

**Compte-rendu**  
**IRONMAN 70.3 World Championship**  
**2023**



# Sommaire

**1 - Introduction et mise en contexte**

**2 - Analyse préalable à la course**

**3 - Stratégie nutritionnelle**

**4 - Matériel utilisé**

**5 - Déroulement de la course**

**6 - Conclusion**

**7- Bilan de la course**

**8- Pistes d'amélioration**

**9 - Remerciements**

**10 - Annexes**

## 1 - Introduction et mise en contexte

18 juin 2023. Remich, Luxembourg. Il est aux alentours de 20h quand je prononce le Yes. Le Yes qui me fera cracher immédiatement 700 € afin de me rendre aux championnats du Monde IRONMAN 70.3 en Finlande. C'était un de mes rêves, je suis véritablement comblé.

Cet instant représente donc le tournant de ma saison. Une semaine de vacances au Portugal et je repars pour une prépa Half, toujours en compagnie de Mathieu, mon coach. Nous avons donc 9 semaines pour honorer ce slot comme il se doit !



*Le petit magnet représentant le slot*

## 2 – Analyse de la préparation

Je vais essentiellement ici comparer des séances par rapport à la 1ère préparation du Luxembourg puisque certaines d'entre elles étaient similaires.

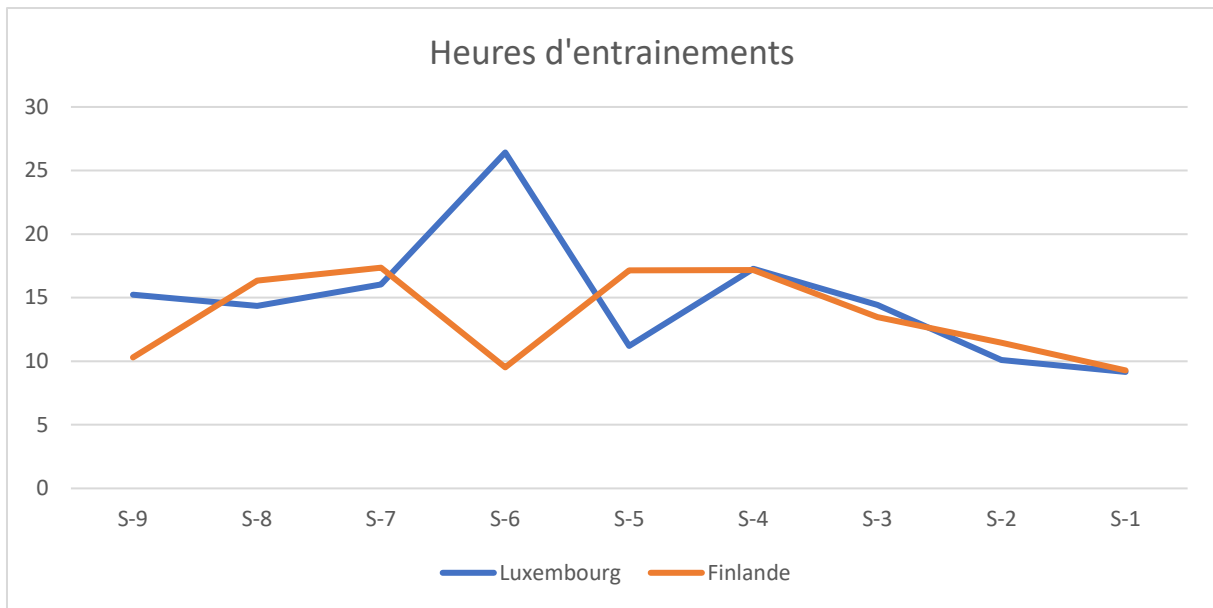
La principale différence, c'est que je ne repartais pas de 0 avec une préparation sur 12 semaines (dont un stage). Il s'agissait ici d'entretenir ici la condition physique construite tout au long de la préparation du Luxembourg afin de générer un second pic de forme.

Voici la comparaison des 9 dernières semaines en matière de volume d'entraînement.

	IronMan 70.3 Luxembourg						
	A pied		A vélo		Natation		Total
	Distance	Temps	Distance	Temps	Distance	Temps	Temps
S-9 (PS S5)	56,50	4 h 33	235,80	7 h 48	9,13	3 h 03	<b>15 h 24</b>
S-8 (PS S6)	46,80	3 h 27	256,60	8 h 06	8,35	3 h 01	<b>14 h 34</b>
S-7 (PS S7)	57,80	4 h 24	249,60	8 h 21	9,10	3 h 18	<b>16 h 03</b>
S-6 (stage à Nice)	42,80	3 h 12	551,80	18 h 28	14,85	5 h 00	<b>26 h 42</b>
S-5 (PSA S8 + DO Batifer)	33,10	2 h 31	192,80	6 h 26	7,42	2 h 23	<b>11 h 20</b>
S-4 (PS S10)	42,00	3 h 08	368,80	11 h 24	8,47	2 h 56	<b>17 h 28</b>
S-3 (PS S11)	50,90	3 h 40	253,10	8 h 01	8,83	3 h 03	<b>14 h 44</b>
S-2 (Affûtage S1)	33,60	2 h 34	149,50	4 h 33	9,20	3 h 02	<b>10 h 09</b>
S-1 (Affûtage S2 + course)	33,70	2 h 29	169,20	4 h 40	6,30	2 h 07	<b>9 h 16</b>
<b>Total</b>	<b>397,20</b>	<b>29:58</b>	<b>2.427,20</b>	<b>77:47</b>	<b>81,65</b>	<b>27:56</b>	<b>135:50</b>

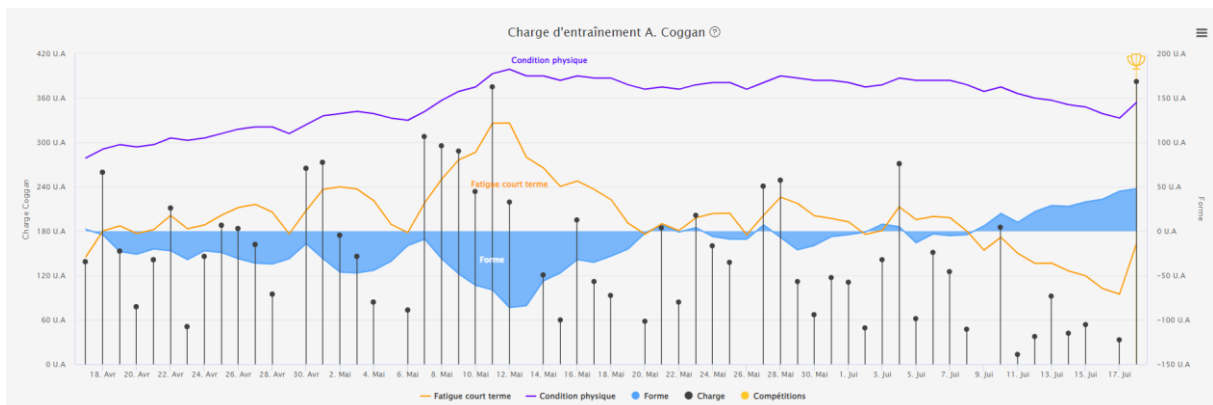
	IronMan 70.3 World Championship						
	A pied		A vélo		Natation		Total
	Distance	Temps	Distance	Temps	Distance	Temps	Temps
S-9 (PS S5)	36,40	2 h 39	206,60	6 h 19	5,28	1 h 32	<b>10 h 30</b>
S-8 (PS S6)	55,00	4 h 05	314,30	9 h 27	8,67	3 h 01	<b>16 h 33</b>
S-7 (PS S7)	48,70	3 h 41	338,30	10 h 58	9,35	2 h 57	<b>17 h 36</b>
S-6 (PSA S8)	34,60	2 h 43	146,70	5 h 05	6,07	2 h 03	<b>9 h 51</b>
S-5 (PS S9)	49,60	3 h 46	314,50	10 h 20	9,15	3 h 08	<b>17 h 14</b>
S-4 (PS S11)	58,40	4 h 13	340,60	10 h 00	9,35	3 h 04	<b>17 h 17</b>
S-3 (PS S10 + DO La Gilleppe)	41,50	3 h 07	250,70	7 h 28	9,64	3 h 13	<b>13 h 48</b>
S-2 (Affûtage S1)	38,30	2 h 55	183,30	5 h 42	10,35	3 h 08	<b>11 h 45</b>
S-1 (Affûtage S2 + course)	37,50	2 h 37	166,50	4 h 39	7,37	2 h 12	<b>9 h 28</b>
<b>Total</b>	<b>400,00</b>	<b>29:49</b>	<b>2.261,50</b>	<b>70:01</b>	<b>75,23</b>	<b>24:21</b>	<b>124:10</b>

