



Le Pilori de Saint-Cyr

1^{er} triathlon de la saison en ce 2 mai 2010. Pour les spiders de Draveil, le « championnat du monde » de Cepoy était en concurrence avec celui de Saint-Cyr sur Mer, sur les terres des Frères Lumières (les premiers cinéastes), de Janselme (pour les connaisseurs des chroniques triathlètes) ... et aussi de Soso ou de moi-même (mais pas au même rythme..., du moins pour la saison 2010... L'espoir fait vivre.). Au programme, 1500 mètres en baie de La Ciotat, près de 40 km dans le vignoble de Bandol et 11 km sur les contreforts de la colline de sable... Un vrai parcours de santé, sous un temps printanier, organisé par le très actif club d'Aubagne.

Voici le site web de l'épreuve : <http://www.triathlondesaintcyrsumer.com/>

A sa lecture, vous imaginerez sans doute qu'une villégiature en PACA semble optimale pour un triathlète, la région offrant les conditions d'un entraînement régulier, sauf peut-être en été où la plage 11h00-16h00 impose la mise à l'abri... et souvent la sieste... Ce ne sont pas les résultats de la ligue Sud-est qui démentiront cette affirmation au regard des résultats et de la densité des clubs de 1^{ère} et 2^{de} division.

Protégée des vents dominant, sauf par vent d'est, la baie de La Ciotat est souvent le terrain d'entraînement des canadiens de la Protection Civile. Par contre, dès que le « Gênois » fait des siennes, c'est encore plus houleux que le jeudi soir à la piscine des canetons après que « Monsieur Pec » ait réparé sa clavicule. A part les plaisirs des plages et de la plaisance, c'est à la fois un spot privilégié pour le wind, le kyte surf, et aussi une réserve de poissons de roche pour qui connaît les « tactiques ». Sans oublier les nageurs qui « lessivent » le labeur journalier, parfois bien après « la vague de 5 heures »... (Pour le « local joke », « le mythe » de la seule marée méditerranéenne qui se manifeste quotidiennement et à heure fixe, sauf les jours de fériés ...et de grève... est en fait lié au sillage du « Napoléon Bonaparte »...qui passe au large pour se rendre en Corse...). Côté vélo, il vaut mieux aimer les variations et les rentrées brusques dans le dur. Les développements de la Brie Profonde ne sont pas toujours les bienvenus. Ce n'est pas l'Île de la Réunion, mais 30 km suffisent pour se retrouver à 800 mètres d'altitude. En hiver, les marseillais ont coutume d'affubler les amateurs des pentes de la Sainte-Beaume du sobriquet d'ours polaire (Ce n'est pas peu dire, peuchère!...). A cette altitude, on peut dire que ce ne sont pas les odeurs de la sardine du Vieux Port qui gêne les bronches... Pour la course, c'est plutôt ambiance trial, « over the top » pour celui qui aime la variété et la « relance ». Les fermetures des chemins forestiers en période de « risque feu » restent cependant une vraie « plaie ». (Même si l'inconscience du risque reste un facteur « d'accident », les gros dégâts ne sont pas toujours le fait de maladroites malencontreuses.... Encore une situation où, les actes d'une minorité de « tordus », engagent des volontaires au combat, parfois fatal, qu'ils soient pilotes ou en

première ligne du front incendiaire. Un état de fait qui conduit à des décisions de protection du bien commun qui ennuient l'ensemble des citoyens, limitent leurs libertés, engendrent de fortes mobilisations et génèrent plus que des dépenses...). Bref, même si ce n'est pas l'Auvergne jolie, allez dans cette région, et avec un bon programme à la « Zident », si vous savez éviter les écueils des spécialités locales aromatisées, vous serez aussi affûtés que les révélations draveilloises de l'année 2010...

De mon côté, bien préparé, ayant roulé en cette semaine de congés et accueilli par 5 ciotadins avertis pour un enchaînement natation-course, je connaissais les parcours, ce qui est un avantage le jour J. Chouchouté par l'ambiance familiale durant la semaine, la préparation a été parfaite et je connaissais bien mes points faibles. La semaine complète n'a pas suffi à compenser le fait de ne pas avoir roulé depuis le mois de mars, mais il est des périodes où l'on ne peut pas tout faire et les journées ne possèdent que 24 heures. Le parcours vélo, avec des passages proche des 15%, était donc un rendez-vous annoncé, « une sorte de chandelle où avec tes 50 kg, tu vas prendre un mec de 100 kg lancé sur le râble »... Mais, à vrai dire, on ne prend pas un dossard sans espérer prendre « une bonne décharge »... Au moins, je n'aurai pas fait le déplacement pour rien et quitte à se faire retourner comme une crêpe, autant que ce soit pour la chandeleur...

