

Le Déca-Ironman de Monterrey

Un déca-Ironman, c'est quoi? C'est un triathlon. Natation + vélo + course à pied. Mais un déca-Ironman c'est vraiment long. **Très très long.**

C'est l'équivalent d'une traversée de **la Manche à la nage** (*) suivie d'un **demi Tour de France à vélo** (**), et enfin 10 marathons, soit **0,5 million de foulées** (***)).

(*) enfin, pas tout à fait, la Manche, la vraie, c'est un peu plus corsé, avec le froid, les vagues, les tankers, le sel, les flaques de mazout et les méduses. Je me suis renseigné.

(**) à la différence du Tour de France, les participants d'un deca-Ironman ne se font pas pomponner à l'hôtel. Le chrono tourne du début à la fin. Non stop.

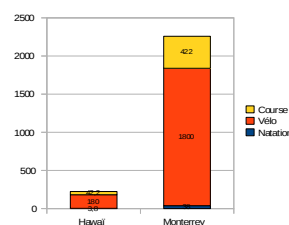
(***) un « demi » Tour, un « demi » million. Toujours « demi ». A croire que c'est une épreuve pour les « demi » athlètes.

Imaginez...



...après une bonne journée de natation (760 longueurs dans une piscine de 50m), vous entamez le vélo. **980 tours** sur un parcours d'à peine plus de 1800m. **Toutes les 5 minutes** vous repassez au même endroit. Une fois cette épreuve terminée, il reste **223 tours** à effectuer à pied, en sens inverse, sur le même circuit.

- Natation : **38 km**
- Vélo : **1 800 km**
- À pied : **422 km**
- Record du monde : **8 jours**
- Temps limite : **14 jours**



Hawaï, le grand classique, c'est 3,8km, 180km puis 42km. Monterrey, c'est **dix fois plus.**

Le « déca » de Monterrey, au Mexique, en novembre, c'est l'épreuve la plus longue inscrite au calendrier, la Mecque de l'ultra-triathlon.

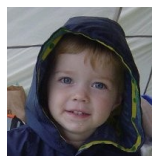
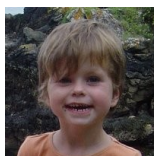
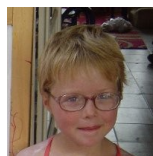
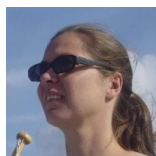


Christian Mauduit

Age : 34 ans

Profession : informaticien (la course, c'est un **loisir**)

Situation familiale : marié, 3 enfants



Licencié au Triathlon 91
à **Saint Michel sur Orge**

...et à l'USA Athlétisme
à **Argenteuil (95)**



Années 80, mes grands débuts en vélo.
Une petite « ballade » de 130 km au guidon d'un « clou » datant de 1930.



Spartathlon 2008. **246km** en courant.
22ème. **1er français en 30h41'51'**

Je n'en suis pas à mon « coup d'essai » :

- Route : Marathon en 2h55, 100km en 9h25, 205km en 24h
- Trail : Grand Raid de la Réunion (142km, 8000m D+)
- En équipe : Raid 28 (80km de nuit, l'hiver, dans la boue)
- 3 fois « finisher » au triathlon d'Embrun
- Triple-Ironman (11,4km, 540km, 126km) en 45h52

Aucun abandon en 20 ans de pratique.

Objectif 2010 :

« terminer un déca-Ironman (*) »

(*) et c'est à Monterrey, au Mexique, en Novembre, que ça se passe.

Saison 2010

Juin 2010 : 6 jours d'Antibes



Afin de m'entraîner à courir jour et nuit, à enchaîner les nuits « raccourcies » de 2h ou 4h seulement, je participe à un 6 jours en guise de répétition avant mon objectif principal de l'année. Je pense atteindre un total de **700 km à 800 km**. Le mot d'ordre : travailler la logistique.

Et aussi...

Décembre 2009 : **tour de l'île de France** par le GRP « Ceinture Verte » en solo, avec l'assistance de mon épouse. **270km** de rando-course. Temps estimé, 40 heures.

Mars 2010 : semi-marathon de Paris

Avril 2010 : **marathon de Paris**, objectif **2h50**

Juillet 2010 : **triple Ironman** à Lensahn en Allemagne

Août 2010 : « **Embrunman** », le triathlon mythique (3,8km, 185km, 42km)



Novembre 2010 : déca-Ironman



Je compte donc aller au Mexique, à Monterrey, pour **10 à 14 jours d'effort**. Valérie, mon épouse, gèrera mon assistance 24h/24, ce qui, en soi, est déjà une performance remarquable.

L'ultra, c'est aussi, et très souvent, un **travail d'équipe**.

Références

Articles de presse



L'« Ultra » a le vent en poupe. On parle désormais de nos courses à la télé, comme l'Ultra Trail du Mont Blanc. Ce sport se démocratise, et c'est tant mieux. J'arrive néanmoins à m'extraire du lot et trouve souvent une approche originale, voire farfelue, pour faire parler de moi.

Je rédige régulièrement des articles pour le magazine Ultrafondus (n°13, 27, 49 et 54).

Sites Internet

<http://deca.ufoot.org/>

Blog dédié à ma participation au déca-Ironman. Il sera mis à jour avant et pendant la course, par mon épouse Valérie, en y valorisant l'aventure et ses partenaires.

<http://ufo.ufoot.org/ufoot/>

Mon blog « générique » concernant la course à pied et les sports d'endurance. 1000 visites par mois, des dizaines de récits de course.

Liens externes

<http://www.multisport.com.mx/>

Site de l'organisateur du « déca ».

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Ultra-triathlon>

Qu'est-ce que l'Ultra-Triathlon?

<http://www.ultrafondus.fr/>

Site de référence sur l'Ultra.

Garder le sourire, c'est important!



J'ai couru déguisé en irréductible gaulois, en super-héros, en molécule d'éthanol, en carte à jouer, en lapin bleu, et je n'ai pas dit mon dernier mot. Bon, pour le déca, j'irai « en civil ». Soyons sérieux.

Le mot de la fin

Participer à un ultra, c'est partir à l'aventure. Pour aller au bout, il faut persévérer mais aussi s'entraider. Nous formons une famille que j'espère sympathique, et qui se soude au fil des kilomètres, en toute simplicité.