



# THOMAS CONSTANTIN

Préparation pour les Worlds IronMan

**START NOW**



# QUI ES-TU ? QUE FAIS-TU ?

J'ai 50 ans, père de 3 garçons (14, 19, 21 ans) avec ma femme Karine. Je me suis mis au triathlon en 2017, pour suivre mes enfants qui avaient commencé l'année précédente. Karine nous y a rejoint aussi ensuite.

J'ai été athlète de haut-niveau en saut à la perche dans les catégories jeunes, et quand j'ai mis le doigt dans le triathlon, j'ai vite retrouvé le goût de la pratique intensive et de la recherche de performance. Par conséquent je m'y suis mis à fond...

Je suis responsable du service santé au travail, prévention et action sociale au sein du Conseil Départemental.



# RACONTE NOUS TA QUALIF !

C'est à l'Ironman Cascais que j'ai concouru. Course offerte par ma femme pour mes 50 ans. Bien sûr quand on s'inscrit sur une course labellisée, on a toujours l'idée d'une qualification aux mondiaux en arrière-pensée, car « anything is possible ». Je me suis donc entraîné très sérieusement dans cette optique, avec l'expérience d'un premier full, en 2022 (Bayman), qui avait été très difficile avec beaucoup de crampes à pied. Mais vous savez peut-être qu'à 2 mois de l'épreuve, je me suis retrouvé hospitalisé après un passage aux urgences, aussi sur mon lit d'hôpital je me demandais vraiment si je devais annuler ma course, mais assez vite, j'ai conclu que c'était la course symbolique de mes 50 ans, donc l'an prochain il serait trop tard. Ayant fait une très bonne prépa automne-printemps et un bon début de saison avant l'été, je me suis dit que j'avais quand même une base solide et que ça reviendrait peut-être assez vite malgré cette coupure estivale forcée (quasiment 5 semaines quand même entre break des vacances et hospitalisation/convalescence).

Ma prépa spécifique s'est donc jouée sur 3 semaines environ après avoir repris progressivement et je savais qu'il faudrait une très bonne gestion de course pour que ça passe.

Je savais que la natation m'entamerait peu pour la suite, donc j'y suis allé franco, dépassant mon objectif (1h05) en sortant en 1h02 et dans le top 100. La clef c'était le vélo, avec pas mal de D+ (1500m) et surtout beaucoup de vent de face sur les 30 derniers km de chaque boucle, donc là il ne fallait pas être trop gourmand en watts. Frustrant, surtout en ayant pris une pénalité de 5' pour drafting très contestable à peine sorti de t1, mais salubre pour la suite. Je visais 5h20 et je finis en 5h32 dont 5' aux stands, donc finalement pas si loin que ça de mon estimation dans ces conditions pas faciles. A pied, il y a toujours une phase euphorique au départ de T2 (pour moi en tout cas !) qui risque de faire partir trop vite. Là on démarrait direct dans une côte, donc ça a calmé mes ardeurs et m'a permis de me caler sur une allure raisonnable que je n'ai pas essayé de dépasser ensuite. Mon objectif était de tout le temps courir, ce que j'ai réussi à faire, même aux ravitos et même si la 3e et dernière boucle s'annonçait difficile (beaucoup de D+ aussi sur ce marathon). Mon objectif secret était de faire aussi bien que ma femme au marathon : 3h47. C'est passé à 4 secondes !

Il y avait 8 slots dans mon groupe d'âge et d'expérience je savais qu'un top 10 garantissait presque à coup sûr une qualification. Quand Karine m'a dit pendant le marathon que j'étais 12e quasiment depuis le début, je me suis mis à rêver et quand elle me l'a confirmé à 5 km de l'arrivée, cela m'a relancé et je priais pour qu'à chaque fois que je doublais un type sur ce final, ce fut un 50-54 ans. Il y en eut au moins 2 puisque j'ai fini 10e, et le lendemain, la cérémonie me confirma l'attribution d'un slot (et encore 2 derrière moi).

