



DRAVEIL TRIATHLON tisse sa toile en pays gardois !



C'est une délégation de 7 triathlètes draveillois qui a débarqué à Sommières près de Nîmes en ce premier week end de juin pour assouvir sa passion du triple effort.

Sous la direction de notre président Stéphane Piochaud, l'équipe était composée de Laurence Hue, Philippe Margerte, Bertrand Monville, Kévin Raducki, Benoit Fredureau et Franck Brugeaud (votre reporter)

Voici leurs aventures au travers des récits, des commentaires et photos de ce qui restera pour tous comme un beau souvenir club avec au programme :

- Triathlon Courte Distance le samedi pour Laurence,
- Triathlon Half Ironman le dimanche pour Benoit, Kévin et Franck
- Triathlon Ironman le dimanche pour Stéphane, Bertrand et Philippe.

Vendredi 01 juin 2012

10h07 Kévin et moi partons en TGV dès vendredi matin, voyage tranquille avec petite sieste au programme.

13h07 arrivée à Nîmes et perception de notre voiture de location, direction Codognan à quelques km de Sommières où nous serons hébergés chez ses amis.

Après un déjeuner à base exclusivement de pâtes nous profitons d'une petite sieste devant la télé au rythme des échanges de Roland Garros en bruit de fond. On s'octroie une petite baignade dans la piscine avec comme un goût de vacances au soleil. Puis ce sera l'heure de remonter nos vélos avant de partir rouler un peu en allant chercher nos dossards à Sommières. Au total 36 km aller-retour sur piste cyclable histoire de faire tourner les jambes et de prendre un peu le soleil. Sur place, nos dossards retirés, on fait le tour du dispositif d'organisation pour se familiariser avec les lieux.

Retour à Codognan, nouvelle baignade et douche pour sortir dîner au Grau du Roi. Nous y avalerons goulument une paëlla maison dans un resto sur une placette près du bord de mer. S'ensuit une petite ballade en front de mer avant un retour sur Codognan.

J'envoie un dernier email à mon épouse pour garder le contact avec mes proches, le vide de cette absence est partagée entre nous, ils me manquent déjà.



Samedi 02 juin 2012

Après une grasse matinée bénéfique, c'est déjà l'heure de déjeuner avant d'aller rejoindre tout le groupe pour encourager Laurence qui court le CD l'après midi.

Arrivée à Sommières, c'est bon d'y retrouver de bonnes têtes amies. La température avoisine le 35° et le soleil est brulant.

Le site de la natation est superbe avec la rivière le Vidourle qui traverse la ville, on voudrait bien aussi pouvoir se mettre à l'eau comme Laurence mais il faudra attendre demain en espérant que la météo soit clémente (les prévisions ne sont pas terribles)

Le départ du CD est lancé pour les 179 triathlètes. Le parcours est simple, 750 m en remontant la rivière, demi tour et retour sur 750 m dans le sens du courant



départ natation sur CD

La sortie de l'eau est particulière puisqu'il faut franchir un toboggan en pierre constituant une petite retenue d'eau, avant de replonger pour les 50 derniers mètres.



sortie natation toboggan

Belle surprise et bonne nouvelle car Laurence sort en 23^{ème} position en 28'31" et surtout 1^{ère} féminine.

Son passage en courant sur la passerelle pour se rendre au parc à vélos est l'occasion pour nous de nous faire entendre et de l'encourager bruyamment.

Maintenant au moins, tout le monde sait que Draveil est dans la place.



Laurence 1^{ère} féminine en natation

Le parcours vélo de 40 km en une seule boucle est effectué hors de la ville. Laurence posera son vélo après 1h28'07" à la 117^{ème} place.

Nous la retrouvons sur la course à pied, avec deux boucles à effectuer et demi tour sur cette petite place à l'ombre des arènes où nous avons pris place. Elle est alors 3^{ème} féminine.



Dur ! Dur ! pour les supporters !



Laurence entame sa course à pied



Après une belle course au courage de 10 km en 56'14", elle se classera 4^{ème} féminine en 2h52'53" et 96^{ème} au scratch.

Bravo Laurence tu nous as enthousiasmé et donné envie d'en découdre nous aussi.

