

Compte rendu

IRONMAN 70.3 Luxembourg 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- Analyse de la défaillance

9- Pistes d'amélioration

10 - Remerciements

1 - Introduction et mise en contexte

Le 3 novembre 2022, je décidais de ce que j'allais faire de ma saison 2023 en m'inscrivant sur l'Ironman 70.3 du Luxembourg le 18 juin 2023. N'ayant pu faire quelques mois plus tôt ce qui devait être mon premier HALF aux Ironlakes, j'avais une revanche à prendre et un immense goût d'inachevé.

L'envie de m'essayer à la distance Half, sur un labelisé IRONMAN m'a guidé dans le choix du Luxembourg sur un parcours relativement dépaysant, au bord de la Moselle, et qui plus est assez proche de mon domicile.



La Moselle et un participant

A ce moment-là, un rêve est né dans mon esprit : celui de réussir à me qualifier pour les championnats du monde IRONMAN 70.3 en Finlande. Je pensais en avoir les capacités, et une discussion avec Mathieu, mon coach m'a confirmé que je n'étais peut-être pas qu'un doux rêveur.

Je finissais ma préparation pour Olne-Spa-Olne avec une idée en tête : c'était la dernière course que je faisais en m'entraînant par mes propres moyens. Je décidais donc de contacter mon ami et coach au Triathlon Team Fagnes, Mathieu Kartheuseur (@Mon Coach de Triathlon) afin de prendre en charge ma préparation pour 2023, et ce dans un esprit bien précis : celui de faire les choses du mieux possible, dans tous les domaines que je maîtrisais.

Cela passât, en plus de me faire entraîner par un professionnel avec une vraie structure, par une attention particulière donnée à ma nutrition au quotidien. J'étais déjà suivi depuis près d'un an par une autre professionnelle, Mandy Rauw. Petit à petit, touches après touches, pas après pas, les efforts furent de plus en plus grands, jusqu'à tenir 5 semaines sans alcool avant la date du 18 juin. J'ai également investi dans du matériel performant, notamment un vélo de contre-la-montre (Cervélo P-SERIES).

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg



Le Cervélo en question

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

2 – Analyse préalable à la course

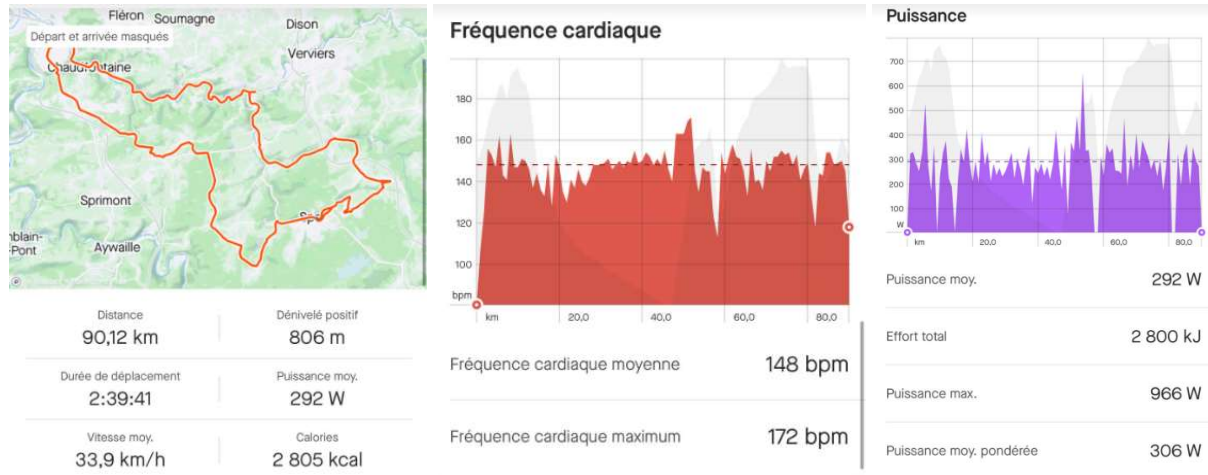
Afin de réaliser mes doux rêves de qualifications, j'ai commencé par estimer un temps situé entre 4h20 et 4h30 afin de pouvoir espérer décrocher le précieux sésame. N'ayant fait, à ce moment-là, que 3 triatlons (2 Sprints, 1 Distance Olympique) dans ma très jeune carrière, il n'était pas aisé d'estimer mon niveau sur les différentes disciplines. Néanmoins, ayant réalisé une 10^{ème} place à la Gileppe sur mon seul DO, et le 11^{ème} (Aurélien Lauwers) ayant participé au Luxembourg en 2022 en 4h34, la possibilité était réelle. Au fil des semaines de préparation et d'entraînement, mais également suite à la course de préparation effectuée à Batifer sur les championnats de Belgique Distance Olympique, certaines tendances se dégageaient.

Voici sur quelle base je partais pour chaque discipline :

- Natation : entre 27 et 30 minutes
- Vélo : entre 2h20 et 2h30, sur base de 270 watts brut en moyenne (je pèse 75kg... les bons jours)
- Course à pied : entre 1h20 et 1h25, soit environ 3'45 au kilomètre

Pour la natation, ce chrono fut basé sur celui de Batifer, les 1500 mètres ayant été effectués en 21 :36. L'extrapolation vers un chrono d'environ 28 minutes avec 400 mètres de plus me paraissait cohérente.