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

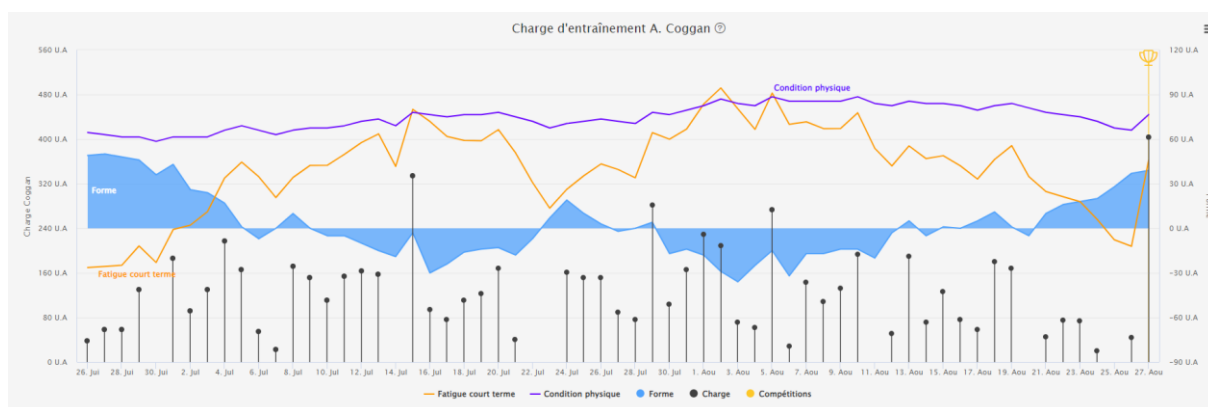


Avant le Luxembourg, j'ai participé à S-6 au stage de la ligue Francophone de Triathlon à Nice avec un nombre d'heure conséquent (+ de 30 heures sur toute la semaine), alors que le S-6 de la Finlande était une semaine extrêmement légère avec 2 jours entiers de repos (chose très rare). Je sentais en effet que j'en avais besoin mentalement. Également, une course de préparation sur Distance Olympique a été effectuée à S-4 lors de la première préparation, la semaine après le stage. La même chose a été faite mais à S-2 avant la Finlande. Le reste de la préparation est fort similaire au niveau du volume et des entrainements effectués.

Ces différences ont eu pour effet de monter ma courbe de condition physique beaucoup plus haut lors de la préparation du Luxembourg ? cela est confirmé par la courbe de Coggan. Ces graphiques restent théoriques mais sont intéressants à mettre en relation avec les volumes d'entrainements.



Ma condition physique est montée à 133 au maximum le 12 mai, soit 5 semaines avant la course. Tout comme la fatigue, montée à 218 au même moment. Ces valeurs étaient de 63 et 111 la veille de la course du Luxembourg.



Pendant la préparation de la Finlande, la condition physique est montée à un maximum de 119, le 5 aout et le 10 aout, soit plus près de la course, 3 semaines avant. La fatigue est montée au maximum à 154 le 2 aout. La condition physique et la fatigue moins hautes s'explique au regard de la S-6 évoquées plus haut (stage avec énormément de volume pour l'un, semaine très légère pour l'autre. Les valeurs de la veille de la course sont de 104 et 65 pour la Finlande. Moins de conditions physique et une fatigue similaire, théoriquement la forme aurait du être moins bonne. (37 en Finlande la veille de course contre 45 avant le Luxembourg). J'explique peut-être ces données par le volume légèrement plus important en S-3 et S-2 avant la Finlande, et également par le DO de préparation placé en S-2 au lieu de S-4.

Également, au niveau des changements dans l'entraînement, nous avons convenu avec Mathieu de diminuer quelque peu les allures course en course à pied, vu mon craquage monumental au Luxembourg. Je tournais donc, sur le travail spécifique d'allure course, entre 3.50 et 3.55 au kilomètre (au lieu de 3.45 auparavant). Par contre, nous avons décidé de rajouter un peu de volume en rajoutant 1 séries sur une séance par semaine. Également, un enchaînement d'environ 20/30 minutes en endurance après une sortie vélo a été ajouté au programme.

Quittons un peu la théorie pour parler un peu de mes sensations. Physiquement, je ne me suis jamais senti aussi fort durant cette préparation. Je sentais, surtout sur le vélo, que je pouvais pousser 10/15 watts de plus sur les intensités. Cela a été confirmé à plusieurs reprises sur plusieurs séances, comme par exemple celles-ci.

15:01	41.42 km/h	279 W
11:03	31.64 km/h	183 W
10:01	42.56 km/h	295 W
05:01	32.67 km/h	174 W
10:02	42.14 km/h	327 W

*Séance du 23 mai*

15:01	41.42 km/h	279 W
15:01	35.65 km/h	282 W
05:01	34.11 km/h	209 W
10:01	36.86 km/h	306 W
05:01	27.98 km/h	213 W
10:01	34.86 km/h	339 W

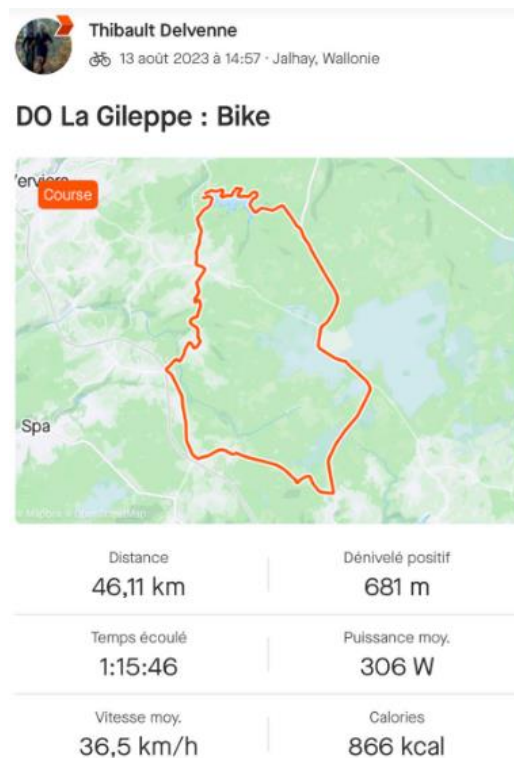
*Séance du 10 aout*

Cette séance consiste en 3 blocs avec respectivement 15 minutes en zone 3, 10 minutes en haut de zone 3 et 10 minutes en zone 4. On peut y voir des wattages plus importants alors que ma fréquence cardiaque légèrement plus faible. La forme (selon Coggan) du 22 mai était de -1 et le 9 aout de -14. Cela explique sans doute la FC moins élevée. D'autres séances m'ont confirmé cette tendance, mais inutile de les présenter toutes.

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship



Autre signe de progrès, j'ai pu sortir 316 watts normalisés sur le vélo du DO de la Gileppe, alors qu'un an plus tôt le chiffre était de 302 watts.



*Vélo à La Gileppe*

Pour la natation, j'ai également observé une amélioration de mon allure clé sur la fin de la prépa. Celle-ci était aux alentours de 1 :27/100m avant le Luxembourg et était tombée vers 1 :25/100m avant la Finlande. Par contre, ma natation lors de la course de préparation à La Gileppe fut un peu décevante et ne confirma pas ces progrès. Également, la préparation natation fut extrêmement compliquée par des conditions d'entraînement déplorables. Malgré tous les efforts du club pour nous donner des créneaux, les multiples changements d'horaires, les trop nombreux jours de fermetures et le peu de piscine ouverte en province de Liège (sans parler des fois où on s'est retrouvé en même temps que d'autres cours...) ont rendu les 3 séances hebdomadaires particulièrement compliquées à effectuer. C'est un des énormes problèmes en Belgique : les sportifs ne sont pas du tout mis dans des bonnes conditions pour pratiquer leur passion. Il faut sans arrêt redoubler d'efforts et s'adapter pour s'entraîner.

Pour la course à pied, je n'ai pas vraiment relevé de différence à l'entraînement, puisque je faisais assez attention à respecter mes allures. Néanmoins, la Gileppe m'a permis de voir que j'étais en excellente condition puisque je réussis à courir le 10 kilomètres à une moyenne de 3 :32/kilomètre, ce que je n'avais jamais fait même à sec, et avec d'excellentes sensations !



