

Mon premier triathlon S

A Verneuil sur seine en équipe

le 17 mai 2016

Voilà quelques années (2 ou peut-être 3) que je me disais qu'il fallait que je tente l'expérience d'un triathlon. Mon expérience en raid qui date de mes années d'étudiant me faisait dire que l'enchaînement des épreuves me plairait. Toutefois la différence qu'il y a entre un raid et un triathlon c'est la natation ! Ce n'est pas la moindre des différences, en effet il s'agit là pour moi de mon talon d'Achille. Avant de me lancer, il faut donc que j'« apprenne » à nager. Lors de la saison 2014/2015, je participe aux entraînements du grand Séb à la piscine de Saint-Cloud. Mais à la fin de la saison chacune des séances est toujours un calvaire et l'eau un milieu hostile contre lequel il faut que je lutte pour avancer alors que certains me disent qu'il faut sentir la glisse... Ce n'est donc pas le bon moment de se lancer et puis je trouve sans cesse de bonnes raisons pour m'entraîner plutôt à la course à pieds étant donné les objectifs de ces trois dernières saisons de trail qui se sont clôturées par la Diagonale des Fous en octobre 2015. Quoiqu'il en soit la saison 2015/2016 reprend et les cours de natation aussi, bien que tardivement. Mais cette fois je me suis juré de faire une bonne pause en C&P après la Réunion, j'obtiens ainsi plus de disponibilité pour progresser en natation. De plus j'arrive maintenant faire 200 m de crawl sans m'arrêter : un exploit ! Avec Didier M, on parle de plus en plus de notre premier tri et en février / mars 2016 on se lance ce défi commun : notre premier triathlon sera celui de Verneuil sur seine le 15 mai 2016.



Nous voilà donc engagés vis-à-vis de la section. Maintenant plus possible de faire marche arrière. Mais dans tout cela, on parle beaucoup de natation mais pas beaucoup de vélo... Le seul vélo que je possède est un VTT, ça peut le faire mais ça ne fait pas sérieux et c'est surtout c'est moins efficace. J'en parle à mon beau-frère qui me propose son ancien vélo. Banco je prends ! Mais il fait encore très froid car le printemps tarde à arriver cette année et je n'arrive pas à trouver l'occasion de sortir dessus. Huit jours avant l'échéance, je suis au pied du mur, il faut que je roule un peu avec avant la course. Je demande à Benjamin, un copain de Chevreuse qui à l'habitude de rouler dans notre belle vallée, de me proposer une petite sortie. Il me concocte un tour de 50 kms avec une option pour 10 supplémentaires que nous réaliserons à 28 km/h, c'est prometteur. Pendant la semaine qui suivra, je remets le couvert avec un aller/retour entre Chevreuse et Saint-Cloud. La case vélo est alors cochée.

Quelques jours avant la course je fais le chemin pour aller à la piscine avec Sabrina et elle me propose sa liste de matériel, bonne idée. Je commence à me rendre compte de l'importance de l'aspect matériel qui se rapproche de ce que je connais pour un ultra-trail... D'ailleurs, la veille du jour

J, le samedi après-midi avant de partir en soirée, je me dis qu'il faut que je prépare tout car le matin de la course avec un levé matinal et une nuit courte cela serait risqué. Je rempli donc la voiture avec mes multiples sacs de sports comprenant tout le matériel et le vélo, j'ai l'impression de partir en vacances. J'arrive sur la base de loisir de Verneuil avec beaucoup d'avance et le site est quasiment désert, seuls les organisateurs commencent à s'afférer. Je fais un tour vers le plan d'eau, le site est magnifique.



Puis au compte goutte chacun des triathlètes de la section arrive et me donne ses petits conseils sur la façon d'organiser le matériel dans le parc à vélo et m'apprends les règles à respecter pendant l'épreuve. Voilà beaucoup d'informations en peu de temps dont je ne comprends pas forcément tout le sens de prime abord par manque d'expérience. Mon respect pour les triathlètes se voit alors agrandissant, je me dis qu'ils ont tous forcément minimum 140 au test du QI !



Une fois tout déposé dans le parc à vélo et tatoué de mon numéro de dossard voilà le moment de se rapprocher du plan d'eau. Avec la fraîcheur matinale (3°C en partant de chez moi à 7H) et

probablement pas plus de 8°C à 9H l'entrée dans l'eau est un moment très redouté. Mais avant de rentrer dans l'eau il faut déjà accéder à la plage et c'est une épreuve en soit lorsque l'on n'a pas pensé aux tongs ! On profite de ce moment pour prendre une petite photo de groupe.



