



un partenariat



Dimanche 29 mai 2011 nous étions deux triathlètes Draveillois à nous présenter au départ du Courte Distance organisé par le VMT à Enghien (95) : Kévin Raducki et Franck Brugeaud.

Au programme 3 épreuves prévues, le matin le duathlon avenir et le découverte, l'après midi le courte distance.

Duathlon Avenir

Mais dès le matin, deux jeunes pousses draveilloises étaient sur la ligne de départ du Duathlon avenir, il s'agissait d'Albane Couterot (dossard 440) et d'Hugo Brugeaud (dossard 454). Il faut croire que la passion des sports enchaînés se transmet de père en fille et de père en fils. Si nous réussissons à leur transmettre l'envie et la joie de faire du sport, ce sont aussi des bases solides pour leur épanouissement et leur vie future.



Donc à 11h00, Albane et Hugo sont sur la ligne de départ avec au programme 300 m de course à pied, 3 km de vélo et à nouveau 300 m de course à pied. Cela frotte un peu des coudes car certains jeunes de club veulent faire la loi, déjà l'intox. Pas le temps de s'échauffer car entre les différentes hésitations et informations contradictoires sur le point de départ, nos jeunes athlètes sont sur la ligne quelques instants seulement avant le départ.

C'est parti, ils sont 62 à s'élancer pour un premier sprint endiablé vers le parc à vélo (le même que les grands). La différence se fera dès la sortie du parc où les plus aguerris enfourchent leur vélo rapidement. Les 3 km de vélo sont rapidement effectués et c'est le

retour au parc pour ensuite un dernier sprint pour passer sous l'arche d'arrivée. A noter que le chronométrage est réalisé dans les mêmes conditions que les grands avec puce électronique placée à la cheville.



Les visages sont un peu marqués et il leur faut reprendre du souffle avant de prendre une boisson.

Tous ces jeunes athlètes ont été méritants et leur vitesse nous a bluffé. Avec Kévin, venu plus tôt encouragé Hugo (merci à toi), nous nous disons en fin de course que c'était vraiment du sprint et que l'intensité n'avait rien à envier aux courses des plus grands.

Bravo Albane et Hugo, vos parents sont fiers de vous.

Leur apprentissage va continuer sous les conseils avisés de leur papa mais n'oubliez jamais les enfants que le sport c'est l'école de la vie, si vous vous en donnez la peine vous apprendrez à repousser vos limites mais surtout à prendre du plaisir.

Hugo : « *Je remercie les entraîneurs du SCD Athlétisme pour m'avoir permis de progresser, merci à Kévin pour ses encouragements pendant la course. La course était très bien organisée. La 1^{ère} course à pied a été très rapide, pas de souci dans la transition, j'ai réussi à dépasser plusieurs coureurs à vélo, la seconde partie course à pied fut plus dure que la 1^{ère} mais j'ai réussi à finir mon 1^{er} Duathlon. C'est sur je recommence bientôt. J'aimerais bien revenir à Enghien l'année prochaine mais avant je dois encore progresser à vélo et en course à pied.* »

Courte Distance

Le midi nous déjeunons chez Franck mon ami d'enfance qui nous accueille à Andilly (95) sur sa terrasse pour le repas d'avant course, léger mais énergétique. Vers 12h20, nous partons tous les 3 en vélo vers le départ situé à environ 4 km. Pour mon pote, ce sera le baptême du feu car, inscrit depuis moins d'un an au VMT, club organisateur, il va aujourd'hui devenir un homme en courant son premier triathlon. L'ambiance est détendue en chemin et nous arrivons vite sur les bords du lac d'Enghien.



Tatouage au bras, nous entrons dans le parc vélo. Nous avons les dossards 304 (Kévin) et 303 (Franck). L'organisation a bien fait les choses car les athlètes sont regroupés par club, donc nos vélos sont cote à cote et c'est bien sympa de ne pas se sentir seul du club au milieu de tous ces fous furieux. Le soleil tape déjà et j'ai bien fait de mettre de la crème

solaire sur les bras et la nuque. Après avoir installé notre petit matériel, c'est l'heure d'enfiler les combinaisons et de se diriger vers le lac. Dans les hauts parleurs, le speaker interviewe une favorite féminine qui déclare qu'elle aime bien le parcours vélo car il est dur ! On se regarde avec Kévin, ça tombe bien nous aussi !