Autre point très important : contrairement à la fin de la préparation du Luxembourg, je n'ai pas été blessé sur la fin de la prépa, malgré une légère augmentation du volume et du nombre de séances de course à pied ! Comme quoi, le respect des allures a du bon !

J'avais également été malade à S-3 durant la prépa Luxembourgeoise (coup de chaleur et gastrite), chose que j'ai réussi à éviter pour les championnats du monde.

J'ai par contre totalement laissé de côté le renforcement musculaire. La raison est que, mentalement, il a été plus difficile pour moi d'effectuer cette préparation. L'enchaînement de 2 préparations aussi rapprochée et la météo totalement dégueulasse du mois d'août en sont les principales causes. J'ai donc préféré laisser tomber ce travail de renforcement que je n'arrive pas à apprécier.



*Une des (trop) nombreuses séances vélo sous la drache*

### 3 – Analyse préalable à la course

La philosophie avec laquelle j'abordais tient en 2 mots d'ordres : consistance et plaisir.

Par consistance, j'entends de faire une course aboutie, ou je ne craque absolument pas comme au Luxembourg et ou je puisse faire une vraie gestion de course afin de me rapprocher le plus possible de mon potentiel. Le plaisir devant être la conséquence de ce premier point.

Voici sur quelle base je partais pour chaque discipline :

- Natation : entre 26 et 27 minutes
- Vélo : entre 2h10 et 2h20, sur base de 270 watts brut en moyenne (je pèse 75kg... les bons jours)
- Course à pied : entre 1h25 et 1h30, soit environ 3'55 au kilomètre

Pour la natation, ce chrono fut basé sur celui du Luxembourg, les 1900 mètres ayant été effectués en 27 :30. Vu l'amélioration de mes chronos en piscine et mon expérience grandissante dans la discipline, je pensais pouvoir gratter une petite minute.



Parcours Natation à Lathi

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

En ce qui concerne le vélo, il n'y a pas de gros changement à apporter sur la façon dont j'aborde la course par rapport au Luxembourg. Nous étions partis sur 270 watts bruts en moyenne, mais j'avais craqué sur la course à pied, en partie à cause d'un vélo un peu trop intense. Puisque j'ai progressé en terme de puissance et que le parcours de Lahti semble plus facile pour lisser l'effort au maximum, rester à 270 watts me permettrait d'envisager le semi-marathon avec plus de fraîcheur. J'ai donc travaillé cette puissance à l'entraînement.



Parcours vélo à Lahti

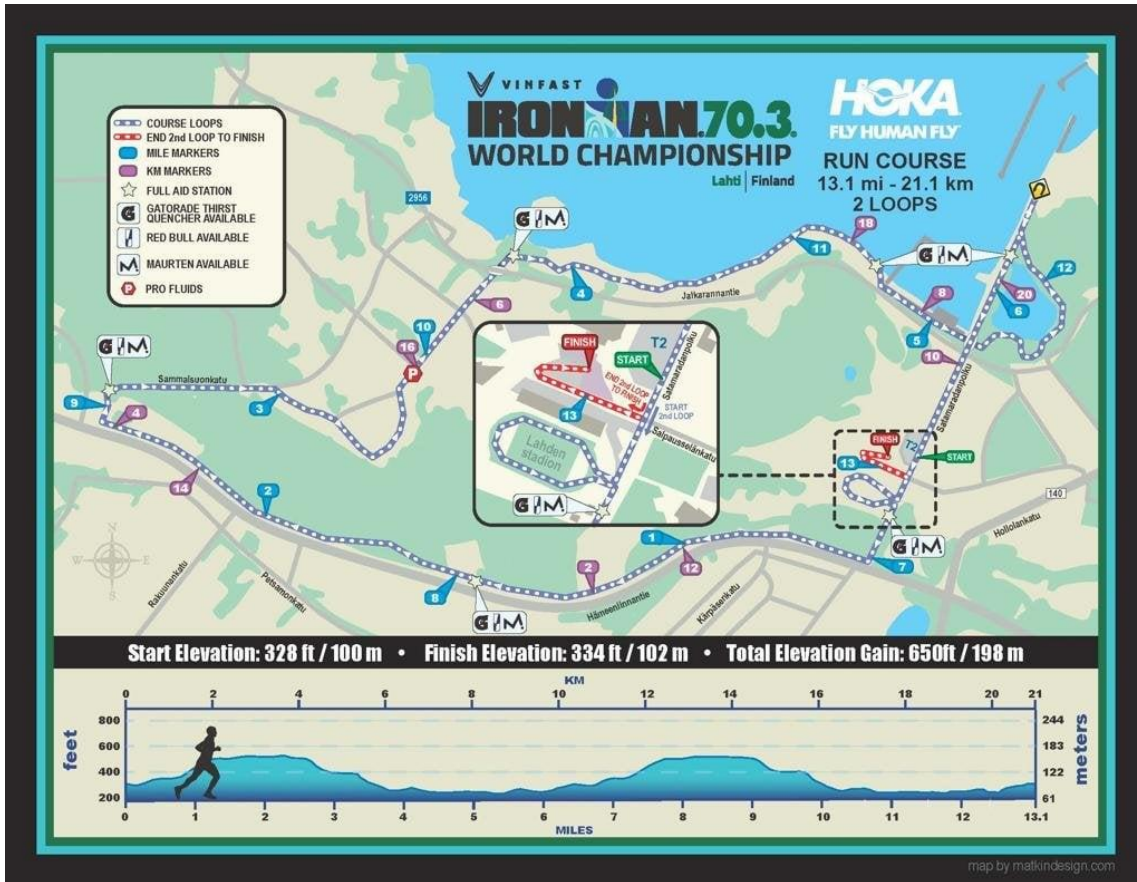
Le parcours vélo se situe dans la campagne Finlandaise. Le dénivelé est d'environ 700 mètres sur les 90 kilomètres. IronMan annonçait pourtant 417 mètres, ce qui était totalement faux. Il faut toujours vérifier le GPX sur une application comme Openrunner au lieu de les croire sur parole.

Etant arrivé le vendredi soit 2 jours avant la course, il n'était pas envisageable de reconnaître le parcours en vélo. Ce sera donc en voiture le vendredi soir, ce qui fut bien utile. Le parcours ne présente aucune vraie difficulté, il est composé de petites bosses qui se passent sur l'élan ou la force.

La veille de ma course, le Samedi, c'était au tour des filles. Ayant certaines connaissances qui y participaient, je pu donc affiner mon estimation du vélo. Je pensais pouvoir alors effectuer une moyenne d'environ 40 km/h.

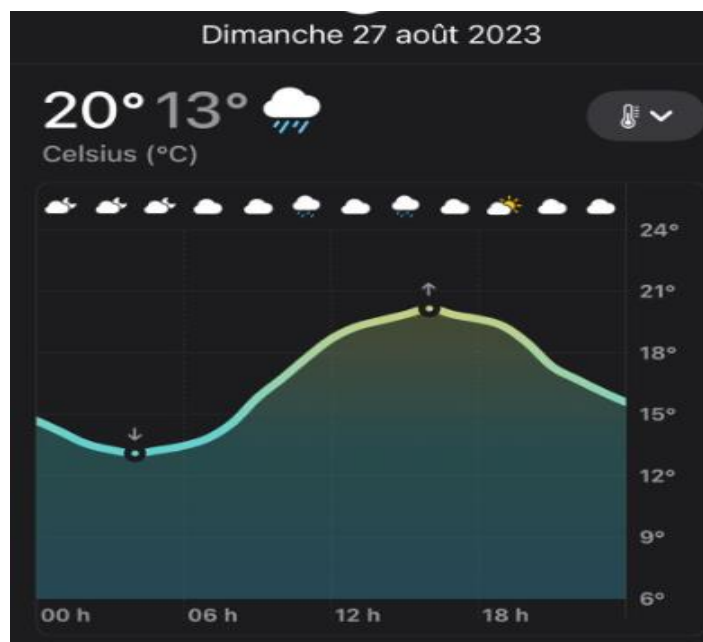
Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

Quant à la course à pied, celle-ci présentait 2 boucles de 10,5 kilomètres, mais avec une belle bosse à parcourir pour un total de 200 mètres de dénivelé. Gare à celui qui est limite en posant le vélo ! Vu le dénivelé, j'envisage qu'un chrono de 1h25 serait déjà excellent pour moi.