Patience notre tour viendra

Samedi soir, une partie de la délégation dînera au camping, Kévin et moi nous gaverons à nouveau de pâtes chez ses amis avant de déménager pour la nuit sur une autre résidence, les voisins ayant eu la bonne idée d'organiser leur fiesta annuelle dans le jardin ce soir là justement veille de compétition. Pas GLOOP !
23h30 extinction des feux.

Dimanche 03 juin 2012

06h00 réveil sans traîner au lit. Petit déjeuner rapide à base de céréales et un café, Kévin quant à lui avalera son gâteau sport dans la voiture. On charge les vélos et sacs, 06h45 c'est parti direction Sommières à environ 20 km.

Quelques gouttes de pluie s'invitent sur le pare brise, on se croirait à Draveil !

Nos collègues sur Ironman sont déjà dans l'eau car le départ était programmé à 06h30.



Stéphane, Philippe et Bertrand ont le sourire avant le départ Ironman et ils le garderont toute la journée !



Nous retrouvons sur place Benoit et Laurence qui est venue nous encourager, à commencer par nos trois candidats sur la distance mythique. Maman Piochaud est aussi là pour suivre son grand fiston. Cela ne vous étonnera pas, elle est adorable tout comme son fils (c'est bon comme ça président ?)

07h30 nos vélos sont installés dans le parc et nos affaires préparées.

Nous allons sur la passerelle suivre la sortie des 1ers nageurs sur Ironman.



Benoît, Kévin et Franck avant départ Half Ironman

Nous apercevons Bertrand qui sort 9^{ème} en 1h07'10", Stéphane sortira 21^{ème} en 1h15'14" et Philippe 43^{ème} en 1h33'42". Pour Philippe c'est un baptême du feu sur cette distance, Stéphane et Bertrand ont déjà fait leur preuve.



Bertrand en sortie natation



Stéphane suit derrière.



Philippe au départ natation

Ils partent maintenant pour 2 tours et 180 km de vélo.

Retour au parc à vélos où l'on s'habille pour se rendre au départ de la natation avec 1,9 km en aller-retour dans le Vidourle.



08h10 entrée dans l'eau et aussitôt une bonne sensation car la température est très agréable (environ 19°). Devant moi un athlète handi sport (amputé sous genou droit) se place sur le départ, c'est toujours émouvant et impressionnant de voir la volonté et le courage qui les animent, toujours une belle leçon d'humilité et de force mentale. Je lui prodigue quelques encouragements chaleureux emprunts de respect.

08h15 le départ est donné au son de la corne de brume, Benoit est à coté de moi. Les premiers mouvements en guise d'échauffement et c'est parti en direction de cette bouée à mi parcours, suivant une trajectoire pas toujours très orthodoxe au regard de la sinuosité de la rivière. Régulièrement je me ré axe. J'arrive à la bouée après 18'06", retour dans le sens du courant mais pas très significatif.

J'arrive au toboggan et depuis plusieurs centaines de mètres Benoit est à ma gauche. Sortie de l'eau, course sur la passerelle en commençant à retirer la partie haute de ma combinaison.



Arrivé au parc, je constate, sans surprise, que Kévin a déjà enfourché sa monture et est sorti.

Nous sommes en transition en même temps avec Benoit, il sortira devant moi.

Légère petite crampe derrière la cuisse droite lors du retrait complet de ma combinaison, mais rien de méchant.



Benoit et Franck dans le parc à vélos



Je m'élançe pour 90 km sous un ciel gris et menaçant. Je rattrape Benoit et nous parcourons les premiers km ensemble. Km 4 passage du département du Gard à l'Hérault. Après le km 5, je pars seul devant pour la totalité du vélo. Il faut dire qu'avec seulement 135 coureurs sur la distance Half on ne risque pas beaucoup de se faire prendre en drafting !



Benoit sort en tête du parc à vélo ...



Franck suit juste derrière



Le parcours vélo :
1 boucle sur Half Ironman et 2 sur Ironman

La pluie s'invite sur la route et elle ne nous quittera quasiment plus sur les 90 km.

Les 25 premiers km sont sans difficulté jusqu'au 1^{er} ravitaillement où je choppe à la volée un bidon que je bois aussitôt à moitié et le place dans ma poche arrière de trifonction.

Au km 27 la route s'élève sur 3 à 4 km, il faut envoyer sans se bruler. La descente qui suit est faite en sécurité, les doigts sur les leviers de freins car la pente est raide, les virages en lacets serrés et le bitume lisse détrempe.