En ce qui concerne le vélo, c'est surtout le travail à allure course au fil des semaines qui m'a permis de déterminer une puissance brute cible de 270 watts. En plus, un test avait été effectué le 30 avril afin de simuler les conditions de course. Sur un parcours similaire et en testant la nutrition à 60 gramme de glucides par heure, voici ce qui en était ressorti :



La puissance moyenne m'avait franchement interpellé à l'époque, me faisant douter de la fiabilité de mon capteur de puissance. J'étais parti très fort sur la 1^{ère} heure et les jambes avaient tenu même si j'avais fini cramé. La vitesse moyenne était assez décevante mais il y avait beaucoup de vent et je n'avais pas encore de vélo de CLM à ce moment-là. De plus, je n'avais pas nagé avant et il n'y avait pas de semi à courir derrière (juste un petit enchaînement à allure course). 270 watts me paraissait donc une base plus raisonnable que 290.

Quant à la course à pied, je me sentais toujours très à l'aise dans mes séances d'allure course aux alentours de 3.45 au kilomètre, ce qui a guidé mon choix dans la valeur de référence. Également, Batifer m'a conforté dans ce choix puisque j'ai su tenir la moyenne de 3'43 sur un parcours légèrement vallonné et boisé en ayant l'impression de pouvoir continuer sans difficulté.

En plus, une reconnaissance du parcours avait été faite le 29 mai, en compagnie de Mathieu qui a eu la gentillesse de m'accompagner alors qu'il ne participait pas à la course. Une journée qui aurait dû être très agréable... si je n'avais pas été malade la veille. Ces 90 kilomètres ont été un calvaire pour moi, mais la journée fût très utile afin d'ancrer le parcours dans ma mémoire.



Sur la journée de reconnaissance

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

J'ai également eu l'immense chance de participer au stage annuel organisé par la Ligue Francophone de Triathlon à Nice, du 7 au 12 mai. J'ai eu la chance, sur les conseils de Mathieu dont le jugement était encore une fois bon, d'intégrer le groupe 1 constitué de Triathlètes pro et semi-pro et encadré par le vainqueur de l'IronMan de Vichy 2021, Boris Rolin. Cette semaine hors du temps fut pour moi part une expérience incroyable, pouvant côtoyer et apprendre aux côtés d'athlètes d'une gentillesse et d'une humilité n'ayant d'égal que leur niveau. Me rendre compte que j'avais la capacité de m'entraîner avec ces gars m'a donné un boost et une confiance supplémentaire dans ma quête.



Photo du groupe 1 à Nice

Course à pied	Vélo - Route	Natation
4h22	19h27	6h20
56.7 km	564.2 km	18.25 km
656 d+	9273 d+	-
4:38/km	28.99 km/h	2:05/100m
	14,814 kJ	

Bilan chiffré du stage à Nice

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

Le 24 mai, après une des grosses séances de course à pied du programme qui consistait en 7*5 minutes à allure course, je ressentis une douleur après la séance dans le haut de ma cuisse, à l'intersection de ma hanche. Cette douleur ne me quitta plus vraiment jusqu'à la fin de la préparation, réapparaissant après chaque séance de course à pied et s'estompant au bout de 2 jours. J'ai malgré tout pu passer l'ensemble des séances de course à pied sans problème majeur.

Également, comme je l'évoquais plus tôt, l'ultime semaine de charge a été effectuée en étant malade. Un coup de chaud le dimanche, suivi d'une gastrite ont rendu cette semaine difficile, avec un lundi de reconnaissance au Luxembourg très pénible, puis une amélioration de jour en jour pour retrouver mes sensations dès le début de l'affûtage.



Quelques amis du club à Batifer

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

3 – Stratégie nutritionnelle

En concertation avec Mandy, nous avons défini de maintenir la barre des 60 grammes de glucide à l'heure. Lors de mon test de course évoqué plus haut, j'avais testé uniquement avec de l'ISO et des barres/comptes BAOUW. Résultat : vomi sur le vélo ! D'où l'intérêt de ne pas laisser la place au hasard pour ce genre de stratégie.

Voici ce qui avait été convenu :

- Une barre datte décathlon 30/20 minutes avant la natation
- Une compote BAOUW en sortie de T1
- Une barre datte DECATHLON sur le vélo
- Une compote BAOUW sur le vélo
- Une barre datte DECATHLON sur le vélo
- Un gel MAURTEN 100 sur le vélo
- 4 gels MAURTEN 100 sur la course à pied

La partie hydratation présentait un défi : celui de pouvoir tenir les plus de 500 ml de l'heure en sachant que j'avais un bidon aéro de 500 ml sur le cadre et un bidon de 850 ml derrière la selle. Voici comment j'ai procédé :

- Hydratation régulière avant la natation
- Bidon de 850ml rempli d'iso, a finir avant le kilomètre 39 (second ravitaillaient) et à échanger avec un bidon d'eau de l'organisation
- Bidon aéro de 500ml rempli d'iso a entamer après largage de celui de 850 ml
- Prendre les gobelets de l'organisation sur la course à pied



Un charge glucidique avait également été effectuée le jeudi et le vendredi. J'ai déjeuné à 6h/6h15 en mangeant 4 tartines avec filet de poulet, une banane et des petits beurres jusqu'au départ.