L'arrivée sur le parc a été relativement impressionnante. Non loin de la rade de Toulon, les comparaisons triviales sont de rigueur. Les chalands de débarquement côtoient les profils de frégate anti-aérienne... Il faut de tout pour faire une flotte, mais l'armada de Vitrolles impose une telle force de frappe que de laisser un de ces spécimen de furtif derrière soi relève de l'hallucination... 7 créneaux piscine par semaine dédié au club, pouvoir se passer de l'étang de Berre et la cote bleue réunis, cela laisse rêveur... Par contre, si tu veux l'accès à la piste de 400 éclairée, c'est comme pour le ticket d'entrée sur le parcours vélo de Rungis, tu dois peser ce que tu manges... (La dernière phrase, c'est de la chambre locale !... En fait, ce club dispose, comme beaucoup d'autres, d'une large palette de gabarits, même si c'est plutôt le profil de guerriers qui domine...). Pour le fun, les équipes étant placées par ordre alphabétique, la petite araignée de Draveil, esseulée, a du mal à tisser sa toile entre les durs d'Embrun et les deux fusées dijonnaises, qui réaliseront d'ailleurs le doublé en S2F et S3F... 5 km de course à pied d'écart au final, 25 petites minutes : Une paille ! « On vient, on gagne et on s'en va », avec un brin de jovialité féminine en plus..., presque aussi envoûtant qu'un ban bourguignon !

L'eau est à température idéale, indice de flottaison plus élevé que la moyenne, propre aux mers fermées... Une pensée à Laurent qui débute mal la saison, mais qui saura rebondir avec nous. Certains concurrents digèrent « le requin du petit déjeuner », d'autres « fixent » le Bec de l'Aigle, mais la plage est large et la première mêlée du match passe sans encombre...



Départ face au Bec de l'Aigle

La première bouée est excentrée de l'axe du départ et participe ainsi à l'étalement de la flotte... La prise d'azimut est le point faible des débutants... et des myopes...



Différences d'azimuts sur la première bouée

Le départ n'a pas occasionné la BAG (Boîtes à Gifles) des grands jours et, comparé aux « moulons » de certains parcours nautiques, l'ambiance est à celle d'une douche « OBAO », genre publicités des 80's, de celles qui ont dû inspirer les aubades et autres bagatelles, « l'essentiel » et la musique nippone en moins néanmoins ! Les têtes seraient-elles déjà à la mi-parcours vélo ? Cela envoie quand même et les vagues transverses au parcours ne se font pas oublier. L'état de forme à la mi-parcours, ponctué » par une australienne « des familles », est le bon indicateur. Ça tourne « rond » et il y a bien une différence de quelques Pascal sur une hauteur de 1 mètre 75... Vite de l'eau... une position allongée... et le deuxième « shampoing » dans le grand bleu...



A la relance de la sortie à l'australienne, ...



...on fait moins le malin qu'au départ

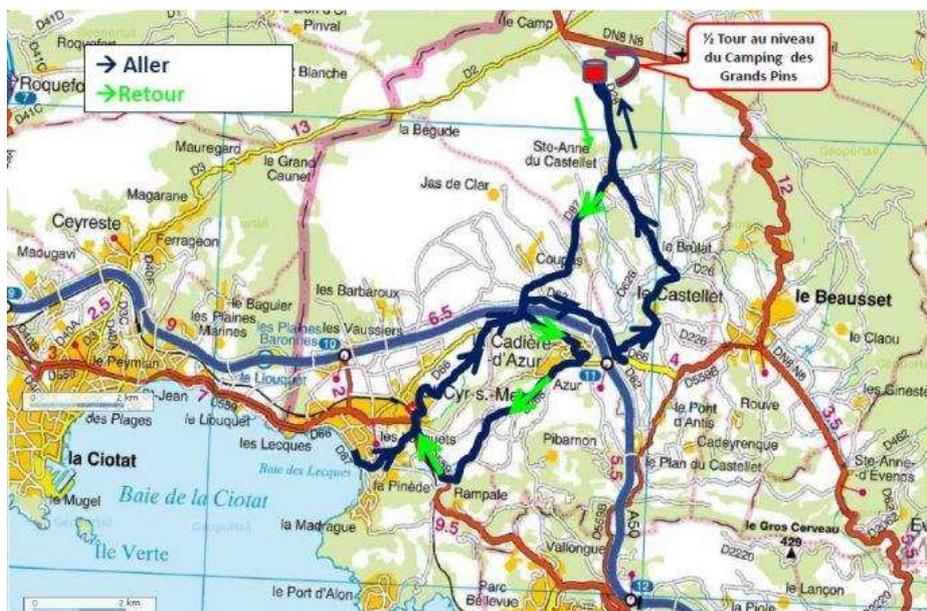
Le club de Draveil est un club de NAGEURS... La source d'information est fiable, elle provient directement du coach... Difficile de contredire... La natation s'est une nouvelle fois passée sans encombre, sous les 28' et peu émoussé..., à peine dans la psychose de ce qui va suivre...