Parcours CAP à Lathi

Au niveau de la météo, j'ai suivi pendant toute la semaine les prévisions. Il y avait une forte chance de prendre la pluie mais finalement, la veille, on annonce nuageux mais sec, avec un risque de pluie.



Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

### 3 – Stratégie nutritionnelle

En concertation avec Mandy, nous avons défini d'atteindre la barre des 90 grammes de glucide à l'heure (contre 60 au Luxembourg).

Voici ce qui avait été convenu :

- Une barre DECATHLON 30/20 minutes avant la natation en sirotant de l'ISO le matin
- Une barre DECATHLON après 15 minutes sur le vélo
- Un gel MAURTEN 100 après 30 minutes sur le vélo
- Un gel 6D ULTRA 45g après 30 minutes sur le vélo
- Une barre 226ERS GUMMY MANGO après 45 minutes sur le vélo
- Une barre DECATHLON après 60 minutes sur le vélo
- Un gel MAURTEN 100 après 75 minutes sur le vélo
- Un gel 6D ULTRA 45g après 100 minutes sur le vélo
- 4 gels MAURTEN 100 sur la course à pied
- Un gel 6D ULTRA 45g après 20 minutes sur la course à pied
- Un gel MAURTEN 100 après 40 minutes sur la course à pied
- Un gel 6D ULTRA 45g après 60 minutes sur la course à pied
- 

Pour la partie hydratation, voici ce qui était convenu

- Hydratation régulière avec ISO + avant la natation
- Bidon de 850ml rempli d'iso, à finir avant le kilomètre 46 (second ravitaillament) et à échanger avec un bidon d'eau de l'organisation
- Bidon aéro de 500ml rempli d'iso à entamer après largage de celui de 850 ml
- Prendre les gobelets de l'organisation sur la course à pied



Une charge glucidique avait également été effectuée le jeudi et le vendredi. J'ai déjeuné à 6h30 en mangeant 4 tartines avec filet de poulet/fromage frais et une banane jusqu'au départ.

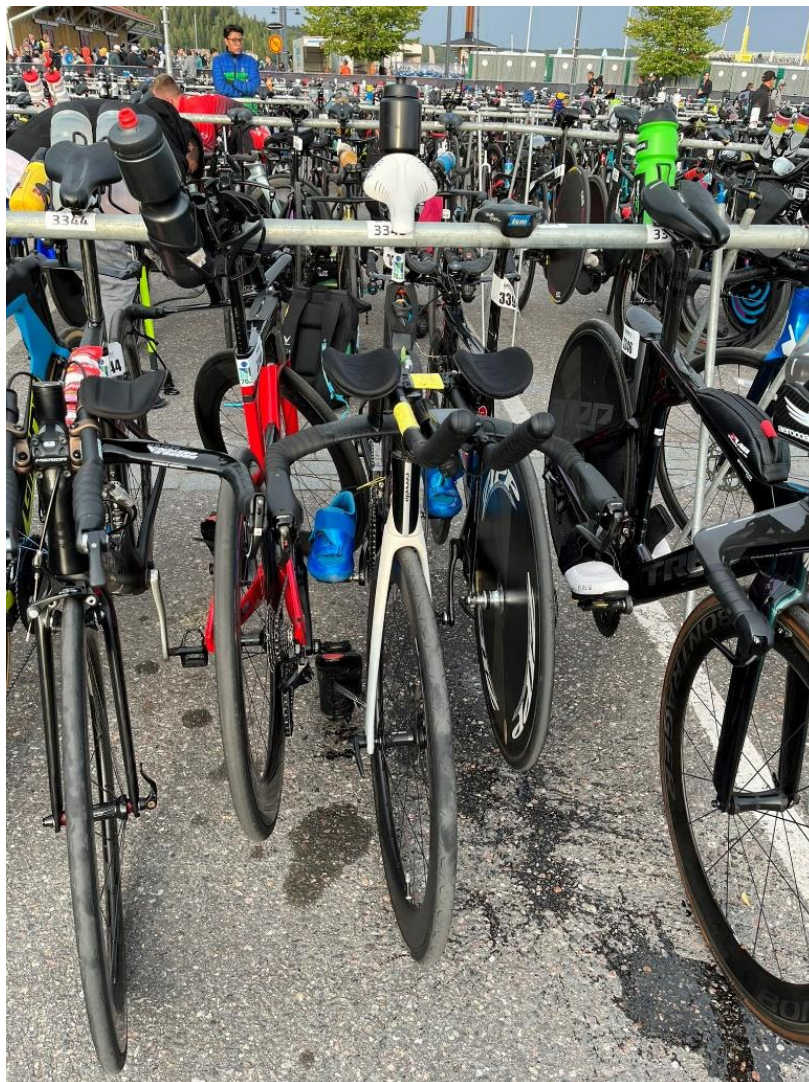


## 5 - Déroulement de la course

La course se déroulant le dimanche, nous sommes arrivés le vendredi car c'était le jour ultime afin de retirer le dossard. Le samedi fut consacré aux dernières séances d'entraînements (20' de natation dans le lac près de l'habitation et 30 minutes de vélo), avant d'aller durant l'après-midi vers les zones de transitions afin de déposer le matériel vélo et course à pied.

Ce fut la première fois de ma vie que j'ai été aussi peu stressé avant une course. J'ai extrêmement bien dormi la veille, je n'avais pas de boule au ventre, et le déjeuner passât tout seul. Juste un peu mal au ventre avant la course.

Nous démarrons par vague de groupe d'âge, ma vague (M25-29) est prévue à 9h26 alors que les pros (les premiers à démarrer) sont prévus à 7h30. Je dois donc me rendre tôt en zone de transition vélo car celle-ci ferme au moment où les pros s'élancent. J'y attache mes chaussures, place ma nutrition et vérifie un peu la mécanique.



*Le vélo dans sa zone le matin de course*

Le temps de sortie de la zone, les pros en ont déjà presque finis avec leur natation. J'attends donc de voir leur sortie de l'eau puisque j'ai 1h30 à tuer avant de m'élancer. J'aperçois Sanders et Blummenfelt à quelques mètres de moi ! Quel bon moment. Je rejoins ensuite calmement la zone de départ avec ma compagne.

J'ai pu constater la veille lors de l'ultime séance de natation qu'il allait être important de s'échauffer. En effet, la froideur de l'eau du lac me donnait de mauvaises sensations, avec les bras engourdis. Une petite zone est prévue à cet effet à côté du départ. Vers 9h, je me jette à l'eau pour nager 10 minutes, avec des sensations correctes. L'eau n'est pas extrêmement chaude mais le corps s'adapte vite une fois dedans. C'est également le moment d'échanger un peu avec les personnes autour de moi, nous rencontrons des Français et des Brésiliens.



*La zone d'échauffement*

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

9h20, il est temps de passer dans la file. Même si nous partons par vague, le départ est quand même en rolling start depuis un ponton.



*Quelques secondes avant de m'élancer*

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

## A - Natation



Les premiers concurrents de ma vague partent à 9h26. Je me place dans le milieu du pack. Je ne ressens aucune pression, je profite de l'ambiance du départ. Je me dis que j'ai vraiment de la chance et que je ne voudrais être à aucun autre endroit au monde !

Je m'élance, je fais le choix de ne pas plonger du ponton mais de sauter pour ne pas risquer une infiltration dans mes lunettes. Malheureusement, après quelques mètres, j'ai de l'eau dans la lunette gauche. Je sens que ça se remplit de plus en plus donc je m'arrête pour purger et repart. J'ai des lentilles pour ma vue et je ne veux surtout pas en perdre une. Mais le phénomène se répète une deuxième fois, puis une troisième avant que je comprenne : elle est en porte-à-faux sur mon bonnet ! Une erreur stupide qui a dû me faire perdre une minute. Qu'importe, au moins le problème est résolu.

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

J'ai l'impression de remonter quelques concurrents et je ne me sens pas ridicule, j'ai l'impression de nager vite. Je passe la seconde bouée mais malheureusement j'entends un sifflet : j'ai dévié trop à gauche vers un kayak. Encore une fois, je ne parviens pas à bien m'orienter... c'est vraiment un domaine sur lequel je dois progresser.

Puisqu'on a une bouée tous les 100 mètres, on peut savoir exactement où on en est. Passé les 1000 mètres, je regarde rapidement ma montre et je vois que je suis au-delà des 15 minutes... pas terrible ! Bref je continue mais je ne me sens pas vraiment capable de hausser le rythme. La fin me paraît longue, je ne prends pas beaucoup de plaisir, j'ai hâte d'en sortir et de passer sur le vélo.



