

Traditionnellement Pont Audemer est un peu le championnat du monde du club de Draveil, là où de nombreux athlètes du club viennent faire leur début de saison avant de concourir ultérieurement sur divers objectifs planifiés.

Mais cette année, l'exception confirme la règle car seulement 4 Draveillois étaient inscrits au départ de ce courte distance. Il faut dire que le championnat du monde interne au club avait eu lieu 3 semaines auparavant à Cépoys (45) qui inaugurerait là sa première organisation CD.

Nos représentants inscrits à Pont Audemer étaient : Isabelle Boisseau, Mathieu Lagalle, Yannis Daubin et Franck Brugeaud (votre rédacteur du jour).

Malheureusement pour nos « jumeaux » Mathieu et Yannis, le trafic routier très perturbé en ce week end de Pentecôte ne leur a pas permis d'être en mesure de se présenter en temps et en heure au départ ; ils ont été contraints de rebrousser chemin en court de route. De nombreux concurrents en provenance de la région parisienne se sont retrouvés dans la même situation, les impératifs d'horaire de départ en relation avec les autorisations officielles n'ont pas permis aux organisateurs de retarder le début de l'épreuve.

Il ne restait alors plus que nos deux cheminots pour représenter le club et mettre sur de bons rails les couleurs du club.

Nos deux locomotives, alimentées en boisson énergétique et dopées au moral, ont donc pris le départ donné en deux vagues à 14h30 (Franck) et 14h40 (Isabelle).

La température de l'eau affichait 18° et les quelques mouvements d'échauffement dans l'eau nous ont permis de constater que la température était idéale, tout au moins pour la partie natation.



Dans le parc à vélo, je croise Francky Batelier en retournant à mon emplacement pour mettre la combinaison, je me lâche d'un « salut champion » en lui serrant la

main (oui vous lisez bien les deux Francky réunis). J'espère ne pas avoir été l'oiseau de mauvais augure (voir plus loin).



14h30 ça y est la machine à laver est lancée pour la 1<sup>ère</sup> vague mais finalement je n'ai pas ni reçu ni distribué beaucoup de coup. Ce ne fut pas le cas pour Isabelle quelques minutes plus tard, mais elle a su se défendre bec et ongles.

Dès le départ j'ai de « bonnes » sensations pour le piètre nageur que je suis, mais quand même, la coulée est bonne, la respiration régulière et rythmée.

Les passages de bouées (3 au total) s'effectuent sans aucune difficulté ni embouteillage, je crois que les conseils de Renaud pour avoir la bonne vista en crawl water polo portent leur fruit. Je ne dévie nullement de la ligne droite virtuelle tracée entre les bouées.

Tout s'enchaîne parfaitement pour moi en natation avec le sentiment final d'avoir peut être réalisée ma meilleure performance et qui plus est avec de très bonnes sensations. C'est assurément la 1<sup>ère</sup> fois où je prends du plaisir dans l'eau sur cette distance. D'habitude, loin du bassin des Canetons et de ses rassurant carreaux bleus au fond de l'eau je me sens un peu perdu.

L'enchaînement natation/vélo est un peu long après avoir eu quelques difficultés à retirer ma combinaison. Cela me sera ensuite confirmé par mon épouse présente avec nos deux enfants. Je crains le pire, elle a décidé que je devais m'exercer à la maison à enlever plus aisément la combinaison ! Lui ayant répondu que les conditions ne seraient bien sur pas les mêmes, en compétition on sort avec de l'eau dans la combinaison, pas de soucis elle veut aussi m'arroser au jet d'eau sur la terrasse. Le tout devant les enfants et les voisins : au secours ! Le triathlon sport individuel par excellence est maintenant une pratique sportive familiale.

Je repars finalement du parc à vélo en évitant de justesse d'écraser un officiel qui avait eu la bonne idée de se placer devant l'homme et sa machine au moment où je regarde mes pédales automatiques.

Dès le début du vélo, je sens que la chaleur élevée ne sera pas un allié aujourd'hui, le thermomètre affiche 30° sous abris.

Je prends aussitôt un gel antioxydant et une gorgée de mon bidon mais je constate que j'ai un peu trop forcé sur le dosage et que cela ressemble plus à du sirop qu'à une boisson d'effort. N'ayant pas pris d'autre bidon, la soif sera présente à mon esprit tout au long du parcours cycliste.

J'arrive au 10<sup>ème</sup> kilomètre, là où le speaker annonçait le passage de Francky Batelier le grandissime favori lorsque je sortais de l'eau. J'apprendrai après mon arrivée que c'est à cet endroit précis qu'il abandonna, après de mauvaises sensations préférant semble-t-il ne pas entamer sa forme et se réserver pour une compétition XTerra la semaine prochaine. Ce n'est pas grave, c'est toujours un concurrent de moins au général et moi je suis passé là où le champion a trépassé.

Je me rends compte dès les premiers mètres de la côte de St Samson que mes souvenirs de 2005 sont bien présents et que ce passage est toujours difficile.

Jusqu'au 30<sup>ème</sup> kilomètres, j'alterne le bon et le un peu moins bon avec un peu de vent de face, mais sans trop souffrir quand même. Au 31<sup>ème</sup> kilomètres, la 1<sup>ère</sup> féminine me dépasse sans un regard, filant à vive allure sur son vélo profilé. Je la laisse bien entendu partir vers son destin, la guerre des sexes c'est pas pour moi et de toute façon à la maison c'est encore moi le patron (quand je suis seul avec les enfants !)



