



En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de nos cookies afin de vous offrir une meilleure utilisation de ce site internet. Pour s'opposer à ce dépôt vous pouvez [cliquer ici](#).

[En savoir plus](#)

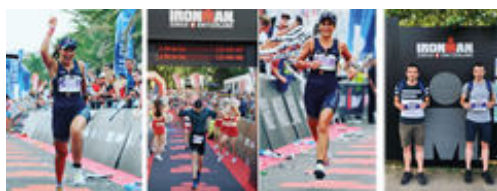


**LEVALLOIS**  
1983  
SPORTING CLUB

## TRAMPOLINE

29.07.2019

Estelle et les jumeaux Julien sont JérémY des nouveaux Ironmans. Récits !



En cette saison estivale 2019, les adeptes du triple effort de notre section triathlon ont couru diverses courses. De tous les formats. Estelle et les jumeaux Julien/Jérémy ont décidé de franchir le cap de l'Ironman. Estelle est allée à Nice se confronter à la canicule de fin juin. Les jumeaux connus sous le pseudo « Sport au carré » ont également une météo difficile mais plutôt mouillée en Suisse le week-end dernier. Ils reviennent sur leurs courses.

### Estelle, nouvelle Ironwoman à Nice.

*"Un an de préparation et le jour J est arrivé le 30 juin 2019. Je suis à Nice sur la côte d'Azur avec une quinzaine de triathlètes du LSC Triathlon. Les conditions parfaites sont réunies : le soleil, la mer bleu turquoise, les montagnes rayonnantes et une ambiance électrique comme l'organisation du label Ironman sait les faire ! Le décor de rêve est planté mais le briefing d'avant course annoncera des restrictions particulières dues à la canicule et au pic de pollution. La préfecture impose une réduction des distances sous peine d'annulation exceptionnelle de la course. Nous partons donc pour 3.8km de natation (distance inchangée), 152km de vélo (au lieu de 180km) et 30 km de course à pied (au lieu de 42.195km).*



*Il est 4h du matin. Un réveil pas comme les autres. Aujourd'hui je vais m'élancer sur ce triathlon mythique que je prépare depuis un an. Le départ est à 6h30 sur la plage. Le soleil se lève, on y est. La mer est calme et les spectateurs sont ébahis de nous voir partir pour 3.8km de natation !*

*Nager en pleine mer nous a offert une vue incroyable sur la baie. Des milliers de nageurs sont autour de moi et se donnent à fond pour revenir vers l'arche d'arrivée. Quel sentiment unique d'y être !*

*1h18 de crawl en Méditerranée avant de partir à vélo pour mes 152km à travers l'arrière-pays niçois sous un soleil de plomb. Que de paysages incroyables nous entourent. J'y suis. Il faut passer le col de l'Ecre et les 2000 m de dénivelé positif avant de redescendre vers la mer.*

*Il me faudra 8h pour revenir sur la promenade des anglais. Il fait très chaud et la chaleur du bitume neuf est intenable. Mais il est hors de question de laisser la fatigue prendre le dessus. La course à pied est mon moment préféré et j'ai encore les jambes qui tiennent debout !*

*Les supporters et familles levallusiennes sont présentes sur toute la promenade des Anglais. Que d'émotions ! Courir aux couleurs de Levallois à Nice est une grande fierté pour nous tous. Je me suis préparée à ce moment. Mon corps et ma tête sont en pleine exaltation. Je profite pleinement de ces heures.*



*Puis, enfin le fameux "YOU ARE AN IRONMAN" du speaker au moment où je franchis la ligne d'arrivée. Ce moment est indescriptible. Je l'ai fait ! J'ai passé des heures à nager, rouler et courir dans des conditions extrêmes et j'ai réussi ! Je termine ma course en 13h45.*

*13h45 de pur plaisir. Je me suis préparé à ça et là souffrance n'était pas de mise. J'ai apprécié chaque instant, chaque kilomètre, chaque rencontre et chaque encouragement.*

*J'ai pris le départ pour mon plaisir, pour réaliser un défi personnel, pas pour se faire du mal ! Il aura fait très chaud ce 30 juin 2019, et cet Ironman restera particulier.*

*Au final, ces distances refléteront tout de même la distance initiale avec cette chaleur caniculaire qui s'est installée à Nice. Je suis fière d'avoir fait partie des 209 femmes au départ sur 2500 athlètes. J'en ai encore des frissons. Ce fut une expérience et une aventure transcendante que j'ai partagé avec mes amis triathlètes levallousiens. Aujourd'hui, je me sens un peu différente comme une vraie Ironwoman !"*



