

CR du stage de triathlon ayant eu lieu à Romorantin-Lanthenay du 8 au 10 avril 2016

Texte de Bruno M. *à peine déformé par un trublion*



éthico étapes
JEAN MONNET
ROMORANTIN

Sologne
VAL DE LOIRE

J'aime 425



Restaurant

Seminaire/Congrès

Mon compte

Créer un compte

nous hébergeons vos passions

havens for your passions

Météo : Romorantin-Lanthenay

Mercredi



Max 11°C

Min 3°C

Jeudi



Max 9°C

Min 3°C

Vendredi



Max 8°C

Min 1°C

Accueil

▶ Qui sommes nous ?

▶ Hébergement éthico étapes Jean Monnet

▶ Le restaurant

▶ Séminaires / Congrès

▶ Logement habitat jeunes



Les participants de gauche à droite = du plus jeune au plus vieux

Les participants de droite à gauche = du plus petit au plus grand

Liste des 15 courageux « athlètes » :

Olivier Girard (*aka Naked Rabbit*), Pascal Couturaud (*aka Robocop NG*), Karine Jeremie (*aka Punch Dealer*), Adrien Cavecchia (*aka J'ai Mal*), Anne-Sophie Petit (*aka Speedy Gonzales*), Patrice Feuillatre (*aka Young Biker*), Nicolas Flandrin (*aka Snail de Nice*), Laurent Lemerrier (*aka Ronfleur*), Bruno Marchessou (*aka Petit Écolier*), Sabrina Tebib (*aka Dancing Queen*), Clément Vasseur (*aka Too Tall To Be True*), Laurence Vion (*aka Blond Teaser*), Raphael Zamora (*aka Keep Smiling*), Lionel Frejaville (*aka Blind Turtle*), Vincent Barrau (*aka Night Satyre*).

La majorité des membres de l'équipe arriva le vendredi après-midi. Seuls quelques triathlètes récalcitrants arrivèrent le vendredi soir, jusque tard dans la nuit. (*C'est une vieille habitude de certains de se glisser dans les chambres à 2 heures du matin, quand les autres sont sans méfiance*).

Probablement afin d'attirer l'attention sur lui et être sûr qu'on ne le laissa jamais seul, Lionel F (*environ 35 ans, très bel homme au magnétisme animal indiscutable et aux beaux cheveux bouclés*) annonça avoir oublié son téléphone chez lui le matin même. Devant le peu d'émoi suscité par cette annonce, il ajouta qu'il avait un lumbago (*sans dire comment c'était arrivé*). Très vite l'ensemble du groupe prit la mesure de l'attention à apporter à ce membre de l'équipe.

Le groupe commença par une sortie vélo placée sous le signe du "*roulons ensemble malgré les différences de taille de nos vélos*". Après 10km l'objectif était oublié : la vitesse des premiers passait de 18 à 33km/h ce qui ne manqua pas de séparer le groupe. La proximité du triangle des Bermudes fit que les GPS indiquèrent différents itinéraires alors qu'ils avaient été programmés avec le même fichier GPX. La sortie fut de 60km, sur un parcours plat et légèrement venteux mais agréable (*pour les gens du Nord*). On notera ici la performance de Karine : pour sa première sortie d'envergure elle roula le tiers de la distance d'un Iron-Man. Quelques esprits bien ficelés en déduirent assez vite qu'elle arriverait facilement à faire 180km le dimanche.





Petit jeu = trouver où se cache le triathlète sur la photo en moins de 3 minutes !

Après une douche collective mixte le groupe se donna rendez-vous pour le briefing du week-end, le tout accompagné d'apéritifs. Les bières n'étant pas assez fortes pour certains, d'autres ont préféré le ti punch et la vodka, la sagesse n'étant pas du côté des plus âgés dans ce domaine (*nota : c'est mieux que les « oinjs » que vous fumez les djeuns !*).

Le repas fut partagé de manière conviviale entre tous les participants, Clément et Raphaël s'étant joint (*tiens, comme par hasard !*) à la troupe. On notera que Patrice F manqua de se battre avec le cuisinier sur l'heure de service du dîner, heureusement ils n'en vinrent pas aux mains. (*Tout de même, 17h00 c'est un peu tôt pour dîner !*).

L'après-dîner fut intéressant : les anciens ont dit aux jeunes "*vous direz au président qu'on vous a expliqué les règles du triathlon toute la soirée, nous on en a marre de les expliquer*". Il s'en suivit alors un récit des aventures de chacun. Une partie fut consacrée au duathlon des neiges et à la performance de Laurence qui est restée en travers de la gorge d'Olivier. Pascal (*aussi connu sous le nom de Père Castor*) entreprit alors de motiver le groupe de s'inscrire à un Iron-Man. Parmi les points positifs d'une telle expérience on retiendra : le sac à dos offert à l'Iron-Man de Nice et la présence d'un hélicoptère à Embrun décollant toutes les 3 minutes pour aller chercher des blessés. Parmi les points négatifs : les multiples accidents observés, le volume d'entraînement nécessaire et la mort par déshydratation d'un participant à Nice,...

