

3.8 Kms de natation, 188 Kms de vélo (5000 mètres de dénivelé positif) et 42 Kms de course à pied, voici le copieux menu qui nous attendais, triathlètes du plat pays pour cette nouvelle édition de "l'Embrun Man" triathlon réputé le plus dur au monde.

Pour ma part, il s'agissait d'un rêve de gamin depuis que mes parents m'emmenaient en vacances à Embrun et ou j'étais en admiration devant ces surhommes.

Mars 2006 (un peu tard pour une préparation sur ce type d'épreuve), je me décide avec mon copain Laurent de faire "Embrun Man". Les entraînements commencent lentement puis s'enchaînent de plus en plus vite, de plus en plus longtemps avec 5 heures d'entraînement puis 10h pour finir sur des semaines de 15h et plus d'entraînement. Se lever le dimanche à 6h00 pour faire du vélo, revenir à 21h00 d'une sortie course à pied, ces séances rythmaient mon quotidien.

La préparation d'un Iron Man est coûteuse mentalement car elle implique que toute la famille adhère et accepte les absences et les fatigues répétées de l'athlète.

Jour J, je me lève à 4 heures du matin, une part de gato sport et nous voilà dans le parc à vélo. La préparation du matériel se fait calmement, sereinement puis je commence à douter de mes capacités à finir l'épreuve. Je n'ai jamais roulé plus de 150 Kms à vélo ni fait de marathon !!!

Le départ à 6h00 du matin dans l'eau du lac est magique et nager dans le noir l'est encore plus. A cet instant, tous mes doutes sont partis et je ne pense qu'à une chose, profiter de ma course et des paysages magnifiques.

La course est cadencée entre la gestion de mon alimentation et de mon effort. Se succéderont la fatigue, l'émotion, le bonheur, le doute, les pleurs et l'euphorie, les encouragements des amis et spectateurs et puis enfin la libération, la ligne d'arrivée que je franchis en compagnie de Laurent. Mais mon plus grand bonheur reste encore ces derniers mètres symboliques courus avec Léonie dans les bras de son papa.

Voilà c'est fait 14h06 d'efforts, des souvenirs plein la tête et pour finir la soirée une bonne bière et une part de pizza tous ensemble.

Je suis déjà prêt à repartir. Merci à Laetitia et Léonie pour leur soutien, ça valait le coup.

BRUNOT YOANN

Club : SKWAL ATHLON - Coudekerque Branche