IRONMAN SWIM



## DÉBUT AVRIL, À 5 MOIS ET DEMI DE LA COURSE (14 SEPTEMBRE)

### COMMENT TE SENS TU ? PAS DE BOBOS ?

J'ai peu coupé après Cascais, car je venais à peine de reprendre. J'ai super bien bossé cet automne-début d'hiver, mais peut-être trop, car je me suis fait un décollement de l'enveloppe musculaire d'un muscle du mollet gauche mi-décembre. Le jour où j'avais l'autorisation, après 4 semaines de repos et de kiné, de commencer à reprendre la CAP, j'ai chuté à vélo sur le verglas et me suis défoncé les côtes... Cela m'a freiné dans la reprise à pied, et en natation, mais j'ai pu continuer le vélo.

Frustrant bien sûr, mais finalement je le prends comme un avantage : cela m'évite de faire une prépa trop intense trop tôt qui aurait pu me conduire à une blessure beaucoup plus proche de la course, donc plus embêtante. J'ai encore du temps devant moi et je construis progressivement. Je suis plutôt content de mes sensations actuelles et des allures auxquelles je peux travailler, dans les 3 disciplines. Je passe un test d'effort à la médecine du sport en ce début avril et ça me donner un point précis d'où j'en suis. Mais je sais que le chemin est encore long et qu'il peut se passer plein de choses...



# TU AS DÉJÀ FAIT UNE FINALE, EN 70.3 À ST GEORGES AUX USA EN 2022.

## QUEL-SOUVENIRS EN AS-TU GARDÉ ?



Je m'y étais qualifié en participant au 70.3 des Sables (9e), en préparant le Bayman. C'était une expérience incroyable à plusieurs niveaux :

- un stress important d'avoir à enchaîner une course aussi importante 1 mois seulement après mon 1er full
- une expérience en soi de préparer une telle course et un déplacement lointain avec ce que ça impliquait de logistique, recherche de partenaires, etc.
- une expérience humaine dingue avec les gens rencontrés, allant d'amis qui nous ont accueilli chez eux à St-George à Kristian Blummenfelt avec qui j'ai pu discuter
- une expérience sportive top niveau, avec un contexte et une qualité d'organisation exceptionnelle
- le sentiment de faire partie des quelques centaines de meilleurs du monde de la discipline
- et enfin une belle aventure familiale partagée avec Karine et Eliott notre plus jeune, que Kristian a challengé pour venir l'affronter en D1.

Ma grande satisfaction a été là aussi d'avoir su très bien gérer cette course à fort dénivelé (Top 100 sur 600) et finir sur un RP au semi à l'époque.

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



C'est une grande fierté que d'avoir réussi cette qualification dans le contexte que j'ai traversé. Les championnats du Monde IM, c'est un peu le graal des triathlètes LD, nos JO en somme ! Le vrai graal est à Kona, mais il se dit que l'alternance Kona-Nice pourrait bien prendre fin, donc j'aurai aussi la chance de participer à une rare édition hors Kona. Et puis ça me motivera pour peut-être décrocher un jour la qualification pour Hawaï et compléter la panoplie...

C'est une nouvelle aventure de préparation, un nouveau chemin qui s'appuie sur l'expérience supplémentaire de Cascais, donc c'est toujours intéressant de construire quelque chose sur une fondation plus large que la fois précédente. Ça prend quand même du temps de devenir triathlète vu la richesse de notre discipline.

## TOUT TON VOYAGE EST ORGANISÉ POUR L'ÉPREUVE ? SERA TU ACCOMPAGNÉ ?



La cérémonie d'attribution des slots était le 20 octobre : le soir même Karine nous avait trouvé un logement sur la promenade des Anglais à 700m du départ. Il faut qu'on s'occupe des vols désormais. J'avais déjà investi dans la valise vélo pour Cascais. Nous regardons aussi pour aller passer nos vacances d'été dans l'arrière-pays niçois pour pouvoir y faire des reconnaissances. Nous y serons au moins tous les 2 avec Karine. Et j'espère bien y retrouver d'autres participants du club, voir des supporters qui auraient envie de vivre des mondiaux IM à la maison : d'ailleurs s'il y en a, nous cherchons quelqu'un avec qui pourrait voyager Eliott depuis Angers. Notre aîné Théo qui étudie à Lyon devrait pouvoir s'organiser pour nous y retrouver également.