La nuit fut de qualité variée selon les chambres. Certains dormirent à poings fermés, alors que d'autres profitèrent des ronflements de leurs colocataires. (*Les « vieux » ont de la chance d'être sourds*).

Le samedi matin commença par un petit déjeuner copieux avant d'enchaîner sur une sortie vélo constituée de trois groupes. Chaque groupe choisit son poisson-pilote pour le guider avec son GPS. Le deuxième groupe commença par la fin de l'itinéraire et après 3km arriva au point d'arrivée, ce qui ne facilita pas le reste du parcours. Vincent Barrau, arrivé la nuit et frais comme un gardon, se chargea de tester toutes les issues possibles de chaque carrefour. Les trois groupes passèrent un bon moment malgré le froid et revinrent au centre pour déjeuner.

L'après-midi fut consacré aux transitions. Une fois le lieu propice trouvé, les courageux triathlètes enchaînèrent le vélo et la course à pied sur des courtes distances et sous une petite pluie. Un membre de l'équipe préféra enchaîner directement sur une sieste, au chaud, dans sa chambre. Ce fut éprouvant mais très formateur.





Nota : Commentaire du Président de la section = « Transitions de boloss ! »

Le groupe est ensuite allé en fin d'après-midi à la piscine de Romorantin où deux lignes nous avaient été réservées. Les crampes arrivèrent assez vite et l'entraînement ne fut pas aussi intense que prévu.



Nota : Ça rigole mais ça ne bosse pas beaucoup !

Le moment de pur bonheur du stage fut la séance de Préparation Physique Générale (PPG pour les intimes) menée par Laurent Lemerrier en personne. Les plus malins (dont l'auteur de ces lignes) se positionnèrent loin de Laurent et derrière le poteau et se contentèrent de faire la moitié des exercices. Patrice arriva opportunément avec un pack de bière pendant la séance et prit un malin plaisir à observer ses collègues souffrir la torture de l'exercice du sphinx.



Le dîner fut une redite du déjeuner avec des succulentes boulettes de viande (*datant d'à peine 5 jours*) ayant laissé à certain(e)s des relents toute l'après-midi. Après le déjeuner, une partie du groupe alla jouer au bowling. On y découvrit une nouvelle facette de Pascal : le « Pacal », qui est son nom de joueur de bowling. Les talents de ce sport et du triathlon ne sont apparemment pas les mêmes à en juger par le nombre de boules ayant fini directement dans les gouttières (*reste poli Bruno*). Cette sortie permis à Olivier d'enfin finir premier d'une activité sur le week-end. L'équipe ne manqua pas de le féliciter.

La seconde nuit fut calme, les ronfleurs prenant conscience que s'ils continuaient à réveiller leurs camarades, ils risquaient tout simplement de finir dans le couloir.

Le dimanche matin commença par une course à pied à 7h30. Le thème était Fort Boyard avec passage sur plancher glissant et escalade de grilles. On retiendra que Clément et ses talents de Passepartout permirent au groupe de passer outre une grille fermée. (*Ce qui ne fit pas rire l'employé de la mairie qui nous a surpris en zone interdite*).



La suite du programme passait par la piscine où Olivier nous avait concocté un relais fort ludique qui se fini sur un duel Karine-Clément d'anthologie. Les Romorantais en parlent encore : « *Ils sont dingues ces parisiens !* ».



A gauche, la photo finish ayant servie à départager le vainqueur

L'après-midi était consacrée au vélo. Anne-Sophie tenta d'y échapper en simulant un problème sur son dérailleur mais le groupe ne lâcha rien et la sortie put commencer. Le premier groupe parti sur un rythme endiablé qui démoralisa assez vite les plus jeunes. Heureusement, les anciens avaient des conseils utiles à leur prodiguer tel que « T'en peux plus ? C'est bien c'est que tu progresses », « T'as mal ? C'est le métier qui rentre ». Nicolas tenta sans succès de faire la course avec une Peugeot 307 lancée à 90km/h. Le second groupe fit encore une fois confiance à Vincent Barrau et ses talents de navigation. Peu d'éloges en suivirent. Cette belle après-midi ensoleillée mais venteuse se conclut par les préparatifs du départ (*après avoir fini les boulettes de viande de la veille*). Tous les membres repartirent les jambes en feu (*mais pas seulement*) et l'esprit plein de nouveaux objectifs pour la saison ☺



Bravo à Olivier et Pascal pour l'organisation sans faille, à part peut-être le vélo, la course à pieds et la natation !



Quelques photos pour combler la dernière page et faire regretter aux touristes du club de ne pas être venu