4 – Matériel utilisé

A – Général

- Trifonction du Triathlon Team Fagnes Nalini
- Montre Coros Pace 2
- Ceinture Cardio Wahoo Tickr
- Porte dossard décathlon
- Chaussettes décathlon
- Crème anti-frottement décathlon

B – Natation

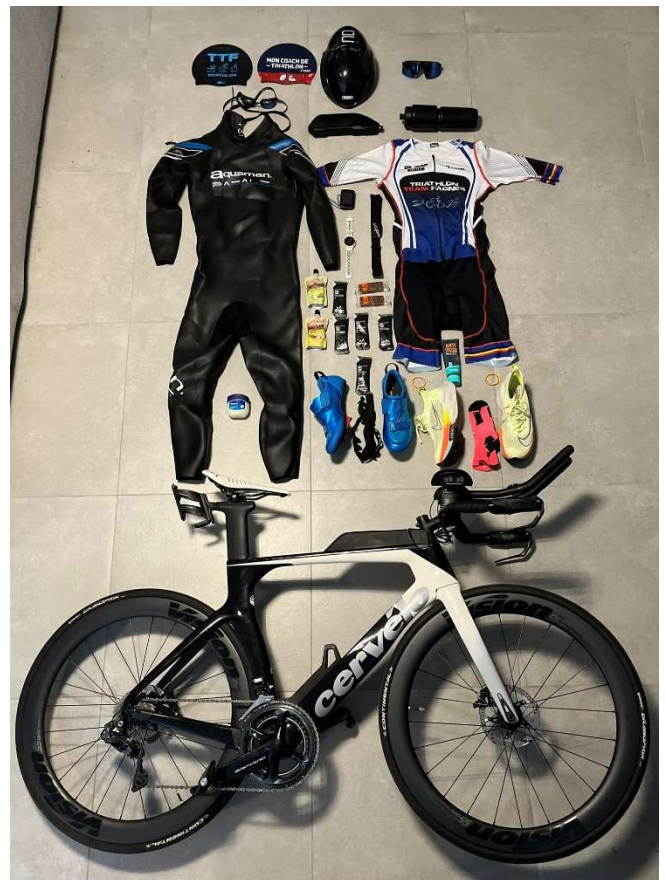
- Combinaison : Aquaman Rafale
- Lunettes décathlon habituelles
- Bonnet Mon Coach de Triathlon en dessous et Bonnet Roka fourni par l'organisation

C – Vélo

- Cervélo P-SERIES Ultegra Di2 avec roues Vision 55 mini-mètre en chambre à air
- Pédales Garmin Rally
- Chaussures Shimano TR9 bleu
- GPS Garmin Edge 520 Plus
- Casque Abus Gamechanger
- Lunette Oakley Sutro

D – Course à pied

- Casquette Ironman achetée la veille
- Chaussures Nike Alphafly



5 - Déroulement de la course

Nous sommes le 18 juin et il est 5h. La nuit n'a pas été idéale à cause d'un hôtel bruyant et d'une chambre trop chaude à mon goût. Passons, on ne dort de toute façon jamais très bien avant une course. Également j'avais prévu ma propre nourriture pour le repas du soir et le petit déjeuner d'avant course. Ce qui est une bonne idée, sauf quand on a pas de quoi rafraichir correctement cette nourriture durant la journée du samedi consacrée au retrait du dossard et placement en zone de transition. Malgré un légère hésitation, je me suis dit qu'il était plus prudent d'aller au magasin le plus proche et de prendre le nécessaire d'avant course. Erreur à ne plus commettre, même si elle n'a pas eu de réelles conséquences.

Le timing a été bien géré, m'étant fait une note avec l'horaire et les points de rendez-vous définis à l'avance. Aucun stress sur le planning et sur les horaires, tout a été bien exécuté.

En raison de ma légère douleur à la cuisse dont je parle plus haut (mais que je ne sens pas ou très légèrement), je choisis de ne pas faire d'échauffement en course à pied, mis à part quelques gammes légères.

Le speaker annonce que la combinaison est autorisée, bonne nouvelle pour moi qui ne suis pas un grand nageur !

Il est 8h30. Il est temps de faire un bisou d'adieu à ma compagne et de partir vers un peu plus de 4h (si tout va bien) d'effort !

A - Natation



Je me place dans le SAS 25-30, conformément à mon temps estimé. Je n'enfile pas le haut de ma combinaison trop vite, car il fait chaud et je trouverai bien une âme charitable pour le faire avant mon entrée dans l'eau. Je commis déjà 3 erreurs à ce moment-là :

- Je n'avais rien à boire car j'ignorais la présence poubelles dans le SAS. Une bouteille en plastique avec de l'eau est à prévoir pour la prochaine fois
- Je devais manger, environ 30 minutes avant la natation, une barre Décathlon aux dattes. Dans l'euphorie, je l'ai complètement oubliée (mais j'ai pu le rattraper plus loin)
- Je ne m'en suis rendu compte qu'en nageant, mais il est temps que je prenne confiance en moi sur la natation : je suis parti beaucoup trop loin, j'aurais dû me mettre fin du SAS -25. En effet, j'ai passé ma natation à remonter des nageurs. Je pense qu'une minute aurait pu être gagnée en nageant dans les pieds de concurrents de mon niveau plutôt que de zigzaguer en remontant.

