

IM Floride

Le récit d'un amateur passionné...

"A dream is just a dream. A goal is a dream with a plan" - Harvey Mackay

Dominique Herzet, 46 ans (Corsica Club Ajaccio) nous raconte comment il a vécu son rêve : se qualifier pour les championnats du monde IM à Kona 2013 grâce aux slots délivrés sur l'IM Floride. Un récit où la passion transpire à chaque phrase...

18h20, dimanche 4 novembre 2011, Jour J -365, quartier général de la famille Herzet, Corse du sud

- « Elisabeth, je clique sur « Register now » ou je ne clique pas ? »

- « Tu sais que les 3000 entrées de l'Ironman de Floride partent dès le lendemain de la course en moins de 15 minutes... je sens que tu peux y faire une belle course et même décrocher la qualification pour les championnats du monde Ironman ! Ce serait génial d'aller en 2013 à Hawaii pour nos 20 ans de mariage... »

4h25 pm, samedi 3 novembre 2012, Jour J, Panama City Beach, Floride

Alors qu'il reste maintenant 1 km à peine, je puise une dernière fois dans mon répertoire « .../Pensées positives/Ironman » pour ressortir le petit mot que m'avait envoyé au mois d'août Alexandra Louison. « Coucou Dom, t'as vraiment fait une belle course à Embrun, j'ai vu ton temps final et dans chaque épreuve, félicitations tu as super bien géré l'effort!! » Et là, j'arrive encore à accélérer !

J'aperçois de loin l'arche d'arrivée et le chrono semble indiquer 09 heures 28 minutes et... d'illisible secondes, mais ça n'a pas d'importance. Quoiqu'il arrive l'objectif sera atteint : passer sous les 9h30 et ainsi se mettre en position d'être qualifié pour les championnats du monde 2013 à Hawaii (le chrono réalisé par le premier de ma catégorie en 2011 était de 9h33 et les 7 premiers étaient qualifiés). Au moment où je franchis la finishline, c'est d'abord la joie d'avoir réussi scrupuleusement à tenir le plan de course établi qui l'emporte et je ne pense pas immédiatement à me renseigner sur ma place. Les infos circulent, à peine avoir retrouvé et embrassé avec joie mon épouse Elisabeth et mes trois enfants, on nous informe que je serais 59^e au classement général et 4^e de ma catégorie (Homme 45-49 ans). Je ne m'appelle pas Thomas, mais tant que je ne l'aurais pas vu de mes propres yeux sur le site officiel d'Ironman, je n'ose pas encore y croire. Un peu plus tard, mon fils connecté sur son Ipad, confirme le classement.

Toute la famille est en fête car cela signifie que la route pour Big Island et Kona est grande ouverte.

Le rêve devient réalité ! Cela aura demandé de la persévérance et beaucoup de temps pour acquérir un élément clef pour réussir dans ce sport : « la confiance ».

11h plus tôt, samedi 3 novembre 2012, Jour J, Panama City Beach, Floride

Le réveil sonne en sourdine à 5h20. Nous logeons à 10 minutes à pied du parc à vélo et de la plage du départ. Je ne suis pas stressé, j'ai bien dormi et j'ai bon appétit. 5h50 je me rends avec mon épouse et nos trois enfants sur le lieu des festivités.

Je réalise en vitesse, mais sans précipitation, les préparatifs indispensables pour la partie cycliste: gonfler les pneus, placer la sacoche avec gels et barres ainsi que les bidons et tester le capteur pour le compteur kilométrique. Je file vers la plage où aura lieu le départ natation pour retrouver une dernière fois avant une longue journée, toute ma « sunshine family ».

Il fait encore très sombre mais on devine que la mer ne s'est pas vraiment calmée cette nuit. Depuis notre arrivée la Floride est balayée par des forts vents causés par Sandy. Bien que le



pays des oranges ait été pour une fois épargné, l'état de la mer dans le Golfe du Mexique, n'avait rien à voir avec le « blue & clearwater » vanté sur les cartes postales. Les vagues moins impressionnantes qu'il y a 2 jours allaient bien gêner l'épreuve de natation, excepté peut-être pour les bons nageurs dont je ne fais malheureusement pas partie !

