

KEVIN BOUEDRON

Préparation pour les Worlds IronMan

START NOW



QUI ES-TU ? QUE FAIS-TU ?

Et bien, Kévin, 37 ans.

Je suis opticien le jour et triathlète la nuit.

Angevin de toujours, je suis tombé amoureux de notre sport il y a 8 ans maintenant, après 22 années passées à jouer au foot à Beaucouzé.

Une découverte en forme de challenge m'ayant amené du format S jusqu'au format XXL.

J'ai appris et découvert énormément au près de personnes incroyables au club. Tout en continuant de m'enrichir des autres, j'essaie, à mon niveau, d'apporter aussi un peu de mes expériences.

Et je pâtisse, quelques fois..



RACONTE NOUS TA QUALIF !

Après ma découverte du format XXL en 2022, je souhaitais revenir meilleur sur une épreuve du Label IM pour tenter éventuellement une nouvelle qualif pour les mondiaux, vu que ceux-ci étaient temporairement délocalisés à Nice.

Préparation tronquée hélas par une blessure à l'adducteur, j'arrive à Vitoria avec l'esprit mitigé. A la fois confiant, suite à une belle réussite sur le Vendoman (enchaînement d'un S, d'un M et d'un gros Half), et à la fois stressé par les dernières semaines de prépa passées sous canicule.

J'ai eu la chance pour le coup d'être entouré de 6 partenaires du club, avec qui le courant passe très bien. Beaucoup d'entraide, de bienveillance, de taquineries parfois. Les triathlons sont tellement meilleurs quand ils sont partagés !

Jour d'épreuve :

Je nage moyennement. 1H04. Un peu déçu du chrono, mais sur un XXL, la course ne se joue pas là.

La partie vélo est plutôt bonne. Je parcours les 120 premiers kilomètres dans mes watts prévisionnels. Mais hélas, une crevaison (une agrafe !) aura raison de mon élan. Je dois m'arrêter changer ma chambre à air. Je perd beaucoup de temps et de moyenne. 5h25. Les 5H étaient dans la poche.

La partie Cap : une ferveurs espagnole incroyable. 4 boucles de 10k que j'entame bien. Mais faisant de plus en plus chaud, je retombe certainement dans un de mes travers : je m'hydrate trop. Et bim, j'ai l'estomac remplie et mal au cœur. Je me met à alterner marche et course sur quelques (trop nombreux) kilomètres.

Et je passe un peu au travers hélas. 3h36 pour 3h20 visé.

10h09. Pas un mauvais résultat, mais j'espérais largement un sub 10.

L'objectif qualif était un peu entaché. Mais avec les copains, on décide d'aller quand même à la cérémonie le lendemain. Jean-Louis et moi avons réussi à obtenir le fameux "Slot". En route pour une nouvelle aventure !

22 JUILLET - 14 SEPTEMBRE

COMMENT NEGOCIER CE DELAIS ?

C'est surtout le mental qui te guide. Si tu es motivé, l'envie de reprendre l'entraînement et un programme n'est pas difficile ! Si la 1ère prépa a été bien assimilée, et avec quelques années d'expérience maintenant, ça ne m'effraie pas trop.

