

Ironman Barcelone

Callela le 04/10/09

Un rêve devenu réalité

Ca commence début 2009 quand sur le site du Challenge Barcelone-Maresme, l'organisation accuse réception de mon inscription à l'Ironman de Barcelone et m'attribue le dossard 1341. La ça y est, c'est parti. Le compte à rebours a commencé, en tache de fond jusqu'au 4 Octobre.

Mais avant ça deux questions :

- Pourquoi un Ironman : Après avoir goûté à toutes les distances du Triathlon, lu les récits des nombreux Toacistes et avoir fait 2 fois le trail des Templiers (épreuve de 12h) je me sentais prêt dans la tête pour me lancer dans une telle épreuve. Et un V1 ne peut pas non plus attendre indéfiniment, sous peine de passer rapidement V2, V3.... Puis, trop tard !
- Pourquoi Barcelone : parce que j'en avait assez de lire les compte rendus des courses des copains qui pluie à Roth, qui froid et grésil à Zurich, qui chaleur torride à Nice.... Donc Barcelone début Octobre me semblait le meilleur compromis météo agréable / trajet acceptable / profil surmontable. Et puis, le positionnement de l'épreuve un mois après les vacances d'été, propices à de longues sorties d'entraînement, me semblait bien placé pour une préparation optimale.

Bref, c'est après 160 km de natation, 4704 km de vélo et 1074 km de course à pied (soit 338 H entraînement depuis le 1^{er} Janvier) que je débarque à Callela avec Natalie, le Vendredi 2 Octobre. Pas de pépin physique, c'est déjà une victoire en soit, mais l'esprit bien occupé à essayer de résoudre tous les problèmes qui pourraient survenir dans 2 jours. Ca gamberge sec la haut comme on dit.

Je retrouve lolo, dans le hall du Mar Blau, Hôtel sympa à quelques centaines de mètres de la ligne de départ. Il fait beau. Et les prévisions sont bonnes pour le WE. C'est déjà ça de pris.

Dehors, et sur les routes environnantes, c'est noir de vélo, tous plus aéro les uns que les autres. Les casques profilés, les jambes rasées, les roues à jantes larges, voire lenticulaires. Ca renifle le carbone à plein nez dans le coin. Quant à moi, j'ai décidé de ne rien faire, sauf du jus. Et je me pose encore la question à laquelle tout le monde ici a déjà répondu depuis longtemps : met-je des roues normales ou des roues aéro ? Ca dépend du vent me répond une petite voie intérieure. Faut dire que je n'ai sans doute pas les mêmes objectifs que beaucoup. Les miens sont :

1. Finir mon 1^{er} Ironman
2. En moins de 12H si possible

Lendemain Samedi, la pression monte encore. Ce qui me pompe de l'énergie, c'est toute la logistique nouvelle pour moi, mais nécessaire, qu'il y a autour de cette course. A 11H je récupère mon dossard. Ou plutôt mon paquet de dossard dirais-je. Un sac bleu pour mettre la tenue de ville, un vert pour la tenue de course à pied, un orange pour la combi de natation, un autre (je me rappelle plus la couleur) pour les affaires de vélo (mais pas le vélo, d'accord !), plus un jaune pour le ravitaillement personnel. C'est beaucoup trop compliqué pour moi en ce moment.

Puis à 13H, c'est le briefing en Français. C'est à 2km de l'hôtel. J'y vais avec le vélo de ma femme. C'est quand même un Giant Alu blanc, taille XS. Mais là, j'ai l'impression d'être sur une autre planète, ou plutôt au salon Eurobike. Les gars me regardent bizarrement en souriant. J'adore...

