

CELTMAN 2017



une journée en Ecosse...

DEMAIN c'est le grand jour...

C'est par ces mots que "coach Nico" commence le briefing de veille de course dans notre cottage perdu au milieu des highlands. Les mots sont précis, justes et réconfortant, dans la lignée de ce que j'ai vécu en m'entraînant avec lui ces six derniers mois. J'ai découvert ce que c'est d'attendre une journée de repos avec impatience, ce que c'est d'être fatigué mais j'ai aussi vu les performances s'améliorer et les sensations avec. Il m'avait promis une vie de moine et je ne pensais pas qu'il aurait autant raison. Ses fichiers Pdf étaient ma bible, et les yeux, non pas au ciel mais sur le capteur de puissance, j'exécutais mes tâches avec assiduité.

La tactique de course est simple : faire une natation propre, gérer sur les 100 premiers kilomètres de vélo et attaquer sur les 100 derniers. Pour le trail, il s'agira de voir en fonction de l'état de fatigue et de bien sentir l'effort mais comme il le dit :

" Quand on sera tous les deux, la course sera finie, ce ne sera que du plaisir !"

Et oui, j'ai la chance d'avoir, comme pacer de luxe, Nicolas Martin en personne. Autant dire que je ne suis pas peu fier de faire ces 42km de trail avec un vice-champion du monde à mes côtés...

Quelques courtes heures plus tard, après avoir tenté en vain de trouver un sommeil profond, il est l'heure de rejoindre la T1 à Shieldaig. Le temps est gris, la montagne est noire, l'eau sombre et le vent déjà très fort mais, tel un automate, je prépare mon vélo qui attendra impatiemment ma sortie de l'eau. Tout s'enchaîne très vite, et, à peine le temps d'embrasser très fort mon père et mes sœurs, je me retrouve dans le bus qui nous mène au départ de la natation.

Nous descendons silencieusement du bus et étirons, mobilisons, tournons, plions nos bras et nos jambes pour les préparer au mieux à cette eau réputée si froide. L'ambiance est pesante, l'orchestre écossais renforce ce sentiment, et malgré tout mon attirail, je frissonne déjà. Le logo du Celtman s'embrase comme pour nous réchauffer une dernière fois, mais il faut se décider à aller rejoindre les jolies méduses du loch.

Maman aide moi...

Il est clair que la dramaturgie de cette phrase ne devrait trouver place dans un récit tel que celui là tant il y a d'autres occasions bien plus graves de s'attendrir dans la vie. Et pourtant ce matin du 17 juin vers 5h40, au milieu du loch Torridon, à 31 ans, j'appelle ma mère à l'aide. Tout avait pourtant plutôt bien commencé, une bonne surprise à l'entrée dans l'eau malgré les 10/12 degrés et un premier kilomètre bien placé derrière le groupe de tête.

Je viens de sortir de la crique protégée du vent, dont nous sommes partis et cette sensation, qui initialement n'était que le rappel des conditions dans lesquelles j'évolue, devient la pensée exclusive de mon cerveau : j'ai froid !

Je bats des jambes, accélère la rotation des bras mais j'ai froid et toujours plus froid. La respiration devient difficile et forcée, la ceinture abdominale se crispe et le relâchement n'est plus qu'un vague souvenir. Et ce n'est plus que le froid et encore le froid, la sensation d'étouffer, incapable de mettre la tête sous l'eau. Tel un petit baigneur, je brasse fixant au loin le cap à suivre, la White Chapel décrite dans mon rider. Je regarde la montre, il reste 2km à faire. Une éternité. J'ai peur, peur de ne pas y arriver, peur de devoir appeler les canoës à l'aide. Je ne suis pas venu pour ça, pas après tout ça... Je brasse toujours tandis que je vois les nageurs me doubler un par un. Je ne suis qu'à mi-chemin... Je suis épuisé et la seule chose dont je me souviens c'est de t'avoir appelée à l'aide

Maman. -Force est de croire que cela m'a permis d'arriver jusqu'au bout.-

Un canoë s'approche de moi :

- Are you ok ? (*ca va?*)
- I can't breathe (*je ne peux plus respirer*)
- I know...one hundred meters...hold on ! (*je sais...100m... tiens bon !*)

La rive est effectivement toute proche et j'aperçois mon père, mes sœurs et Nico. J'arrive enfin, j'essaye de me relever mais je ne tiens pas debout, pas plus au premier essai qu'au deuxième ni aux autres d'ailleurs. Les quelques flash qui me restent sont une chute sur les rochers, une tasse de thé brûlante que je me jette par réflexe sur la jambe droite. Rien de plus. C'est peu pour une transition de 12 minutes. L'hypothermie est là et elle est sévère. Je ne contrôle plus rien, au point de me faire dessus dans la combinaison et parler devient chose très compliquée. J'apprendrais plus tard que mon père m'a tenu jusqu'à la sortie du parc à vélo. Ma team hésitait à me laisser repartir, ils s'étaient finalement mis d'accord sur un point de vue radical : "S'il tombe en montant sur le vélo, on l'arrête." Avec le recul, le démarrage en vélo leur apparaît une folie, de jolis zigzag, les yeux rivés vers le sol et un équilibre précaire... De mon côté, toujours pas de souvenir.