Je ne ressens aucune pression juste avant mon entrée dans l' eau, je profite de la belle ambiance et de la musique en regardant les pros et HC partir tout en m'échauffant quelque peu le haut du corps. Je demande vers 8h50 à une spectatrice de m'attacher mon haut de combinaison. Le SAS avance très vite et je me retrouve vite aux portillons. Une panique m'a envahis en pensant que c'était maintenant que 6 mois de préparation se jouaient ! Néanmoins, je me reprenais assez vite et me remettais dans la file. Je demande à un athlète francophone son temps estimé et il me répond « 30 minutes », ce qui m'interpelle quant à ma position de départ.

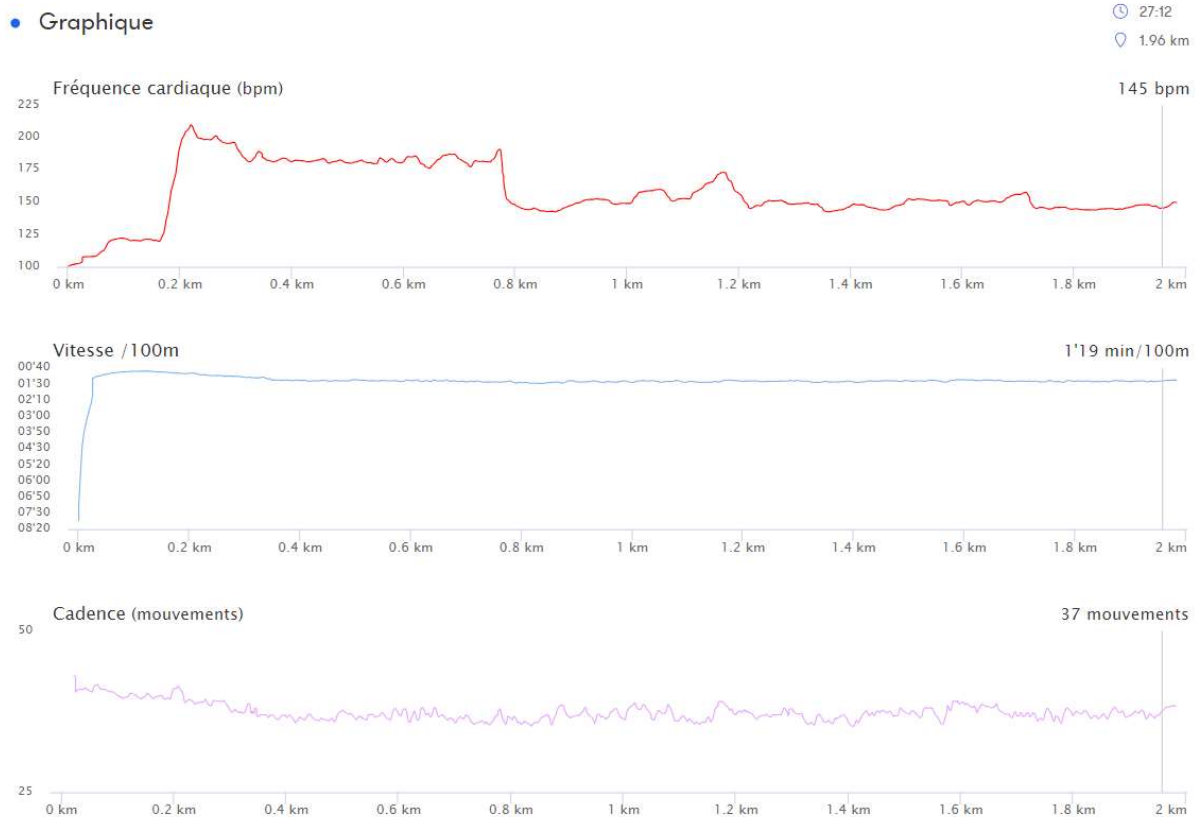
9h07, ça y est, c'est le moment je m'élançe ! il y a une vingtaine de mètres à faire avant de plonger dans ma Moselle. Je suis tout de suite à l'aise dans l'eau, celle-ci est assez chaude. Quel bonheur de ne pas se battre et être en asphyxie totale dès le début de la natation ! Je remonte très vite des nageurs et je suis à l'aise, les triceps un peu congestionné mais c'est normal.

La natation se déroule très bien, sans accro, j'essaye de penser à glisser du mieux possible et je pense que c'était plutôt bien réalisé. J'ai juste dévié une seule fois sur la fin de la seconde ligne droite, je me suis retrouvé seul isolé sur la droite, j'ai dû y laisser une trentaine de secondes. Cela se voit sur la carte GPS, en haut à droite ou la trace s'écarte fort.