A 16H, grand moment de solitude dans ma chambre d'hôtel, avec tous ces sacs à remplir, sans rien oublier, ni mélanger. Plus que 2H pour tout boucler avant que le parc à vélo ne ferme. On n'y aura ensuite plus accès jusqu'au lendemain. Dernière discussion avec lolo qui me convainc de monter les roues aéro. Et roule ma poule. Je m'active pendant que Natalie est partie faire des emplettes à Barcelone. Changement de pneu, gonflage des roues, comptage des gels, trousse de réparation.... Bref cette logistique me fatigue.

A 18H j'ai déposé tout mon barda sur le terrain de foot tout moqueté qui fait office de parc à vélo. J'en prend encore plein les yeux. C'est pas la crise pour tout le monde à ce que je vois. Tant mieux parce que c'est beau. J'ai presque honte de laisser mon vélo parmi ces machines de guerre à l'aérodynamique travaillé à l'extrême. Mais bon, il faut quand même des jambes pour envoyer tout ça. On fera le s comptes à la fin de la course.

Puis retour à l'hôtel, et repas parmi les « hells angels » andorran, sorte de Harley Davidsonien, farci de chaînes et de cuir, qui s'hydratent à la bière, et qui mettent une certaine ambiance. Ca tranche avec l'autre frange de la population, plutôt jambe rasée et floquée « Ironman » qui elle, est à l'eau....

La nuit fut plutôt bonne, mais l'œil s'est ouvert un petit quart d'heure avant le dring dring du réveil, genre 5h15. RDV en bas de l'hôtel avec Lolo qui a pris son petit déj. Quant à moi, c'est trop tôt pour que je puisse avaler quoique ce soit. J'emballe mon Gatosport et à 6h10 on quitte les lieux à pied, pour rejoindre l'aire de départ, le parc à vélo fermant à 7h. Sur le trajet on croise tantôt des fétards qui sortent de boîte l'haleine fraîche, le pas hésitant et la voix nasillarde, tantôt des sportifs à la démarche rapide et concentrés sur leur objectif du jour. La nuit est claire et sans vent. Après un quart d'heure de marche, nous voilà près de nos vélos pour les derniers préparatifs : remplissage des gourdes, et ultime vérification du matériel. On rencontre alors Valère et Thomas, très confiants sur leur état de forme et aux objectifs bien loin du mien. Ils partent dans le slot juste avant le nôtre à 8h25. Lolo et partons à 8h30.

7h : Fermeture du parc à vélo. On évacue alors la zone, néoprène dans une main et PQ dans l'autre. Et là, spectacle étonnant. Quelle que soit la nationalité, tout le monde (sauf les pro qui partent à 7h30 et qui ont du prendre leur précautions) est à la queue leu leu attendant qu'une place se libère parmi les 10 ou 15 toilettes mobiles disséminés ça et là autour du parc à vélo. On échange nos stratégies de course et nos objectifs. Même Lolo se met à l'Anglais pour discuter avec un Allemand dont les mollets sont « décorés » de sparadrap de couleur, judicieusement collés. Une technique pour préserver les muscles lorsqu'ils sont douloureux nous a t'il expliqué.

7h30 : Pan. Départ des hommes pros que nous voyons s'éloigner rapidement vers le large, dans une mer d'huile. Le jour se lève. Et là, je rappelle le leitmotiv de Christophe H : Prendre du plaisir aujourd'hui. C'est une parole positive qui dans ces moments d'incertitude va me galvaniser. Il fait beau, mer plate, vent nul, température douce. Je ne suis pas blessé. Toutes les conditions sont réunies pour que ça se passe bien.

7h40 : Pan. Départ des femmes pro.

Puis les vagues de départs s'enchaînent alors toutes les 5 minutes par groupe de 200 coureurs. Lolo et moi avons des bonnets bleus et notre heure de départ est dans 50mn. Thierry M est dans la vague suivante, celle des bonnets Orange.

8h20 : Les premiers pro rentrent de leur petite trempette de 3,8Km. Le premier mettra moins de 50mn. Quant à Lolo et moi, on rentre dans notre sas de départ. Maintenant il nous tarde de partir, si on veut finir avant la nuit....

