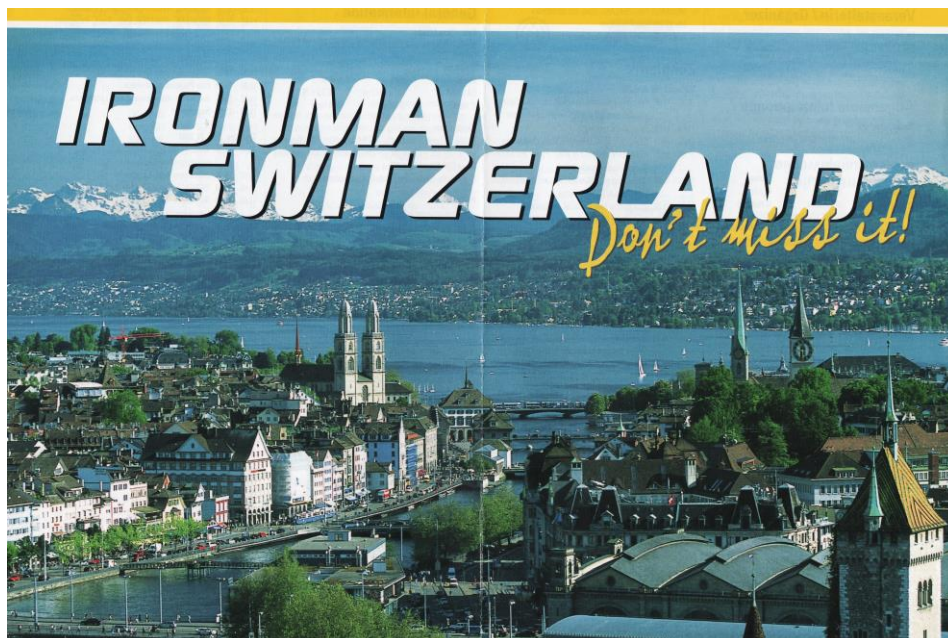


## Fabrice Pion - Ironman Zurich 2007



Cette année 2007, je ferai l'impasse totale sur Nouâtre car l'Ironman de Zurich tombe pile ce même week end, fin juin.

Cette année 2007, terminé aussi les déplacements avec ma voiture (berline) habituelle. J'ai investi dans un Mercedes Vito d'occase 😊, j'ai viré les 5 sièges arrière, posé un plancher et tout aménagé à l'intérieur. Comme c'est un monospace d'origine, il est bien sûr vitré, isolé, capitonné, bref, tout confort avec clim, etc, etc. Je construis donc l'intérieur sur la base des combis VW que je connais bien, mes parents en ont un, avec le frigo (tri mixte), gazinière, réserve d'eau, couchage, rangements... Le tout à partir de contreplaqué, charnières, visseries, en veux-tu en voilà, notamment pour le couchage qui s'articule, se déplie et se replie au maximum.

Bref, super satisfait du résultat à « peu de frais » 😊, je peux partir quand je veux, m'arrêter dormir dedans 😴, me faire à manger quand j'ai envie... etc. Pour moi, un peu « sauvage », un peu bohème 🍷, le top du top. Ma guitare (une de mes) m'accompagne toujours, quel pied 🎸 !



Le premier week end de juin, je suis allé, comme souvent avant un Ironman, me préparer à Murol au Lac Chambon en Auvergne. Les sensations sont bonnes, pas de blessures ou autres interrogations difficiles à gérer... Je me fais une sortie vélo de plus de 150 bornes tout autour du Sancy avec toutes les ascensions et cols possibles. Ça décape bien les pattes de derrière 😊, ça. Une fois le vélo posé, une grosse 15zaine de km de course à pied et c'est bon. Rentré chez moi, à environ J - 15, une sortie longue de 30 bornes en footing puis, je coupe tout, comme à mon habitude, hormis la natation et quelques petites sorties vélo et course à pied, très courtes et sans forcer. Ce n'est pas que Zurich soit vraiment montagneux mais quand même, c'est loin d'être plat, d'être roulant... Autant se préparer comme il faut.

Comme toujours niveau hébergement, je fais le choix du camping. Il y en a un à 2 ou 3 km du site, au bord du lac, parfait. Le seul « hic », pas de réservations possibles 🙄, ils prennent, soi-disant, tout le monde et les entassent au fur et à mesure. Effectivement, ce sera bien ça... Y'en avait partout 😞 !!!

