

Medhi SMAILI nous relate cette expérience hors du commun :

### • La genèse

« Après une dizaine d'années de pratique de l'athlétisme, j'ai tenté l'expérience d'un premier triathlon en 2005.

Cette pratique sportive en plein essor m'attirait pour de multiples raisons.

Elle allie trois disciplines : natation, vélo et course à pied. L'entraînement n'en est que plus agréable, car la monotonie n'a pas le temps de s'installer lorsque vous enchaînez les longueurs de bassin, les longues sorties de jogging, et les heures sur la route.

Elle nécessite une préparation minutieuse de l'effort, de façon à réduire au maximum la part d'impondérables. Vous devez veiller à vous alimenter correctement, respecter autant que possible vos plans d'entraînement, entretenir votre matériel et observer des périodes de récupération.

Elle incite enfin à l'humilité et à la remise en question permanente. Vous restez toujours susceptible de gagner quelques minutes sur l'une ou l'autre des disciplines et sur vos temps de transition (habillage/déshabillage). Il n'est pas question de prouver ou se prouver que l'on est le meilleur nageur, cycliste ou coureur, mais plutôt de gérer au mieux son triple effort. Ceux qui l'oublient sont vite rappelés à la réalité lors des compétitions.

Différents formats de course ont été mis en place afin de satisfaire le maximum de sportifs désireux de découvrir ce sport, les quatre principaux étant :

Format	Natation	Cyclisme	Course à pied
Super Sprint	400 M	10 Km	3 Km
Sprint	750 M	20 Km	5 Km
Courte Distance (épreuve olympique)	1,5 Km	40 Km	10 Km
Longue Distance	3 Km	80 Km	20 Km

Les formules Sprint et Courte Distance éprouvées, notamment à l'occasion du dernier Triathlon de PARIS en juillet 2011, il n'a pas été évident de trouver un objectif nouveau pour 2012.

### • La course Ironman

Je connaissais bien le format Ironman, consistant à enchaîner 3,8 Km de natation, 180 Km de vélo et 42 Km de course à pied, mais il me semblait réservé aux triathlètes de haut niveau capables de boucler l'épreuve en moins de 8 heures 30 mn.

Une trentaine de courses Ironman sont organisées tous les ans à travers le monde, chacune d'entre elles réservant des places qualificatives pour la finale se déroulant à Hawaii au mois d'octobre.

Au-delà des considérations de performance pure, les triathlètes sont unanimes quant à l'ambiance et l'esprit particulier qui flottent lors de chacun de ces rassemblements.

L'un d'entre eux se tient justement en France, plus précisément à la fin du mois de juin à NICE (Alpes-Maritimes).

### • La préparation

Après une courte période de réflexion, mon idée était faite : je ferais tout pour me préparer à terminer cette épreuve, sans garantie quant au niveau de performance pour une première expérience. Mon objectif : entendre le speaker prononcer le fameux « You are an Ironman ! »

J'ai ainsi établi un plan d'entraînement étalé sur 40 semaines, inspiré de la méthodologie d'un entraîneur renommé. Préparation physique générale, phase spécifique orientée, phase spécifique Ironman, phase pré objectif et enfin phase d'approche, autant de concepts qu'il a fallu intégrer et appliquer.

Le volume pouvant s'élever à 15 heures de préparation hebdomadaire, je dois reconnaître que l'entourage familial et professionnel ont été indirectement impactés par la poursuite de cet objectif.

Pour ce qui est de mon activité au sein de la brigade, je tiens à souligner la bienveillance avec laquelle l'ensemble de la chaîne hiérarchique a accueilli et soutenu mon projet.

Je remercie Patrick, Michel, et Madame la chef de service de m'avoir permis de me préparer dans les meilleures conditions.

Licencié à la Ligue de PARIS de la Fédération Sportive de la Police Nationale, j'ai été accompagné par Fabienne COSSAIS, Jérôme JOUCLARD et Stéphane COTTEREAU, notre conseiller technique.

Dans sa démarche d'accompagnement des fonctionnaires de police non inscrits sur les listes de sportifs de haut niveau, le bureau directeur décidait en outre de m'accorder une aide financière et une dotation en matériel. Que l'ensemble de ses membres en soient remerciés.

Parallèlement à mon activité professionnelle, les mois de septembre 2011 à mai 2012 ont ainsi été consacrés à une mise en condition physique et mentale, émaillée de quelques blessures qu'il a fallu gérer.

Mais le mois de juin est arrivé bien plus vite que je ne l'aurais pensé, et après avoir réglé les détails d'ordre logistique, place aux émotions fortes !

### • Compte à rebours

#### **Vendredi 22 juin 2012, 18 heures 30 :**

Arrivée au village expo Ironman France Nice pour remplir les formalités d'enregistrement. Organisation impressionnante, 10 minutes montre en main.

Dossards, étiquettes à apposer sur le vélo et le casque, sacs de transition, sac à dos siglé Ironman, bonnet de natation portant mon numéro, carte de transport pour le week-end, plan et bracelet athlète me sont remis.

### **Samedi 23 juin 2012, 10 heures 00 :**

Retour au village expo, et révision complète du vélo par les mécaniciens de l'organisation avant une sortie d'une heure sur les premiers kilomètres de la course prévue le lendemain.

Au passage, je note que la Promenade des Anglais est déjà parée de ses plus beaux atours pour l'épreuve, et la pression commence à monter lentement.

