



JEAN-LOUIS VERDIER

Préparation pour les Worlds IronMan

START NOW



QUI ES-TU ? QUE FAIS-TU ?

Je suis Directeur de Clientèle et je m'occupe du marketing et de la communication d'entreprises sur les Pays de la Loire et la Val de Loire.

L'EXPÉRIENCE PARLE POUR TOI, TU AS DÉJÀ 6 XXL À TON ACTIF AVANT VITORIA.
POURQUOI CETTE EPREUVE ?

Au départ, je souhaitais refaire l'IronMan Tallin en août 2025 afin de tenter une qualification. Si j'obtenais la qualif, il fallait partir sur Hawaii en 2026 et objectivement le budget était trop important.

De plus j'avais envie de vivre cette expérience avec notre petit groupe de Triathlètes donc Vitoria s'est imposé.





TU AS APPORTÉ QUELQUES MODIFICATIONS DANS TES ENTRAINEMENTS ET TON MATÉRIEL ?

J'ai changé de vélo en 2025 afin d'avoir du matériel plus en phase avec ce que l'on trouve dans les parcs à vélo majoritairement aujourd'hui. J'ai ainsi acheté mon Spé Shiv en janvier d'occasion.

AVANT LE DÉPART, TU AVAIS DÉJÀ UNE IDÉE DERRIÈRE LA TÊTE ?

Une qualification aurait été bienvenue même si cela impliquait de refaire un full 2 mois après et aussi de "profiter" des vacances pour continuer à s'entraîner...



RACONTE NOUS TA COURSE !

L'avant course était top avec notre petit groupe. Le temps passé ensemble est vraiment très agréable. Nous en avons profité aussi pour découvrir le site de course, faire un peu de réco nat et vélo.

La course en elle même était au final conforme en temps et en difficulté à ce qui était prévu. Je visais entre 1H05 et 1H10 en nat et j'ai fais 1h09.

Pour le vélo le temps idéal était de 5H30 et j'ai mis 5H23.

Côté CAP c'était plus difficile j'avais visé 3H40 pour finir à 3H54. Manque de fraîcheur, fatigue et relances systématique dues au parcours ont eu raison de mes jambes..

EST-TU CONTENT DE TA PERFORMANCE ?

Oui.

Mon objectif était de 10H30 et je suis à 10H39. J'ai géré la nat et le vélo comme je le pensais en terme de positionnement dans l'eau, & sur le vélo, hydratation et alimentation, etc...

Côté CAP c'est différent. Je suis parti trop vite... mon objectif était de rester à 5 au kil et je suis parti sur du 4,45.... Ca m'a très vite cramé..



PUIS LA QUALIF DONC !!