Ça va revenir...

Il aura fallu une éternité pour que cela revienne. 25 minutes pour commencer à mettre la position aéro, 45 minutes pour "sentir" mon coup de pédale et plus encore pour enlever enfin cette veste. Cela fait bientôt deux heures que je n'ai pas pensé une seule seconde à la course, -mais peut-on encore parler de course?- Je ne sais pas si c'est un réflexe de triathlète ou non, mais mon cerveau avait enregistré qu'il ne restait plus beaucoup de vélos à ma sortie de la natation. Mes sœurs ne m'ont d'ailleurs pas donné mon classement depuis ma montée sur le vélo... Je suis forcément très loin et l'influx est parti. Je tourne les jambes machinalement sur de jolies routes vallonnées avec le vent de trois quart dos. Je remonte beaucoup de concurrents avec une différence de vitesse bien marquée. Les premiers "coups de cul" arrivent, jamais longs mais toujours assez raides, on change le braquet, on mouline, les automatismes sont là mais il manque cette petite chose en plus. Par comparaison, j'ai l'impression d'être dans le même état mental qu'au bout de 10 heures de course alors que le départ n'a été donné que 4h30 plus tôt. Les sources de motivation habituelles (famille, amis, entraînements) sont déjà toutes épuisées.

Il y a ces paysages incroyables dont je ne peux pas profiter autant qu'il le faudrait; la mer, les lochs, les montagnes, ces couleurs sombres qui contrastent avec le vert ambiant de la végétation. Mais il y a surtout ce petit van gris qui me dépasse, puis se stationne le plus régulièrement possible. Ils chantent, dansent, crient... Ils réveillent les highlands encore endormis. A plusieurs reprises des concurrents me félicitent pour "my amazing crew". Je me prête au jeu et me dois de leur faire honneur. L'effort sera très irrégulier, avec de gros passages à vide et des braquets que je devrais pouvoir tenir que je ne tiens pas. Mais à chaque fois, cette voix à la portière : "ça va revenir, tu le sais, tu t'es entraîné pour ça". Alors j'appuie, je tire et je tourne les jambes du mieux possible remontant toujours plus de monde.

Highway to hell...

Pour les connaisseurs, si je vous dis des portions de 5 kilomètres plat sur le 34/24 en 18min, vous comprendrez tout de suite que le vent écossais est en train de nous donner une leçon de savoir vivre et de respect ! Nous sommes littéralement collés à la route, à découvert sur une double voie bien large, sans abri et bordée de prairies. Malgré tout, je remonte toujours quelques concurrents même si cela se fait à des intervalles plus grand. A chaque fois un petit échange, un sourire, comme un

pied de nez à ces conditions dantesques qui tentent de nous faire plier. Il n'y a plus d'adversaires mais des compagnons de galère. Deux d'entre eux se mettent dans ma roue pour se protéger quelques centaines de mètres du vent. Ces 40 kilomètres sont interminables même si physiquement je me sens plutôt mieux capable de relancer l'allure par moment.

Allez allez allez mon Sébas !

Quel soulagement de poser le vélo, qui l'aurait cru quelques heures auparavant. Une membre du staff se permet un " you did it better than in the water " ... merci!! Une transition sous une pluie battante et je pars pour une sortie trail entre amis.

Dès le début, Nico joue son rôle à la perfection, il me parle et m'encourage constamment :

- "Allez, allez, allez mon Sébas"

Il le répétera au moins mille fois -!- et toujours avec la même motivation. Il me conseille, me rassure, tantôt meneur d'allure, tantôt ravitailleur.

La première mission consiste à parcourir les dix sept premiers kilomètres de trail dans le *Cooling pass* pour arriver à la T2 sous la barrière horaire permettant d'être "top finisher". Je me surprends à courir sur un bon rythme et prends, probablement pour la première fois de la journée, du plaisir dans la performance que je réalise à pied. Un petit muffin au chocolat sur un ravitaillement improbable perdu au milieu de nulle part et ça repart. Je croise quelques compagnons en détresse, la journée commence à être longue et les défaillances énergétiques apparaissent pour certains.