## Jérémy et Julien, partir et arriver ensemble

Ils ont 29 ans, se ressemblent comme deux gouttes d'eau. Ils nous viennent de Rhône-Alpes et sont franciliens depuis cinq ans. Ils forment le duo Sport au carré depuis toujours mais ont ouvert un blog en 2015. Ils sont passionnés de sports en tout genre, ils en ont fait leur travail (communication digitale et événementiel). Ils ont leur vision particulière du sport. Ski, marathons, triathlons ont été leurs objectifs passés. Fin 2018, ils ont décidé de franchir le cap et d'aller sur la distance mythique pour tout triathlète : l'Ironman de Zurich. Pourquoi la Suisse ? Parce que la date collait bien avec leurs vies professionnelles, le parcours vélo est sympa et ils voulaient découvrir un autre pays et parcours. Après quelques instants de réflexion, l'inscription était validée. Il restait plus qu'à s'entraîner.

Bilan de leur préparation, depuis Décembre 2018, ils ont cumulé chacun :

- 160 km de natation
- 3650 km de vélo
- 1000 km de course à pied

### Extraits de leur compte-rendu

*« Ça n'a pas été toujours facile (et loin de là) de supporter la charge d'entraînement, les longues heures à pédaler sous la pluie, les sorties longues de run avec les jambes comme des poteaux... Mais ça nous a appris beaucoup sur notre corps et sur la charge d'entraînement que ce dernier peut supporter. Pour optimiser au mieux cette prépa, on a pour la première fois fait un appel à un coach (Seb, si tu nous lis :)), ce qui a permis d'avoir un plan détaillé et optimisé pour ne pas se blesser et arriver en meilleure forme le jour J. »*

### Dimanche 21 Juillet : Ironman Switzerland Zürich

*« Étonnamment la (courte) nuit fut plutôt bonne et on se réveille en forme. Petite mauvaise nouvelle en*

*regardant par la fenêtre, il pleut des cordes et les prévisions annoncent de la pluie pendant toute la matinée (jusqu'à 13h). On avale notre gator sport et on se prépare pour aller sur le lieu de départ. En arrivant à l'aire de transition, la pluie a redoublé d'intensité, on check si les vélos vont bien, on range notre nourriture, on se prépare en mettant la combinaison et on va s'échauffer un peu dans l'eau. Bonne nouvelle, la combi est autorisée car l'eau est à moins de 24,6°C !»*



*« Après 5 minutes de crawl dans le lac de Zürich, le speaker indique qu'il est temps de rejoindre son SAS car le départ sera donné à 6 h 50 pour les pros et 7 h pour nous. On se place dans le sas 70/80 min. On attend ce moment depuis des mois et c'est enfin l'aboutissement, le jour J après tant d'heures d'entraînement. Pas de stress, on est simplement heureux d'être ici et de pouvoir vivre cette course et, bonus, la pluie s'est arrêtée. Le tracé de la partie natation forme une sorte de T sur 3,8 km. La stratégie de course sur cette partie est simple : Julien reste dans mes pieds et j'ai pour mission de faire le moins de zig zag possible pour ne pas rajouter de la distance (ce n'est pas gagné ça). Comme pour tous les triathlons ça froûte un peu au départ mais les sensations sont bonnes. On reste toujours le plus proche possible des bouées pour éviter de rallonger les kilomètres. On a un bon rythme, sans doute l'effet de groupe qui permet de bénéficier de l'aspiration sans trop de gêne. On boucle le premier kilomètre en 1min53/100m alors que nous sommes plutôt sur des bases habituelles de 2min/100m. Après, ça commence à se corser car nous entamons une grande ligne droite de 2 kilomètres et les concurrents s'étirent petit à petit. Le rythme ralentit et le courant n'est pas à notre avantage. J'essaie de lever la tête régulièrement pour bien avoir les bouées à ma droite. Au bout d'un moment, je sens quelqu'un qui me prend la cheville à deux reprises et me tire, je regarde et c'est Julien qui me dit que je ne vais pas droit (il est fou celui-là haha). Je vérifie et je suis pas mal niveau direction donc je lui dis de continuer à me suivre. On garde un bon rythme et on essaye de bien glisser sur l'eau mais le chrono descend sur cette partie à 2min15/100m.*





*On entame le dernier kilomètre et on sent comme des impacts... On lève la tête et une grosse tempête revient. Clairement, je ne vois absolument rien dans l'eau avec les impacts de la pluie et je fais une confiance aveugle aux personnes devant moi pour m'aiguiller. On retrouve néanmoins notre rythme classique 2min/100m et on aperçoit l'arche. Au final, 1h23 pour 3950 mètres. Un peu en dessous de ce qu'on avait en tête mais ce n'est pas bien grave car le principal est ailleurs : on a réussi à sortir ensemble de cette partie et on entame la transition numéro 1 motivés comme jamais. »*

