

Et si tout était possible? Et s'il suffisait simplement d'y croire?

26/06/2016 3:45, le réveil sonne mais je ne dormais pas, bien entendu... Je me lève, je mets la tenue préparée méticuleusement pour le jour J tant attendu. Je tresse mes cheveux, serre bien l'élastique puis me tartine le visage de crème solaire.

Ensuite, direction petit déjeuner... Zut, je ne suis pas la première! La salle à manger est déjà bien remplie. J'espère que je ne mange pas trop tard! Au menu, biscottes et miel, c'était ce que j'avais prévu. Les autres mangent beaucoup plus... Denis me le répète: ne change pas tes plans! Chacun les siens! J'espère que je ne vais pas faire une hypoglycémie dans le lac.

Je pars récupérer mes dernières affaires dans ma chambre avant de partir; je croise Arnaud qui va prendre son p'ti déj et je comprends dans son regard qu'il n'est pas plus serein que moi..

Direction le parc à vélo; Lola me dit que ça ne peut que bien se passer...L' ironman a été créé en 1976, comme moi! Oui, c'est bon signe! Dans, le parc, les visages sont stricts, fatigués ou encore stressés...Je vais mettre mes gourdes et les galettes méli sur mon vélo, gonfler les pneus, déposer mes sacs ravito perso puis me diriger vers le départ de la natation.

La boule au ventre commence à pointer son nez. Ma fille me dit que son institutrice leur dit toujours que le stress positif est bénéfique... C'est fou comme à 10 ans on peut rassurer une adulte de presque 40 ans! Je décide de ne pas m'échauffer dans l'eau, ça ne changera rien. Je regarde la boucle dans le lac tracée par les bouées, c'est comme ça que je l'avais imaginée. Le jour s'est déjà bien levé et la vue sur ce lac est juste magnifique. Là je me dis que j'ai beaucoup de chance.

Après quelques arrêts pipi, je mets ma combi et me dirige vers les box du rolling start: <1h:non, 1h-1h10: non, 1h10-1h20: non, 1H20-1h40: c'est mon box, il n'y presque personne... par curiosité je vais voir le 1h40-2h: vide.. Tant pis, je vais partir parmi les derniers, je fais visiblement partie des plus mauvais nageurs...

6:40 le départ des pros est donné, la pression monte, la boule s'intensifie, les larmes ne demandent qu'à sortir...

6:50 le départ pour les groupes d'âge est donné, je teste mes lunettes, les mets, les enlève, les mets, les enlève... les mets et j'arrive tout doucement à ma ligne de départ... mes supporters sont là, je leur fais signe que ça va et plonge, ça y est, c'est parti!! Il fait magnifique contrairement aux prévisions météo... je déclenche mon chrono et démarre à mon aise.

Je devais être la seule personne honnête avec elle-même et avec son temps de nage... je ne fais que dépasser sans pour autant me dépasser... les bouées défilent assez rapidement, l'eau est super agréable et sans m'en rendre vraiment compte, j'arrive au niveau du petit canal, je sais qu'à ce moment-là il ne me reste plus que 1000m. Il y a plein de gens de chaque côté des berges, les gens crient pour nous encourager. Puis j'entends, aller maman, aller Sonia, aller maman, aller Sonia: je reconnais les voix des miens; je jette un œil, je les reconnais avec leur T-shirt orange: GoGo Sonia; je leur fais signe. Ça me fait super plaisir de les voir déjà! Et continue ma route qui va bientôt me mener à l'arrivée. Mais comment ont-ils fait pour me repérer parmi tous ces gens??? Un petit tournant et l'arrivée est juste là, je ne l'ai pas sentie passer cette natation. Les volontaires sont très nombreux pour nous aider à nous relever, du coup je n'ai pas été déséquilibrée lors du passage de la position couchée à la position debout. Rien à ajouter: natation la plus belle et la facile que j'ai eu l'occasion de faire!!



Transition sur le tapis rouge et la dream team est encore là pour m'encourager!

Je prends mon sac bike, charge mes poches de sandwich, nougat, barres céréales et cours vers mon vélo (on se demande pourquoi on court dans ces moment-là, ce n'est pas 10 secondes qui vont changer quelque chose), emplacement C2, je repère rapidement mon vélo rose.

