



TRIATHLON VERT SOUPPES sur LOING

La course adulte

Dimanche 01 juillet 2012 Souppes accueille le 1^{er} des 4 triathlons verts annuels organisés par l'ANSA.

Nous avons donc rendez vous à 14h au bord du lac à quelques encablures de Souppes pour deux participants du Draveil Triathlon :

- o 500 m de natation
- o 20 km de VTT
- o 6 km de CàP

Heureusement, coté météo, après un début de matinée nuageux, le soleil pointera progressivement son nez au fur et à mesure de la journée. La température reste agréable même si en deçà de la période soit disant estivale dans laquelle nous venons d'entrer. Mais après les journées pluvieuses des dernières semaines, finalement nous aurons de la chance.

Le déroulé

Au départ 133 concurrents. Kévin et Franck sont de retour à Souppes après 2011 où ils avaient découverts l'épreuve.

Dès la mise à l'eau pour l'échauffement, les sensations sont bonnes au vu de la température de l'eau très agréable.

Nous partirons légèrement sur la gauche afin d'éviter le gros de la troupe.

14h le départ est donné et de suite c'est l'essorage 3000 tr/mn traditionnel sur une épreuve courte.

Après avoir joué un peu des bras, je trouve ma place derrière quelques pieds qui mènent bon train.

Ma respiration est un peu chaotique après avoir forcé le passage sur les 100 premiers mètres.

Je réussis à recaler ma respiration à la 1^{ère} bouée, virage sans souci, direction la 2^{ème} bouée.

Kévin parti sur la gauche en sprint vire en 2^{ème} position à la bouée.

Le rythme de croisière est pris et aucune difficulté à rejoindre ce nouveau point de passage, le peloton est maintenant bien étiré, dernier virage et retour rapide vers la berge. Kévin fait une belle natation et sort en 2^{ème} position. Pour ma part, je sors bien à la 13^{ème} place.



Kévin



Franck

1^{ère} transition, la combinaison est rapidement retirée, je mets les chaussettes, les chaussures, le porte dossard et le casque sur la tête, c'est parti pour la 1^{ère} boucle des 20 km de VTT.



Kévin



Franck

Le circuit, route et chemins, emprunte notamment des portions à travers les champs sur des chemins de tracteur, avec une belle montée en sous bois dès que l'on quitte le chemin de halage au bord du canal.

Il est difficile d'envoyer du gros sur un tel terrain très bosselé avec plein d'ornières.

Une descente ombragée avec un virage à 45° à droite, attention à ne pas tirer tout droit, et retour sur la route en bord de canal en direction du lac où nous effectuons un tour avant de repartir sur la deuxième boucle identique à la 1^{ère}.

A mi parcours sur cette seconde boucle j'aperçois Kévin devant moi, la tentation est forte de fondre sur lui mais je ne veux pas présumer de mes forces et hypothéquer la course à pied. Je me maintiens donc à distance (environ 20 m).

Nous rentrons au parc à vélo ensemble

Dernière transition, je n'ai pas le temps de mettre mes running que Kévin ressort déjà comme une fusée pour les deux tours de lac.

Bon c'est décidé je le laisse partir seul, tant pis pour l'esprit club et la cohésion d'équipe (et en plus ça m'arrange !)

Le bougre il n'a plus l'air d'avoir mal à son genou, tant mieux en prévision du CD de Paris dans 8 jours.

1^{er} tour de lac pour me remettre du VTT, les sensations sont meilleures qu'en 2011. Au passage devant le parc à vélo pour entamer mon second tour de lac, ma petite tribu au grand complet se fait entendre pour m'encourager : c'est bon.



Je suis plus à l'aise sur cette deuxième boucle et la foulée est un peu plus efficace. Dans les 100 derniers mètres je sprint histoire de dépasser un ou deux coureurs, c'est fait je termine en 1h30'32" sous les yeux de Kévin qui lui a terminé en 1h24'52".

Le classement

Place	Nom	Tps natation	Tps VTT	Tps CAP	Total
16 / 119	Raducki Kévin	0 :09 :03	0 :50 :49	0 :25 :00	1 :24 :52
36 / 119	Brugeaud Franck	0 :10 :03	0 :49 :58	0 :30 :31	1 :30 :32

Conclusion

Ce genre d'organisation mérite le détour, l'accueil est de qualité, les parcours sympas, tout est réuni pour passer une bonne journée de triathlon près de Draveil.

Enfin, cette journée revêt un caractère un peu particulier pour moi car il y a un an jour pour jour je chutais lourdement en vélo, pompiers, urgences, 15 jours d'arrêt et plusieurs semaines de convalescence. Alors aujourd'hui j'y ai forcément pensé un peu mais j'ai vaincu mon appréhension ou ma superstition. Il est debout le Francky !