



Quelle Famille!!!

Après Yann élu athlète du mois de Juin, c'est au tour du « frangin ».

Fabrice a réalisé une très belle performance en étant finisher du **Triathlon EmbrunMan XXL (3.8/188/42)**

Son récit de course (extrait du blog Tri ARSL) :

Classement: **420ème** / 931 Finishers >404 ème/SM en **14h23'25** » >> natation : 1h16'57 » // vélo : 7h55'19 » // cap: 5h00'20 »

– Lundi 13 Aout : retrait du dossard à la salle des fêtes, premières étapes, tout se passe bien pour les formalités administratives.

– Mardi 14 Aout : ouverture du parc à vélos pour déposer celui-ci et breafing de course pour mettre tout le monde dans l'ambiance, la tension monte... Retour au camping, repas léger, dernier coup de fil de Cedric puis de Yann qui passent d'excellentes vacances l'un à Cauterets et l'autre à Bagnères de Luchon, j'y reviendrai.....

– Mercredi 15 Aout : levage 3h30 pas trop mal dormi, petit dej comme d'habitude on ne change rien. Toute la petite famille est levée pour venir m'encourager dès la natation c'est cool.

On est dans les premiers arrivés au parc, histoire de bien profiter de l'atmosphère. J'en profite pour faire quelques selfies avec Yves Cordier et Visjticka, et pour discuter un peu avec mon voisin qui arrive de Tahiti (malheureusement il ne finira pas la course).

Après avoir vérifié mes affaires, déposé mon sac de ravitaillement pour l'Izoard puis enfilé ma combi c'est le moment d'aller sur la ligne de départ, tout va bien, pas de peur ni de stress que du bonheur...

5h50 nuit noir, Départ des filles, grosse ambiance avec musique au top qui met le public en feu c'est génial.

6h00 nuit, FEU..... parti pour minimum 1h10 de natation.

La première boucle est un peu mouvementée, la cause à une bouée qu'il faut aller chercher tout à droite dans les premiers 500m, ceux partis trop à gauche ont été obligés de virer de bord, je vous laisse imaginer la suite, « la machine à laver ».

La deuxième boucle est plus facile à gérer, il y a plus d'espace. Le soleil se lève, c'est splendide, je profite et en plus j'ai pas encore mal aux jambes.

Fin de la natation 1h16 , je pensais faire un peu mieux, pas grave.

T1 : Pas de panique il ne faut rien oublier, je prends mon temps.

La première partie vélo est déjà très rude, à peine sortie du parc, on attaque la pente, 7km à 8% de moyenne puis une belle balade autour du lac de Serre-Ponçon. Je me sens plutôt bien, les jambes répondent.

Petit retour à Embrun sous les encouragements de la foule et de la famille, 45km de fait, maintenant direction l'Izoard.

Avant l'Izoard petit passage dans les « Gorges du Guil » splendide...

70 km de faits, une voiture arrive à ma hauteur et se met à crier mon nom, « allez fafa ! allez fafa ! » qu'est-ce qui se passe ?... Yann est venu m'encourager avec toute sa petite famille, moi qui les croyais à Luchon, super moment...

Bon ce n'est pas le tout mais l'Izoard est devant moi, pffff .

16km entre 8 et 10 % c'est pas facile pour un gabarit comme moi, je souffre et décide d'y aller coup de pédale après coup de pédale, 8km/h, pas mieux...

Etant largement dans les délais je ne panique pas et essaye même de profiter du paysage, « Forêt de Brunissard » « Casse deserte » « Stèle Luison Bobet » etc...

Arrivée IZOARD 12H, ça c'est fait

Super descente vers Briançon, on amorce le retour vers Embrun.

120km deuxième coup de massue, Cedric qui devait être à Cauterets, est là lui aussi avec toute sa famille pour m'encourager, que d'émotions...

140 km côte du Pallon 3km à 12% , ça pique, mais ça passe.

On continue, avec le vent dans le nez ce qui n'arrange rien, manquait plus que ça.

Dernière difficulté « la montée de Chalvet » INTERMINABLE.....

Fin du vélo 7h55 d'effort, parcours absolument splendide magnifique, mais très dur...

T2 : Petit massage et hop en avant pour le marathon.

3 boucles de 14 km avec à chaque fois une montée de 1.5km à 5% (la côte chamois)

Le premier tour est dur mais il se passe plutôt bien car je le boucle en 1h28, le deuxième tour est très très dur, les jambes me font mal, mais je peux toujours boire et manger donc c'est bon signe, je peux continuer.

Passage au 28^{ème} km : 3h10mn

Reste un tour, 14km ça va être très long, mais dans la tête c'est « FINISHER » au bout. Au mental je continue sans marcher, à la moyenne d'une tortue 7 à 8mn au km, c'est pas vite, mais ça avance.

Les derniers kilos sont sympa Yann et Cedric sont super présents, ça fait du bien, la famille est là, mes enfants, ma femme, tout le monde sait que je vais finir, c'est génial.

Reste 1km c'est que du bonheur, dernière ligne droite, c'est la délivrance

14H23 d'effort, 1200 au départ, 420^{ème} finisher.

Petit bémol à l'arrivée, toute ces grandes grilles qui nous séparent de nos proches alors qu'on voudrait les serrer dans nos bras, dommage...

Sensation inexplicable, il faut le vivre. Plus qu'une course une aventure, une communion avec un public extraordinaire le passage dans Embrun en course à pied est magique, des bénévoles serviables gentils, une organisation sans faille.