



Triathlon Courte Distance Paris 08 juillet 2012

La Draveil Triathlon Team était composée de 13 triathlètes : Marina VIDIL, Mélanie BAYLET, Isabelle BOISSEAU, David DEL PSEO, Kévin RADUCKI, Philippe MARGERTE, Richard PATURANCE, Jean Michel CIRON, Sauveur FARINA, Philippe FRANCHI, Matthieu KREMER, David ANGLISTER et Franck BRUGEAUD.

Vendredi 06 juillet 2012

15h je suis au retrait dossard au point accueil sur le mail Branly au pied de la tour Eiffel avec Hugo qui m'accompagne. Puis visite du parc des exposants partenaires au pied du Trocadéro avant de retirer la dotation coureur (bidon, boisson énergétique, T shirt technique, sac pour la consigne, ...). Il pleut et le week end s'annonce pluvieux lui aussi.

Samedi 07 juillet 2012

Nous nous retrouvons à bord du RER au départ de Juvisy avec Isabelle, Kévin, Matthieu. Mélanie et David nous auront rejoint en gare de Champs de Mars.

Il nous faut déposer notre vélo dans l'aire de transition dès aujourd'hui, aire de transition 1, 2 ou 3 en fonction de notre vague de départ natation.

Puis nous resterons suivre la course Elite homme du départ natation sous le pont d'Iéna jusqu'à l'arrivée course à pied dans les jardins du Trocadéro. Ce n'est pas si souvent que l'on a l'occasion de voir courir ces champions et par la même nos trois sélectionnés olympiques. Un beau souvenir assurément, j'ai été impressionné par la vitesse en course à pied, notamment du vainqueur Javier GOMEZ. Nous aurons au passage encouragé vivement notre essonnien Vincent LUIS sociétaire de Ste Geneviève des Bois.

Dimanche 08 juillet 2012

Le réveil sonne à 04h55, j'ai rendez vous dans une heure en gare de Juvisy. La nuit a été courte car je me suis couché à 00h30. Il ne faut pas tergiverser et se lever rapidement. Une petite douche et je finalise une énième et dernière fois mon sac alors que la petite famille dort encore à poings fermés. Le vélo est dans la voiture, direction Juvisy. Il pleut déjà ... ☹️
05h57 je monte dans le RER C avec Matthieu et nous y retrouvons Isabelle et Jean François son compagnon.

La pression monte un peu surtout avec la météo pourrie du jour, la pluie tombe et on pense forcément au parcours vélo qui risque d'être casse gueule.

Sous la Tour Eiffel, nous retrouvons une bonne partie de la Draveil Team.

07h00 chacun entre dans son aire de transition pour y déposer les affaires en ayant pris soin pour ma part, de mettre mes chaussures vélo et running bien à l'abri dans un sac plastique.

Isabelle, Matthieu et Franck





Je ressors du parc vélo avec ma combinaison à moitié enfilée mais rapidement devant cette pluie qui tombe toujours, je mettrai le haut de la combinaison et le bonnet bleu de la vague 3. Je grelotte un peu, j'aurai dû prendre un vieux t-shirt à mettre en plus.

Puis l'on se dirige à pied nus tranquillement vers le départ natation situé à hauteur du pont Alexandre III en laissant au passage le sac course en consigne dans lequel nous avons nos affaires de rechange. La pluie a cessé et la bonne ambiance draveilloise est de mise. On aperçoit au passage les concurrents bonnets rouges de la vague 2 qui viennent de partir.

Arrivé devant les escaliers descendants dans l'eau, c'est un peu le bouchon pour ensuite rejoindre la Seine. J'ai à peine le temps de me jeter à l'eau que la sono annonce le départ de ma vague. Pour le coup j'ai déjà 50 m de retard sur les premiers.

C'est parti et les sensations sont bonnes car la température de l'eau avoisine les 21°. Je m'attendais à un brassage façon machine à laver au vu des 1500 participants par vague, mais il n'en est rien, aucune gêne avec d'autres nageurs.

Passage sous le pont des Invalides, je suis au centre de la Seine là où le courant est le plus fort (soit disant). La pile gauche du pont sert de repère visuel, puis c'est un long passage avant d'arriver sous le pont de l'Alma, pas le temps de saluer ce bon vieux zouave qu'il faut suivre la courbe à gauche du fleuve en direction du pont d'Iéna. Déjà j'aperçois la Tour Eiffel sur ma gauche, après le pont il faut un peu batailler avec le courant pour ne pas se laisser emporter au delà de l'escalier métallique de sortie de l'eau.

Je gravis les marches en direction du quai Branly tout en enlevant la partie haute de ma combinaison néoprène, passage en courant sur le tapis bleu en direction du parc à vélo. Les aires de transition sont situées de l'autre côté de la Tour Eiffel, dans les jardins du Champ de Mars, le passage est un peu long.

J'arrive devant mon vélo emplacement 3025, transition de 5'06" (compris le parcours à pied depuis la Seine et la sortie à pied en poussant le vélo à l'autre bout du parc). Je monte sur le vélo après avoir avalé un gel et en route pour la suite.

La prudence est de mise sur ce début de parcours car même si la pluie a cessé les routes sont encore humides et le marquage au sol est encore plus glissant. Par la rue de Suffren nous rejoignons le quai Branly pour prendre le sud des quais de Seine, passage rive droite par le pont du Garigliano, direction Auteuil le long du stade Roland Garros sur notre gauche. Ensuite ce seront de grandes portions à travers le bois de Boulogne avec des demi-tours à 360° pour former une étoile. A chaque fois, le demi-tour se fait presque à l'arrêt, il faut immédiatement relancer.

