

Ironman Western Australia (Busselton – 27 novembre 2005)

Carnet de voyage d'une baroudeuse du triple effort, 2ème épisode...

En pages 66-67 de Trimag N° 7 (mai-juin 2005), Laurence Bouchara vous contait son périple en Afrique du Sud fin mars à la conquête d'une qualif pour Hawaii. N'ayant pu décrocher le sésame tant convoité, elle fait une nouvelle tentative neuf mois plus tard, encore plus loin, en Australie ! Notre infatigable baroudeuse nous fait de nouveau partager ses aventures aux quatre coins du monde... Un récit de Laurence Bouchara



Laurence BOUCHARA

(pour ceux qui n'ont pas Trimag N° 7...)

- . née le : 15 février 1979
- . résidence : Nice
- . club : Triathl'Aix
- . profession : Aide-Soignante (de nuit)
- . expérience LD :
 - Nice 2002 et 2004
 - Ironman France-Gérardmer 2003
 - Ironman Malaisie 2004
 - Ironman Afrique du Sud 2005
 - Ironman Western Australia 2005

. matériel : Look KG 486 avec guidon aéro et paire de roues Corima 3 bâtons

Le jour J tant attendu est là, et j'ai déjà l'impression d'avoir fait cette course ! Après plusieurs mois d'entraînement, dont 4 mois spécifiques vélo avec le pédalier Power Cranks gentiment prêté par mon coach J.-B. Wiroth (WTS), ma préparation fût compliquée et chaotique car je devais assumer en parallèle un travail de nuit dans un service d'urgence à l'Hôpital de Nice.

La grande aventure commence 10 jours avant le jour J : il est 16h jeudi 17 novembre quand mon avion décolle pour 48h de voyage en solitaire. Durant ce long vol, je me repose : j'ai du sommeil à rattraper. A peine arrivée à Perth, le stress est déjà au rendez-vous : mes bagages sont restés à Londres ! Je les récupérerai 4 jours plus tard... Après 4 h de bus, j'arrive à mon hôtel, situé à 2km du départ de la course : c'est le désert, ça ne me remonte pas le moral ! Toute seule, ça commence à être dur...

Mardi et mercredi, toujours pas de vélo, donc entraînement natation et course à pied (avec Belinda Granger, victorieuse à Roth et 7ème à Hawaii). La tension monte toujours durant cette dernière semaine : sensations bizarres, pas de motivation, je me demande ce que je fais là...

"...Objectif : gagner le groupe des 25/29 ans..."

Vendredi, jour unique de retrait des dossards ! Et pasta-party le soir, sympa, avec de l'animation : ouf, pas trop tôt !

Samedi, veille de course, sortie vélo pour décontracter les jambes. Et petites révisions de la bête de course, que j'ai récupérée mercredi soir. Puis derniers préparatifs des sacs de transition. 16h, dépôt des affaires et petit tour dans le parc à vélos pour admirer le matos hi-tech : 700 machines toutes plus belles les unes que les autres !

Jour J : réveil à 3h du matin, sous la pluie et le froid. Objectif : gagner le groupe des 25/29 ans, car il n'y a qu'un seul slot pour Hawaii. 4h45 : arrivée au parc à vélos pour gonfler les boyaux et fixer mes barres énergétiques. Sans oublier de passer

au marquage sur le mollet droit.

Départ de la course 6h30 au lieu de 6h, retard dû aux mauvaises conditions climatiques, pluie et vent (les bouées ne tiennent pas). Je suis placée dans la zone en 1h20 et plus, les bonnets jaunes. Je me mets à l'extrémité gauche pour éviter les piliers de la « jetty ». Bien qu'on soit bousculés et remués par les vagues, j'effectue un aller correct. Puis ça se dégrade au retour : les vagues sont plus fortes, une vraie machine à laver, je suis projetée contre la « jetty » et les bouées bougent et se déplacent... Je sors de l'eau dans un temps très moyen, 5ème de mon groupe d'âge.

Transition rapide de nouveau, et je pars quand-même sur le marathon malgré les douleurs. Après à peine 500 mètres, je m'arrête : ça commence mal ! J'insiste, et ma cheville enfle : elle me fait horriblement mal. Je m'arrête à chaque ravitaillement, ne bois que du coca, m'arrose d'eau fraîche et glisse des glaçons dans ma tri-fonction : il fait vraiment chaud ! J'avance plus, je recule... Le 2ème tour est encore plus éprouvant : c'est long, 21km ! Sur la ligne droite de l'arrivée, je me fais même sprinter, mais je n'ai plus de force...

Course finie après 4h28 sur le marathon : quelle catastrophe, quelle déception ! Mais j'ai fini. Je vais me faire masser, ça fait du bien, puis passe voir les médecins pour ma cheville : c'est une entorse. Enfin, je récupère mon vélo et rentre à pied à l'hôtel.

Le lendemain, bilan de la course. Au passif : je suis très déçue, je ne fais pas les temps que je voulais, et je manque encore la qualif. A l'actif : un podium en 25/29 ans (3ème), et une 20ème place scratch chez les femmes. Hors résultats, ce déplacement fut très riche en émotions et en ren-