8h30 : Ca y est, on y est. Pour se motiver, tous les triathlètes s'applaudissent accompagnés par les encouragements du public très nombreux à cette heure matinale. Pour la majorité d'entre nous la journée va être rude. Puis c'est le départ.

Moi qui n'avais pas goûté l'eau auparavant, je m'élanche calmement dans la grande bleu, calme comme jamais. Elle est au moins à 22°C. C'est presque tiède. Et c'est tant mieux. Et pour ne rien gâcher au plaisir, elle est transparente comme un cristal. Génial. On peut même caler sa trajectoire sur les ondulations du sable à quelques mètres sous nos pieds. Il ne manque plus que les poissons clowns pour se croire aux Caraïbes. En attendant, pendant que je contemple les fonds marins, ça double de tous les côtés. Quant à moi, j'essaie de m'appliquer dans mes mouvements et de travailler ma trajectoire pour en faire quand même le moins possible, même si c'est beau. De temps en temps, je me met dans le sillage d'un concurrent de mon niveau pour souffler un peu, mais le plus important et de garder en ligne de mire la grande bouée jaune, signe du demi-tour qui s'approche. Puis aux environs des 1500m, les premiers bonnets oranges partis 5mn après moi commencent à arriver. Ca me surprend, mais bizarrement ne me met pas la pression. Je suis bien content de faire le demi tour dans un état de fraîcheur que je n'avais jamais rencontré précédemment après 1700m de natation. Et c'est entre bonnets bleus et bonnets oranges que je nage vers Callala, en suivant au plus près les grosses bouées qui nous guident vers l'arrivée. The sun est toujours shining et the sky is blue sans le moindre clapot. Dernier virage à gauche à 90° pour rentrer sur la plage, poussé par le courant. Ca y est, je touche le sable. Un coup d'oeil à la montre : 1h11mn environ. Bon faut faire avec. Le plus dur reste à venir. Et c'est en souriant (ça doit être nerveux) que j'arrive sous la tente, pas du tout affecté par cette nage en eau claire. Bizarre....



J'enlève tant bien que mal ma combi après avoir trouvé une chaise libre au milieu des concurrents qui arrivent à la pelle. Ne pas oublier : matériel de natation à mettre dans le sac bleu (je crois) et récupération de la tenue vélo dans le sac vert (de toute façon c'est marqué dessus : B.I.K.E, ça doit être ça). Le challenge est alors d'enfiler les chaussettes de compression sur des pieds humides. Après 2 essais infructueux, j'arrive à mes fins. Je cours alors vers le vélo et sort du parc 9 mn plus tard il paraît. Pas grave l'Iron a même pas commencé. Je suis alors 1051^{ème} en 1h21mn.

Les 2 / 3 premiers kilomètres sont en pleine ville, sur un bitume assez mauvais, et dans des rues étroites. Mais ensuite, on rejoint la nationale II, lieu de nos souffrances. Et c'est parti. A partir de là, le drafting est interdit, et ce sera assez bien respecté tout au long de la course. Le revêtement est par contre impeccable mais pendant 20km, même si c'est en bord de mer, le parcours est assez vallonné. Le Polar m'a donné 470m de dénivelé pour 179km. Bref au début, on ne peut pas trop se lâcher, on est vite calmé par les bosses.



Vers le 15^{ème} Km, je passe Thierry M., droit sur son vélo. Ce petit comique qui m'a donc doublé en natation, ne s'en est aperçu. Il me surestime un peu : « Eh tu m'a pris un tour (66Km) » me lance t'il. J'ai pas osé le faire marcher et lui dire oui. « Mais non rigolo, c'est toi qui m'a remonté en natation Thierry ». Je ne m'attarde pas trop pour ne pas me faire pénaliser par un arbitre et je continue à mon rythme. Mais déjà mes cuisses sont dures et des douleurs commencent à apparaître. En fait, après avoir passé plus d'une heure dans l'eau je ne suis pas encore chaud. Et heureusement tout rentre dans l'ordre au fur et à mesure des kilomètres.