Je roule à bonne allure en prenant soin de ne pas me laisser embarquer dans un groupe de furieux, avec ce monde et les apprentis cyclistes ce pourrait être trop dangereux. Quelques chutes émaillent la course, apparemment sur les vagues précédentes elles ont été plus nombreuses. Ce qui marque aussi c'est la multitude de crevaisons, je croise les doigts car sur une course aussi rapide une seule crevaison te fait rétrograder dans les fins fonds du classement. Dans Boulogne j'aperçois de l'autre côté de la route un coureur hagard sans casque, tenant dans la main un vélo sans roue arrière et cherchant désespérément je ne sais quoi !



Sortie de Boulogne, après avoir tourné autour de l'hippodrome de Longchamp, c'est le retour vers Paris intra muros le long des quais de Seine rive droite. Là le parcours est plus propice à la vitesse, sur les quais je suis à 47 km/h. Je poursuis ma quête de places glanées, laissant derrière moi des coureurs des 3 vagues en longeant l'île Séguin puis l'île de St Germain. Un dernier gel est avalé en roulant avant la course à pied.

La voie Georges Pompidou, avenue de New York et le pont de l'Alma qui se profile devant moi sur la droite. Le pont franchi on est de retour rive gauche quai de Branly. J'aperçois David qui en termine avec sa course à pied, un petit mot d'encouragement au passage.

Je boucle mon parcours vélo en 1h06'01" à la vitesse moyenne de 35 km/h en ayant au passage gagné 451 places au scratch.

Nouveau passage sur le tapis bleu, décidément courir avec les chaussures et les cales vélo ce n'est pas simple.



Dernière transition en 3'49 (compris la partie course avec les chaussures vélo), les running aux pieds, je ressors à nouveau vers la rue de Suffren et le quai Branly, direction le pont de Bir Hakeim où l'on franchit la Seine avant de revenir en arrière pour descendre sur l'allée des Cygnes bande de terre arborée au milieu de la Seine. Le 1^{er} km est couru en 4'40, les jambes se déverrouillent un peu progressivement, j'ai les ischios jambiers un peu raides après le vélo.

Puis c'est le pont de Grenelle pour repasser rive droite devant la Maison de la Radio. Au pied du Trocadéro une montée raide vers la rue de Passy, passage derrière le palais de Chaillot. Descente vers la Seine avec des épingles, avenue de New York en bord de Seine, c'est à nouveau plat, direction le pont de l'Alma.

Passage sur le pont, l'arrivée est proche. On rebascule rive gauche sur le quai Branly pour le sprint final. J'accélère pour mettre le maximum de concurrents derrière moi, je double encore des coureurs des deux vagues précédentes parties 20' et 40' avant moi.

Au pont d'Iéna je me sens pousser des ailes et je file vers l'arrivée en haut des jardins du Trocadéro. Je franchis la ligne en 2h18'06" réalisant au passage ma meilleure performance sur un triathlon courte distance, et fait non anecdotique pour une fois je ne perds aucune place en course à pied bien, au contraire j'en gagne 7 nouvelles au scratch. C'est HISTORIQUE !!!!



Après quelques instants de récupération, je rejoins celles et ceux du club qui ont déjà terminé.



Le soleil est de retour, il fait presque chaud, bizarre pour un mois de juillet !! Après avoir récupéré mon sac en consigne et récupéré mon vélo, ce sera le retour toujours en RER vers Draveil.

Au final, je suis satisfait de ma course, les sensations étaient bonnes et le temps réalisé marque une vraie progression. Je n'ai pas ressenti de fatigue après le triathlon vert sprint de Souppes la semaine dernière, au contraire je crois que cela m'a été bénéfique.

La récap des résultats draveillois

| | | | |
|---------------------|-------------------|---------------------------------------|-------------------|
| 1 ^{er} | Cyril Moreau | 1h46'27" | Poissy Tri |
| ... | | | |
| 31 ^{ème} | David Del Peso | 1h55'03" | Draveil Triathlon |
| 94 ^{ème} | Jean-Michel Ciron | 1h59'00" | Draveil Triathlon |
| 137 ^{ème} | Kevin Raducki | 2h01'18" | Draveil Triathlon |
| 252 ^{ème} | Richard Paturance | 2h04'48" | Draveil Triathlon |
| 502 ^{ème} | Marina Vidil | 2h10'38" (10 ^{ème} féminine) | Draveil Triathlon |
| 673 ^{ème} | Philippe Margerte | 2h13'37" | Draveil Triathlon |
| 852 ^{ème} | Mélanie Baylet | 2h15'59" (17 ^{ème} féminine) | Draveil Triathlon |
| 1006 ^{ème} | Franck Brugeaud | 2h18'05" | Draveil Triathlon |
| 1511 ^{ème} | Philippe Franchi | 2h24'00" | Draveil Triathlon |
| 1526 ^{ème} | David Anglister | 2h24'11" | Draveil Triathlon |
| 1839 ^{ème} | Matthieu Kremer | 2h28'35" | Draveil Triathlon |
| 2121 ^{ème} | Sauveur Farina | 2h32'39" | Draveil Triathlon |
| 2168 ^{ème} | Isabelle Boisseau | 2h33'35" (88 ^{ème} féminine) | Draveil Triathlon |

Bref un bilan somme toute positif avec notamment 2 coureurs Top 100. Les Spiderwomen et Spidermen ont fait honneur au maillot club.

A l'année prochaine certainement, pourquoi pas avec une délégation encore plus nombreuse.

NDLR : A noter que sur l'épreuve, 3251 concurrents franchiront la ligne.