Les combinaisons fermées, nous nous souhaitons bonne chance et entrons dans l'eau pour se placer sur la ligne départ. Je souhaite aussi bonne chance à mon ami val d'oisien pour ses débuts de triathlète. Pour le coup, ça y est il est dans le bain comme on dit.

La première sensation en entrant dans l'eau est bonne, température de 19°. Debout pour le départ dans l'eau, à cet endroit nous avons pied dans la vase.

13h30 c'est le départ de la grande machine à laver des 517 inscrits, tous ces pieds qui s'agitent font remonter la vase en surface et l'eau se colore immédiatement en marron foncé. Kévin partira coté droit, quant à moi je suis placé plein centre.

Les premiers 200 m sont un peu pénibles car c'est la foire d'empoigne, à croire que certains ont décidé de nager en zig zag ! Je peine à trouver mes repères, quelques tirages de cheville (pas sympa donc je mets quelques coups de pieds en brasse pour calmer les ardeurs et je commence à imposer mon crawl pour ne pas me faire « nager dessus ».

La 1^{ère} bouée se profile et j'ai pris mon rythme de croisière. Un bon virage bien placé et direction la suivante. Là les nageurs se sont éparpillés et je nage plus facilement à mon tempo. Contrairement à ce que j'avais pu entendre dire, la qualité de l'eau est bonne (en bouche). Petite traversée jusqu'à la 2^{ème} bouée sans encombre, virage à nouveau bien négocié et retour sur la dernière bouée sur environ 500 m. Ma ligne imaginaire est bien rectiligne de bouée en bouée. J'aborde le dernier virage et je remets un peu de rythme jusqu'au ponton de sortie et sa belle moquette synthétique verte. Un coup d'œil à ma montre, je sors en 27'10", je suis content c'est un peu mieux que Cepoy avec globalement de moins bonnes sensations. Kévin est sorti en 26'.



La partie supérieure de la combinaison est enlevée en courant vers le parc vélo. A mon emplacement je retrouve Kévin qui vient de me précéder tout heureux de voir que mon vélo était encore là (Ah ces jeunes !). Il a quelques crampes durant la transition mais rien de grave. Je m'équipe pour le vélo et je ressors du parc après une transition de 2'49".

C'est parti pour les 40 km d'un parcours qui s'annonce dur en raison de la côte de St Prix à gravir 3 fois. La reconnaissance en voiture la veille m'avait permis d'en mesurer le pourcentage.

Les premiers km sont avalés et la grimpette commence. L'ascension est par palier avec des virages. Dans cette 1^{ère} montée, mon compteur affiche 10 km/h !!! Le morale en prend un coup en sachant qu'il faudra y revenir encore deux fois. A ce moment là, Kévin pense qu'il devra mettre pied à terre au troisième passage, il n'en sera rien.



J'ai Kévin en ligne de mire à 50 m, ce sera le cas durant presque toute la course vélo. Il file sans se retourner, il me dira post course que c'était par peur que je le rejoigne et lui prodigue la fameuse tape amicale sur la fesse. Pour avancer chacun se motive comme il peut ! Ce sera pour la prochaine fois, promis mon ami.

Après chaque montée, un léger faux plat sur 2 à 3 km avant de redescendre sur Margency où là en position profilée sur le prolongateur je frise le 61 km/h, attention au ralentisseur en bas car même à 50 km/h ça secoue dur.

Puis rebelote avec un second et troisième passage par la fameuse cote de St Prix toujours au même rythme de 10Km/h et là les dépassements sont plus nombreux au fil des tours, les coureurs sont scotchés à la route, Kévin en doublera beaucoup dans sa dernière ascension tel Contador sur les routes escarpées du Tour de France. Ah la fougue de la jeunesse ! Il mettra un peu plus de temps à récupérer qu'aux passages précédents. Pour l'un et l'autre ce dernier passage en cote sera paradoxalement le plus « facile » des 3.