Au 21^{ème} Km, c'est déjà le 1^{er} ravitaillement. Je me débarrasse de mes premiers bidons pour prendre de la sangria locale. Merde c'est du Gatorade. Je n'en prend qu'un bidon, l'autre ce sera se l'eau. Mes expériences passés d'hyperglycémie et de dégoût du sucre me servent de leçon.

Vers le 35^{ème} je croise lolo qui viens de faire son demi-tour à Masnou. Il est environ 5mn devant moi. Bizarre car il a du me mettre au moins 10mn en natation... J'apprendrais par la suite qu'il a roulé 30 bornes avec un patin de frein qui touchait sa roue. Ca aide pas ça.

Pour le moment, il n'y a pas un souffle de vent, et j'essai de garder un rythme régulier en moulinant autour de 90tour/mn, l'oeil rivé sur le compteur. Je fini ma première boucle de 66km avec un bon petit 33Km/h de moyenne. Pour l'instant tout va bien.



Au demi tour de Callela je recroise Lolo qui a toujours 5 mn d'avance sur moi. C'est bon signe je ne flanche pas trop. A l'entame du deuxième tour, je me fait passer par une meute de 6 ou 7 fous furieux couchés sur leurs avions de chasse, à la limite du drafting par contre. Xavier Le Floch est parmi eux, et ça envoie du braquet. On n'est pas sur la même planète. Je dois tourner à 30-32Km/h, mais ce train me passe autour de 37-38. Je m'écarte, je ne voudrais pas qu'ils me draftent non mais...

Cette 2^{ème} boucle s'effectue sur un tempo régulier. Je sais où sont les difficultés, ainsi que les bosses et les ravitaillements. Bref tout un tas de points de repère qui vont rythmer le parcours. Je ne rate pas un ravitaillement, m'hydrate régulièrement, et alterne entre gel, banane, Gatorade et eau pure. J'ai souvent souffert d'une mauvaise gestion de l'alimentation dans les épreuves longues pour négliger cet aspect.

Ca fait environ 5 H que le départ a été donné et en ce qui me concerne je ne suis même pas à la moitié de l'épreuve.

Arrivé au rond point de Masnou, je ne croise plus Lolo. J'ai dû le rater me dis je puisque je ne l'ai pas doublé. D'ailleurs, à partir de ce moment là, je ne verrais plus aucun Schtroumf du TOAC. Mais où sont-ils ?

En fait, j'ai doublé Lolo qui a dû s'arrêter pour effectuer une pénalité sous la tente. Le malheureux Valère a chuté lourdement et a été évacué, et Thierry est légèrement derrière moi. Quant à Tom C. l'avion, il est bien devant et Cathy S., partie presque 1h avant nous est définitivement trop loin.



J'effectue ce 2^{ème} tour est presque au même rythme : 32 Km/h de moyenne pour 135 Km. Mais petit à petit le rythme baisse légèrement. Et là, une question se pose : dois-je continuer sur le même rythme ou lever le pied sensiblement pour me refaire le cerise avant d'aborder le marathon ? Réponse trois coups de pédale plus tard : Il me reste encore 6H de course, et je risque de perdre plus de temps à ralentir que d'en tirer un quelconque bénéfice. Au niveau gastrique, c'est OK, au niveau musculaire aussi. Je pense avoir passé le cap fatidique qui fait que le coup de moins bien irrémédiable survient. Je décide de continuer sur le même rythme, on verra bien.

Puis après m'être fais déposer par les premières filles qui rentrent sur Callela j'attaque alors la 3^{ème} boucle qui ne fait que 41Km. Ca sent quand même bien la fin, même si je tire un peu la langue au rond point de Callela.