Nous arrivons sur la T2 pour apprendre que le parcours en montagne n'a pas été ouvert à cause des conditions météo défavorables. Il n'y a rien à redire la dessus, -cela n'aurait pas été raisonnable de s'aventurer en montagne- mais la déception est grande car ce parcours, son dénivelé et ses pentes raides, m'était bien plus favorable. Le moral en prend un coup et même le buffet de fruits préparé avec fierté par mon père n'y changera rien ! Il faut donc se résoudre à se diriger sur le parcours destiné initialement au 'low finisher'. La courte portion de bitume est un calvaire et la montée de col que j'aperçois arrive à point nommé. Enfin du D+ !

Nous sommes de plus en plus seuls, sur un chemin très technique où même Nico lâchera :

- " C'est quoi ce chantier !"

Ruisseaux, boue, pierres, herbe, cailloux : toute la panoplie est déployée sur ce sentier qui disparaît et ré-apparaît à sa guise. Et puis, au détour d'une petite bosse, le temps s'arrête. Seul avec sa cornemuse sous la pluie battante, un musicien commence à jouer... Un concert unique -presque irréel- pour un moment de vie unique. L'occasion de mesurer à quel point je suis chanceux de pouvoir vivre et partager des moments tels que celui là. Un hochement de tête, un timide merci, ma main droite qui tapote sur mon cœur, je ne sais comment le remercier mais j'ose espérer qu'il a compris. C'est l'occasion d'exprimer ma gratitude pour ces personnes qui, parfois seules pendant des heures, bravant le vent et la pluie, nous encouragent et veillent sur nous.

L'arrivée se rapproche doucement, les 3 derniers kilomètres du sentier en faux plat descendant sont un pur plaisir et je dépasse un petit groupe. Hormis quelques points de côtés, brefs mais très intenses qui m'obligent parfois à couper l'effort sur quelques mètres, je garde un bon rythme. La partie trail se termine et il ne reste plus que 3 kilomètres de bitume à avaler, de quoi terminer la sortie entre copains... Mais le coach ne l'entend pas de cette oreille et m'ordonne d'aller chercher deux places de plus. Il va donc falloir finir au sprint ?! Pourquoi pas, après tout, ça peut être marrant. J'ai perdu l'esprit de compétition il y a 11 heures, mais 500 mètres à finir au coude à coude, encouragé par ma famille que j'entends déjà crier au loin serait une jolie manière de clôturer. Nous sommes donc trois sprinteurs sur cette ligne de départ fictif. Un premier sprinteur n'a apparemment

plus la volonté de se faire mal et nous encourage par un joli "well done guys, keep pushing !!". Le deuxième est bien décidé à me tenir tête et semble avoir la soquette plus légère sur le plat. Heureusement, les 200 derniers mètres sont en faux plat montant et le rapport poids/puissance semble être à mon avantage. J'ai la voix du coach dans les oreilles :

- " attend ... reste au contact"
- " accroche toi sur le plat, allez Sébas !"
- " dès que ça monte, tu accélères "
- " allez donne tout, accélère, mets tout ce que tu as "

C'est juste trop bien, j'ai l'impression d'être sur une arrivée d'étape au tour de France. Je me décale et accélère, il se cale derrière moi et s'accroche. Je me retourne une première fois, il est toujours là. Il va falloir en remettre une couche, j'accélère, je me retourne, il est décroché, j'ai gagné ! Ce sera bien la seule victoire de la journée.

Je tombe dans les bras de mes sœurs et de mon père. Ils ont été encore une fois exceptionnels de m'accompagner dans cette aventure. Ils sont soulagés que je sois arrivé sain et sauf après un départ tel que celui là. Le corps n'est pas spécialement fatigué mais je me sens vidé. Un petit tour dans la tente des secouristes pour un boost en oxygène s'impose.

Le Celtman est terminé depuis quelques minutes seulement et, le masque à oxygène à peine posé sur le visage, je sens que la frustration est déjà là. Après la chute en vélo de l'an dernier, j'ai l'impression de passer encore une fois à côté d'un joli résultat. Il faudra attendre une prochaine course mais en attendant je repars à l'entraînement avec une motivation toujours plus grande.

Merci à ma Maman pour son soutien de si loin.

Merci à mon Papa d'être là malgré la fatigue, tu m'épates.

Merci à mes petites sœurs, je vous aime.

Merci Nico, je n'oublierai jamais ces moments, tu es quelqu'un d'exceptionnel et je suis fier d'être ton ami et d'avoir partagé cela avec toi.

Merci Flo, François et Babar pour les entraînements, le soutien et la connerie qui nous anime... Cela annonce de belles années à venir les copains.

Merci au sauveteur en canoë de ne pas m'avoir arrêté.

Merci à tous pour vos encouragements.

Tu avais tort coach, c'était un grand jour mais certainement pas LE grand jour. Je t'en promets de bien meilleur...

A suivre...