Une dernière fois, les derniers bisous d'encouragements, puis je me place sur la ligne de départ décalé sur la gauche de l'axe des bouées. Le parcours est simple : un rectangle d'environ (850m x 250m) à l'australienne. Le départ est donné à 7h du matin pour les catégo-

ries d'âges (Age Group). La force et la hauteur des vagues formant une barrière difficile à franchir, les 3000 participants se sont presque tous retrouvés les uns sur les autres à 25 m du rivage. Pour ma part, étant décalé sur la gauche et habitué à nager dans toutes les conditions en mer, je me suis vite retrouvé dégage de la cohue et même un peu seul... Le mot d'ordre est d'éviter les coups, ne pas forcer contre les éléments et nager relax sans battre des jambes, afin de démarrer le vélo sans avoir dépensé trop d'énergie.

Tout se passe bien, le chrono n'est certes pas flatteur mais je ne m'en fais

pas... les sensations sont bonnes, je suis très lucide. Le parcours vers la zone de transition est long, je cours en quittant la plage, trouve mon sac et file en direction du bâtiment prévu pour se changer. Il fait à présent 15°C et le ciel est bleu. La météo annonce un faible vent de 20 à 25 km/h max (ce qui est peu pour la Floride et surtout, par rapport aux jours précédents) mais prévoit des températures qui vont grimper jusqu'à 30°C avec un taux d'humidité proche de 90%.

Pour l'heure, il fait frais et j'enfourche mon Cervélo P2 pour une partie de manivelle qui va durer 112 miles (180 km). La tactique est simple. J'ai fait comme

d'habitude une natation moyenne et je ne dois pas me poser trop de questions. Je dois remonter le plus haut possible dans le classement, sans me griller en vue du marathon où je veux réussir un grand coup. Dépasser, dépasser, dépasser mais sans oublier de s'alimenter, s'alimenter, s'alimenter... En Floride, le parcours est assez plat, et il faut toujours pédaler pour avancer, pas de descentes pour un peu récupérer.

Je relâche un peu l'effort sur les derniers miles de la route qui nous ramènent à Panama City Beach. J'en profite pour m'étirer un peu et manger ce qui reste de mes victuailles avant de déposer le vélo après 4h56 d'effort. A l'arrivée dans le parc de transition, Elisabeth et nos trois enfants sont présents pour m'encourager... ça fait du bien au moral de les revoir.

J'abandonne mon vélo à des volontaires efficaces, et j'essaie de faire au plus vite pour me transformer en coureur à pied.

Je démarre motivé, d'autant que mes supporters favoris sont encore bien placés pour me « booster ». Elisabeth m'annonce 18^e de ma catégorie à l'entame du marathon (1 boucle de 21 km à parcourir 2 fois, plus une ligne droite de 200m pour arriver à la fameuse finishline). Je suis loin du top 5, mais bon, pas de panique !

J'allume ma montre GPS et opte pour démarrage tranquille. Le soleil est actuellement au zénith, il fait chaud (environ 30°) et très humide (90%). Je me



dis que dans ces conditions, ça va craquer devant et que de mon côté, je dois assurer le tempo prévu sans prendre de risque. A chaque ravitaillement je m'asperge, prends les éponges, et bois de l'eau avec un peu du coca. J'essaie de ne pas oublier d'avaler régulièrement mes gels énergétiques. Je tourne vers 13 km/h. Vers le 6^e km je reviens sur un coureur accompagné d'une moto de l'organisation et d'une voiturette électrique de golf, il s'agit du premier de la course qui lui, est dans son second tour. Un temps je reste à sa hauteur, me disant que si je cours avec Andrew Strykiewicz, c'est certainement que je

suis à la bonne allure mais après 2 km, je sens que le super cycliste américain est en train de faiblir et je me dis que je ne dois pas rester avec lui. Chacun sa cause, chacun sa course, lui est peut-être à ce moment en difficulté mais il court pour la gagne, moi, mon objectif est de continuer à dépasser le plus d'athlètes possible si je veux réaliser un bon classement.

Elisabeth et le reste de la tribu ont réussi à se placer au 9^e km du parcours et je refais le plein d'énergie positive, je leur dit que ça va bien... et en retour ils me confirment « tu cours bien, vas-y ». Mon GPS m'indique que je cours tou-

Prospekt by **MATHOT**

Visitez notre site web: www.mathot.lu

MATHOT LU
build your perfect bike

jours à la bonne allure, au 30^e km, je n'ose pas me demander « quand est-ce que ça va devenir vraiment dur ? » de peur que ça ne m'apporte malheur. Les kilomètres défilent toujours sans accro, je perds doucement quelques secondes au kilomètre mais rien d'inquiétant... je sais que c'est mon jour ! Je me sens pousser des ailes mais je me bride, encore un peu de patience... A 2 km, j'allonge la foulée, je me tiens droit, je souris, je regarde l'heure pour la première fois et je constate avec certitude que je vais réussir à passer sous les 9h30. A l'entame des 200 derniers mètres, je vois encore une fois mes fidèles supporters qui hurlent « allez Papa, tu vas le faire ! ».