Et c'est parti pour 180 km; enfin si mes souvenirs sont bons, c'est parti pour 4 murs... Mes souvenirs avaient un peu résumé l'affaire, il y avait effectivement 2 murs par tour de 90 km, mais le reste n'est pas si roulant que ça... Objectif: boire et manger. Je me rappelle des mots du coach de la veille: ça va aller, mais ne pas oublier de boire et manger!!! Je sais que c'est mon point faible et c'est là-dessus que je dois performer. Le début du parcours est magnifique en bord du lac, bleu turquoise. Je profite de la vue et me dit encore une fois que j'ai beaucoup de chance d'être ici. La première difficulté arrivera plus tard, je la passe sans problème, ravie jusqu'à me rendre compte qu'il ne s'agissait pas encore de la première difficulté... c'était juste sa petite sœur...la grande arrivera juste après.

Je dépasse dans cette montée et m'accroche aux encouragements du dossard 1276 (c'est presque ma date de naissance), je m'amuse à lire et à suivre tous les petits mots, tout ça m'encourage ; Ensuite, 2e difficulté; dans mon souvenir, il ne fallait pas s'emballer, elle est en 2 parties... je croise Marc qui marche à côté de son magnifique contre la montre bleu avec une roue pleine à l'arrière; je l'encourage en français (ben oui, Marc, c'est français

non?), il m'a répondu, je ne sais pas en quelle langue, mais visiblement pas du français. Et là arrive la moto du premier coureur, Marino Vanhoenacker, qui me dépasse dans cette montée. Là je me dis qu'il va finir son ironman avant que je ne termine mon vélo... Pas grave, ça me fait sourire, chacun ses objectifs et son métier. J'arrive bientôt au turning point, Ils sont là, ils m'encouragent et je repars vers mon 2e tour.

Tout va bien, ben oui, 90 km, je connais. Assez rapidement, je suis obligée de donner raison à mon application météo: orage et drache au menu... tant pis, je vais faire avec. Ca ne durera que 45'. 130e km, je déraile après un 3e arrêt pipi. J'essaie de remettre ma chaîne mais elle est coincée. J'ai les mains toutes noires et je n'y arrive pas. Je reviens à pied vers le ravito et demande si quelqu'un peut m'aider? Je comprends assez rapidement que ces bénévoles sont soit des mamy, soit des petits enfants. Une mamy me dit quelque chose que je ne comprends pas et se met à courir, elle va en fait chercher le responsable du bike service qui visiblement ne se trouvait pas à son poste! Ouf, il me répare l'affaire en 2-3 mouvements et je suis repartie. 150e km: mon GPS rend l'âme... va falloir y aller au feeling. Marc de dépasse à ce moment-là et m'encourage en anglais en me disant qu'il ne reste que 30 km. Le dernier mur pointe son nez, Marc marche à nouveau à côté de son magnifique contre la montre bleu. Voilà j'arrive au bout de ce dernier mur! Raphaël m'avait dit: après la dernière montée, tu peux considérer que ton vélo est terminé... 170e km, j'ai envie d'arriver, plus que 10km!!! Pas de crampes mais la plante des pieds devient sensible. Je pense à Laurence et Amandine qui m'avaient conseillé la trifonction et mes fesses leur sont reconnaissantes. On m'avait dit: de toute façon, tu auras mal! Mais je n'ai pas pensé une seule fois à ma selle avant ce 170e km. Je me réjouis également de ne pas avoir mal au dos, j'ai passé plus de 90% du temps sur mes prolongateurs, même dans les montées à la fin.