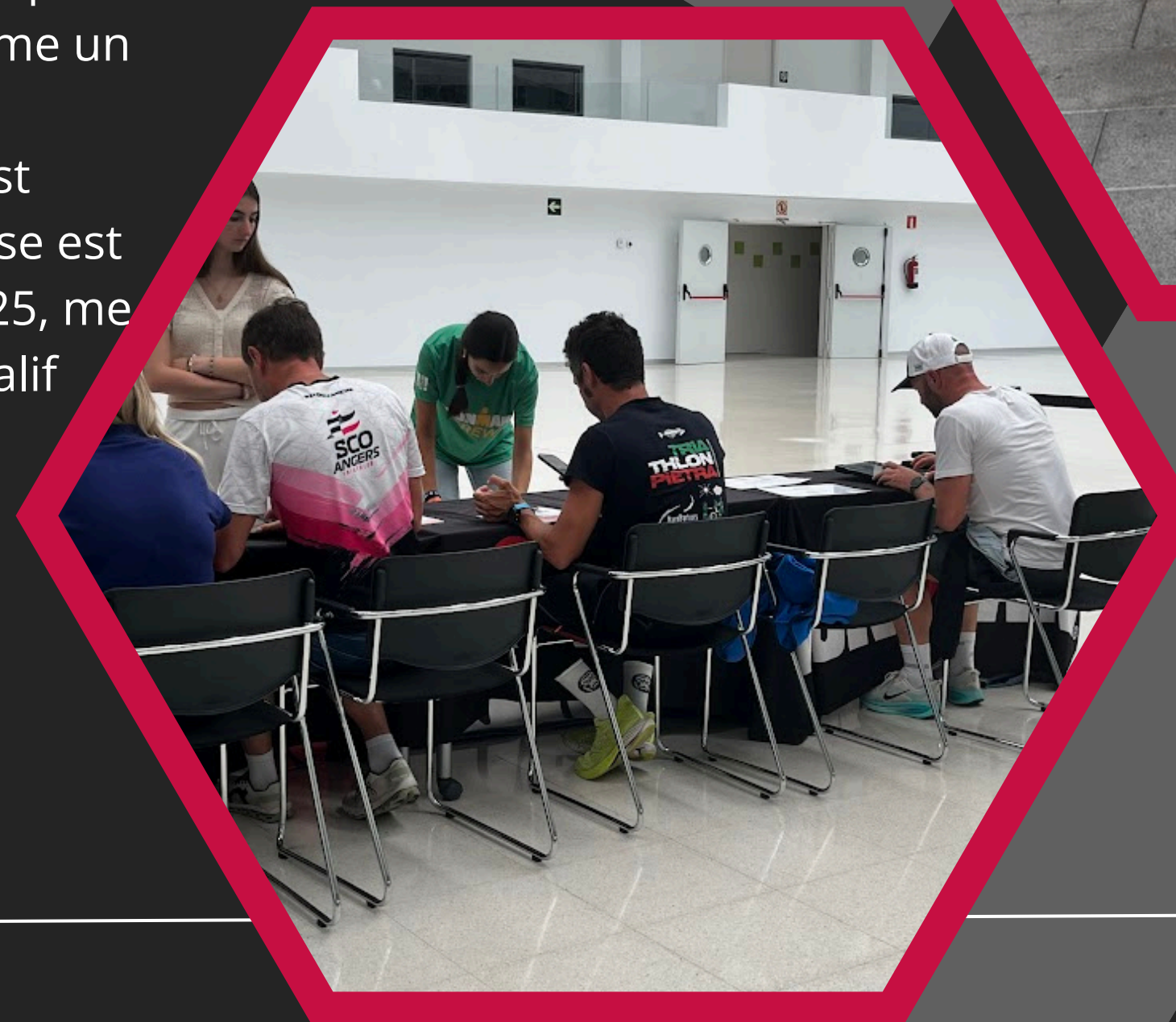
QUEL EFFET ÇA TE FAIT ?

J'ai commencé le triathlon depuis environ 10 ans en allant très vite, dès la 2ème année vers du long et du très très long. Dès le départ j'ai regardé des vidéos de Kona et les performances des pro et amateurs.. Je me voyais bien y aller aussi mais c'était plus du rêve... depuis la qualif a toujours été dans ma tête comme un vrai/faux objectif....

Depuis l'année dernière je me dis quand même que cela est jouable avec le roll down tant que le temps final de la course est plus proche des 10h30...C'était donc mon objectif pour 2025, me rapprocher de ce temps qui est mon PR et espérer une qualif

QU'EST CE QUE CELA REPRÉSENTE POUR TOI ?

Concrètement Nice sera mon dernier XXL, donc quoi de mieux que de finir par un championnat et profiter au MAXIMUM de cet évènement.



22 JUILLET - 14 SEPTEMBRE

COMMENT VAS TU PREPARER CETTE FINALE ?

Je fais confiance à Boris pour mon planning d'entraînement. Depuis janvier 2025 ses conseils et sa planification sont au top. On va donc reprendre l'entraînement afin d'être le plus en forme possible. Sans doute un focus plus important sur du dénivelé car ça monte davantage à Nice.

TOUT EST RODÉ POUR LE TRANSPORT / HÉBERGEMENT ETC ?

Sur ce point oui, même si côté timing je n'aurais pas forcément beaucoup de temps avant et après la course sur place...

DU MONDE QUI T'ACCOMPAGNE ?

Ma petite chérie.





UNE AMBITION PARTICULIÈRE POUR CETTE ÉPREUVE ? ET APRÈS CETTE COURSE ?

Cette course sera particulière car je veux vraiment profiter de ce moment, du cadre, de l'ambiance... Je ne vise pas du tout un PR ou d'être à 150%, je veux vraiment savourer chaque km de nat, vélo et cap.

Il faut que cette course soit un super souvenir. En mode "à fond" c'est plus difficile d'ouvrir les yeux et de capter le moment. Ici je serai plus sur une gestion et une concentration sur le moment...