Je distingue le sas de départ de la natation sur la plage de galets, les zones de transition où seront disposés nos sacs, le parc à vélos.

Les équipes de télévision sont déjà présentes et préparent elles aussi leur matériel.

En fin d'après-midi, je fais quelques centaines de mètres de natation avec la combinaison afin de conjurer le sort, et les sensations sont bonnes à la sortie de l'eau.

Je file ensuite remettre les sacs contenant mes affaires de course à pied et de cyclisme aux bénévoles qui me montrent à quel niveau ils les disposent, car je devrai m'en saisir à la volée durant les transitions.

Je dépose vélo et casque sur le parc prévu à cet effet, et retiens le numéro de rangée : le... 17 !

### **• Jour J**

### **Dimanche 24 juin 2012, 04 heures 00 :**

**Mise en condition :** Réveil (très) matinal. Petit déjeuner adapté, lecture et absorption de boisson d'attente.

A 6 heures, je me rends sur la zone départ pour quelques dernières vérifications de matériel, puis j'enfile ma combinaison par-dessus la trifonction. C'est parti pour l'échauffement de natation.

Plusieurs centaines de spectateurs nous encouragent déjà, et c'est à cet instant précis que je réalise que nous allons tout même être 2600 à tenter de relever le défi.

Un hélicoptère muni de caméras nous fait face et capte les premières images de la journée. Il est 06 heures 15 minutes, la lumière particulière rend l'instant encore plus beau.

La sono est à fond, et le speaker demande à ceux qui tentent l'Ironman pour la première fois de lever les bras.

Nous sommes quelques dizaines à le faire, et l'émotion est forte lorsqu'il demande aux vieux briscards de la longue distance de nous encourager. Vous sentez à ce moment que vous vous apprêtez à rejoindre un cercle de sportifs à part. Le genre d'athlètes qui se lèvent à 5 heures du matin en hiver pour aller courir, qui passent leurs soirées à aligner les longueurs en bassin, ou leurs dimanches matins à effectuer des sorties de plus de 100 km. En période de charge, il faut aligner 9 séances hebdomadaires, soit près de 15 heures d'entraînement. Tout cela dans le but de se prouver que notre mental compte au moins autant que le physique. Car il ne faut pas se leurrer, à l'exception de quelques très rares amateurs à même de concurrencer les pros, cette passion nous coûte sur tous les plans. A notre niveau, les enjeux sont tout sauf financiers. A titre d'exemple, une participation à Nice engendre environ 1 500 euros de frais entre l'acquisition du dossard et les dépenses annexes. Seuls les 10 premiers athlètes professionnels se répartissent les quelques 75 000 dollars de prix. Pour tous les autres finishers, seule reste la satisfaction d'être allé au bout de soi-même.

**Epreuve de natation :** après quelques instants qui défilent à toute vitesse, la corne de brume retentit et nous nous élançons cinq minutes après les pros pour une première boucle de 2,4 Km. Retour sur la plage pour une sortie dite à l'australienne avant une seconde boucle de 1,4 Km.



***Epreuve de cyclisme*** : Sortie de l'eau après 1 heure 09 min. Je cours en commençant à dézipper ma combinaison et passe sous les douches d'eau douce. Je retire bonnet, lunettes, et tente de reprendre une respiration normale. Je passe en zone de transition et y récupère mon sac BIKE. Je change de tenue et reçois l'aide d'une volontaire qui propose de la crème solaire en prévision du parcours vélo. A peine le temps de la remercier que je repars déjà en courant vers la rangée 17 et y prends mon vélo que je ne pourrai enfourcher qu'à la sortie du parc, une fois que les juges-arbitres auront vérifié que mon casque est fermé.



Les 15 premiers kilomètres de vélo se font à bonne allure, je commence à me restaurer tout en veillant à boire tous les quarts d'heure. Une première côte fait le tri entre les concurrents, et



Un athlète suisse entame la discussion et nous faisons un bout de parcours en évoquant nos professions respectives. Ses petites filles déguisées en tahitiennes vont l'attendre à l'arrivée, et je crois bien que nous en sommes tous à nous raccrocher à la présence de nos proches pour continuer d'avancer.

Un ravitaillement nous attend tous les 1,7 Km sur cette partie, et nous en profitons pour marcher quelques secondes car nos jambes sont dures comme du béton.

Au moment de parcourir les 5 derniers kilomètres, je repense à toutes ces séances durant l'hiver, et me dit que cela en valait le coup.

***La ligne d'arrivée :*** mon fils jaillit du public alors qu'il me reste une centaine de mètre avant de franchir la ligne d'arrivée. Sa petite sœur et sa maman nous accompagnent du regard. Il me tient la main et court à mes côtés avant de lever les bras lorsque le speaker crie « **Mehdi, you are an Ironman !** »

Le marathon est bouclé en un peu plus de 04 heures 30 mn.

**13 heures 05 minutes 32 secondes**, et voilà c'est déjà terminé. Quelques photos, la remise de la médaille et du polo de finisher et direction les tables de massage et la collation. Tous portent fièrement ces polos bleus, tels les membres d'une confrérie. Ce sont des regards complices, et il n'est pas besoin de parler car chacun sait ce qu'il en a coûté aux autres de venir à bout de ces épreuves et de réaliser notre rêve.