Suivant les conseils avisés de notre rigoureux Jean-claude N, je profite de cette dernière heure et demi de vélo pour m'alimenter copieusement avant d'entamer la course à pied : je prends donc le menu à 38Euros, avec son bloc de foie gras, son tournedos rossini aux petits légumes, fromage, glace et moelleux au chocolat. Réflexion faite, ce se sera plutôt le menu à 4 euros : Banane / Gatosport et Gatorade. D'ailleurs, je pense que nombreux sont ceux qui ont pris aussi le menu de base, car lors de mon dernier passage au ravitaillement de Mataro, il n'y avait plus de banane.

Ce dernier tour passera relativement vite. Tout en mangeant j'essaie de me projeter sur la Marathon.

Le retour au parc à vélo est vraiment réconfortante : il y a pas mal de public qui nous encourage sur les 3 derniers kilomètres. Après 3 / 4 dos d'âne passés en moulinant sur la petite plaque, je pose le vélo.

Ce 3^{ème} tour (179 Km) sera effectué à plus de 31Km/h, au delà de mes prévision, et surtout sans casse mécanique, ce que je redoutais le plus. J'ai du remonter 167 coureurs, c'est l'avantage de ne pas savoir nager....

Je suis alors pris d'une sorte de léger fou rire incontrôlable : comment vais-je arriver à courir maintenant. Est ce que je ne vais pas ressembler à un pantin désarticulé lors des premières foulées ? Je me pose tranquillement sur une chaise dans la tente de l'aire de transition, met mes chaussures de CAP, pose mon casque et fait quelques étirements.

Quelques 6mn plus tard, je part pour 42Km de course à pieds, dans un état physique étonnamment bon. Il fait encore chaud, mais c'est très confortable.

Au km 2, je prend un petit coup au moral en passant devant la panneau indiquant : 2km /12km/22km/32km. Ce qui signifie que je devrais passer 4 fois devant celui-ci. Et ensuite il me restera encore 10 bornes à faire. C'est pas vrai, ça ne va jamais finir ce truc. En fait, ce marathon consiste en 4 boucles de 10km, c'est à dire 4 aller-retour quasiment plats et droits vers Santa Ana. Le quasiment plat a son importance, car au milieu du parcours il y a un genre de petit pont ridicule sur 30m qui passe au dessus d'une route, soit environ 2 (deux) mètres de dénivelés positifs. Moi qui ai fait 2 fois les templiers, et peut être aussi Gilou et Denis P., les trailers du club, eh bien ces 2 mètres ça représente vraiment quelque chose au bout de 35 bornes de CAP dans un Ironman....

Bon bref, pour l'instant j'en suis au kilomètre 10, sur un bon rythme de 5'30 au 1000m. Tous les voyants sont au vert.



Ca fait presque 9H que le départ à été donné. Et puis brusquement au kilomètre 15, le mur. Le coup de barre. Le ras le bol. Plus de jus. A cet instant j'ai compris que la suite allait être vraiment compliqué. Il en reste 27 des kilomètres.

J'ai déjà connu ces moments là où c'est très dur physiquement, mais où c'est le mental qui commande. Il a été conditionné pour que je termine cette épreuve et c'est ce que je vais faire même si je dois y passer la nuit.

Donc, changement de tactique : j'alterne alors entre 2km de course à pied avec comme objectif d'atteindre le ravitaillement, puis 500m de marche pour récupérer. Et ça pendant 20 bornes. Parce qu'un des bénéfices des heures passées à s'entraîner, n'est pas uniquement de soutenir l'effort, mais de récupérer plus vite. Maintenant c'est la tête qui commande.