Pour autant j'étais arrivé dès le mercredi afin de reconnaître le parcours vélo. À l'époque, c'était trois boucles de 60 km (maintenant, c'est 2 de 90). Je m'en fais une le lendemain, le jeudi. Effectivement, y'a de sacrées bosses à passer 🤔. En plus, il flotte toute la matinée, je rentre rincé de chez rincé 🌧️ ! Espérons que dimanche, la météo soit plus clémente...

Sinon, le camping est sympa, par contre, tout comme la vie là-bas, c'est hors de prix ! Le franc Suisse, c'est quelque chose 🤑 ! Je profite du lac pour nager un peu tous les jours. Une bonne virée dans le parc des exposants, histoire de faire un peu chauffer la carte bancaire... C'est fou, tous les besoins qu'on se découvre dans de telles circonstances 🤔... Déjà samedi après-midi, il est temps de déposer les vélos dans le parc. La météo n'est toujours pas terrible mais le lendemain est annoncé correct. Pas froid, juste des risques d'orages 😊...

Dimanche matin, installation dans le parc dès 5h30... Tout va bien. Tous les français sont ensemble, dont, à 2 mètres de moi, un certain Laurent Jalabert. Voilà, pourquoi y'a toutes ces caméras ici !!! Ce n'est pas pour moi, évidemment... Suis-je bête quand même 🤔... 🚫 🤔 🤔 !

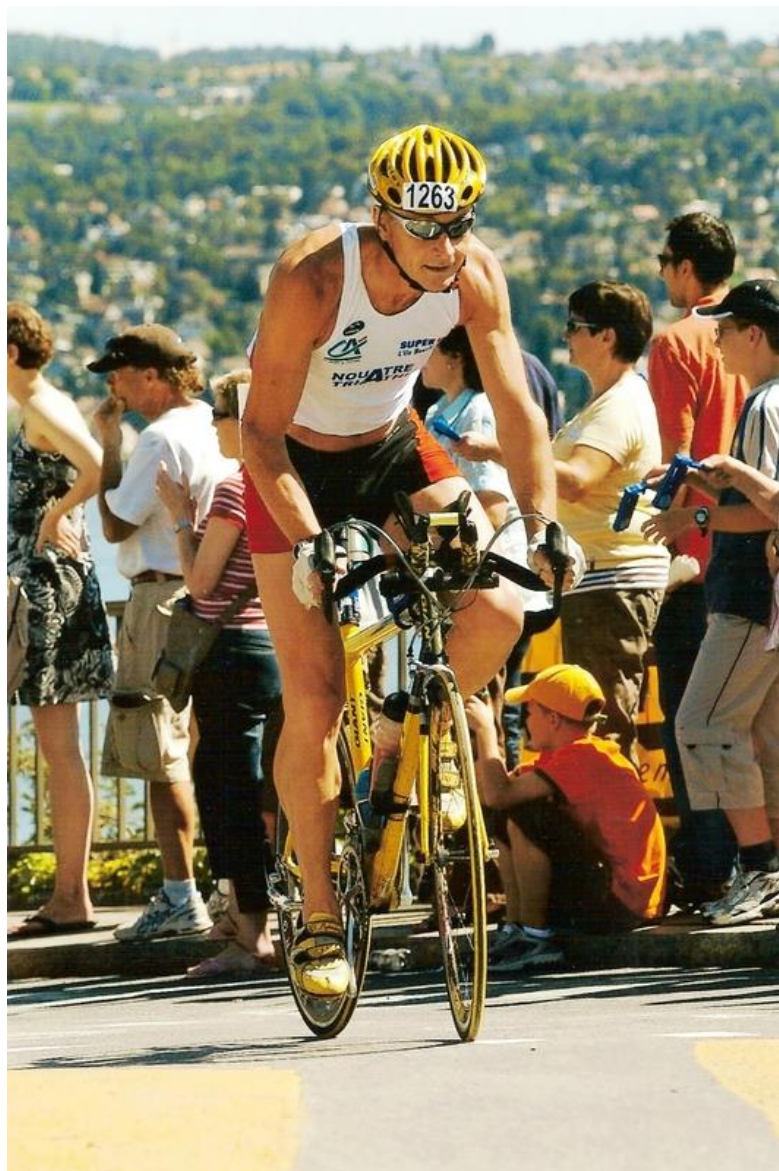
Départ donné. Cette fois, c'est sûr, décidé, je fais le maximum pour tout nager en crawl, ne pas m'asphyxier comme à chaque fois 🤔. J'y ai longuement réfléchi avant : ce sera respiration en 2 temps, sans mettre les jambes ou, juste pour l'équilibre, et tout ça, tant que je n'aurais pas trouvé un rythme de croisière confortable pour passer en 3 temps.