En haut, il faut à chaque fois rapidement remettre du braquet, la plaque et le 12 dents derrière pour relancer et ne pas rester sur le bas régime de la montée.

Je ne récupérerai jamais Kévin mais il a senti « mon souffle chaud dans le creux de la nuque » durant le parcours.

Nous nous accorderons à dire par la suite que le parcours était plus dur qu'à Cepoy ou Pont Audemer.

Le retour sur Enghien s'effectue à vive allure en position aérodynamique avec un peu de braquet.

L'entrée dans Enghien se fait au milieu des deux files de voiture avec devant moi en guide et ouvreuse le motard de la Police Municipale, équilibriste debout sur la moto, le sifflet vibrant et les bras en croix pour me frayer un passage. Décidemment j'adore ces petits moments de bonheur seul derrière une moto officielle, tel le coureur pro entrant victorieusement dans la ville arrivée.

Je pose le vélo, Kévin est déjà reparti à pied, et chausse mes baskets, je ne commets par l'erreur de Cepoy et je visse ma casquette sur la tête car le soleil est toujours violent. Les premières foulées me rassurent un peu cela devrait passer sans encombre. C'est donc parti pour la dernière partie de l'épreuve et ces 10 km de course à pied. Kévin commence à ressentir la fatigue de la course de la semaine précédente, car il a participé au CD de Pont Audemer. Chapeau garçon, enchaîner deux CD coup sur coup ! Après le premier virage il s'agira de parcourir deux boucles en aller / retour autour du lac. C'est rassurant de constater que des concurrents arrivent encore sur le parcours vélo. Ce sera le cas durant toute ma partie course à pied. A chaque tour on se croise et s'encourage en se tapant la main avec Kévin, il a un bon km d'avance sur moi. Malgré un petit passage à vide au km 7, Kévin franchira la ligne d'arrivée et bouclera son CD en 2h32'49" (134^{ème} sur 451)



J'allonge un peu la foulée sur les deux derniers km, je sens que ça passe mieux qu'à Cepoy mais ici le parcours à pied est totalement plat. La dernière ligne droite est là, il faut aller faire demi tour en haut de l'avenue, un virage et le sprint final sous l'arche d'arrivée. Je termine en 2h40'13" (202^{ème} sur 451) Pour l'anecdote, le dernier concurrent franchira la ligne en 3h48'28".

Quelques verres de Coca plus tard, nous encouragerons mon ami Franck qui en termine avec son 1^{er} triathlon en 3h01'34", l'apprentissage est dur même pour ce coureur à pied expérimenté mais il termine heureux de l'avoir fait et c'est bien là le plus important.

En conclusion, nous avons passé un agréable dimanche sportif dans une épreuve très bien organisée avec pas moins de 350 bénévoles. Pour ma part, au-delà de la simple satisfaction personnelle d'avoir réussi un « meilleur » temps qu'à Cepoy en début de mois, j'y vois là une belle occasion d'avoir pu côtoyer un jeune athlète de club, Kévin, dont le courage, la simplicité et l'humilité sont les reflets d'une belle personne.

Maintenant pour moi, la prochaine échéance sera un triathlon vert à Souppes fin juin avant l'Half Ironman d'Anvers fin juillet, sans oublier la dose hebdomadaire d'entraînement sans laquelle on se retrouve vite comme un sport addict en manque. A bientôt.

Franck

Résultats CD Enghien 2011

<i>Place Scratch</i>	<i>Nbre finishers</i>	<i>Nom</i>	<i>Tps Natation *</i>	<i>Tps Vélo *</i>	<i>Tps Course à pied</i>	<i>Tps global</i>
134	451	Raducki Kévin	00 :29 :54	01 :18 :03	00 :45 :12	02 :32 :49
202	451	Brugeaud Franck	00 :30 :04	01 :19 :14	00 :50 :55	02 :40 :13

* les temps Natation et Vélo comprennent les temps de transition.