Un moment magique où l'on court en apesanteur, on franchit l'arche d'arrivée, on lève le poing au ciel, on vous félicite tout en vous passant une médaille souvenir autour du cou et puis enfin, on tombe dans les bras de ceux qu'on aime... C'est pour revivre ces instants d'émotion intense que l'on est tous prêts, dès les heures qui suivent, à affronter une fois encore la mythique distance Ironman.

8 am, dimanche 4 novembre 2012, Jour J+1, Panama City Beach, Floride

La nuit a été agitée, bien que je n'aie mal nulle part, je n'ai pas dormi profondément. J'ai ruminé un mauvais sentiment, j'appréhende un problème tout à l'heure à la remise des prix ou lors de l'attribution des qualifications. Apparemment ma mésaventure à

l'Embrunman ce 15 août m'a bien marqué. Classé 49^e au général et 3^e Master 45-49 ans, j'ai été déclassé le lendemain pour un hors délai au passage du col de l'Isoard. On ne m'y aurait pas vu passer... or ma puce électronique indiquait mon passage à 11h04, soit 2h06 avant le temps de "hors délai". La photo du reporter officiel de l'épreuve prise à cet endroit étant une autre preuve. Cependant, j'ai été injustement privé du statut de "Finisher". Après réclamation, le classement a bien été corrigé... mais 10 jours après la course.

En famille, nous nous rendons sur le site de la cérémonie de remise des prix. Il faut se rendre au bureau en plein air pour retirer l'une des 50 places qualificatives pour Hawaii, à ce moment j'ai un pincement au cœur... je lis sur le tableau d'attribution définitif que ma catégorie (homme 45-49ans) se voit attribuer seulement 4 slots qualificatifs pour les championnats du monde, contrairement aux éditions précédentes (7) ! Heureusement, cela ne changeait finalement rien pour moi. Je repars souriant avec le fameux ticket, tout en éprouvant de la compassion en voyant la déception de ceux qui pensaient également l'avoir obtenu.

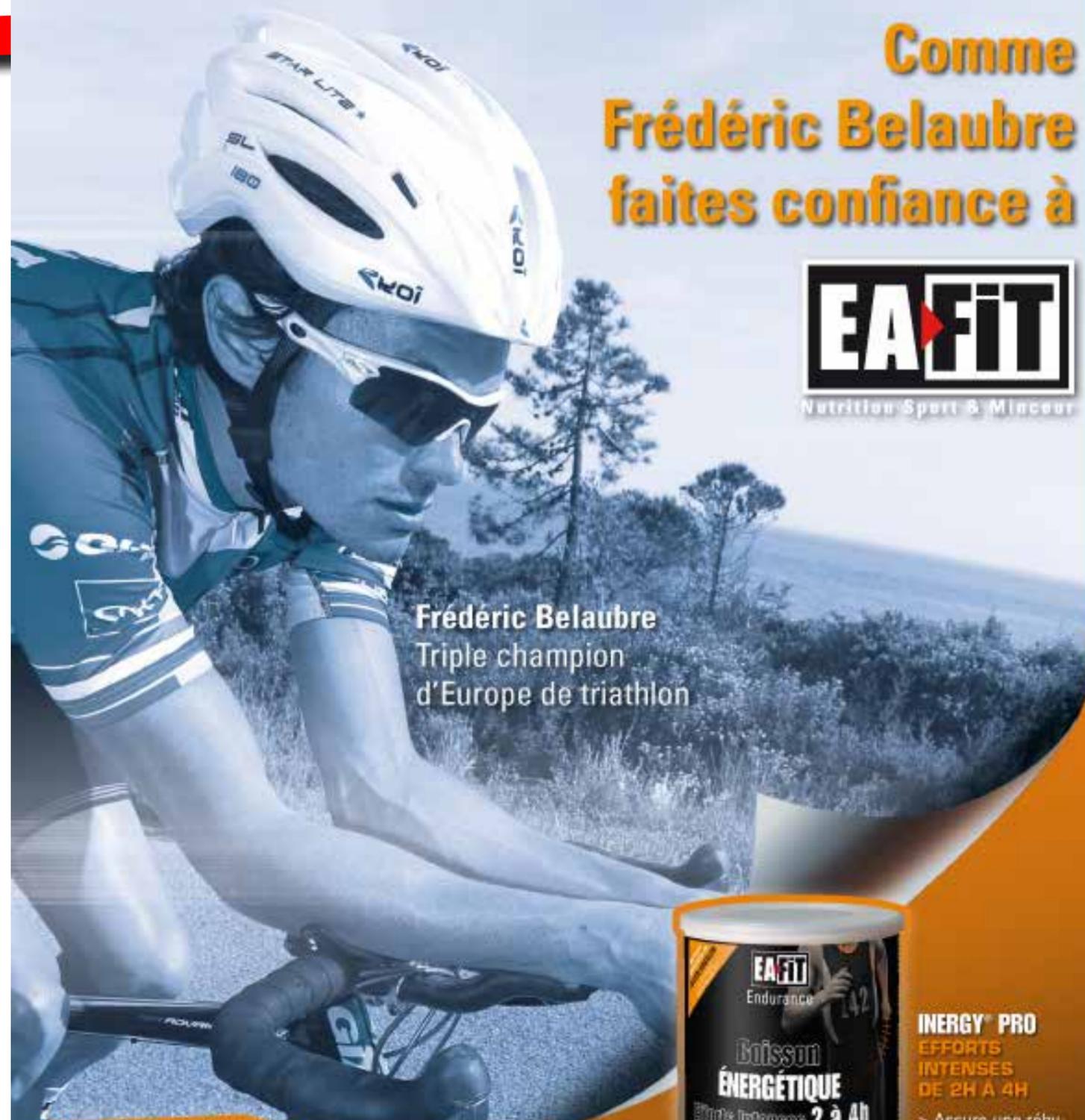
C'est maintenant l'heure de la cérémonie de remise des prix. Ici aux USA, tout va toujours par 5, on récompense donc les 5 premiers de chaque catégorie, le TOP 5. Les filles et ensuite les hommes pros sont mis à l'honneur. L'Autri-