La 1^{ère} heure de vélo s'achève sur une moyenne de 30.5 km/h.

Sur les parties roulantes, je mets le 53x12 et roule à vive allure (38 à 45 km/h).

Au km 45, c'est, le début du retour sur Sommières, le paysage est aride, minéral et presque lunaire avec cette brume qui le recouvre.

Km 50 nouveau ravitaillement, nouveau bidon à la volée et à nouveau la route qui s'élève.



La 2^{ème} heure sur le vélo est parcourue à la moyenne de 27.5 km/h.

Après le km 70 c'est la descente vers Sommières en traversant de petits villages encore endormis par cette brume et toujours sous la pluie.

Il faut rouler vite et fort mais en souplesse pour ne pas craquer sur le départ en course à pied.

Km 75, km 80 l'arrivée est proche. Entrée dans Sommières en longeant le Vidourle, un rond point et j'entre dans le parc à vélo, direction l'emplacement 36. Beaucoup de vélos sont déjà là, dont celui de Kévin et c'est toujours normal.

Nouvelle transition, j'avais l'intention de changer de chaussettes (trempées avec cette pluie) mais la peur de voir apparaître les crampes me fait me raviser.

F

Je m'élanche en course à pied en direction de la sortie du parc à vélo quand Kévin m'interpelle, il a dû renoncer après 1 km à cause d'une douleur au genou. C'était son appréhension vendredi dans le train, suite au duathlon de Cambrai où il a contracté cette blessure. Je peste à haute voix en invoquant Cambronne, déçu pour lui.

La course à pied s'effectue en 3 boucles de 7 km, il faut aller chercher les 3 bracelets au km 3.5, km 10.5 et km 17.5. Le parcours longe le Vidourle alternant parties bitumées et parties typées trail plus difficiles pour le coureur à la foulée peu aérienne que je suis.

Cette 1^{ère} quête du précieux bracelet permet de mieux mesurer la distance et de se préparer psychologiquement à ce qu'il faudra courir encore deux fois avant d'envisager le final.

Les ravitaillements placés tous les 2.5 km sont autant de repères intermédiaires pour le mental. Je passe la mi course au km 10.5 en 54'. Chaque fois il faut revenir faire 1/2 tour sur la place au pied des arènes.

Je croise Benoit sur la 1^{ère} et 2^{ème} boucle, on s'encourage d'une tape dans la main. Mais progressivement mes forces m'abandonnent, mon rythme décroît au fur et à mesure et le dernier tour est à l'arrache, très laborieux. Je m'autorise même 100 m de marche mais il n'est pas question pour autant de laisser Benoit revenir sur moi. C'est ce qui me motive (désolé mon ami !)

Le 3^{ème} bracelet autour du poignet, dernier retour difficile vers l'arrivée mais je tiens bon et réussit même à relancer un « peu » (rien d'impressionnant je vous rassure) ce qui me permet de contenir le retour de Benoit qui après une belle course à pied me talonne déjà, mon avance post vélo a fondu comme neige au soleil.

C'est bon de croiser des coureurs qui n'ont encore qu'un seul bracelet.



Pas facile la course à pied, n'est ce pas Franck ?



Stéphane est parti pour son marathon !

Sur cette dernière partie je croise Stéphane qui entame son marathon, il a l'air d'être encore en forme !

Je mesure alors tout le courage et la force qui faut pour accéder à cette distance. Je pense que je garderai encore très longtemps mon pucelage Ironman !

Enfin le passage sur la passerelle, dernière montée vers la ligne d'arrivée qui se profile devant moi. Je lève les bras comme si j'avais gagné, je suis champion du monde ! C'est toujours une victoire sur soi même, je termine mon 2^{ème} Half Ironman après ma 1^{ère} expérience à Anvers en 2010 et ma non participation à Anvers 2011 (suite à ma lourde chute de vélo quelques semaines avant).

Benoit termine juste derrière moi, nous nous congratulons, heureux d'être finishers ensemble.

Après nous être changés, nous reviendrons encourager nos valeureux gladiateurs sur les derniers tours de leur Ironman. On sait combien c'est bon et motivant que de voir régulièrement des bonnes têtes connues vous encourager dans votre quête du Graal. Mais auparavant, vite un petit coup de téléphone à mes proches pour leur dire que j'ai terminé ma course et que tout va bien.