Trace GPS de ma natation

En sortant de l'eau, je regarde ma montre et je vois que je suis aux alentours de la demi-heure... Je suis assez déçu, mon objectif était de gagner du temps par rapport au Luxembourg (puisque j'avais considéré avoir progressé à l'entraînement), et je me retrouve à 3 minutes ! Plutôt que de me morfondre, je préfère penser positivement et me dire que la natation devait être lente pour tout le monde et que ce n'est pas grave.

Je sors donc finalement de l'eau en 30 :52. Je suis assez déçu de ce chrono, qui plus est qu'en comparant 2 pros présents au Luxembourg, ils ont nagé plus rapidement à Lahti !

Point	Temps	Heure	Vitesse
<b>Nager 30:52</b>	<b>125<sup>e</sup> M25-29, 713<sup>e</sup> by Gender, 713<sup>e</sup> Overall</b>		
Start	00:00:00	dim. 27 août 9:31:32 am	---
Swim	30:52	10:02:23 am	01:36
		Allure Moyenne	<b>01:36</b>
			min/100m

	<b>Miki Taagholt</b>	<b>Filipe Azevedo</b>	<b>Moi</b>
Luxembourg	23 :23	23 :23	27 :36
Finlande	23 :05	23 :08	30 :52

Je passe donc d'un écart de 4 minutes à presque 8 ! Le double !

A l'heure actuelle, j'avoue ne pas comprendre pourquoi. Je ne crois pas que ce problème de lunette en soit la cause unique. Certes, ça m'a coûté du temps, mais pas 4 minutes non plus, c'est un gouffre.

Sachant que l'entraînement était sensiblement le même qu'avant le Luxembourg (j'ai même un peu plus nagé en eau libre avant la Finlande, contre une seule fois avant le Luxembourg) et que mes temps en piscine n'avaient jamais été aussi bons, je ne crois pas que la cause soit à chercher de ce côté-là non plus.

La seule chose que je puisse considérer comme étant plausible, c'est le froid. L'eau était environ 4 degrés plus froide qu'au Luxembourg, cela a pu jouer un rôle sur mes sensations. Également, je me suis échauffé pendant 10 minutes avant, et il s'est écoulé +/- 20 minutes entre la fin de mon échauffement et ma rentrée dans la course. Peut-être était-ce un peu trop ?

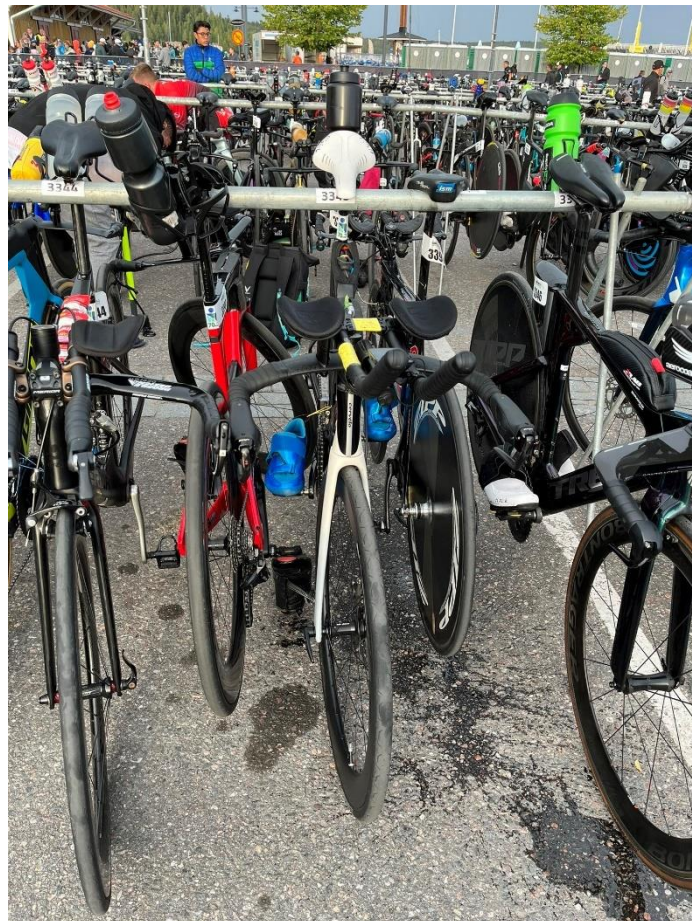
## B - Transition 1

J'arrive sans aucun problème à enlever bonnets, lunettes, à les caler dans la manche en enlevant le haut de ma combinaison. Je prends mon sac de transition sans hésitation.

J'ai perdu un peu de temps en cherchant mon vélo. J'avais pris un poteau comme point de repère, sauf qu'avec le manque de lucidité post-natation, je me suis arrêté au premier poteau alors que c'était le second...

	1er M25-29	2e M25-29	3e M25-29	Moi
Temps	02:53	02:57	02:54	03:40

Finalement, sans cette hésitation, mon temps aurait été proche des meilleurs, cela veut dire que le reste a été correctement exécuté ! Vu la température peu élevée et le risque de pluie, j'ai également enfilé des chaussettes, ce qui m'a peut-être fait perdre un peu de temps également.



Zone de transition 1

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

## C - Vélo



Je pars en vélo avec les chaussures attachées sur les pédales avec les élastiques, et je monte dessus sans problème.

Le parcours vélo propose environ 700 mètres de dénivelé positif (annoncé 400 par IronMan !) mais réparti sur l'ensemble du parcours, avec beaucoup de petites bosses. L'altitude change peu, on oscille tout le temps entre 50 et 150 mètres.



*Profil du parcours vélo*

Dès le départ, je constate que mes pédales/capteur de puissance ne se sont pas connectées à mon Garmin (ni même ma ceinture cardio qui n'a jamais voulu fonctionner...). Heureusement, ma montre affiche bien mes watts. C'est tout de même un peu gênant de ne pas avoir mes données sous les yeux.

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

On commence par sortir de la ville de Lathi dans des parties un peu technique, au milieu des autres concurrents. Dès qu'on est sorti de la ville, la drache a commencé et a duré tout le long du vélo !

La première partie est une ligne droite d'environ 30 kilomètres très roulante. J'essayer vraiment de me contenir et de ne pas partir trop vite. Je double énormément de vélos mais me fait doubler aussi, j'essaye vraiment de ne pas m'exciter et je rester dans ma zone cible. Après 28 kilomètres, je suis à 41 km/h de moyenne !

Les sensations sont relativement bonnes, les jambes font mal mais les watts sortent bien, j'essaye vraiment de gérer et de bien m'alimenter. J'alterne les gels et barres prévues toutes les 15 minutes.

Le parcours se situe dans les campagnes Finlandaises, il n'y a pas beaucoup de civilisation. Je suis à l'aise sous la pluie et sur les routes, la reconnaissance du parcours en vélo fut vraiment utile, je gagne du temps dans les descentes car je sais anticiper les virages.

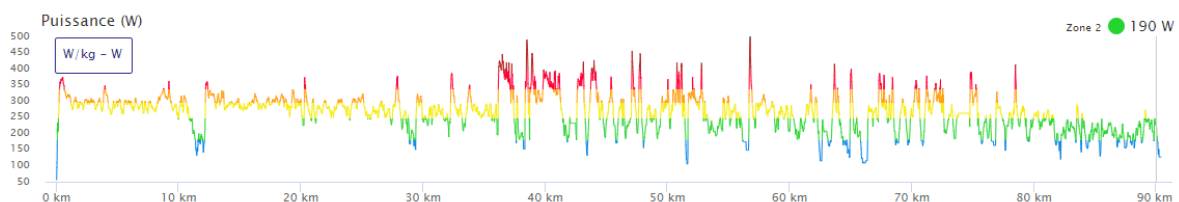
Rapidement, j'ai envie d'uriner. J'essaye quand même de boire régulièrement et je me force un peu. La pluie ne me gêne absolument pas, j'ai l'habitude de rouler sous la pluie et donc je suis en confiance dans ces conditions et surtout, je n'ai pas froid. Je passe des concurrents qui semblent eux souffrir de la météo, certains arrêtés avec des couvertures de survies.

Par contre, que de triche. Certains se croyaient sur un CLM par équipe. Et, surtout, je n'ai pas croisé une seule moto d'arbitre ! Sans doute trop occupé à surveiller les lignes imaginaires ? Cela dit, le respect strict de la règle (6 vélos de distance et 25 secondes pour dépasser) était absolument impossible. Nous partions dans l'avant dernière vague et il y avait 2500 vélos devant nous, il y avait beaucoup trop de densité. J'ai passé tout mon vélo à gauche de la route !