Ca y est! Je vois le monde, les barrières...J'y suis... 180km, ça c'est fait!! Vélo clôturé, la dream team euphorique, m'attend à l'entrée du parc à vélo, ça fait du bien de les voir! Et à ma grande surprise, je n'ai eu aucune difficulté à déclipser (ça faisait partie de mes hantises), je me sens fraîche et souris de l'intérieur (je repense à une discussion avec Denis: "c'est écrit partout qu'il faut arriver frais du vélo, après 180 bornes!! Mais comment c'est possible????"), ou alors c'est l'euphorie d'avoir clôturé 180 km pour la première fois de ma vie.... Une chose est certaine, je reviens l'année prochaine! Après une natation et un vélo comme ça, cette épreuve est faite pour moi!! Je range mon vélo, me dirige vers la tente pour me changer. Mes pieds et mes chaussettes sont trempés. Heureusement que j'avais prévu une paire de chaussette de rechange et un essuie, au cas où. Je prends mon temps, discute avec des collègues anglaises, mets de la crème Nok, bref, je ne suis pas pressée. Un objectif: finir! Et je suis certaine à cet instant-là d'y arriver, même en rampant! Je demande conseil à une volontaire: visière ou casquette? Elle me conseille la casquette, pluie au programme... Zut..

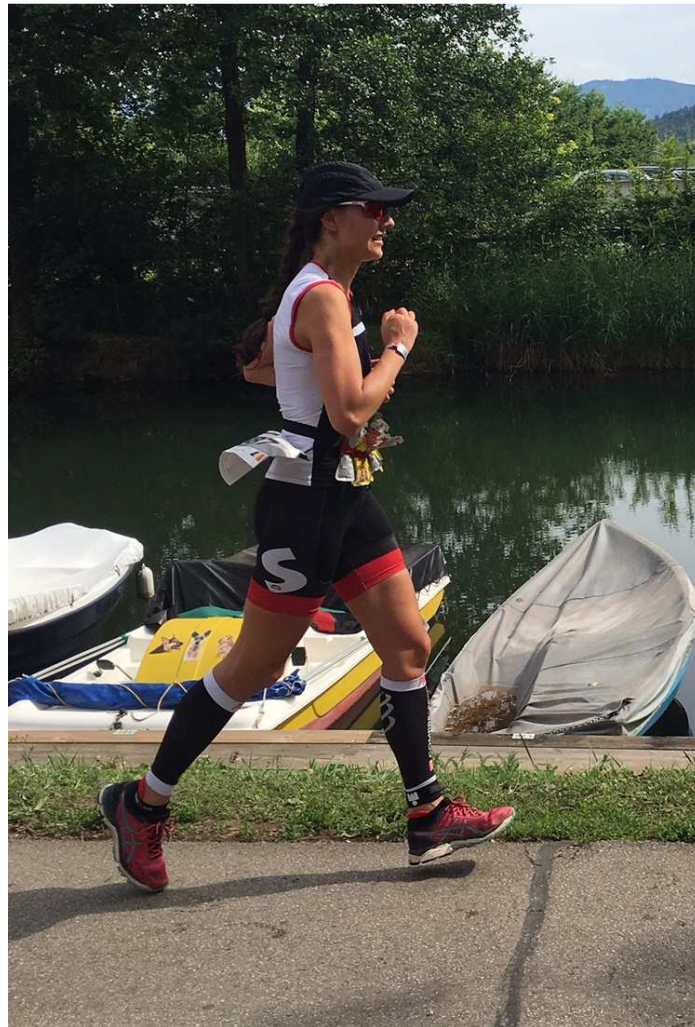
Je lui tends mon sac de transition et je démarre ma cap. A la sortie, Lola m'attend toujours aussi euphorique, j'en profite pour l'embrasser. Un peu plus loin Angélique qui me dit qu'elle fière de moi et puis Denis qui m'encourage, arrêt bisous obligatoire!!



1e km, aller... plus que 41km; c'est fou comme on arrive à relativiser sur de pareilles distances. J'avais décidé de courir le plus possible et de marcher d'office à chaque ravito. Il fait chaud, je n'ai pas l'impression qu'il va pleuvoir... Je me mouille avec des éponges en prenant bien soin de ne pas mouiller mes pieds, mes chaussettes et mes chaussures. J'avance en me fixant des buts: d'abord le 7e km, 1/6 de fait! Au 10e je croise Arnaud qui marche avec Nathalie à ses côtés. Je l'encourage mais il ne me regarde pas, il doit avoir un coup de mou... 14 km, oui! J'ai déjà fait le tiers! 19e je recroise Arnaud, Nathalie trotte à ses côtés pour l'encourager mais lui marche toujours; aller courage t'as bientôt fini! 21km, je suis à la moitié, je sais que le plus difficile va arriver. Je regarde ma montre (que je n'avais presque pas regardé depuis ce matin) pour avoir une idée de mon chrono et voir si je vais finir dans les temps (j'ai 17h pour clôturer l'affaire): l'écran est éteint... Merde!! Il est grand temps que je m'améliore (énormément) ou que je renouvelle mon matériel électronique!!! A nouveau, faut y aller au feeling...

