



# Bienvenue *en enfer*

*Chaque année, c'est à Hawaï que les meilleurs triathlètes du monde se donnent rendez-vous pour la finale du circuit Ironman. Au programme: 3,8 km de natation, puis 180 km de vélo, puis 42,195 km de course à pied. Ils étaient environ 2000 à participer à cette épreuve mythique ce 11 octobre. Parmi eux, un dentiste parisien, Yann Gauduchon. Rencontre à la veille du départ.*

**Par Raphaël Godet**

**L** Le sport est rempli de légendes. Celle de l'Ironman d'Hawaï, qui s'est disputé samedi 11 octobre, est probablement l'une des plus belles. L'histoire veut que le triathlon soit né là-bas, au beau milieu du Pacifique, sur l'île d'Oahu. On raconte que tout serait parti d'une discussion entre des soldats américains au fond d'une taverne située pas très loin de Pearl Harbor, en janvier 1978. John Collins, le capitaine de vaisseau et vétéran de l'US Navy, lance alors un défi à ses cadets: enchaîner trois des plus difficiles épreuves de l'époque: 3,8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon (42,195 km).

Le 18 février 1978, Gordon Haller, chauffeur de taxi à Honolulu, devient ainsi le premier « homme de fer », le premier « ironman ».

Trente-six ans après, le mythe Ironman n'a pas bougé. Chaque année, les amateurs de l'extrême tentent ainsi de se qualifier pour ce rendez-vous automnal. Pour cela, il faut se qualifier sur l'une des vingt étapes Ironman dans le monde entier. Beaucoup de candidats, mais peu d'élus...

Cette année, une cinquantaine de Français ont décroché le Graal. Parmi eux, Yann Gauduchon, trente-cinq ans, chirurgien-dentiste à Drancy, en Seine-Saint-Denis. « Pouvoir faire Hawaï a un côté mythique. C'est un triathlon version XXL. Niveau médiatique, c'est monstrueux, il y a des hélicoptères qui tournent au-dessus du départ, il y a des télévisions partout. » Lui a obtenu sa qualification dans le Maryland, aux États-Unis, en juin dernier.

Le samedi 11 octobre, il a donc eu le droit de rêver d'inscrire son nom au palmarès de cette course mythique. Au menu donc, un triple effort: 3800 m de natation, 180 km de vélo et 42,2 km à pied dans la fournaise et à travers les champs de lave.

## *Jusqu'à quatorze heures d'entraînement par semaine*

« Depuis ma qualification, je pense quasiment tous les jours à la détonation du pistolet qui indiquera le top départ, je visualise aussi le numéro qu'on va me tatouer sur le mollet et sur le bras. J'ai déjà commencé à faire la course dans ma tête. » Yann Gauduchon passe aussi beaucoup de temps sur internet à regarder des vidéos et des photos des éditions précédentes. Il connaît « le moindre centimètre de la course ».

Il dit qu'il n'a pas peur, qu'il est simplement « excité ». « C'est vrai, j'ai hâte d'y être, je trépigne. À force de m'entraîner, je me dis que je suis prêt. Si le départ était demain, je serais au taquet. »

Mais courir un Ironman demande une préparation très longue et très dure. Bien supérieure à celle d'un marathon. Rendez-vous compte: il s'entraîne entre 12 et 14 heures par semaine. « Je cours, je pédale, je nage. Et rebelote les jours d'après. » Par semaine, cela représente entre 400 et 600 kilomètres de vélo, entre 40 et 70 kilomètres de course à pied, et 2 à 3 heures dans la



piscine. « L'entretien se fait forcément toute l'année. Physiquement, c'est exigeant. Mentalement aussi. Quand j'enchaîne une journée au cabinet puis l'entraînement, pfff, c'est dur. Heureusement, ma famille est là pour me soutenir, elle sera là aussi à Hawaï. Ça va m'aider à affronter ce truc de fou. » D'ailleurs, un copain qui a fait Hawaï l'an passé lui a donné quelques précieux conseils. « Il m'a dit que le principal risque, c'est la chaleur. À moi de bien m'acclimater. Je vais arriver plusieurs jours avant, histoire de mettre toutes les chances de mon côté. »