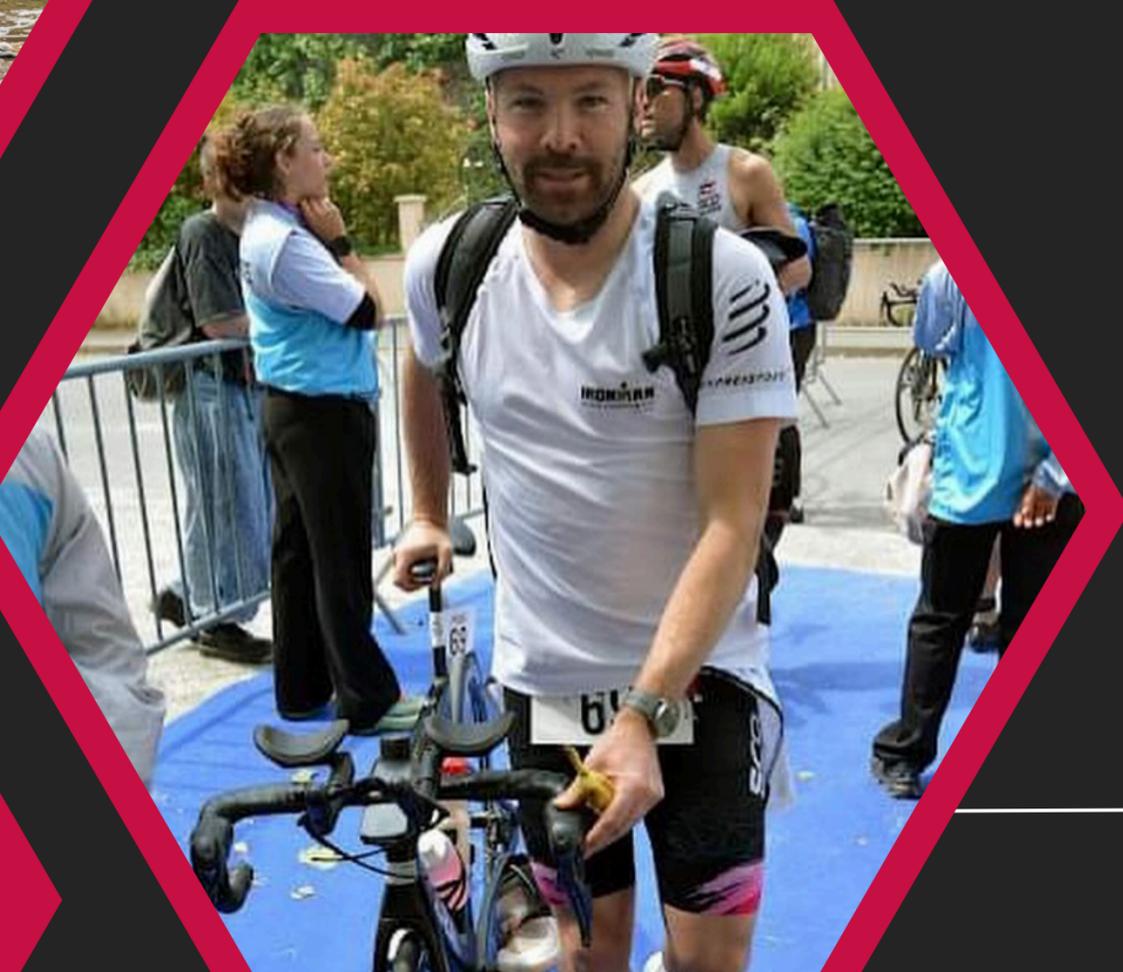
Je me suis laissé quelques jours de coupures obligatoires pour reprendre des forces (tapas, sangria, cerveza...) puis reprise douce et progressives sur 2 semaines avant de rattaquer un bon bloc de spécifique.

QU'EST-CE QUE CETTE FINALE REPRÉSENTE POUR TOI ?

C'est la grande finale du sport que j'aime, dans sa version XXL. Voir les meilleurs du monde qui vont s'arracher en même temps que moi (un poil plus vite ..) c'est génial.

Je pensais faire l'épreuve de Nice un jour, autant faire les 2 en même temps !

J'espère qu'on vivra un grand moment avec Jean-Louis, Thomas, Stan et JB.



QUEL-SOUVENIRS EN AS-TU GARDÉ ?

C'était une surprise totale ! Après avoir fait mon 1er Ironman à Maastricht (Pays-Bas), j'ai eu cette opportunité incroyable. Je pouvais pas louper ça ! Et je serai sans doute un tout autre triathlète si il n'y avait pas eut cette qualif improbable.

Ce n'est pas loin, mais en 2022, il n'y avait que Boris, Fabien et Céline qui avaient participé à des mondiaux, et en format Half. Des monstres à côté de moi. Personne que je connaissais n'avais jamais mis les pieds à Hawaii... Ça faisait vraiment Terre Sacrée !

Et donc j'ai eu 2 mois plutôt intenses. Entre recherche de financement (6000€ d'un coup ... ça en calme plus d'un), publicité, mise en avant soudaine, et surtout l'organisation d'un voyage de l'autre côté de la planète ! J'ai pas chômé ! Le triathlon en lui même ne m'effrayait pas plus que ça. A tord, parce que pouaaa qu'il était costaud haha !

Et donc le 6 octobre, à 5h50, j'étais l'homme le plus heureux du monde. J'attendais dans l'eau à 26° au levé du jour dans la baie de Kilua, le coup de canon qui nous ferait partir pour le plus mythique des ironmans.

Un souvenir hors du temps (qui plus est avec 12h de décalage horaire). Les routes que je voyais à la télé étaient sous mes pieds. Une chaleur toride sur l'asphalte noir. Plus qu'un rêve. Quelle chance j'ai eu.





J'ai essayé d'aller assez vite sur la location du logement. Une ville au bord de mer, où les apparts sont prisées depuis un an : il ne restait plus grand choses ! Ouf, tout est quasi bouclé.

Et je pars avec les meilleurs supporters du monde : papa et maman !
Petit chantage : si jamais certains se sentent chaud de descendre à Nice, je vous ferait un gâteau !!!!!!!!

MIS À PART LE PLAISIR DE PARTICIPER À CETTE FINALE, AS-TU UN OBJECTIF PARTICULIER ? UN CLASSEMENT OU UN CHRONO ?

Alors être finisseur c'est l'objectif principal bien sûr. Mais avec ma relative déception à Vitoria, j'ai à cœur de faire un Ironman plus solide. Donc faire la meilleure perf possible, et rendre fière tout ceux qui me soutienne dans mes aventures.