Trace GPS de ma natation

Voici quelques données relatives à la natation. J'avais ma ceinture cardio mais je suis tout de même plus que sceptique sur les données jusqu'à 800 mètres.



En sortant de l'eau, j'ai plus ou moins conscience d'avoir fait une bonne natation mais je n'ai pas le chrono exact en tête.

Je sors donc finalement de l'eau en 27 :36. On n'est jamais vraiment sûr des distances, mais ce chrono me satisfait amplement, et récompense un investissement important de ma part dans cette discipline qui est, de base, mon gros point faible. L'énorme satisfaction est de voir que je réduis de plus en plus l'écart entre ce sport que je pratique depuis début 2022 et les 2 autres ou je suis normalement bien plus à mon avantage.

Point	Temps	Heure	Vitesse
Nager 27:36	17^e M25-29, 64^e by Gender, 67^e Overall		
Start	00:00:00	9:07:49 am	---
Swim 1.9 km	27:36	9:35:24 am	01:27
		Allure Moyenne	01:27
			min/100m

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

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 rattrapant mon erreur de l'avant natation, à savoir manger une barre DECATHLON que j'avais accrochée à mon dossard. Voici une petite comparaison des temps :

	1er pro	1er M25-29	2e M25-29	3e M25-29	Moi
Temps	01:29	02:16	01:58	02:23	02:50

Cette barre a dû me coûter 30 secondes car je n'ai pas vraiment hésité en cherchant mon sac ou mon vélo.

Il y a pour moi 3 erreurs à relever :

- Cette fameuse barre donc que j'aurais mieux fait de prendre en mouvement sur le vélo (principe de base : ce qui peut être fait en mouvement ne doit pas se faire à l'arrêt)
- Absence de boisson dans le sac de transition, pour se réhydrater un tout petit peu après la natation
- J'ai enfilé mes chaussettes en T1, peut-être que ce n'était pas nécessaire au vu des conditions



Zone de transition

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

C - Vélo



Je pars en vélo avec les chaussures attachées sur les pédales avec les élastiques. L'investissement dans les Shimano TR9 (chaussures spéciales triathlon) était plus que nécessaire pour réaliser correctement cette partie, ce qui fut le cas malgré le stress et l'adrénaline. J'avais beaucoup répété l'opération avec Mathieu et seul afin que cela devienne un automatisme.

Le parcours vélo propose environ 600 mètre de dénivelé positif mais concentré sur des petites bosses entre le km 36 et 74.



Profil du parcours vélo

Je pars en étant légèrement au-dessus de la puissance cible. Les 36 premiers kilomètres sont un aller-retour complètement plat le long de la Moselle. Après 15 minutes, je prends ma compote conformément au plan nutritionnel et fait très attention de vider ma gourde arrière remplie d'Iso.

Une des portions de la route étant en travaux, il était interdit de passer sur environ 500 mètres dans les 2 sens, ce qui n'empêcha pas 2 de mes concurrents de le faire quand même ! Il était assez frustrant pour moi d'être bloqué derrière un athlète ne dépassant pas les 33km/h lorsque j'étais facilement au-delà des 40 mais la règle est la règle. On peut voir cette partie sur la graphique ci-dessus lorsque je redescend en zone verte. Je fis également très attention au drafting, ne voulant pas bêtement me prendre une pénalité.

Cette partie étant plate et droite, il fut assez facile de maintenir un effort assez linéaire. J'estime que cette partie a été assez bien gérée puisque j'arrive assez frais pour attaquer les bosses. J'arrive avec un peu plus de 280 watts bruts de moyenne, légèrement plus que prévu mais je ne pense pas que cela m'ait porté préjudice.



Watt après les 36 premiers kilomètres

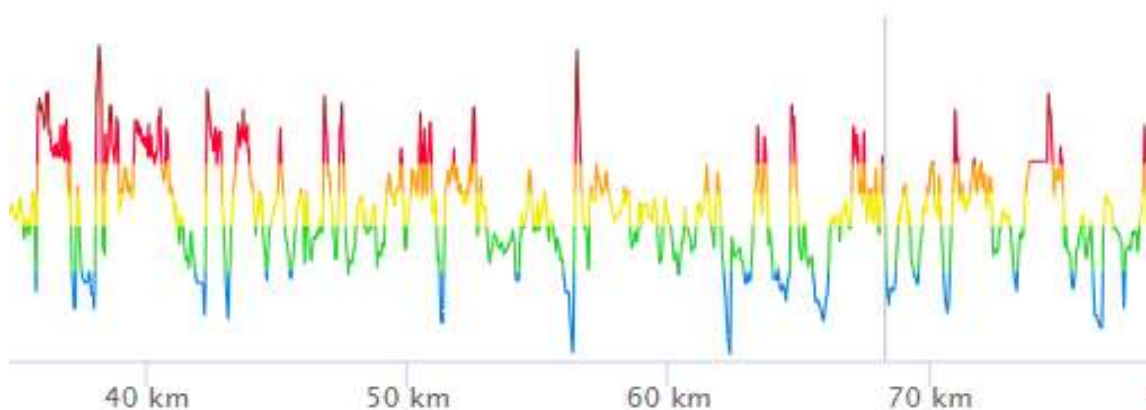
J'attaque donc la première bosse, longue de 1.2km à 6%. Ma compagne, ma famille et mes amis sont au pied et m'encouragent à plein poumons, ce qui me booste à fond. Un des bénéfices de la reconnaissance, c'est que je savais que cette bosse était raide et j'ai donc bien adapté mon braquet en conséquence, alors que nombre de mes concurrents ont connu un saut de chaîne à cet endroit.



