

Cédric Dardenne à l'Ironman de Roth



faire la transition en moins d'une minute et demi. Pour les autres concurrents, il fait chaud (27°), mais pour moi, ça allait. Je commence fort car j'avais de bonnes jambes. Le 1^{er} km est effectué en 4'38. C'était un peu vite, mais je maintiens mon effort. Au 15ème, je commence à marcher un peu à chaque ravitaillement pour du coea, de l'eau, de temps en temps des boissons iso, des biscuits Tuus pour le sale. Je prends des flèches de glucide toutes les 45 minutes.

LPS : Toujours pas fatigué ?

C.D. : J'arrive à mi-parcours en 1h35'. Bien au-delà de mes espérances car je voulais boucler le marathon en moins de 4h. Le parcours est toujours sympa. Le long d'un canal et en partie dans un bois avec de petites côtes. Au 25e km, je ressens des crampes à la jambe droite. Pourtant sur l'état général je me sens bien. Ces crampes ne me permettent plus d'avoir ma foulée. Je commence sur la jambe gauche. Je prends des flèches "magnésium anti-crampes, mais rien à faire". Je commence à avoir les jambes de bois.

Au 30ème, c'est là que la course se joue : c'est dans la tête. Je me persuade : "alliez Céd, il reste 12km, comme à l'entraînement tranquille, dans 1h c'est fini". Je me concentre jusqu'à 35e km, avec 3-4 gars on se tire la boue, et puis, plus de jambes. Les 7 derniers km sont les plus longs de ma vie. Je cours à toute petite foulée. Mes jambes sont mortes de chez mortes, mais je ne ressens pas cet état de fatigue extrême qu'on peut avoir sur un triathlon courte distance où le cardio expose. Ici, la fatigue est musculaire.

LPS : Et finalement cette arrivée ?

C.D. : Irresilible ! Arrivée dans le stade, tribunes pleines à craquer, musique à fond. Une émotion incroyable. J'ai fais un temps de 9h41' dont 3h25' pour le marathon. Je suis classé 150ème, 30ème de ma catégorie, 4ème Belge... et 1er guadeloupéen ! Une course inoubliable, un Ironman bouclé !

LPS : Dites-nous ce qu'est le Ironman de Roth ?

Cédric DARDENNE : C'est une épreuve du championnat d'Europe de triathlon. Une course que je conseille à tout le monde, une organisation sans faille. Les Allemands sont vraiment les champions du monde de l'organisation. Un parc nickelé avec 5200 vélos, 2 boucles de 90km bloquées à la circulation, un revêtement super lisse et 130.000 supporters achetés le long du parcours, autant vous dire qu'il y avait de l'ambiance.

LPS : Quel a été votre programme ?

C.D. : Levé à 4h du matin pour arriver à 5h sur le site; cela eût de prendre les embouteillages. Une 1/2 de gator-boutillages. Une 1/2 de gator-sport avalé. Mon esprit du matin : j'étais confiant pour la natation et le vélo mais avant vous dire que pour le marathon je ne savais pas du tout où je me situais. Je me suis dit ça passe où ça casse, mais de toute façon quoi qu'il arrive je terminerai cet Ironman même à l'agonie ou en rampant ! J'étais d'abord là pour me faire plaisir. Mais c'est vrai que ce marathon me faisait peur ! Les 2 sorties de 30 km que j'avais fait à l'entraînement ne me rassuraient pas.



Voilà un exploit sportif passé presque inaperçu en Guadeloupe.

Cédric DARDENNE, originaire de Belgique, est un triathlète qui court depuis deux ans sous les couleurs du CNRBT. Il a participé et terminé le mythique Ironman de Roth en Allemagne : 2 kms de natation, 180 kms de vélo et un marathon de 42Kms. Il nous livre ses impressions en exclusivité.