Maintenant, on entre dans le dur

Qu'on se le dise, les transitions ne doivent pas être le point fort de DRAVEIL... En ce qui me concerne, (~~pas le temps pour des~~) pas besoin de séances spécifiques. Ma marge de progression individuelle sur les autres composantes de l'épreuve ne le nécessite pas encore... Il faudra juste pratiquer un peu plus avec un dossard sur les reins, mais il y a des astuces qui mériteraient un bon « benchmark », meilleur que celui de ne pas mettre de gants. Pour certaines performances, cela relève du simple espionnage industriel, pour d'autres, c'est sans doute lié au patrimoine génétique de la petite enfance et on n'y peut sans doute plus grand chose...

A la sortie du parc, la tête est déjà dans le dur, avec un parcours vélo qui ne paye pas de mine sur la vue « satellite », mais qui dispose d'une sérieuse réputation...



Parcours vélo

C'est assez roulant jusqu'au kilomètre 10 environ, presque trop. Déjà un peu atteint et plus très lucide, lors d'un dépassement, je réussis ce que je n'arrive pas à faire le dimanche et bénéficie d'une aspiration sur une trentaine de mètres. Un draft intempestif !... Si, cela existe, je viens de le prouver... Je me relève de ~~ma~~ ... mon imbécilité... Trop tard, carton jaune immédiat et mérité. Je remercie l'arbitre et prend acte de la boucle de pénalité... Je n'allais pas insister, le maillot « parisien » pouvant avoir des conséquences sur l'état d'esprit local et, en plus, j'étais d'accord avec lui, content de constater qu'enfin, on puisse trouver une course bien organisée et surveillée comme il se doit... On n'est pas dans la Seine au mois d'août avec les « franfeluches » de la course en peloton... Je m'en sers une « sévère » car à l'instar d'une idole de référence :

« Je m'en sers avec assez de verve
Et je ne permets pas que les autres m'en servent »

La première cote sur le rocher du village du Castellet casse les pattes des fanfarons. Ce n'est pas trop tôt... Descente escarpée vers le Brûlat, un léger faux plat montant en ligne droite, vent de face et enfin le rendez-vous de la cote du camp, celle qui mène au plateau de Signes, haut lieu de notre patrimoine. Du 15% sur 2 à 3 bornes... Calé en deça de 12 km/h pour une moyenne globale sur la cote de l'ordre de 15... S'il y a du vent, tu recules... Quand tu la prends en été, tu respires de l'essence de pin maritime, les poumons flambent et tu gardes une haleine de suc des Vosges pour 3 heures... Là, c'est différent..., c'est le printemps... et la terre est peu propice à la culture des foins (peu de chance d'attraper un rhume...) A 20 bornes, les premiers n'en n'ont « que » 5 d'avance... De bonne augure... Au virage qui domine la baie et où la cote se rend plus docile, douce comme un baume, je ressens les senteurs d'un « Gambay » pris 2 semaines auparavant Véridique !... C'était « digéré » depuis longtemps mais il devait en rester dans les canaux lymphatiques... Au moins avec « le pilori de Saint-Cyr », c'est désormais de l'histoire ancienne, évacué proprement, pas tout à fait une libération tout de même... A mon retour, j'ai conseillé la nouvelle « recette » aux « adeptes », mais ils ne paraissaient pas tous très motivés. Au prochain séjour dans une obscure salle de karaoké, j'adopterai néanmoins « les règles de base », même s'il faut user de « l'arrêt houblon »...(Les organismes de « frenchies » supportent, ceux des locaux beaucoup moins...). L'alcool de riz, en un verre, c'est comme si tu mélangeais du Red Bull à de la vodka bouchonnée sur 5 toasts et c'est mauvais pour les performances des 2 mois qui suivent... La fin de cote se vit bien et le passage intermédiaire au sommet nécessite de se concentrer sur le retour. Je limite à 55 km/h, où d'autres connaisseurs des lieux tâtent les 75-80 km/h... Je ne suis pas à 30 secondes près, j'ai plus de 5 bornes d'avance sur l'arrière de la course et la tête de course doit être proche de chausser les groles.... Je cartonnerai sur la suite... Le parcours vélo, ayant été modifié au dernier moment, pour cause de routes nationales difficiles à contrôler par la maréchaussée, il ne passait plus par le circuit du fondateur des premières rizières camarguaises (entre-autres...) Le parcours était donc amputé et nécessitait une prise de risque sur descente dangereuse à double sens. En réprimande, et même si les dosages de compléments alimentaires sont un art maîtrisé dans la discipline, il y a dû avoir du mélange illicite avec le sirop d'orgeat lors des réglages de puces pour les contrôles des passages intermédiaires de parcours... Le double contrôle des

bénévoles nombreux, et impliqués à la réussite de ce premier projet, a permis néanmoins de corriger les manques...

