

## Un mois d'Août bien rempli !

Revenu de vacances début Août, je décide de consacrer 3 week-ends à la préparation « en situation » de mon championnat du monde de cross-triathlon de fin Septembre.

### Étape 1 : Nevers

Je commence le 15 Août par m'aligner sur le « M » de Nevers. Kevin est là pour une dernière course avant son ironman. Le plateau est plutôt relevé, avec des coureurs qui viennent d'assez loin et la promesse de rouler sur le circuit de Magny-cours à vélo !

C'est une belle natation qui attend les 250 coureurs de ce triathlon. Sorti assez loin, mais assez frais je remonte assez vite les places et constate que mon entraînement bi-quotidien de cet été porte ses fruits à vélo. On m'a annoncé 2 grosses côtes, mais je n'ai rien vu, restant sur le 54 !

...C'est bon signe. Vient la spéciale sur le circuit, avec un stage de F 3000 à gagner pour le meilleur temps. Le circuit est difficile (virages et montée), mais le sol...c'est du billard ! A la clé le 40 ° temps, c'est pas mal ! Je pose donc le vélo après une belle moyenne et je pars le long du canal à pied. Je déroule avec les Hoka One One sans problème, en 4'10/km. Je reprends encore quelques places pour finir 60 ° quelques minutes derrière Kevin. Première étape OK !



### Étape 2 : Tronçais

Le 22 Aout, je remets le couvert avec une difficulté supplémentaire, il faut courir 2 triathlons dans la journée : un S et un M. 150 triathlètes sont inscrits sur chaque course et 30 valeureux s'affrontent sur le combiné. Je pars très vite sur le S, car j'ai l'avantage de très bien connaître le coin. Le lac me convient bien pour nager après 1 mois à nager dans la Manche et son clapot...

Je sors vers la 50° place et je pars sur un de mes parcours préférés de vélo, vallonné (on est en Allier) et exigeant. Je reprends assez vite la première féminine et ne voit plus que des tri-fonctions avec des noms de famille, c'est bon signe, on se rapproche de la tête ! Je pose le vélo alors qu'il n'y en a qu'une vingtaine dans le parc ! Encore un effort à pied sur un parcours typé trail, pour rattraper 4 triathlètes et c'est une 16° place pour moi, je suis content ! 2 heures de « repos » et il faut remettre le couvert pour le M, avec 42 kms vallonnées à vélo et presque 6 bornes de trail à pied. La natation est la même, avec une australienne en plus...je sors loin mais au contact du deuxième paquet. C'est une belle remontée que je prépare à vélo, pour poser le vélo à la 25 ° place ! A pied, je vais un peu me forcer (surtout dans le trail) pour accrocher le top 20... J'apprends mon classement au challenge : 6°, C'est ma meilleure perf de l'année !

### Étape 3 : le défi Tobesport au Lion d'Angers

Le 29 Août, direction le Lion d'Angers pour une course unique en France, composée de 3 courses dans la journée !

Là encore, chaque course accueille des participants distincts et 90 « fadas » qui s'affrontent sur le combiné des 3 !

La journée débute par un circuit VTT homologué FFC. Quelques juniors cyclistes sont venus mettre le feu et se mesurer au champion de France de cross-triathlon, Brice Daubord. Je pars très fort et reste au contact du deuxième groupe. Longtemps dans les 20 premiers, c'est un déraillement dans le dernier KM qui va me faire perdre 3 minutes et 10 places ! Je fais 28° sur 128, bonne entrée en matière.

2 heures après, c'est un cross-triathlon qui se profile avec 251 participants. Un bon départ dans la Mayenne, me place dans le premier quart de la course. Un gros VTT me permet de m'approcher du premier paquet, mais le



parcours est difficile et ne permet pas d'estimer où l'on se situe. La chaleur est intense et j'ai un peu de mal à pied sous 35 °C. C'est une 30<sup>e</sup> place qui récompense mes efforts, mais je suis décalqué et il reste...un trail et 1h30 pour se refaire la cerise.

Départ à 17h30 pour 22 kms vallonnés, sous le cagnard. Nous sommes 160 à tenter le coup et les jambes font mal dès le début. Ensuite, c'est le mental qui va prendre le relais. D'une bonne moyenne au début, je passe à une moyenne type « ironman » car les cuisses brûlent. Les 3 derniers Kms sont terribles, à base de crampes dans les deux jambes. Je termine le trail assez loin (78 °/160), mais je ne suis pas le seul à être en perte de vue. J'ai ensuite la bonne surprise d'apprendre que je suis 22<sup>e</sup> au challenge des 3 courses ! C'est Brice Daubord qui gagne le challenge et la voiture électrique en jeu ! Je le reverrai en Sardaigne, aux mondiaux...

Ce qu'il faut retenir de cette préparation, c'est qu'enchaîner des courses c'est toujours mieux que des séances d'entraînement, car on est en situation réelle. Ma trifonction est défoncée...mais quel plaisir que d'accrocher un dossard et de se mesurer aux autres...même quand on est V 3 !

Professor