# COMMENT, AVEC TON COACH, AS-TU PRÉPARÉ CETTE SAISON ?

Pour l'instant, car je l'ai dit, c'est encore loin, il faut de bonnes fondations sur lesquelles appuyer la prépa spécifique qui est courte (4 à 6 semaines) et commencera cet été. Là je travaille en spécifique plutôt pour les autres formats de course. Nous avons toutefois beaucoup travaillé dans les côtes à pied pour faire du renforcement musculaire indispensable pour le long, et beaucoup de travail de force à vélo.

Par rapport à mes expériences passées, j'essaie de mettre un fort accent sur la récupération au niveau du sommeil, avec l'acquisition de bottes de pressothérapie et plus de travail d'étirements/mobilisation articulaire (je ne suis plus si jeune...). Je veille aussi beaucoup plus à la nutrition : celle de mon alimentation quotidienne et celle à l'entraînement, car en LD, c'est la 5e discipline (qui viendrait même avant la transition) et qui nécessite un travail de longue haleine.

## QUELQUES DOSSARDS ? POUR LE PLAISIR ? POUR LA PRÉPA ?

La saison commencera très bientôt sur le M d'Olonne le 1er mai pour se lancer, puis sur le Diaoulman L à Pontivy le 17 mai où on sera quelques SCO pains et qui sera un bon point d'étape dans la prépa.

Ensuite je participerai traditionnellement aux France Masters sur S le 31 mai pour le plaisir (encore que j'ai fini au pied du podium l'an dernier...).

Sans doute aussi au France Aquathlon Masters début juillet. J'aimerais replacer un M dans l'été aussi pour réactiver la dynamique de course dans la prépa, mais je n'ai pas encore trop regardé les possibilités (La Ferté Bernard ?)



## IL Y A QUELQUES ADHÉRENTS QUI SERONT SUR LE LABEL IRONMAN CETTE ANNÉE, UNE PETITE PIÈCE SUR CERTAINS QUI POURRAIENT TE REJOINDRE EN FINALE ?

Je compte bien ne pas être tout seul vu les SCOpains engagés aux Sables ou encore à Vittoria-Gasteiz ! #anythingispossible, rappelez-vous ! Mais je ne vais pas citer de noms pour ne pas leur mettre la pression. Je souhaite surtout à chacun de vivre pleinement sa prépa et sa course pour en tirer tout le kiff que ça procure quand les planètes s'alignent

Le slot c'est la cerise sur le gâteau (y'en a à qui ça parle les gâteaux ?) et je la souhaite à quiconque a envie de vivre un truc hors norme. N'oubliez pas d'aller à la cérémonie quelle que soit votre place, il peut se passer des trucs !

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

C'est encore tôt pour le dire... Je ne suis pas assez avancé dans la prépa spécifique pour savoir mes allures potentielles. J'ai beaucoup d'inconnues encore : une natation qui a des chances d'être sans combi ce qui me désavantagera fortement ? Les conditions de température à cette date qui peuvent être très lourdes à Nice ? Les 2400m de D+ qui représentent 1000 de plus qu'à Cascais ?

Vu d'ici, à ce jour, je dirais qu'entrer dans le Top 100 serait chouette et surtout améliorer mon chrono sur le marathon, sur un parcours plat : passer sous les 3h40. L'exploit serait d'accrocher les 3h30. Pour le chrono global, je dirais que si j'étais capable, avec une natation sans combi et ce gros dénivelé à vélo, de m'approcher des 10h30, ce serait une belle satisfaction. Mais surtout, j'aimerais réussir une course pleine avec une aussi bonne gestion qu'à Cascais (la pénalité en moins !).