*Le début du parcours consiste en 30 km de plat le long du lac. L'objectif est de ne pas appuyer sur les pédales directement comme des malades (180 km, c'est long). On reste donc sur notre rythme de croisière, sur les prolongateurs, et ça avance très bien sans forcer. 33 km/h de moyenne et la pluie commence à s'estomper. On réussit à rester ensemble tout en respectant les distances pour ne pas se prendre un carton de pénalité (les arbitres étaient très vigilants sur ce point et même parfois un peu trop pointilleux.).*



*Vient le moment du retour sur le bout du lac avant de finir la première boucle du parcours. On croise déjà pas mal d'athlètes qui repartent pour la deuxième boucle. On arrive alors pour la meilleure partie du tracé : Heartbreak Hill ! 8% à faire au 85ème et au 170ème km. On attaque l'ascension et une marée humaine se présente au loin. Les encouragements résonnent en même temps que les cloches, etc... On se croirait au tour de France. Surtout, notre famille est là et ça nous rebondit. On termine cette première partie en ayant pris beaucoup de plaisir. Mais attendez, c'est vrai, il reste encore 90 kilomètres à faire... Et là, au bout de 100 km de course, ça commence à se corser. Déjà, on a de plus en plus de mal à tenir la position sur le vélo. Nous avons un gabarit (1m90, pas souple du tout) qui fait que les vélos de chrono sont assez agressifs pour nous. On a fait le pari d'en prendre un pour l'IRONMAN et on a fait une étude posturale pour être parfaitement à l'aise mais sur des longues distances on a encore du mal. En plus, on prend le vent de face sur la portion de 30 kilomètres de plat. Je vois Julien s'éloigner et je suis pris d'un mal de ventre. Ça va être long...*

*On pose le vélo en 6h43, 30 minutes environ après les prévisions que l'on avait envisagé. On a clairement payé la baisse de régime sur la seconde partie. Au niveau du dénivelé positif, il affiche 2300 sur les 1600 prévu par l'organisation. Bon, Strava délire souvent là-dessus, mais je pense qu'on doit être dans les 2000 m de dénivelé sur la totalité des 180 km. Malgré tout, on est super contents d'attaquer la dernière ligne droite et notre famille nous remotive à nouveau en posant les vélos.*

*La course à pied, c'est généralement là où on se sent le mieux. Sur cette partie, on décide de partir sur notre rythme de croisière sans jamais dépasser les 145-150 battements par minute. Les premiers kilomètres, c'est comme dans un rêve, aucune douleur, aucune sensation de jambes lourdes et un cardio au top. Une des choses les plus difficiles mentalement sur le run c'est de croiser des concurrents qui ont déjà deux ou trois bracelets de couleurs (cela indique qu'ils ont déjà effectué deux ou trois tours du parcours). Il faut se forcer à se concentrer surtout sur sa course et ses sensations. Le fait qu'on arrive à rester ensemble (team JUJE) et au même rythme nous aide beaucoup.*



*Il y a beaucoup de spectateurs autour du parcours et beaucoup de "Oh they're twins", "Allez les jumeaux", "Allez Sportaocarre", ça fait vraiment chaud au cœur et c'est essentiel dans des moments comme ça. Une personne nous double sur la fin de la première boucle de course à pied et nous dit qu'il aime beaucoup ce qu'on fait sur Instagram. On discute deux trois minutes et on apprend qu'il est à son troisième tour. On se souhaite bon courage mutuellement. On boucle les 10,5 km en 56min55.*

*Le deuxième tour commence à l'identique et jusqu'au 18ème kilomètre on arrive à maintenir un cardio stable et un rythme régulier de course. On termine le semi-marathon en 1h56 et c'est à partir de moment-là que ça commence à se gâter.*

*On débranche le cerveau et on se dit qu'on marche juste quelques secondes aux ravitons pour boire et on repart. On alterne ça et ça fonctionne. 33ème, 35ème, 38ème, 40ème,... On trouve des ressources insoupçonnées et on profite quand on sait que nous approchons de l'arche rouge. Plus de douleurs, juste une énorme satisfaction qui monte. Les encouragements sont nombreux et on prend le dernier virage avant les 100 derniers mètres sur le tapis rouge.*

*On profite chacun de ce moment en marchant et on entend le fameux "JULIEN, YOU ARE AN IRONMAN, JEREMY YOU ARE AN IRONMAN" et on se jette dans les bras de notre famille.*





*Grosse émotion, après 12h44 d'effort, on l'a fait ! Au classement ça donne 990ème sur 2000 partants. C'est indescriptible la satisfaction que l'on peut ressentir quand on passe la ligne d'arrivée après des mois d'entraînement et de voir l'objectif qui se concrétise."*

**[Lire le compte-rendu complet](#)**



---

[<- retour vers Actualités](#)