Au Km 25, au demi-tour de Santa-Ana, j'ai le masque. Je viens de passer le ravitaillement et je marche. Ma supportrice de femme me retrouve enfin. « Alors ca va ? Mais tu marches ! » me lance t'elle ? « Mais je suis cuit » lui réponds-je. Et elle s'étonne que je ne continue pas une conversation comme seule les femmes peuvent en tenir. (Là je sens que je fais me faire des copines....). Elle me dira plus tard que je lui faisais la gueule. Je confirme et corrige ici : « Non ! ». J'en profite quand même pour m'alléger un peu, en lui laissant mes TUC (ceux qu'il restait à François A. après son IM), et quelques gels. Et l'enchaînement des Km continue sur ce rythme, alterné entre course et marche à pied, à une moyenne de 6'40 au 1000m. C'est long, très long. Surtout quand on passe sur ce satané pont au dénivelé incroyable. La nuit commence maintenant à tomber et il fait même un peu frais.

Puis au Km 35, après presque 2H de course hachée, c'est le déclic. Je me suis refais une santé. Et à la vue de ce panneau qui indique que dans 7 Km c'est la fin, je me sens pousser des ailes. Ce qu'il me reste à accomplir, c'est même pas un petit footing d'entraînement. Et là je réalise enfin que je vais le finir cet Ironman. Je repart alors en courant, gonflé à bloc. Et en levant bien les jambes, chose que je ne pouvais faire quelques minutes auparavant. Je ne m'arrêterais plus alors jusqu'à l'arrivée. Je croise alors Lolo, qui me lance un bravo sympathique, et double quelques km plus tard Thierry à qui il reste donc 10km de plus que moi à faire. On s'encourage mais on souffre tous.

Le public très nombreux jusque là, se fait maintenant plus rare au fur et à mesure que la nuit tombe. Mais les quelques spectateurs qui restent nous lancent des encouragements réconfortants. J'ai maintenant réalisé que ça y est, je vais le faire. Et cerise sur le gâteau en moins de 12H. Je suis quasi euphorique et enchaîne les km sur un rythme incroyable pour moi. Presque 12km/h. Je double tout ce qui est devant moi.

Km 41. Le dernier. Quelques centaines de mètres sur le bitume, puis virage à droite sur un chemin de terre qui mène au parc à vélo. C'est la nuit noire. Puis la lumière des projecteurs du stade révèle les centaines de vélos déposés quelques heures plus tôt par tous les concurrents. Superbe. Ce dernier kilo n'en fini pas. J'apprendrais plus tard qu'il faisait en fait 1,7Km, mesuré au GPS.

Plus que 200m. Les spectateurs sont maintenant très nombreux, près de la ligne d'arrivée. PNC dernier virage comme on dit. Je profite de ces derniers mètres pour taper les mains du public chaleureux qui ne demande que ça. La star on dirait que c'est moi. Une ambiance incroyable. Magique.

Ca y est ! Yessssss ! Je suis finisher. Je passe sous le portique d'arrivée en 11h48mn51s.



Deux secouristes me demandent alors si ça va, comment je m'appelle, et m'auscultent le blanc de l'œil. J'ai l'air si mal en point que ça ? En fait, vu la quantité de personnes allongées sur la droite dans la tente des secours, il y a du avoir des dégâts.

Après ce rapide check out, je me fais un passage pour aller m'alimenter au stand. L'euphorie est retombée, même si un sentiment de grande satisfaction m'habite (en un seul mot SVP). Je prends une canette et me pose sur une chaise, avec ma médaille autour du cou et mon T-shirt de finisher, au milieu des dizaines de concurrents déjà arrivés. Et là, je reste planté, le regard hagard, complètement dans les vaps. Je ne peux même pas décrocher un mot. Les batteries sont vides. Il me faudra presque une demi heure pour refaire surface et enchaîner 3 à 4 cannettes et 2 parts de pizza. Je réalise ce que j'ai fait.

