car j'ai fait une bonne préparation en trail avec encore beaucoup de dénivelé pendant l'hiver. Pendant le Swissman, je m'en étais voulu de ne pas avoir assez travaillé la course à pied et j'avais eu beaucoup de mal à courir sur la plat. Au moment d'attaquer la course à pied, il y a toujours ces questions : " Combien de kilomètres vais je pouvoir courir?" je me fixe des petits objectifs simples comme courir jusqu'au premier ravito, puis courir jusqu'au deuxième et la tactique s'avère payante puisque je cours, et je cours encore. Bientôt 20km et je n'ai toujours pas marché Mon père, le premier surpris, me lance alors "Mais tu cours encore?". Les sensations sont bonnes et même si la vitesse est faible, je reprend des concurrents qui ne peuvent plus courir dans les montées. Mon dernier objectif, courir jusqu'au KM 27,5 où je récupérerai mon supporter pour m'accompagner jusqu'à la fin. Ma sœur Magali m'attend de pied ferme. Elle, danseuse, s'est entraînée d'arrache-pied pendant 3 mois pour être prête. Son soutien sera plus que nécessaire sur les 10 km qui suivront où j'ai vraiment du mal à continuer à courir. Tout le monde est dans le dur, nous croisons un concurrent qui dort dans l'herbe victime d'un coup de chaud alors qu'un autre tétanisé de crampe ne peut plus avancer. Pourtant, la partie la plus difficile se présente seulement à nous avec 5 km de montée très raide.

Je retrouve des ailes dans la partie raide mais ça devient dur pour ma sœur qui fait preuve de beaucoup de courage. Elle ne veut pas me faire perdre du temps. Je la rassure en lui montrant que les positions sont figées et les écarts suffisant pour pas qu'il n'y ait de changement de place. Partager

cette dernière montée avec sa petite sœur, la voir se dépasser, se mettre à bout est un sentiment indescriptible que je n'oublierais jamais.

Le sommet est enfin là, une petite photo, et 1,5 km de descente. Je suis tellement fier de toi, tu cours encore, tu es juste derrière moi, les larmes me viennent, la pression et tous les efforts de cette journée ressortent tout à coup. On y est, on l'a fait, nous sommes tous les deux à quelques centaines de mètres de cette ligne d'arrivée.

10 mètres...

9 mètres... mon père heureux comme jamais.

8 m ... la banderole est devant nous.

7 m nous sommes main dans la main.

6 m ma deuxième sœur est de l'autre côté de ligne.

5 m...4 m...3 m je l'ai fait.

2 m... je rentre dans le top 15.

1 m... merci ma Magali d'avoir partager cette aventure avec moi.

FINISHLINE...Je tombe dans les bras de ma maman!

Revivre ses moments en les écrivant me donnent encore la chaire de poule. J'ai partagé ce que j'aime le plus avec les personnes que j'aime le plus. La course est belle et le résultat est beau. L'histoire continue.

Au revoir et merci l'Autriche.

A l'organisation pour cette course magique!

A toutes les personnes qui m'ont soutenues, un grand merci!

A tous mes partenaires d'entraînement qui m'ont poussé à me surpasser, votre rôle n'est pas fini!

A mon papa et ma maman, je vous aime!

A mes petites sœurs, Banguerang!

Sébastien LANGE, n°58

14h52

14^{ème}