L'allure de fin de course n'est pas celle d'une sieste sous un olivier ou d'un « sirotage » de Bandol. La cote de La Cadière d'Azur, le village répondant au Castellet sur son pic rocheux, est le dernier obstacle. Un moulin à huile, quelques hectares de vignes bien entretenues depuis des décennies et la traversée de Saint-Cyr ramènent au parc. Pas trop tôt. 28 km/h, une moyenne qui correspond à celle d'un sénateur en campagne électorale (sous l'empire gallo-romain tout de même, avant que le régime de retraite spécifique ne soit mis en place...). Le résultat était prévisible, sur un parcours équivalent en densité à celui de Annecy... Enfin la course... Que du bon...



Enfin la course

La course, c'est bon !

... Une petite attaque, sans doute des 2 gels, sur le gastrique, combiné avec les effets de la transition, mais cela ne dure pas 200 mètres... La course va être un plaisir, dans une ambiance variée en terme de surface, de pente et de méandres... Peu propice à un temps de référence et un peu « prise de tête » pour celui qui se remémore encore l'entorse à la « Carrière By Night » de novembre dernier... Le flan ouest de la « colline de sable » est maîtrisé par 2 fois sans endommager la zone au sud-est, classée et déclarée protégée. Les phénomènes aérodynamiques associés aux vents dominants et au relief auraient généré la dépose de sable en zone de turbulence aval des promontoires rocheux de la Madrague, justifiant le caractère classé.



Parcours course à pied – 2 boucles



Moment clé de la course
Claire à la photo

Le seul « hic » du jour est que la boucle de pénalité n'était pas indiquée et qu'aucun encadrant de la course à pied n'a été en mesure de nous orienter, et ce jusqu'à la fin de course. Erreur excusable pour cette première épreuve pas encore rôdée et qui aura le mérite de mettre un poids plus important au manque de lucidité manifeste des « draffeurs ».



Fin de course – Claire sur la photo – Arrivée « face à la mer »

Je finis en 2h50, vers les 170, juste après la moitié de classement. Quelques « invincibles » du parc d'avant la course derrière... (pas de quoi peindre des cocardes sur le cadre tout de même !) Le maillot a fait sensation, surtout chez les plus jeunes, et l'épreuve mériterait sans doute la venue de l'élite du nid de la rive droite essonnienne, histoire d'afficher un profil plus complet. Mon temps, inférieur à celui d'Annecy, ne sera au final pas enregistré, certainement en raison du carton jaune non assumé, plus qu'à cause des défaillances éparses des puces. C'est bien cela « le pilori de Saint-Cyr », plus que cette cote salvatrice de la mi-course. Mais une décision d'arbitrage ne se discute pas. « Tu prends 10 mètres et tu ramasses tes

reins au passage ». Au moins cela servira à la suite et évitera de se comporter comme une « huître ». De plus, avec la performance du jour, pas besoin d'être à la seconde, ni d'être formellement enregistré comme « finisher ». Tant pis pour le très beau challenge du club... Ce n'est pas aussi critique que pour un iron man ou que pour Gérardmer... et puis j'avais le soutien de mes proches, celui qui m'accompagnera sans nul doute pour le reste de la saison et pour les chemins à parcourir dans les prochains mois.

Merci à ma famille d'avoir patienté sur le parcours pour des instants furtifs mais qui restent en mémoire pour longtemps. Le tout pour un résultat plus faible que ceux de ma période « UNSS » et pour une après-midi qui aurait pu être employée plus activement. Si ce sport apporte du plaisir à celui qui le pratique, je ne suis pas vraiment sûr qu'il soit très télégénique ou qu'il procure un spectacle particulièrement prenant. Pour de jeunes enfants ou des publics non avertis, l'enchaînement des boucles et passages est parfois difficilement appréhendable. Pas facile de créer une ambiance à la Gérardmer, même quand le cadre peut se prêter à des animations de qualité. Au moins, l'avantage avec ce sport, c'est qu'il sera dur de transformer le « business » en jeux du cirque. C'est déjà cela de gagné...

Je finis sur le vent qui se lève, les jambes un peu en compote, les tripes en bouillie et la tête dans les kytes surfs qui se déploient après la course..., avec la saine pensée que l'on est aussi bien chez les spiders de Draveil qu'au chaud dans un pack par une sombre soirée d'hiver quand les maux fument sous les projecteurs... Mais, toutes les consignes du coach n'ont pas été respectées... J'ai du m'attarder sous la douche, divaguer sur le pilori et jouer au châteaux de sable sous les pins..., « me regarder » si je devais adopter l'imagerie draveilloises. La saison ne fait que commencer...