Les derniers kilomètres sont avalés rapidement avec des pointes à 42 km/h sur le plat, voir même 52 km/h en faux plat descendant. Bien positionné sur mon petit prolongateur, les mouvements sont fluides, l'homme et sa machine ne font plus qu'un, en totale symbiose et harmonie, mes jambes sont le prolongement naturel de mes leviers de pédalier et mes bras fusionnent avec le prolongateur ... mais je ne tiendrais pas des kilomètres comme ça. Dernier virage pour entrer dans la ville et grande ligne droite jusqu'au parc à vélo où j'arrive en compagnie de 3 autres concurrents.

Mais où sont les autres ? Et bien beaucoup sont déjà repartis si j'en crois l'état du parc à vélo.

Je suis content de ma prestation vélo et aussi de ne pas avoir récolté injustement de carton noir (boucle de pénalité à pied) comme en 2005 pour m'être laissé avoir à l'époque par un plus malin que moi, qui suçant ma roue et entendant arriver la moto

d'un officiel avait eu la présence d'esprit (ou la filouterie) de passer devant moi en se rabattant juste devant, faisant ainsi de moi le suceur et non le sucé.

La transition vélo/course à pied est plus rapide malgré un ennui de lacet récalcitrant, il faudra que j'investisse dans des lacets serpentins un jour ou l'autre. A mon niveau, les moindres secondes perdues sont catastrophiques pour la suite. (Eh là je blague bien sûr !)

Ayant souffert de la soif à vélo, je suis heureux d'avoir trouver aux pieds de mes baskets la petite bouteille d'eau déposée avant la course, certes elle est un peu chaude mais je me réhydrate.

Je pars donc pour 10 km qui s'annoncent longs et chauds pour le spécialiste de la course à pied que je suis (non les gars là aussi je rigole, arrêtez de prendre tous mes propos au 1<sup>er</sup> degré). Je le dis souvent à JM. Evain lors des sorties vélo club, en triathlon il faut soit être performant, soit être esthétique. La nature m'a contraint de choisir il y a déjà longtemps de cela. Le débat est clos.

Les foulées sont rases et les jambes ont du mal à se projeter vers l'avant, je ferais donc le parcours aux tripes façon mobylette. Des images me traversent l'esprit, je vois nos 5 représentants à l'Ironman de Lanzarote au bord de la piscine, sirotant un cocktail frais les pieds en éventail, je peste contre eux mais avec beaucoup de respect pour ce qu'ils ont réussi hier loin de leurs bases ; et si mon corps un peu raide m'y autorisait, je m'inclinerais bien bas pour les saluer.

Bon, j'ai encore quelques kilomètres à parcourir, les ravitaillements en eau tous les deux kilomètres rythment le circuit et fixent à chaque fois l'horizon suivant. Chaque foulée compte et me rapproche de cette ligne d'arrivée.

C'est le dernier kilomètre, je trouve un peu d'énergie pour relancer la machine, je sais qu'au bout il y a mon épouse et nos enfants (Hugo et Isaure) qui m'attendent, je me dois de bomber le torse.



La ligne d'arrivée approche et j'entends les encouragements d'Hugo « Allez Papa ! », c'est pour moi, la foulée s'allonge un peu, je suis presque en train de sprinter, TOP c'est fait je viens de finir le triathlon CD de Pont Audemer là où il y a 5 ans déjà je me lançais dans l'aventure des sports enchaînés.

Je mets quelques minutes à récupérer en buvant beaucoup (eau et coca) et reviens rapidement vers mes proches pour les embrasser et lire dans leurs yeux cette petite lueur d'amour qui m'est chère et recevoir aussi quelques encouragements, bisous et félicitations pour mon comportement durant l'épreuve. Ce sont mes lauriers à moi, ils sont les plus beaux et personne ne viendra me les contester.

Je reste à proximité de la zone d'arrivée pour encourager Isabelle qui elle aussi termine sous les couleurs draveilloise et lui dire ensuite ma joie d'avoir partagé cette belle journée avec ma collègue cheminote de club.

Résultat des courses : Isabelle termine 1<sup>ère</sup> vétérans féminine du club et moi 1<sup>er</sup> vétérans homme du club. Et je ne veux pas entendre de sarcasmes sur le fait que nous n'étions que les deux seuls représentants, tout le monde pouvait venir. Laissez moi donc la joie et le bonheur de terminer au moins une fois dans ma vie à la 1<sup>ère</sup> place du club sur une compétition.

Promis je n'en abuserai pas beaucoup et pas trop longtemps. Je chambrerai « léger ».

Au classement 2010 du club pour un saucisson pur porc réalisé par Stéphane Roux, je gagnerai peut être une tranche ... A suivre.

Le triathlon c'est dur, c'est beau et chacun à son niveau est un athlète respectable. La plus grande des victoires reste le don et le dépassement de soi, que l'on soit finishers sur Ironman ou plus modestement sur d'autres distances. C'est aussi je pense l'esprit de notre club, une valeur partagée et chère que nous devons préserver.

*Franck Brugeaud (dit bison futé)*