*Puissance développée durant le vélo en Finlande*

Je pense que la gestion du vélo a été très bonne. Sur le graphique ci-dessous, on peut apercevoir que je reste toujours bien aux alentours de la zone 3 sans gros écarts. Pour rappel, aux Luxembourg, le graphique ressemblait à ça :



*Puissance développée durant le vélo au Luxembourg*

Il y avait beaucoup plus de moment passé dans des hautes zones, et une fin de parcours moins puissante. Certes, le dénivelé était très concentré mais physiologiquement, le vélo en Finlande a sûrement été beaucoup moins impactant puisque l'effort était bien mieux lissé.

Je finis d'ailleurs avec une puissance normalisée de 288 watts, contre 284 watts au Luxembourg. Alors que la puissance brute est de respectivement 278 watts et 265 watts.

La linéarité de l'effort est également confirmée sur je prends une distribution par 5 kilomètres.

	Tours montre		Distance	Temps	Allure	P ajust.
1	⤵	+	5 km	07:30	40.09 km/h	301 W
2	⤵	+	5 km	07:41	39.05 km/h	291 W
3	⤵	+	5 km	07:04	42.45 km/h	291 W
4	⤵	+	5 km	07:07	42.25 km/h	285 W
5	⤵	+	5 km	06:58	43.17 km/h	260 W
6	⤵	+	5 km	07:05	42.45 km/h	292 W
7	⤵	+	5 km	07:22	40.82 km/h	289 W
8	⤵	+	5 km	08:02	37.42 km/h	288 W
9	⤵	+	5 km	06:58	43.06 km/h	267 W
10	⤵	+	5 km	08:04	37.19 km/h	283 W
11	⤵	+	5 km	08:24	35.71 km/h	286 W
12	⤵	+	5 km	07:06	42.35 km/h	273 W
13	⤵	+	5 km	07:35	39.65 km/h	303 W
14	⤵	+	5 km	07:47	38.54 km/h	311 W
15	⤵	+	5 km	07:06	42.35 km/h	286 W
16	⤵	+	5 km	07:33	39.74 km/h	273 W
17	⤵	+	5 km	08:47	34.22 km/h	296 W
18	⤵	+	4.7 km	06:43	42.23 km/h	289 W

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

La mesure de la fréquence cardiaque confirme encore le constat, étant vraiment linéaire. Celle-ci a été mesurée au poignet mais les données me semblent cohérentes.

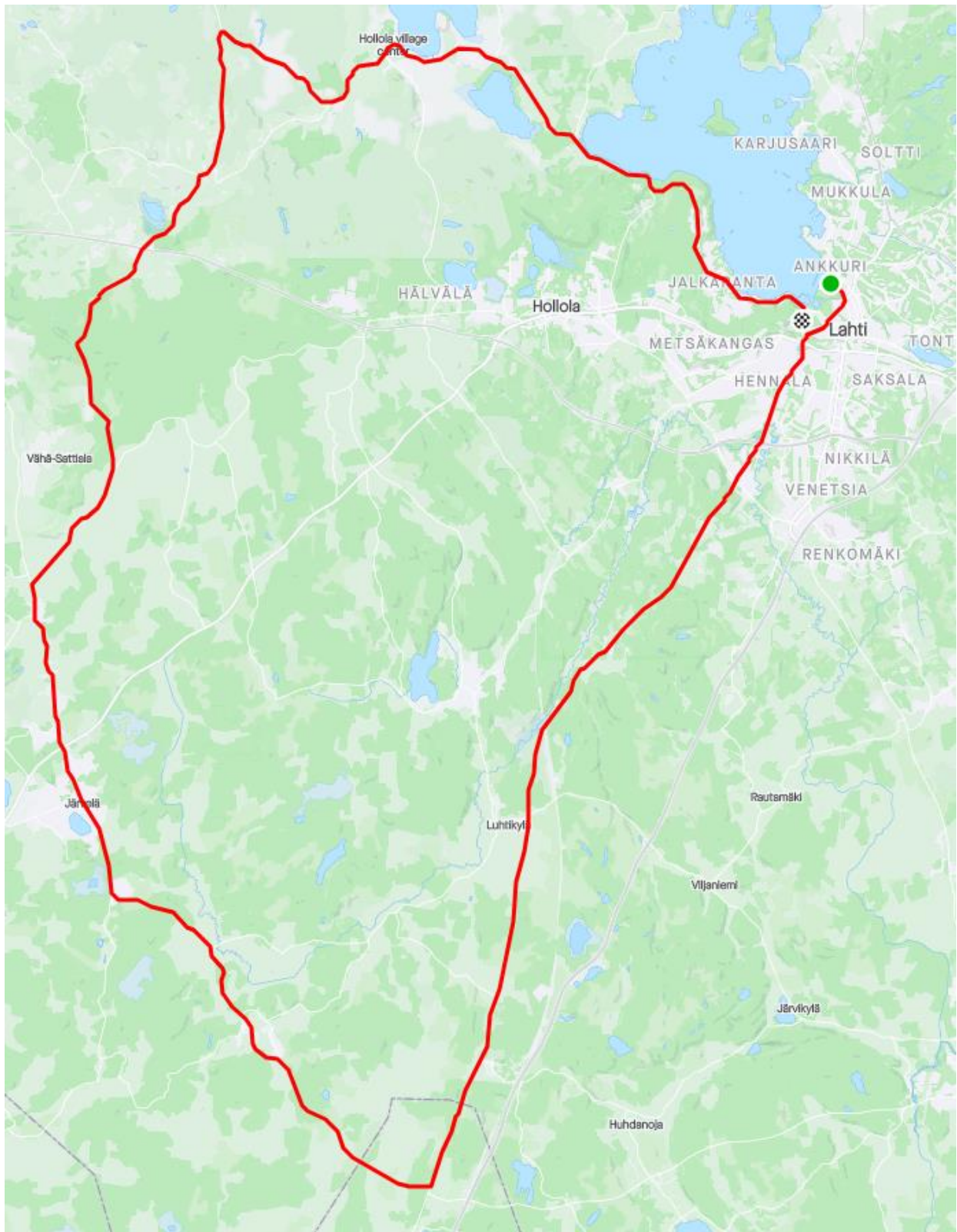


Fréquence cardiaque durant le vélo en Finlande

Je pose donc le vélo après 2 :15 :08. Sur le moment, je suis assez satisfait, j'ai l'impression d'avoir été vite (près de 40 km/h) sans m'épuiser pour le semi-marathon qui arrive.

Point	Temps	Heure	Vitesse
<b>Cyclisme</b>	<b>85<sup>e</sup> M25-29, 389<sup>e</sup> by Gender, 389<sup>e</sup> Overall</b>		
<b>2:15:08</b>			
Bike 14.3 km	21:38 00:56:10	10:27:42 am	39.70
Bike 28.2 km	40:58 01:15:29	10:47:01 am	43.00
Bike 39.8 km	58:52 01:33:24	11:04:55 am	39.10
Bike 49.8 km	1:13:51 01:48:23	11:19:54 am	39.93
Bike 60.7 km	1:31:01 02:05:33	11:37:05 am	38.19
Bike 71 km	1:46:42 02:21:13	11:52:45 am	39.39
Bike 82.5 km	2:03:35 02:38:06	12:09:38 pm	40.77
Bike Finish	2:15:08 02:49:40	12:21:11 pm	36.51
Allure Moyenne			<b>39.75</b>
			km/hr

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship



Trace GPS du vélo

## Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship



## D - Transition 2

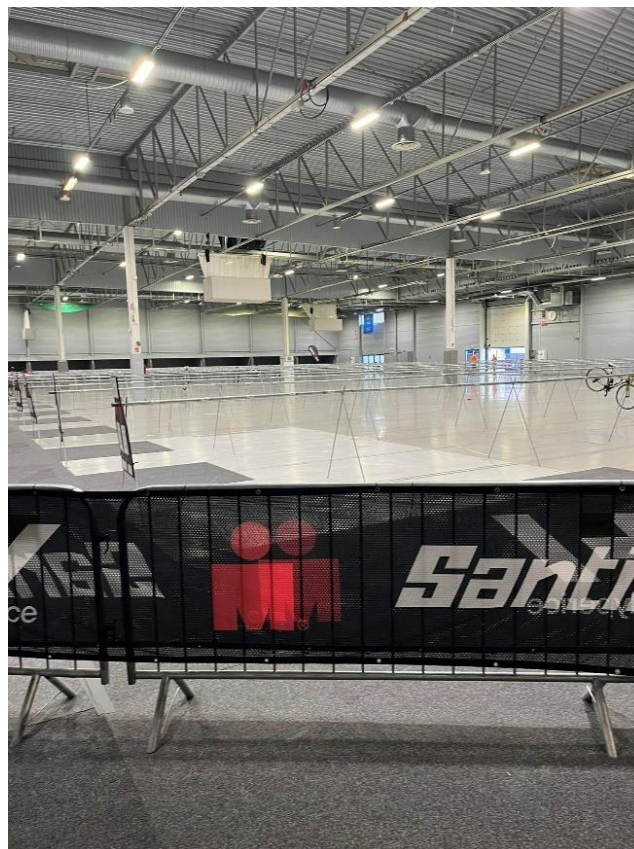
C'est un peu le chaos pour la transition 2. Elle est très étroite puisqu'on rentre dans une salle. Certains marchent à côté de leur vélo et il faut se frayer un chemin.