Les résultats

Individuels

| Course | Nom Prénom | Natation | Vélo | Càp | Tps final | Place |
|--------------|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| CD | HUE Laurence | 0 :28 :31 | 1 :28 :07 | 0 :56 :14 | 2 :52 :53 | 96 sur 179 |
| Half Ironman | BRUGEAUD Franck | 0 :39 :30 | 2 :58 :34 | 1 :58 :38 | 5 :36 :42 | 93 sur 135 |
| | FREDUREAU Benoit | 0 :39 :19 | 3 :12 :32 | 1 :45 :33 | 5 :37 :26 | 94 sur 135 |
| | RADUCKI Kévin | 0 :34 :31 | 2 :41 :11 | | | |
| Ironman | PIOCHAUD Stéphane | 1 :15 :14 | 5 :49 :04 | 3 :20 :07 | 10 :24 :26 | 6 sur 44 |
| | MONVILLE Bertrand | 1 :07 :10 | 6 :13 :32 | 4 :09 :58 | 11 :30 :41 | 24 sur 44 |
| | MARGERTE Philippe | 1 :33 :42 | 6 :02 :46 | 4 :28 :43 | 12 :05 :12 | 30 sur 44 |



Club

Un classement club était réalisé, le principe chaque athlète de chaque club marque des points (1 point finisher Sprint, 2 points finisher CD, 4 points finisher Half, 6 points finisher Iron)

C'est donc une belle surprise car avec 6 coureurs classés, Draveil Triathlon se place sur le podium à la 3^{ème} place.

1. TRIALP MOIRANS avec 63 points (4 Iron, 9 Half, 1 CD, 1 Sprint)
2. BEAUMONT TRIATHLON avec 32 points (4 Iron, 2 Half)
3. **DRAVEIL TRIATHLON avec 28 points (3 Iron, 2 Half, 1 CD)**
4. CROCO AIRAIN NIMES TRIATHLON avec 25 points
5. MAUGUIO CARNON TRIATHLON avec 24 points
6. MONTELIMAR TRIATHLON avec 20 points
7. ALES TRIATHLON avec 18 points
8. TRIALP 06 avec 18 points
9. ONN avec 16 points
10. STADE LAURENTIN TRIATHLON avec 15 points
11. ASMSE TRI 42 avec 15 points
12. USNM avec 14 points
13. VO2 TRIATHLON MONTPELLIER avec 12 points
14. LA GRANDE MOTTE TRIATHLON avec 10 points
15. MONTPELLIER AGGLO TRIATHLON avec 10 points
16. CSA 2REI avec 9 points
17. VENTOUX TRIATHLON CLUB CARPENTRAS avec 9 points

Mon bilan personnel

5h36 à Sommières avec comme seule comparaison possible Anvers en 2010 sur cette même distance, finalement ce n'est pas si mal en regard du profil accidenté du parcours vélo contrairement au plat pays belge. Mais je dois encore progresser en course à pied pour ne pas être systématiquement en rupture sur la fin de course. Il m'a manqué un peu de fond et de rythme (donc à revoir ce point faiblecomme les deux autres d'ailleurs)

Conclusion

Draveil Triathlon est venu tisser sa toile dans le sud, tous les triathlètes du club ont fait preuve de courage, d'engagement, d'exemplarité et de fierté de porter les couleurs du club, le tout dans un excellent état d'esprit qui est la marque de fabrique de notre club. La 3^{ème} place au classement club couronne ce beau week end où certains ont confirmé leur potentiel de finisher comme Stéphane (6^{ème} place excusez du peu !), Benoit, Bertrand et Franck, leur progression comme Laurence. Spécial dédicace à Philippe qui termine son 1^{er} Ironman avec le sourire tout au long de la course ; et enfin une petite pensée pour Kévin qui sans cette tendinite, était parti pour faire moins de 5h00 sur la distance Half.

De la chaleur, de la sueur, de la pluie, du cœur et du bonheur c'est Sommières 2012.

Et si Draveil Triathlon revenait ici en 2013 avec une délégation plus imposante ?