1ère bosse du parcours vélo

Cette bosse passe magnifiquement bien, je sens que je suis dans un bon jour et les jambes répondent présent. Je passe nombres de concurrent. Pour l'anecdote, le vainqueur en pro de la course, Miki Taagholt, a grimpé le segment Strava en 3 :16 alors que je l'ai effectué en 3 :20 !

Malheureusement, vous vous en doutez, c'est là que les ennuis commencent. En effet, j'ai monté la plupart des côtes dans une zone trop intense. Le graphique de puissance est criant :



Puissance dans la partie bosselée

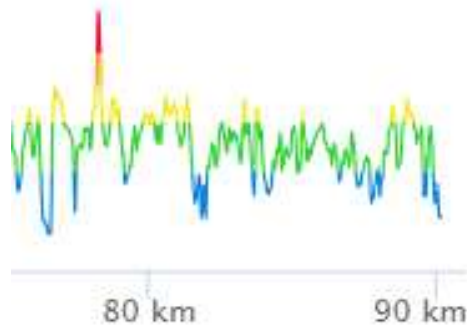
Les montées en zone 5 et surtout 6 sont bien trop nombreuses, et ce genre de petits efforts répétés se payent cash, surtout sur un effort long et avec un semi-marathon derrière !

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

J'ai également ressenti une pointe dans la fesse gauche dans la zone vallonnée, douleur jamais ressentie à l'entraînement. La douleur était assez prononcée en position aéro et quasiment absente en danseuse. Elle ne m'a pas quitté jusqu'à la fin du vélo et était clairement gênante pour envoyer les watts sur les prolongateurs. Mais je n'ai pas été gêné du tout sur la course à pied.

Passé les bosses, sur les 12 derniers kilomètres de plat, j'étais derrière un groupe de 10 coureurs. J'ai décidé de rester derrière eux puisque ça roulait aux alentours de 40km/h sans que je n'aie trop forcé (et en faisant toujours très attention au drafting). D'ailleurs un des concurrents juste devant moi a bien passé 5 kilomètres dans la roue sans pratiquement pédaler, avant qu'une moto ne lui présente un carton bleu ! Mérité.

Si je suis honnête, je ne me sentais de toute façon plus capable de sortir les 270 watts prévus à cet endroit. Je commençais à prendre le revers de la médaille de mon excès d'enthousiasme dans les bosses.



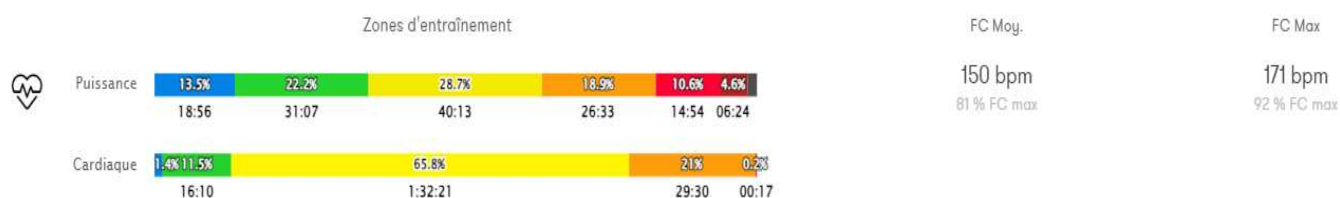
Puissance dans les derniers 12 kilomètres

Pour la partie nutrition, le plan a été suivi à la lettre, avec la prise de 2 bidons d'eau de l'organisation et l'ingestion de toute la nutrition prévue.

Je descends donc du vélo en 2h22, avec une puissance moyenne brute de 268 watts. Pratiquement pile ce qui était prévu ! A ce moment-là, je me mets à rêver...

Voici le détail de mes données en vélo :

	Durée	Distance	Denivelé + corrigé	Allure
	2:20:18	90.12 km	550 m	38.54 km/h
⚡	Effort total			
	2 256 kJ			
	Cadence Moy.	Cadence Max	Puissance Moy.	Puissance Max ?
	84 rpm	117 rpm	268 W	931 W
	Puissance ajustée	Coefficient d'intensité ?	Indice de variabilité ?	
	286 W	0.88	1.07	



Cyclisme

2:22:04

5^e M25-29, 34^e by Gender, 34^e Overall

Bike 20 km	30:02 01:00:28	10:08:16 am	40.36
Bike 60 km	1:36:22 02:06:47	11:14:36 am	36.36
Bike 87 km	2:17:11 02:47:36	11:55:25 am	39.10
Bike End	2:22:04 02:52:29	12:00:18 pm	47.88

Allure Moyenne **38.39**

km/hr

D - Transition 2

Un vrai touriste, voilà comme je peux me qualifier sur cette transition. Plutôt qu'un long discours, voici la comparaison avec les mêmes protagonistes qu'en T1 :