La veille, nous n'avions pas pu rentrer dans la zone où on dépose le vélo (différente de la transition 1). Cela m'a porté préjudice puisque, une nouvelle fois, j'ai eu beaucoup de mal à trouver ma rangée avec le manque de lucidité. J'en veux un peu à l'organisation de ne pas nous laisser reconnaître cette partie, et je ne vois même pas la raison qui nous en empêcherait. Cette transition était un vrai labyrinthe, il fallait contourner tout le parc à vélo vers le sac pour enfin se changer.

	1er M25-29	2e M25-29	3e M25-29	Moi
Temps	03:38	04 :46	03:54	04:52

Je perds une bonne minute à cause de ça, car le reste a été très fluide. Je me suis juste arrêté pour uriner, comme j'en avais besoin sur quasiment tout le vélo. L'un dans l'autre, je ne suis pas si loin des meilleurs malgré cette erreur.

Par contre, dès que j'ai touché le sol, j'ai senti que les jambes étaient encore bonnes et fraîches pour attaquer le semi-marathon. Bon signe ! Je me dis qu'un chrono de 4h20 est jouable si je cours le semi en moins de 1h30.



La zone de transition 2

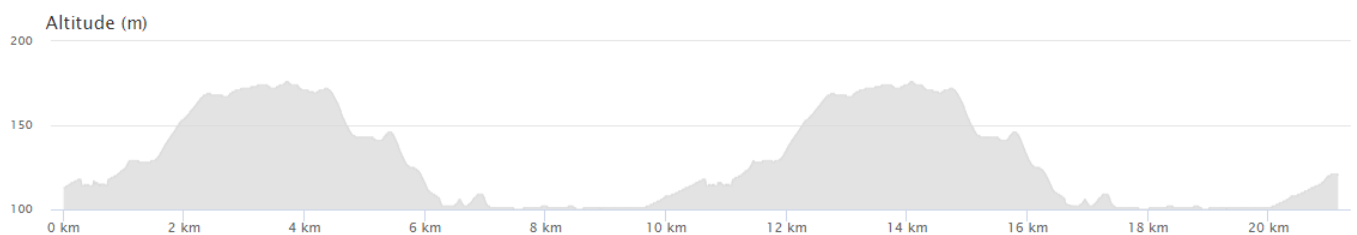
Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

## E - Course à pied



Je sors donc de la zone de transition, j'entends enfin mes proches qui m'encouragent après un long moment seul sur le vélo, ça me fait du bien. Les conditions sont idéales, il fait humide mais environ 16 degrés.

Le parcours comporte 2 boucles de 10 kilomètres avec une bosse au début.



Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

Je décide de partir prudemment et d'écouter mes sensations. Je me sens très bien, la 1<sup>ère</sup> bosse est difficile comme prévu mais je parviens à bien relancer sur le replat au-dessus, même si je me fait doubler par un concurrent à cet endroit-là. Conformément au plan, je ne m'excite pas et reste à mon rythme. Je me laisse aller dans la descente qui suit et j'ai toujours d'excellentes sensations, je parviens à boire correctement aux ravitaillements.

Je passe le 10<sup>ème</sup> kilomètre, et je vois que je suis à environ 38 minutes. C'est bien au-delà de ce que j'escomptais, d'autant plus que les jambes sont toujours excellentes !

Point	Temps	Heure	Vitesse
<b>Courir</b> <b>1:19:02</b>	<b>29<sup>e</sup> M25-29, 101<sup>e</sup> by Gender, 101<sup>e</sup> Overall</b>		
Run 1.4 km	5:27 02:59:59	12:31:31 pm	03:56
Run 2.6 km	10:36 03:05:08	12:36:40 pm	04:16
Run 4 km	16:00 03:10:31	12:42:03 pm	03:45
Run 5.3 km	20:28 03:15:00	12:46:31 pm	03:37
Run 6.7 km	25:23 03:19:55	12:51:26 pm	03:30
Run 7.8 km	29:42 03:24:14	12:55:46 pm	03:48
Run 9.2 km	35:02 03:29:34	1:01:06 pm	03:47
Lap 2 Run Start	39:06 03:33:38	1:05:10 pm	03:29
Run 10.8 km	40:50 03:35:22	1:06:54 pm	04:20

*Chronos à la mi-course*

J'entame le second tour, et je reconnais un Français qui me passe et avec qui j'ai fait une bonne partie du vélo. On échange quelques mots et je décide à ce moment-là que c'est le Money Time. Son rythme est bon et je m'accroche derrière lui dans la bosse. Je me fais mal, mais je sens que sa relance est molle sur le replat. Je le passe et j'allonge dans la descente, je ne le reverrais plus jusqu'à la finish line !

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

Je contrôle mon rythme à la montre et je vois que je me dirige vers du 3'45 au kilomètre. Je n'espérais vraiment pas un tel rythme après ma course au Luxembourg, surtout avec 200 mètres de dénivelé ! Je me rends compte qu'un chrono sous les 4h15 est plus qu'envisageable ! Les kilomètres passent extrêmement vite et j'essaie de savourer les 500 derniers mètres jusqu'à la finish line. Mes proches m'encouragent à fond, je suis en plein kiff !

Point	Temps	Heure	Vitesse
	03:35:22		
Run 11.8 km	44:29 03:39:01	1:10:33 pm	03:44
Run 13 km	49:28 03:44:00	1:15:32 pm	04:07
Run 14.4 km	54:43 03:49:15	1:20:47 pm	03:39
Run 15.7 km	59:10 03:53:42	1:25:14 pm	03:36
Run 17.1 km	1:04:00 03:58:32	1:30:04 pm	03:26
Run 18.2 km	1:08:17 04:02:49	1:34:21 pm	03:46
Run 19.6 km	1:13:42 04:08:13	1:39:45 pm	03:50
Run 20.8 km	1:17:43 04:12:15	1:43:47 pm	03:27
Finish	1:19:02 <b>04:13:34</b>	1:45:06 pm	04:34
Allure Moyenne			<b>03:45</b>
			min/km

*Seconde partie de la course à pied*

La grosse satisfaction est de voir que j'ai pu effectuer un gros négative split sur le second tour. Je passe en effet en 40 :50 après 10,80 kilomètres, soit une allure de 3'46 au kilomètre. Les 10,30 kilomètres restant ont été fait en 38 :12, soit 3'42 au kilomètre !

Je ne comparerais pas la fréquence cardiaque car les données récoltées ne me semblent pas cohérentes.

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

### Temps intermédiaires

KM	ALLURE	ALT	FC
1	3:49	11	144
2	4:08	30	146
3	3:59	18	145
4	3:48	-1	144
5	3:28	-28	144
6	3:31	-28	145
7	3:46	-11	145
8	3:43	-3	143
9	3:44	-1	159
10	3:50	7	174
11	3:48	7	153
12	3:53	22	154
13	4:02	31	151
14	3:43	7	150
15	3:30	-20	149
16	3:33	-24	145
17	3:25	-28	144
18	3:45	-2	143
19	3:45	0	118
20	3:48	0	118
21	3:53	19	122
0,1	4:00	0	151

### Temps intermédiaires

KM	ALLURE	ALT	FC
1	3:31	1	155
2	3:43	-1	155
3	3:43	2	156
4	3:47	-1	156
5	3:51	0	156
6	3:47	-1	156
7	3:51	-0	157
8	4:00	2	157
9	3:58	-2	155
10	3:58	2	155
11	4:02	-1	155
12	4:07	0	154
13	4:06	-0	154
14	4:20	-1	153
15	4:22	2	153
16	4:34	-2	150
17	4:31	2	150
18	4:42	-1	148
19	5:03	-0	146
20	5:05	0	146
21	5:16	-1	144
0,3	5:14	-0	144

Comparaison des chronos Finlande à gauche et Luxembourg à droite)



Trace GPS de la course à pied

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

## 6 - Conclusion



Après 4 :13 :35 d'effort, je croise la finish line de mon second Half ! Je suis simplement heureux et fier d'avoir réussi ce chrono, je ne pensais sincèrement pas l'atteindre aussi tôt et sur ce type de course. Je touche du doigt la finalité d'un projet entamé fin décembre et qui m'aura mené jusqu'à cet instant de pur bonheur.