Dont acte et, visiblement ça paye. Je me concentre sur ce que je fais et, à mon grand plaisir, je me sens super bien 😊. Ce qui me conforte aussi, c'est que je suis dans un groupe d'une dizaine de nageurs qui, comme moi, avancent tranquillement. Ma décision est prise, pas question de chercher à regarder ma montre 🙄 ou quelque autre chrono, je reste avec eux jusqu'au bout même si, des fois, j'ai l'impression que c'est quand même très cool...

Effectivement, ça le sera très cool, ce n'était pas une impression 🤔... ! C'est en quittant le parc à vélo, après la transition, que je vois que je suis parti depuis 1h48 🤔 ! Tu m'étonnes ! En tout cas, peu importe, ce que je souhaitais s'est réalisé 🙌 et sera renouvelé lors de toutes mes autres compétitions. Juste que pour les autres, une fois passé ce départ toujours « difficile », je ferai ma course à moi en accélérant un peu quand même. Et dire qu'il m'a fallu plus de 4 ans 🤔 pour ça 🤔 ... 🤔 Pffffffffff !

Peut-être (même sûr) que j'aurais dû écouter mon copain Stéphane (en autre) 🏠 à la piscine de Chambray qui me disait à chaque fois : inscris-toi au club, viens nager avec nous, tu progresseras ! Eh oui ! Je le ferai d'ailleurs à la fin de la saison suivante (2008) et de suite, ça commencera à porter ses fruits. Hélas, je n'aurai jamais le loisir de le mettre en application en compétition 🤔... Soyons honnête et, je le suis 🤔, comment, vous en doutiez 🤔... J'aurais peut-être gagné 10', 15 maxi sur les 3,8 km de natation Ironman, certes loin des premiers qui sortent en même pas 50', mais bon, ça aurait toujours été ça de pris 😊 !

Le vélo se déroule bien, le parcours est sympa, notamment la fameuse bosse « Heart break hill » (*ascension du cœur cassé* en traduction simplifiée). C'est loin d'être le Solarberg à Roth mais, néanmoins, y'a quand même une sacrée ambiance 🤔 !



Dans "Heart break hill"

Deux souvenirs marquants sur cette partie vélo : Jalabert qui me double, remontant tout le monde, envoyant des watts en pagaille, des files entières de cyclistes avalées 🤖... Et, à la fin de mon 2<sup>ème</sup> tour vélo, un mec qui arrive derrière moi, qui me mets une petite tape dans le dos car il m'a reconnu et me dis, *vas-y Fab, c'est bon* : Romain Guillaume. La « seule » différence avec moi : lui, il va rentrer au parc et partir pour son marathon, moi, il me reste encore 60 bornes à me lustrer le cul sur la selle de mon vélo 🚲. On n'est pas tous égal, hein ! Et même si je pourrais être son père, ce n'est pas une raison valable, voire suffisante 😊 !

Mon heure arrive à son tour de poser le vélo et partir courir. Quatre boucles de 10km, bien sympas, très variées, dont la majeure partie se déroule au bord du lac, en limites Sud de la ville avec un paquet de spectateurs 😊, c'est vraiment agréable de courir dans de telles conditions. Comme prévue, la météo est restée bonne toute la journée, pas d'orages, pas de pluie, pas trop chaud non plus, parfait 🌞.



13h22' après m'être élané ce matin, je passe enfin la fameuse finishline. Depuis mon début "triathlon" en 2003 : 6 Ironman tentés (dont 3 Embrun), 6 réussis... Carton plein 🤪... Happy le monsieur, et vivement le prochain !

Le lendemain, cérémonie de clôture avec remise des slots pour Hawaii. Cette fois, la météo est exécrable, des pluies d'orages, un déluge de flotte et, à peine chaud 🤡. A un jour près, on l'a échappé belle, ouffffff. Cette manifestation de clôture, tout comme la pasta-party est franchement au top 🤪. Digne d'Ironman, de l'image volontairement véhiculée.

Déjà mardi matin, eh ouiiii 🤪... Il est temps de prendre le chemin du retour, faut bien retourner au boulot ! Mais, je sais que dans deux semaines, le 15 juillet, je serai au départ du championnat du monde longue distance (catégorie "open" pour moi bien sûr) qui, cette année, se déroule à Lorient...

Passion, quand tu nous tient...