	1er pro	1er M25-29	2e M25-29	3e M25-29	Moi
Temps	01:55	02:09	02:25	02:48	03:17

Transition médiocre de ma part. Je n'ai pas eu de difficulté à descendre du vélo ni à trouver mon emplacement et mes sacs. La raison de ce temps perdu tient en 2 temps :

- Un besoin d'uriner. Je sais que cela peut me gêner en course à pied, aussi je pris la décision d'y aller à ce moment-là. Je pense que c'était une bonne chose
- Un enfilage catastrophique de mes chaussures. Mon pied ne voulait tout simplement pas rentrer dans la chaussure gauche et le lacet de la droite était défait ! Les lacets auto-serrant me semblent désormais une nécessité.

Les Aphafly récalcitrantes enfin mises, il est temps d'embarquer mes 4 gels MAURTEN et de partir sur les 3 boucles qui m'attendent.

E - Course à pied



C'est parti pour le redouté et redoutable semi-marathon final ! Je pars, grisé par les encouragements, dans l'idée de tenir une allure de 3'45/km. Si je tiens ce rythme, je passerai la finish line en moins de 4h15, ce qui serait au-delà de toutes mes espérances ! Le parcours course à pied est une véritable purge : 3 boucles sur une grande ligne droite interminable. Je me dis quand ça va quand même être long, surtout dans les parties sans beaucoup de public.

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

Le 1^{er} kilomètre est, comme toujours effectué bien trop vite en 3'31. Je me calme ensuite et tout va bien jusqu'au 5^{ème} kilomètre. Ensuite, je sens que le rythme se dégrade quelque peu mais rien d'alarmant. Au 10^{ème} kilomètre, je suis toujours sur les bases de 4h15 mais c'est à ce moment que les choses se compliquent sérieusement : je sens que les jambes me lâchent de plus en plus. Les derniers kilomètres sont un vrai calvaire et une descente aux enfers niveau rythme. Je me fait passer par des concurrent repris auparavant, ce qui accentue la fracture au moral.

Il a été très compliqué de m'hydrater sur cette partie, les gobelets de l'organisation étant ridiculement petit (2 gorgées maximum...). Aux 2^{ème} et 3^{ème} tour, l'afflux de concurrents rendait les ravitaillements très compliqués car les bénévoles étaient dépassés.



La longue descente aux enfers

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

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

Les 4 derniers kilomètres sont courus à une allure absolument ridicule. Il est intéressant de relever que le cardio reste assez élevé (144 BPM sur du 5 :15, je suis largement à moins de 120 BPM en temps normal à cette allure !). Je vois mes rêves de qualification s'envoler à ce moment-là...

Courir			
1:30:07	16 ^e M25-29, 77 ^e by Gender, 78 ^e Overall		
Run 3 km	11:22 03:07:07	12:14:56 pm	03:40
Run 6.5 km	24:34 03:20:19	12:28:08 pm	03:53
Lap 1	26:43 03:22:28	12:30:17 pm	04:19
Run 10 km	38:53 03:34:38	12:42:27 pm	04:04
Run 13.5 km	53:10 03:48:55	12:56:43 pm	04:12
Lap 2	55:34 03:51:19	12:59:08 pm	04:49
Run 17 km	1:09:20 04:05:05	1:12:54 pm	04:27
Run 20.5 km	1:26:45 04:22:30	1:30:19 pm	05:08
Finish	1:30:07 04:25:52	1:33:40 pm	05:37
Allure Moyenne 04:18 min/km			

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg

6 - Conclusion



Après 4 :25 :52 d'effort, je croise enfin la finish line de mon premier Half ! Je reprends mes esprits et retrouve mon pote Aurélien croisé à quelques reprises sur la course.

Je n'avais absolument aucune idée de mon classement, et j'apprends que je finis en fait 4^{ème} de catégorie et 39^{ème} au scratch ! Je me remets doucement à rêver d'autant que c'est une catégorie avec de nombreux participants et donc beaucoup de slots à attribuer !

Étrangement, je me sens quelque peu déçu à l'arrivée d'avoir autant explosé sur ma course à pied. Mais je me reprends vite en me disant que le contrat chronométrique est rempli et que cela laisse la place à une bonne base de progression !

OFFICIAL FINISHER

Thibault Delvenne

has successfully completed the



AGE GROUP: M25-29	AGE GROUP RANKING: 4	OVERALL RANKING: 39	
SWIM 1.9KM 00:27:36	BIKE 90KM 2:22:04	RUN 21.1KM 1:30:07	TOTAL TIME 4:25:52



2023-06-18

ANYTHING IS POSSIBLE®

Résultats finaux

Nous avons donc attendu l'interminable remise des prix... jusqu'à entendre mon nom et d'aller chercher mon précieux sésame pour les championnats du monde ! Malgré une Mastercard ne passant pas 2 fois, la 3^{ème} fut la bonne !