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

VINFAST  
**IRONMAN 70.3**  
WORLD CHAMPIONSHIP  
Lahti | Finland

# OFFICIAL FINISHER

Thibault Delvenne

Successfully completed the:

**SWIM 1.2MI**

00:30:52

**BIKE 56MI**

2:15:08

**RUN 13.1MI**

1:19:02

**TOTAL TIME**

4:13:34



**Tiina Boman**  
Race Director

**SISU**

WILL. DETERMINATION. PERSERVERANCE.

August 26-27 | 2023



**Andrew Messick**  
Chief Executive Officer

Résultats finaux



Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

## 7- Bilan de la course

Dans l'ensemble, le bilan est très satisfaisant. Je n'ambitionnais pas un tel chrono, surtout avec une course a pied relativement difficile. Malgré tout, certains détails restent à améliorer.

Les points positifs :

- Le chrono final est bon pour un second half (et 7<sup>ème</sup> tri) et est au-delà de la fourchette fixée
- La place au scratch (223<sup>ème</sup> sur 3321 avec 41 pros) me satisfait beaucoup. Réaliser que je suis dans les 200 meilleurs mondiaux amateurs, c'est quelque chose !
- La nutrition a très bien fonctionné, j'ai su tout ingérer dans les bons temps sans aucun problème digestif, sachant que je suis passé 60 gr de glucide à l'heure à 90.
- La gestion du vélo a été bonne, je suis vraiment satisfait de la linéarité de l'effort et d'avoir pu être un petit cran au dessus en restant frais
- Que dire de la gestion de la course a pied, je suis très content d'avoir su me contenir sur le 1<sup>er</sup> tour et d'avoir pu accélérer fortement dans le second
- L'organisation du week-end. C'était un petit défi de ne partir que 3 jours, et tout a été parfaitement orchestré sur place, surtout grâce à l'aide précieuse de mes proches (voir annexe pour le planning des 3 jours)

Et maintenant, les points négatifs :

- Natation pas du tout conforme a mes attentes, c'est dommage car avec celle du Luxembourg, passer sous les 4h10 aurait été possible
- Pas de mon ressort, mais la triche en vélo était beaucoup trop importante et frustrante
- Peut être un peu trop d'écart entre le premier et le second tour en course à pied
- Le week-end a été trop court, j'aurais aimé profiter de l'ensemble de la semaine et faire les choses avec moins d'empressement, mais c'est comme ça. Dormir moins de 4h le jeudi pour prendre l'avion n'est pas l'idéal.
- Besoin constant d'uriner sur le vélo et sur la course a pied, qui me coute quelques secondes en transition 2.
- Des transitions, justement, pas encore au point ou je galère par 2 fois a trouver l'emplacement de mon vélo
- Pas les watts sur le Garmin (mais heureusement sur la montre)

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

## 8- Pistes d'amélioration

Voici quelques points afin d'améliorer la performance globale sur les prochaines courses.

- Investissement dans une roue pleine, j'estime que c'était un vrai avantage sur cette course
- Investir dans un capteur Stryd afin de m'entraîner non plus au rythme/cardio mais aux watts en course à pied et éviter ainsi un sur-rythme chronique
- Augmentation du grammage glucidiques à 100 grammes/heure
- Résoudre ce problème d'envie d'uriner (qui m'arrive souvent au quotidien et à l'entraînement)
- Amélioration de ma nutrition au quotidien. Je pense que j'avais 2-3 kilos en trop.
- Bike fitting afin d'optimiser ma position
- Des bas aérodynamiques pour le vélo
- Nous avons beaucoup marché le vendredi et le samedi pour aller aux zones, repérer l'endroit... (plus de 10.000 pas). Porter des bas de contention pourrait réduire la fatigue
- Acheter des élastiques pour s'échauffer le haut du corps juste avant l'entrée dans l'eau
- Prendre la semaine de congé avant la course, afin de ne pas s'infliger le stress et les horaires du travail
- Réduire le temps de travail d'une manière ou d'une autre. Les horaires de bureau m'empêchent de m'entraîner comme je le voudrais

## 9 – Remerciements

Il me tient à cœur de remercier des personnes pour tout ce qu'elles ont pu m'apporter avant, pendant et après cette course.

Merci à mes parents, mon grand-père et ma copine de m'avoir suivi dans cette aventure et de me soutenir dans tous mes projets avec autant d'enthousiasme,

Merci à mon coach et ami, Mathieu, d'avoir toujours autant cru en moi, bien plus que moi-même,

Merci à Mandy, mon amie et diététicienne, pour ses conseils et son super suivi,

Merci à mon club, le Triathlon Team Fagnes, pour l'émulation collective positive qu'il génère et particulièrement à Laurent qui trouve toujours des solutions,

Merci à toutes les personnes qui m'ont suivi dans cette aventure ou qui ont eu une pensée sympathique à mon égard,

Et enfin, merci à ma partenaire de vie, pour le soutien inconditionnel et indéfectible et l'enthousiasme avec lequel elle m'accompagne dans tous mes projets. Tout cela ne serait pas possible sans,

Et merci à tous ceux ayant lu ce pavé (encore) !



Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship

## 10 - Annexe 1 – Planning du Week-end

### Vendredi 25/08/2023

Préparer PDJ et midi charge glucidique la veille

Réveil à 2h, temps de trajet selon MAPS : 1h40

#### Être à l'aéroport à 4h (parking)

Adresse du parking: Brussels Airport, 1930 Zaventem Via le ring R0, rejoignez la A201 en direction de l'aéroport de Bruxelles, et suivez les indications vers notre parking 'P2' ET ENSUITE 'Reservation zone'. Le parking se situe AVANT l'entrée du P2 Economy parking sur votre gauche.

Ref : BXYW0

**Décollage : 6h35 Bruxelles. Fly : AY1550**

**Arrivée : 10h Helsinki Vantaa**

**Récupérer la voiture à 10h30**

Ref : 778464746

Location: Helsinki Airport

Helsinki-Vantaan lentoasema, Terminal 2 Car Rental Center, Helsinki, Finland, 01510

**Récupérer les clés de l'AIRBNB à 12h**

Kokkokallionkatu 13, Lahti, Päijät-Häme 15170, Finlande (1h depuis l'aéroport)

Equipe 1 : décharger valises, ranger vêtement, etc

Équipe 2 : faire les courses

**Check-in athlete à faire entre 13h et 15h**

Lahti Sport & Fair Centre

Salpausselänkatu 7, 15110 Lahti, Finlande

5.5 km et 10 minutes en voiture de l'AirBNB

**Vers 17h : si possible, reco en voiture du parcours vélo (+/-2h à prévoir)**

**19h/19h30 : Repas du soir : toujours en charge glucidique**

**+ remontage vélo**



**Dimanche 27/08/2023**

**Réveil : 6h**

**PDJ : 6h20**

**Aller directement vers le lieu de départ car T1 ferme à 7h30 !**

T 1 : Sibelius Hall parking lot

Ankkurikatu 7, 15140 Lahti, Finlande

**Départ : 9h26**

**Arrivée : vers 14h (si tout va bien)**

Finish line à côté de la T2

**Récupération vélo et matériel directement à 15H30 à l'ouverture**

T2 : Lahti Sport & Fair Centre Halls

Salpausselänkatu 7, 15110 Lahti, Finlande

**Démontage vélo dans valise, partir à maximum 17h15**

**Rendre la voiture : 18h30**

Location: Helsinki Airport

Helsinki-Vantaan lentoasema, Terminal 2 Car Rental Center, Helsinki, Finland, 01510

**Décollage à 21h (atterrissage 22h30) Fly : AY1549**

**Parking Bruxelles : 23h**



map by matkindesign.com

Compte-rendu IRONMAN 70.3 World Championship



thibaultd01   
 Thibault Delvenne 