Je ne pouvais pas fini ce récit sans ouvrir une page de remerciement, tant cette épreuve et sa préparation a été prenante. Je tiens à remercier sincèrement Patrick, dont les plans d'entraînement m'on permis de construire cette victoire sur une épreuve qui me semblait infaisable il y a de cela deux ans. J'ai même envie de dire que ce fut plus facile, ou plutôt moins difficile que les templiers 2007, ma première épreuve de 12H. Ce qui est sur en tout cas c'est que j'étais mieux préparé. Merci aussi à tous les copains du club qui m'ont fait partager leurs expériences de finisher et m'ont donné des conseils précieux. Merci à mes collègues de boulot qui m'ont aussi encouragé et on supporté mes conversations de triathlète. Merci à ma famille et mes amis qui m'ont aussi beaucoup soutenus, même par des mots simple. Et merci à ma femme et mes enfants qui ont subit cette préparation, mais m'ont toujours encouragé.

Je souhaite à tout le monde de finir une fois un Ironman. C'est le pied.

Pour les puristes voici les résultats officiels....

scratch 796	P.Cat 171	dossard 1341	Concurrent JF ROUVIERE	Club TOAC TRI	T.Final 11:48:51	clt nat 1051	Natation 1:21:18	T1 9:45	clt vélo 786	vélo 05:51:10
T2 6:34	clt arriv vélo 884	arrivée vélo 7:22:13	gain vélo 167	clt cap 695	cap 4:20:03	gain cap 88				

... et les messages de sympathie et de félicitation.

Sabine :

Bravo, c'est vraiment super.

En plus tu as gratté un paquet de concurrents....

Gérard :

Bonjour et bravo JF,

L'année prochaine tu ne sera pas seul puisque Nono a décidé de t'accompagner sur cette épreuve : cet été il nous a montré qu'il en était largement capable

Olivier :

Félicitations!!

Ca fait un très bon temps dans chaque courses!!

Fred :

Putain...

C'est clair, je ne reprendrai plus le footing !

Bravo JF.

Respect

Nadine :

Bonjour Jean-François

FELICITATIONS pour ton exploit à Barcelone. Comment vas-tu et comment vont les gambettes ?

Heureusement que Freddy était là pour me donner de tes nouvelles avant l'épreuve et après, c'est vrai que lundi il était inquiet sur ton temps "vélo", maintenant il est rassuré.

En espérant te voir bientôt pour que tu nous raconte ton expérience.

Régis :

Félicitations mon petit JF,

Combien tu prends pour faire coach sportif ??

Jean-Pierre :

Bravo IRONMAN - je t'embrasse Jean Pierre

Vincent :

Sincères félicitations!

Et en plus, tu as fais un temps!

Je m'incline, rien à dire...

Tu vas enfin pouvoir te reposer et passer un peu de temps avec la famille!!!

lol! Encore chapeau... Vincent

Laurent :

Salut JF et félicitations !!!

Sophie et Patrick :

BRAVO on attend les photos

Philippe :

Salut JF

Félicitations pour tes temps, très impressionnants.

J'étais au courant par Djédjé que te préparais cet Ironman, je vois que tu l'as fais à 150% car tes scores par épreuve sont vraiment impressionnant (déjà dit, peut être).

Je suis certain maintenant que l'entraînement de vélo que l'on t'as fait faire avec Nono et Djédjé l'an dernier t'as permis d'en arriver la, malgré qq fois ton refus de rouler qq Kms de plus.

Par contre, j'ai vu que tu étais 1051^{ème} en natation. Dés que l'on se voit je te prend en main car dans cette discipline je peux t'apporter beaucoup ...

Nathalie :

Bravo les poulets et la poulettes

Bonne récupération !!!

Marc :

Bonjour ci-joint le résultat des finishers du club.

Un grand bravo à Cathy qui finit sur le podium dans un superbe temps.

Nos jeunes ont fait plus qu'assurer. Chapeau bas à Thomas et Jean-François (étonnant de régularité dans leur effort)

Et vos vieux se sont battus comme jamais afin d'aller au bout.

BRAVO à TITI le LOLO d'être encore un fois finisher.