

EMERAUDE/ TRI RACE/

2^{ème} EDITION les 13/14 septembre 2014



Le temps était idéal à 9h00 pour le départ du 2^{ème} Emerald Tri Race organisé par John et Frederic qui connaissent bien les besoins des Triathlètes étant eux- mêmes Triathlètes avec une participation cette année aux Iron-Man de Lanzarote et Nice .

C'est encore Stéphane BIGNET qui l'a remporté en 4h09'. Stéphane Bignet est sorti en tête de l'eau en 31'31 . Il a mené la course de bout en bout. D'après l'organisation, les meilleurs nageurs ont parcouru 2200 mètres. En effet, cette année la marée était d'un fort coefficient en montante ainsi moins on nageait vite et plus on avait de distance à parcourir. Pour ce qui me concerne au GPS, j'avais 2500 mètres, sachant qu'une petite distance est à parcourir sur la plage (sortie australienne).

C'est ainsi que Stéphane BIGNET à 42 ans a décidé d'arrêter la compétition après cette victoire devant les siens. A 3 minutes derrière Arnaud GUILLOUX (Champion de Bretagne M) et à 4 minutes de BIGNET , Christophe BASTIE qui venait de finir 4^{ème} au M de Vichy. A noter la superbe performance de la licenciée de POISSY, JESSICA HARISSON qui sort 4^{ème} de l'eau, termine première féminine et 19 ième au scratch.



LA COURSE

Cette année, l'organisation a procédé à quelques aménagements appréciables comme les racks avec sacs qui nous permettent de profiter d'un espace pour s'asseoir et se changer. Ainsi le parc à vélo n'est pas encombré et tout y est plus fluide. L'originalité se situe aussi à la fin du vélo, où on donne le vélo à un bénévole qui ira le remettre directement dans le parc. De ce fait, on va directement récupérer son sac pour se préparer au semi-marathon.

J'arrive dans le parc à vélo. Je suis content de voir que je suis positionné à côté des Triathlètes de Dinan avec qui je roule certains week-ends et pendant l'été. Je vois deux places libres à côté de moi. Puis je suis ravi de voir Benoît arriver. On a le temps d'échanger quelques mots. Benoît m'informe que l'espace libre entre nos vélos est pour Laurent Levezu que l'on aura pas vu finalement. La dernière fois où j'ai vu Laurent, cela remonte à Nice en 1998.

Voilà les 9h00 approchent à grand pas, la pression et le stress augmente. Un briefing est organisé sur la digue afin de donner les instructions pour la nage. Pour la natation, les explications fournies ne sont pas suffisantes ainsi un Zodiac fait le parcours afin que tout le monde puisse comprendre parfaitement. Se suivent 15 Minutes d'échauffement, histoire de ressentir les premières sensations.



Voilà, les derniers coucou de la main, les derniers bisous car les familles sont en toute proximité. On entend la cornemuse, les Triathlètes commencent à taper dans les mains. Le claquement des mains s'accélérent... et c'est parti.

Comme à l'accoutumé, j'ai toujours un peu de mal à me mettre en route. Il me faut une bonne dizaine de minutes. Mais rapidement, je me rends compte que cela va être compliqué et que je ne réitérerai pas la performance de Deauville(40') où j'étais beaucoup plus fluide et rapide. Je dois dire aussi que je sortais de plusieurs entrainements de Jean-Mi, ce que je n'ai pas pu faire pendant l'été. Voilà premier tour effectué qui m'a paru long et il faut repartir. A ce moment, j'ai une pensée au coureur du SCD Athlétisme car il commence à y avoir de la houle, le courant est fort avec ce fort coefficient. Je sors en 52 minutes. Je suis surpris par le temps. Je me retourne histoire de me rassurer, et je vois du Monde. A ce moment, j'ai le 296 ième temps. Le « Grand Christophe du SCD » sort 1' derrière moi.

Pour le vélo, c'est parti pour 3 boucles de 30 km sur un parcours plutôt roulant avec quelques faux plats. C'est un parcours intéressant car on n'arrête pas de se croiser. Il est ainsi facile de voir où se positionne les autres athlètes et cela permet de gérer ou pas son avance. On voit facilement aussi ceux qui sucent les roues. Ainsi pour ceux qui ont eu une mauvaise réputation au club, ce Triathlon

est l'occasion de corriger leur image !!!!. Il est dur de se cacher derrière quelqu'un sans être vu. Au global, je suis content car j'améliore ma performance en passant de 3H00 à 2H50. Je fais le 287^{ième} temps. Je sais encore que ma plus grosse marge de progression se situe au niveau du vélo mais il faut que je patiente. Autrement, j'ai eu du mal à comprendre l'arbitrage m'étant fait doublé par 2 pelotons que j'aurai pu accrocher. Un arbitre s'est approché en toute discrétion par derrière, à noter les numéros sur un calepin puis est reparti. Les groupes n'ont pas été éclatés et je les ai vus remonter un à un chaque coureur. Il est possible qu'il ait eu une pénalité par la suite mais à rouler comme cela, ils ont gagné bien plus et on pu s'économiser les jambes pour la CAP.

Voilà les 3 tours sont bouclés. J'oublie de dire qu'à chaque boucle, les ravitaillements sont parfaits avec des bidons soit d'eau, de boisson énergétique ou coca. La course à pied commence. Egalement 3 boucles de 7 km. C'est un régal pour les spectateurs car il y a de nombreux aller-retour. Mes jambes sont lourdes. J'attends impatiemment de trouver mon rythme. Je commence à penser à Christophe car je sais qu'il est bien entraîné et qu'il serait ravi de revenir sur moi. Je finis ma première boucle et je croise Benoît qui est au 3ième km et me fait comprendre qu'il va arrêter. Je pense tout de suite à son dos. Je suis bien sûr déçu pour lui mais cela aurait été l'occasion de voir que Benoît est finalement humain. « Our never give up guy » n'est pas une machine. 1 km derrière je vois Christophe. A ce moment, j'ai 5 km d'avance mais je sais que je n'ai pas le droit à l'erreur. Quand je le croise, il turbine dur.. Il est à plus de 15km/h. Comme dirait certain, il envoyait du gros !!!! Fin du deuxième tour, il m'a repris 4 km. J'ai plus qu'un 1 km d'avance. Je sais que cela va être dur à moins qu'il coince dans le dernier tour. Malgré les crampes, je continue de courir et de maintenir mon rythme. Finalement, je termine en 5h36 soit 4' devant Christophe et 6 minutes de plus que l'année dernière pour le même parcours. J'ai mis 1H43 en Cap. J'ai le 173ième temps. Je termine 248ième sur 432 arrivants et 500 inscrits. Philippe et François, autres athlètes du SCD, ont fini leur premier M en 6h45. Je crois qu'ils vont garder pleins de bons souvenirs dans leur tête. Christophe a fait le semi en 1H33 soit le 50^{ième} temps.

Voilà, j'espère que l'année prochaine, nous serons plus de représentants Draveillois. A proximité, il y a tout ce qu'il faut camping avec mobile home, gîtes, hôtel, etc.....

C'est un régal pour les enfants avec les plages à proximité. Toute la famille y trouve son compte.

A Bientôt

Yann



