Refaire un IRONMAN à 50 ans a toujours trotté dans ma tête, depuis Zurich en 2014.

Voir si j’en suis encore capable, voir si 10 ans plus tard je peux relancer la machine ?

J’ai essayé de trouver des collègues pour m’accompagner, mais cette foutu course à pieds écrème quand même un peu les candidats, surtout à 50 ans. Je partirai donc seul, mais fallait encore choisir quel IROMNAN j’allais faire.

Refaire Zurich était la solution de facilité, mais pas la plus passionnante. En plus j’avoue que j’avais peur du résultat… faire moins bien m’aurait mis un coup au moral, alors autant sortir vraiment de sa zone de confort, la satisfaction serait d’autant plus grande.

Je me suis dit … « pourquoi pas NICE » il parait que c’est un des plus dur.

Aurélien Ranéa, journaliste chez MOTOJOURNAL, fait une interview sur lorentdrawing ici à Bisel, et il veut tout savoir sur moi, notamment ce qui concerne le sport, le triathlon et mes défis.

Je lui raconte mon intention de faire un IROMAN à 50 ans et 2 mois plus tard il sort un article dans MOTOJOURNAL de 8 pages, et là je lis : « Laurent se lance un défi et va faire son deuxième IRONMAN à Nice…Attention à ce que tu dis à un journaliste ! tu émets une hypothèse de peut-être faire un jour un truc et lui écrit : « il va faire le truc » !

Ca m’a fait rigoler, et du coup je vais quand même vite sur le site de l’IRONMAN et je cherche quelle est la date de Nice… suis-je dispo ? ceux qui me connaissent savent que j’ai pas mal de temps libre surtout les week-end. ☺Et là je vois IRONMAN de Nice… le 16 juin 2024…. LE JOUR de mes 50 ans.

C’est un signe qu’il ne faut savoir écouter !

Bingo je me suis inscrit directement. (il a quand même fallu faire quelques petits ajustements bancaires…)

Me voilà inscrit… et c’est vraiment là que tout a commencé.

**Une fois que t’as l’objectif, il suffit de se donner les moyens d’y arriver.**

Un plan d’entrainement – Un coach pour la nutrition, et un réserver AIRBNB.

J’ai donc démarré mon plan le 01 janvier 2024.

56 sorties vélo => 3400km,54 sorties de course à pieds => 650 km, 40 sorties natation => 100 km

30 séances de gainage : au total ça fait 245 heures de sport tout confondu.

J’étais seul, mais quand même bien soutenu et accompagné par mes collègues pour la natation et les sorties vélo.

Je ne partais pas très confiant parce que j’ai cette douleur dans la fesse gauche qui ne part pas depuis 2016. J’ai pourtant tous essayé, Ostéo, Kiné, Chiro, Réinitialisatieur de nerf sciatique, etc…

J’avais aussi fais deux demis IRONMAN en 2023 et les deux ne se sont pas vraiment bien terminée, douleurs, crampes…

J’ai donc tous mis bout à bout pour que celui-ci soit une réussite.

Un peu comme une machine, je suivais ce « putain » de plan sans me poser de question :

« Demain de dois pédaler 1 :00 et enchainé avec 1 h de course à pieds, ca fait donc 2h00 , il faut donc que je me lève à 5h00 pour manger, et partir 5h30 faire le plan. Retour 7h30, douche et hop au travail ».

J’ai eu un petit coup de mou après 4 mois, mais j’ai vite repris le dessus.

Et c’est l’heure du week-end tant attendu, étonnement je n’ai pas du tout eu de pression avant.

Je suis parti plutôt confiant en mode, doucement mais surement, ne surtout pas se laisser emporter par les autres participants et finalement se cramer trot tôt.

**16 juin, 7 :00 du matin, départ de la natation**, l’eau était très mouvementée, mais pas le choix, il faut y aller. Juste avant de sauter dans l’eau je vois ma fille, ma femme et deux de mes meilleurs potes d’enfance ! je ne savais pas qu’ils avaient fait la route, j’étais ému, ça m’a donné une bonne énergie positive. Je sors de l’eau après 1 :18 pour 3,8km. Jusqu’ici tout va bien.

Juste avant de récupérer mon vélo dans la zone de transition j’entends une bandes de mecs qui crient «  Allez Laurent !! Allez vas-y !! Allez !!

Je me retourne et qui vois-je ? Avec stupéfaction : la bande de bisel ! Etienne, Carole, Bernard et Françoise ! Wouahhhh … ils sont venus pour moi… pour me voir… pour me soutenir ! J’ai su à cet instant que j’allais tout déchirer ! ☺

**Je pars pour les 180 Km de Vélo**… Un super parcours où je me répète tout le temps, ne va pas trop vite, ne force pas trop, vas-y doucement.Je termine cette balade 7h00 plus tard.

Jusqu’ici tout va bien… toujours encore.En revenant au parc vélo, je revois la bande de bisel, et ça me redonnes des ailes !

Maintenant il reste le plus dur, **les 42 km de course à pieds.**

C’est ce que j’appréhende le plus à cause de cette douleur qui persiste dans ma fesse gauche…

Je me dis vas-y cool et quand ca n’ira plus on serrera les dents et ca passera, mais je n’ai jamais eu besoin de serrer les dents, j’ai fais ces 42 km en 4h26, à une allure proche des 10km/h.

Le parcours était fait de plusieurs allers-retours et j’ai donc vu plus 8 fois la Bande de Bisel !

Ils m’ont soutenu, encouragé, applaudi, à chaque passage ! J’étais fier d’avoir une bande de pote pour m’encourager ! Ils ont vraiment assuré !! J’ai donc terminé les derniers 300M presque en sprint, avec une superbe sensation d’accomplissement !

J’avais une banderole qui explique que j’ai 50 ans aujourd’hui. Le public m’a porté en chantant « joyeux anniversaire », c’était fou ! Je passe sous l’arche de finishers en 13 :13.

Je visais 13h30.

Tout va bien je me sens super bien !

Je retrouve rapidement tous mes potes, Audrey et Ines !

Ils étaient tous là, Ils étaient beaux, j’avais beaucoup d’émotion, et eux aussi c’était incroyable !

La vie est belle !