chienne Yvonne Van Vlerken, the flying girl et l'Américain Andrew Starykovicz remportent les titres de champion de cet Ironman de Floride. La France est à l'honneur avec la 5^e place du jeune pro Denis Chevrot, sorti premier de l'eau malgré les conditions, il a assuré derrière un bon vélo et un super marathon. Pour un premier Ironman, on lui tire notre casquette ! Juste derrière, presque sur ses talons, on retrouve son coach, l'inusable Christophe Bastie qui bientôt aura une avenue à son nom à Panama city Beach !

A mon tour, je monte sur le podium. On nous remet un petit trophée souvenir, on pose pour les photographes. Un moment de joie que je partage avec mon épouse, mes enfants et bien sûr les autres concurrents. Je ne les vois pas comme des adversaires mais comme des compagnons de galère d'un jour. Au niveau amateur et à mon âge, je pense que dans ces épreuves de format Ironman, le véritable adversaire à battre, c'est soi-même. Il faut être fier mais humble !

Bien que seul à courir le jour de l'épreuve, le reste du temps on est entouré en permanence par des personnes qui nous comprennent, partagent notre passion, nous inspirent, nous aident pratiquement, nous soutiennent psychologiquement, voire tout ensemble. Je tiens donc à remercier mon adorable tribu à l'énergie débordante comme toutes les nombreuses personnes qui m'ont permis d'atteindre mon rêve.

Comme Frédéric Belaubre faites confiance à



Frédéric Belaubre
Triple champion
d'Europe de triathlon



INERGY PRO
EFFORTS INTENSES DE 2H À 4H

> Assure une réhydratation et un apport énergétique optimal



DOSETTE RED BLASTER
DOSETTES DES EFFORTS INTENSES

> Action ultra rapide et survitalisante

INERGY Barre
ÉNERGIE LONGUE DURÉE

> Anti-Oxydants
> Guarana énergisant



Disponible en pharmacie
Liste des points de vente sur www.ea-fit.com

Disponible en magasin **VELO**

Disponible en ligne sur www.sport-nutrition-center.com



*Contient 20 sachets. EA FIT Nutrition Sport & Minceur est une marque déposée de EA FIT Nutrition Sport & Minceur. EA FIT Nutrition Sport & Minceur est une marque déposée de EA FIT Nutrition Sport & Minceur. EA FIT Nutrition Sport & Minceur est une marque déposée de EA FIT Nutrition Sport & Minceur. EA FIT Nutrition Sport & Minceur est une marque déposée de EA FIT Nutrition Sport & Minceur.