Un homme heureux

Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg



thibaultd01
Thibault Delvenne

7- Bilan de la course

L'important, désormais, est de comprendre pourquoi cette défaillance et d'en tirer des conclusions. Commençons par la liste des points positifs

- La natation est assez bonne. Cela traduit des mois de focus en nageant 3 fois par semaine dans cette discipline, je suis arrivé pile dans les chronos fixés.
- Le chrono final est assez bon pour un 1^{er} half (et 5^{ème} tri !) et est dans la fourchette fixée
- La nutrition a bien fonctionné, j'ai su tout ingérer dans les bons temps sans aucun problème digestif
- Le vélo de CLM est un vrai plus, j'aurai vraiment regretté de ne pas l'avoir
- Je pense avoir fait assez peu d'erreurs pour un 1^{er} half, la préparation très minutieuse de l'événement ayant été utile

Et maintenant, les points négatifs :

- Je dois absolument prendre confiance en moi sur la natation et partir bien plus haut dans le SAS afin d'être mieux placé pour le vélo et de pouvoir profiter du drafting sur la natation, et de ne pas être gêné par d'autres nageurs plus lent.
- Ne pas s'être hydraté avant la natation dans le SAS d'entrée et oublier ma barre d'avant course
- Le vélo est bon... voir trop bon, les côtes ont été grimpées trop intensément
- Avec le recul, le rythme visé en course à pied était trop agressif
- L'hydratation en course à pied était, je pense, problématique

8- Analyse de la défaillance

Il est temps d'analyser le pourquoi de cette défaillance en course à pied. Voici plusieurs piste par ordre d'importance.

- 1- Déshydratation. je me souviens avoir eu soif sur la CAP vers le 10^{ème} kilomètre, et lorsque j'ai uriné à la T2, donc avant, la couleur des urines était jaune foncé. J'ai également du entamer un peu mes niveaux hydriques durant l'attente de +/- 30minutes de la natation. Durant l'après-midi, mes urines ont viré au marron, signe que quelque chose n'allait pas du tout à ce niveau-là (revenues normales après)
- 2- Un rythme mal calibré en course à pied. 3'55 aurait sans doute été plus prudent que 3'45. Du coup c'est ce dernier rythme qui a beaucoup été travaillé à l'entraînement, j'étais donc sans doute dans le faux depuis des mois (ce dont Mathieu m'avait averti !).
- 3- Un vélo trop agressif. Comme analysé plus en détail dans la partie Vélo, j'ai beaucoup trop peu linéarisé mon effort dans la partie vallonnée, ce qui a du manger mes réserves de glycogène et m'entamer musculairement.
- 4- En plus du point 2, un entraînement en course à pied globalement mal géré de par ma faute. J'étais très à l'aise en m'entraînant aux rythmes de courses et j'avais tendance à être toujours légèrement au-dessus, malgré les nombreuses remarques de Mathieu à ce sujet. La même chose pour les autres zones travaillées. Cela a du générer une fatigue inutile et m'a sans doute amené à me blesser légèrement en fin de prépa.
- 5- Peut-être un manque de volume à basse intensité en course à pied, qui m'a empêché de repousser le moment critique de défaillance.

9- Pistes d'amélioration

Voici quelques point afin d'améliorer la performance globale sur la prochaine course

- Prendre une bouteille d'eau en plastique jetable avant la natation en boisson d'attente afin de ne pas entamer mes réserves hydriques
- Revoir la stratégie d'hydratation sur la course à pied, éventuellement envisager de porter une flasque même si je déteste ça
- Un rythme moins agressif en course à pied, quitte à partir en dedans afin de terminer fort
- 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
- Prendre de l'expérience sur semi-marathon en en faisant un a sec hors saison
- Une meilleure gestion du vélo, avec plus de calme dans les bosses malgré l'adrénaline
- Investissement dans une roue pleine
- Test et validation d'un passage à 80 gramme de glucide par heure, voir plus...
- Revue de la stratégie en transition avec les sacs afin d'être mieux organisé
- Acheter des lacets auto-serrant
- Demander aux personnes présentes sur le parcours ma position, afin de ne pas craquer mentalement si le classement est bon mais que ça devient dur (je ne savais pas du tout être 4^{ème} de catégorie avant l'arrivée)

10 – 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 mon ami, partenaire, et surtout coach, Mathieu, d'avoir toujours cru en moi, de m'avoir motivé et soutenu dans tous les moments, pour son sérieux, sa rigueur et la justesse de ses avis. Je lui dois énormément pour ce rêve qui se réalise !

Merci à Mandy, mon amie et diététicienne, pour ses conseils et son suivi méticuleux d'un mec ô combien chiant et exigeant !

Merci à mes parents et grand parents pour le soutien et la compréhension dont ils ont fait preuve.

Merci à toutes les personnes présentes sur le long du parcours, qui ont su me remotiver dans les moments plus délicats, et partager avec moi les moments de joies.

Merci à mon club, la Triathlon Team Fagnes, pour offrir un espace où je me sens autant accepté et à ma place, et bravo à tous mes collègues ayant fini ce 70.3 !

Et enfin, merci à ma partenaire de vie, pour le soutien inconditionnel et indéfectible et l'enthousiasme avec lequel elle m'accompagne tous les jours.

Et merci à tous ceux ayant lu ce pavé !



Compte-rendu IRONMAN 70.3 Luxembourg