Les équipes des filles étant déjà partie : Mach 5

La température de l'eau (environ 17°) est finalement une bonne surprise comparée à la température extérieure. On est même presque mieux dans l'eau que sur la plage tout mouillé. Le départ se fait toutes les minutes équipe par équipe. On attend son tour et c'est le grand plongeon. Nous avons convenu dans l'équipe que je nage entre Laurent et Etienne pour profiter un peu de l'aspiration. Mais dès les premiers mouvements de bras je n'arrive pas à trouver ma respiration et ne parviens pas à garder le contact avec mes co-équipiers. Je suis même obligé de nager en brasse sur de grandes longueurs car je ne parviens pas à conserver une trajectoire rectiligne. Toutefois, je serre les dents et en sortant de l'eau. Je suis hyper étonné de voir que cela ne fait que 19 min, je ne m'imaginais pas capable de sortir en moins de 22 min.



La suite est tout aussi challenging pour moi, je veux parler de la première transition. Sans surprise, le retrait de la combinaison a été très difficile. Et mon organisation autour du vélo assez peu efficace. J'en ai fait le douloureux constat lorsque je me suis jeté sur mon casque pour le mettre alors qu'il était en équilibre sur le guidon avec dedans les barres, lunettes et autres accessoires. Tout a volé. Etienne m'a aidé alors à tout ramasser et me mettait les barres dans mes poches arrière. Je n'ai d'ailleurs rien mangé de ces barres, j'aurais pu m'en passer étant donné que j'avais de la boisson énergétique dans mon bidon sur le vélo. La transition dure alors 2min50 alors que les premiers passent en 40s, à peine le temps de traverser le parc à vélo !

Sur le vélo, tout va déjà beaucoup mieux. Je me sens à l'aise et prend de beau relais notamment dans le petit faux plat montant. Je mets un point d'honneur à bien participer, histoire de me racheter de la natation. Ca roule vite, nous ferons les 18 kms en 34 min à presque 32 km/h. À la fin du parcours, Laurent et Etienne me rappellent qui faut mouliner pour ne pas avoir les jambes trop lourdes au début de la course à pied. J'écoute alors le conseil et nous rentrons sur le parc à vélo. La seconde transition est alors plus facile mais également améliorable notamment par l'utilisation de basket sans lacets.

Avant même de partir en CàP, je ressens mes jambes dures comme du bois, j'ai l'impression d'être à la fin d'un ultra-trail... Il faut toutefois partir sur le parcours de CàP. Le premier km sera nécessaire pour retrouver des sensations correctes au niveau des jambes. On tourne toutefois à 4min30s au kilo. C'est un peu rapide pour mes co-équipiers on réduira alors un peu l'allure. Je me sens bien alors j'aide et motive mes co-équipiers sur les deux boucles. Nous parcourons in fine les 5 kms en 23min21s à une allure moyenne de 4min40s.

Nous franchissons la ligne d'arrivée bras dessus bras dessous avec le bonheur de s'être donné à fond.

On retrouve de nombreuses têtes connues dans le sas d'arrivée devant le ravitaillement. Mais très vite l'organisation nous demande de reprendre notre matériel dans le parc à vélo pour libérer la place pour les courses suivantes qui vont s'enchaîner toute la journée. Peu importe nous avons prévu notre ravitaillement spécial. Nous rangeons tout notre matériel dans les voitures et prenons les glacières en échange. Nous nous retrouvons alors tous sur une table de pique-nique en attendant les résultats. Peu intéressé par ces derniers je m'apercevrai que je ne suis même pas allé voir l'affichage quand mon fils me demande mon classement en rentrant à la maison. L'important était d'acquiescer cette première expérience et de prendre du plaisir. Ces deux objectifs sont pleinement remplis après cette course. A la question : « prêt à remettre cela ? » je répondrai plutôt deux fois qu'une et sans trop attendre. Toutefois je retiens principalement qu'il faut que je continue à travailler la natation et les enchaînements. Je remercie la section pour son accueil avec cette discipline. A très bientôt pour de nouvelles aventures.

Olivier COLIN

Les résultats complets :

Place	Club	Sexe	Temps	Natation	T1	Vélo	Càp
16	Dassault Sports Mach 1 (Douaud L, Girard O, Flandrin N)	M	01:03:10	00:13:46	00:01:17	28:44,5	00:19:23
57	Dassault-Sports Mach 2 (Petit A.S, Granier E, Lassince P.B)	Mix	01:17:22	00:16:33	00:01:50	33:21,9	00:25:37
65	Dassault-Sports Mach 3 (Lemercier L, Prevost E, Colin O)	M	01:19:40	00:19:10	00:02:50	34:19,4	00:23:21
80	Dassault-Sports Mach 4 (Fréjaville L, Feuillatre P, Martin D, Delille T)	M	01:27:47	00:20:35	00:03:32	37:01,0	00:26:39
87	Dassault Sports Mach 5 (Tebib S, Jeremie K, Morin Joelle)	F	01:47:28	00:24:39	00:02:56	44:04,6	00:35:48