Je continue à courir et à marcher aux ravitos. Enfin au plus les kilomètres défilent, au plus les ravitos s'allongent... 28 km, Courage, t'as fait les deux tiers. Mais c'est quand même long.. Je repense à l'année 1976, je n'avais jamais lu que c'était l'année de la création de l'Ironman, j'aurais retenu une telle info... je m'imaginais vérifiant l'information à mon arrivée et

découvrant que ce n'était pas la bonne année... alors que l'idée que l'année de création de l'ironman soit la même que mon année de naissance m'avait boostée depuis ce matin (c'est un signe qu'elle m'avait dit!!), je souris. 30e km, les ischios commencent à tirer, j'ai envie de pleurer, c'est difficile. Le fameux mur pointe son nez. Le moral est en baisse. Il faut que j'y arrive! Je ne peux pas lâcher! Je lâche juste l'idée de m'inscrire l'année prochaine. Un ironman, c'est vraiment difficile, tout le monde le dit! Comment ai-je pu croire que ça allait être facile pour moi?... je sens que je vais courir les 12 km les plus longs de ma vie. Je pense à Oli qui m'avait dit: « lorsque ça va être difficile, et ça va l'être, souris et dit toi que c'est toi qui a choisi d'être là! » Et puis je pense à ceux qui me suivent de chez eux... Accroche-toi, accroche-toi! T'as choisi d'être là! Je me parle tout haut, ça doit être la fatigue, les gens doivent me prendre pour une folle... 37km, centre de Klagenfurt avec toutes ces terrasses bondées et sa cloche qu'il faut agiter pour la dernière fois, mais c'est surtout la dernière ligne droite vers l'arrivée; je cours mais j'ai l'impression d'aller plus lentement que si je marchais d'un bon pas. Je me rassure, je ne dois pas être en si mauvais état, je fais partie des rares rescapés qui ne marchent pas...



39km je manque de sucre, je reprends un gel. Plus que 3 km.

41km, la dream team est là, plus euphorique que jamais, ils hurlent : aller encore un km!!!... Lola veut courir avec moi mais je m'inquiète pour elle et lui ordonne de retourner près de son papa.

Un volontaire me montre le panneau 42 km, les larmes montent, je ne peux plus respirer, j'hyperventile... Les différents support team me tendent leurs mains et me félicitent. La

dream team est à nouveau là dans les tribunes!! Tu y es!! Tu es la meilleure maman!!! Respire Sonia..je ne vais quand même pas m'écrouler avant de passer la ligne d'arrivée??? L'idée me fait sourire... On m'avait dit de profiter de cette arrivée alors je ne me dépêche pas. Je garderai le sourire en passant cette finisher line. Et il l'a dit: Sonia, you are a ironman!!!!

TROP contente!!! Difficile d'exprimer ce que l'on ressent à ce moment-là! Une aventure incroyable, d'excellentes rencontres, 6 mois de préparation.

J'ai droit à la fameuse médaille, preuve de mon passage sous l'arche d'arrivée. Je prends un coca et j'essaie de retrouver les miens au plus vite! Ils sont là! Super! Ils me félicitent et Denis me dit que j'ai fait ça en moins de 14h, je ne le crois pas, lui montre ma foutue montre éteinte (il a déclenché la sienne au moment de mon départ mais celle-ci ne s'est pas arrêtée!!!).

Quelques minutes plus tard, il me montre mon chrono sur son téléphone... Effectivement 13h59'51 , la cerise sur le gâteau! Jamais je n'avais espéré un tel temps, d'ailleurs je voulais juste finir, aucun chrono en tête!

Voilà, pas de bobo à signaler et j'ai l'air de marcher normalement!

Merci coach

Merci aux supporters

Merci à ma petite famille qui m'a permis de réaliser ce fabuleux défi!

NB: pour info: la création de l'ironman était en 1978 ;-)