## *« Mon métier, c'est dentiste. Pas triathlète! »*

Yann Gauduchon s'est mis au triathlon « un peu par hasard » il y a cinq ans. « J'ai d'abord recommencé à courir. J'avais envie de refaire du sport. J'avais trente ans, je commençais à prendre de l'embonpoint, et je me disais que ça ne pouvait pas continuer comme ça. Un jour, un voisin m'a proposé de faire un triathlon. Je savais tout juste ce que c'était. Je n'étais pas un excellent nageur, pas non plus un excellent cycliste. Mais voilà, je me suis pris au jeu, j'ai fait le triathlon de Paris, et finalement ça a bien marché. Les gens du milieu me disaient que j'avais de bonnes aptitudes. Mais moi, mon métier, c'est dentiste. Pas triathlète! » Reste que Yann Gauduchon est un compétiteur dans l'âme. Il



accepte de pousser l'effort plus loin. Il intègre un club. Depuis, il s'est aligné sur Nice, Deauville, Las Vegas, Vancouver, Embrun (le plus dur au monde). Et à chaque épreuve, le même sentiment, celui de gagner en performance.

Avec l'expérience, il a appris à gérer ses efforts, à interpréter les signes qui lui indiquent qu'il n'est pas loin de la zone rouge. « Quand on va à Hawaï, terminer est quasiment acquis, sauf en cas de grosses défaillances ou de blessures. Il y a véritablement une notion de compétition et non pas de finir juste parce que c'est long. Je me connais, et je connais les réactions de mon corps. Je sais ce qu'il faut manger et boire. Je sais la puissance à tenir à vélo, la vitesse de course qui me va le mieux. » Il y a aussi des signes précurseurs, « l'hypoglycémie, on la sent venir. Il faut avoir en tête que quand tu n'es pas bien, tu peux revenir par la suite. Quand tu es au fond du trou, ça n'est pas évident de penser que tu vas pouvoir relancer la machine, il faut l'avoir vécu pour y croire et ne pas lâcher. À l'entraînement, il faut s'exercer à manger et à boire ce que tu vas consommer en course pour s'habituer. La stratégie de nutrition n'est pas à négliger. » Il sait de quoi il parle : « Si tu bois trop ou pas assez, tu le paieras. Tout ça est un savant dosage. Ni trop, ni pas assez. »

**En juin dernier dans le Maryland (en haut à gauche), où il a décroché sa qualification pour Hawaï, à Deauville en 2013 (3<sup>e</sup> - en haut à droite) ou à Nice, une même motivation : vaincre et tenir. « Quand tu es au fond du trou, ça n'est pas évident de penser que tu vas pouvoir relancer la machine, il faut l'avoir vécu pour y croire et ne pas lâcher. »**

*« On est un peu maso »*

Les triathlètes sont des jusqu'au-boutistes du sport. Car le sens profond de cette discipline, c'est d'aller au maximum de son corps. « Je pense qu'on est un peu maso. On aime bien souffrir. Il y a la course contre les autres, mais surtout la course contre soi-même. » En clair, plus que le temps, c'est votre propre résistance physique qui est l'enjeu. Certains de ses patients ont entendu dire que leur praticien allait faire « Hawaï ». Ça le fait marrer, Yann. « Je leur réponds, mais je n'aime pas trop m'étaler. Je suis là pour soigner leurs dents, pas pour parler de triathlon. C'est sur eux que doit se focaliser l'attention, pas sur moi. » Professionnel jusqu'au bout. Mais le 11 octobre, c'était bien lui LA star. Les meilleurs compétiteurs mettront huit heures et des poussières. Lui table sur neuf heures et demie, « en serrant les dents ». Parole de dentiste.