Vos réactions

Kévin « Bon vous m'avez fait rêver ce week end, entre les sourires et les bras levés de Laurence qui sort en tête de la natation, la 6^{ème} place de notre président avec un marathon en 3h20 !!!! La natation de Bébert dit « Popov », du sprint de Benoit et Franck qui finissent dans un mouchoir de poche ... et je mettrais en dernier la MAGNIFIQUE course de Phil !!!! Bravo mister IRONMAN !!!! Avec toutes ces émotions le week end était vraiment énorme !!! »

Benoit « Merci encore à vous tous pour ces très bons moments partagés. Vivement la prochaine course ! »



Bertrand « Ca commence par un songe le 24 décembre dernier, sur la route, de passage près de Chalon en se remémorant l'épopée draveilloise de l'été. La grande Ella résonnait dans le tank, l'embellie pointait et une certaine euphorie encombrée de doutes m'envahissait. Cepoy serait un grand jour, comme il l'avait été l'année d'avant et la perspective d'un Sommières se construisait avec l'assurance et toute la délicatesse qui caractérise l'âme des spiders draveillois.....Ce fut un moment en apesanteur, pas seulement en raison de l'épreuve individuelle elle-même, mais aussi par tout ce qui l'entourait : L'harmonie de ces instants qui s'enchaînent, le plaisir de voir un spider s'accomplir qui dépasse tous les autres, la chance de les avoir rencontrés, la dizaine de jour qui suit. Tout ce qui fait qu'il y a un avant et un après à cette échéance et que vous êtes désormais associés à ces 2 et 3 juin 2012. »

Laurence « Mes meilleurs souvenirs : le trajet vers Sommières par l'autoroute du Massif Central avec deux haltes touristiques au niveau de la chaîne des Puys et au Viaduc de Millau. La découverte du joli village de Sommières avec ses ruelles étroites, ses arcades et son marché. Mon arrivée à la course en BMW X3, fenêtres ouvertes et « Eye of the Tiger » qui résonne à fond (moi qui aime passer dans un trou de souris, c'était réussi !!!) Le plaisir de nager ces 1.5 km dans la Vidourle (dans une eau à 19°C versus les 12°C de Cepoy !) et de sortir 1^{ère} féminine devant mes supporteurs draveillois même si cela n'a duré que quelques minutes !!!
Le parcours vélo où j'ai pris le temps de respirer les senteurs de la garrigue (enfin je prends toujours mon temps à vélo...)
Le petit déjeuner sur la terrasse de notre charmant cottage à 5 heures du matin avant de partir pour l'Ironman
La fantastique journée du dimanche à jouer les supportrices avec Armelle et Anne sur le parcours des ironmen et half-ironmen !
En résumé, un magnifique week-end riche en adrénaline et en émotions ! Merci Stéphane de nous y avoir amenés et à tous pour votre énergie et votre bonne humeur !

Philippe « Mon premier Ironman aura été un vrai et long moment de bonheur. Je voudrai remercier tout particulièrement Notre président qui a su trouver les mots pour me mettre en confiance et m'amener à prendre la décision de faire ce challenge , je remercie Renaud pour sa préparation et son écoute.
Enfin je remercie vraiment **toutes** les personnes (participants ou non) qui étaient ce weekend à Sommières pour leurs encouragements et tous les grands moments que nous avons partagé! Je suis super fier de faire partie de cette équipe de fighter!! »

Et pour finir le mot du Président

Stéphane « Une constante quant à cette première compète effectuée ensemble : la bonne ambiance aura pris le pas sur les différents aspects des courses effectuées à Sommières...et pour moi, en temps que Président, le but a été bien rempli!!!
Chacun aura pu, comme il le voulait, et sans pression, faire sa course à son rythme et ce en sachant qu'à l'arrivée ou sur le parcours, il y aurait toujours des encouragements et des sourires draveillois pour nous encourager. C'est ce qui fait la force de notre club et cet esprit doit perdurer tout au long des saisons qui passent.
Mais notre club et ses athlètes comptent aussi dans leur rang une catégorie à part entière : la famille, qui vient parfois braver le mauvais temps et les parcs parfois un peu tristounets!!! Je tenais à les associer à nos efforts, car même si moins visibles, eux aussi en font, et pas des moindres!!!
J'espère que l'année prochaine nous aurons l'occasion de réitérer l'expérience sur un projet commun comme nous l'avons fait cette année.
Mes remerciements à chacun d'entre vous: car chaque sourire, chaque émotion vue sur vos visages m'était, dans ma perception de ce week end, directement adressé. »

Les Spidermen ont rangé leur toile et sont rentrés à la maison en attendant de nouvelles aventures.

A bientôt !