

Sur les traces de Jaja



Triathlète. Tu as participé hier à l'aquathlon de Vittel, dans la fameuse course des patrons. As-tu apprécié ta prestation ?

Jean-Patrick Nazon : Tout s'est plutôt bien passé. J'ai terminé 2^e de la course, après être sorti de l'eau en 2^e position. Il faut relativiser ce résultat, le niveau de l'épreuve n'était pas terrible. Je suis

quand même content de moi, même si j'ai commis quelques erreurs. J'ai par exemple pas mal cafouillé lors de la transition. J'avais pourtant pris conseil auprès de Frédéric Belaubre, que j'avais rencontré la veille lors d'un entretien avec la presse régionale. Il m'avait dit : « Profite de la transition pour récupérer et retrouver de la lucidité. »

Avais-tu déjà pris le départ de courses à enchaînements ?

Ce n'était pas ma première expérience en la matière. Lorsque j'étais ado, j'ai participé à plusieurs reprises au triathlon avenir de Gérardmer. Je terminais aux alentours de la 5^e place tout en y prenant un certain plaisir. Je m'étais promis de renouveler l'expérience.

Laurent Jalabert et Jean-Patrick Nazon avaient déjà de nombreux points communs : victoires d'étapes sur le Tour de France, port du maillot jaune sur la même épreuve... En juin, ils en auront un supplémentaire : tous deux auront participé à l'Ironman de Nice. Dans un entretien, le Vosgien explique pourquoi il a mis entre parenthèses sa carrière de cycliste pro pour se tourner vers le triathlon.



Pourquoi n'as-tu pas pris de licence cycliste en 2009 ?

Après une année 2008 décevante, je n'ai pas trouvé d'accord avec ma formation, l'AG2R. De plus, j'ai ressenti le besoin pressant d'effectuer une coupure avec le cyclisme et de recharger mes batteries.

Depuis quand étais-tu professionnel ? Quels sont tes meilleurs souvenirs ?

Cela remonte à douze ans. Même si ma carrière a été constituée de hauts et de bas, je ne garde que les bons souvenirs. Évidemment, les plus émouvants sont liés au Tour de France : mes deux victoires mais surtout le port du

maillot jaune durant une journée. Nous ne sommes pas tant de Français que cela à avoir eu ce paletot sur le dos. Je garde un souvenir ému également des courses où nous avons réalisé le doublé, mon frère et moi. Ce fut le cas à deux reprises lors d'étapes du Tour de Belgique. Pour l'anecdote, il était à chaque fois devant moi.

Pourquoi as-tu décidé de te lancer dans le triathlon ? Connaissais-tu la discipline ?

J'ai toujours suivi plus ou moins la discipline. Tout d'abord, parce que je suis un fana de tous les sports. Ensuite, parce que j'ai souvent eu dans mon entourage des gens qui faisaient du triathlon. C'est le cas de mon beau-frère Nicolas Martin. Ancien hockeyeur de haut niveau à Épinal, il s'est lancé dans le triathlon il y a 2 ans. Il s'est très vite mis au long et même à l'Ironman. Il était à Zurich l'an passé où il s'est brillamment comporté (moins de 11 heures). Je me suis déjà entraîné avec lui certains hivers. Ces séances faisaient partie de ma préparation hivernale pour le vélo. Nicolas était tellement enthousiaste quand il me parlait de ses compétitions qu'il m'a donné l'envie d'essayer. En plus, cela me permet de garder une activité sportive.

Après de qui as-tu pris conseil ?

J'ai demandé à mon beau-frère Nicolas de me donner les coordonnées de son entraîneur dont il était très content. Je me suis rapproché d'Emmanuel Duthoit. À partir de quelques temps de référence que je lui ai communiqués et de mes attentes, il m'a concocté un plan d'entraînement qu'il m'envoie chaque semaine. Nous avons fait le point sur ma progression la veille de l'aquathlon de Vittel. Tout marche pour l'ensemble comme sur des roulettes. En natation, je demande également à certains triathlètes du club d'Épinal de corriger ma technique.

Comment as-tu choisi ton matériel ?

Comme il m'arrivait à l'occasion de courir pour le vélo, j'avais déjà des running. Pour la combinaison, j'ai demandé conseil à mon beau-frère. Le plus dur a été de trouver un partenariat avec une marque pour le vélo. Beaucoup ne me

© CHRISTOPHE GILMARD

proposaient qu'un achat à prix coûtant. Je me suis alors tourné vers Marc Madiot, directeur sportif de la Française des Jeux, équipe dans laquelle j'ai fait partie il y a quelques années. Sans hésiter, il a accepté de m'équiper avec un vélo de contre-la-montre. C'est un geste chevaleresque de sa part.

Quel est ton niveau dans chaque discipline ? Quelles sont tes principales lacunes ?

Contrairement à ce que certains pensent, je ne suis pas si mauvais que cela en contre-la-montre. Comme je suis sprinter, je me suis rarement donné à fond dans ce type d'exercice lors des courses par étapes. Je gardais des forces pour la suite de la compétition. Sans cela, je me débrouille plutôt pas mal. Pour l'anecdote, j'ai été champion de France junior du contre-la-montre au début de ma carrière. Je me débrouille plutôt bien en natation également. Tout le monde me dit que j'ai une bonne glisse. C'est en course à pied que le bât blesse. Avec mes grosses cuisses, je n'ai pas du tout le profil pour cette discipline. Je tape beaucoup trop le sol avec mes pieds. À cause de cela, j'ai plus de mal à récupérer musculairement d'une séance qu'un coureur léger. Grâce à ma puissance, je suis beaucoup plus à l'aise en montée ou en cross. En parlant de cross, j'en ai fait un dernièrement. Sur un terrain très boueux, j'ai obtenu une excellente 13^e place malgré la perte de mes pointes à deux reprises (ndlr : il les avait mal lacés). Ce type de courses me permet de travailler ma vitesse. Actuellement, je suis plutôt un métronome. Que je fasse un 5 km, un 10 ou un 15 km, je cours toujours à la même vitesse. Pour vous donner une idée, j'ai bouclé un « dix bornes » en 41' récemment.

Quel sera ton principal objectif de l'année ? Pourquoi ce choix ?

Mon beau-frère s'étant inscrit à l'Ironman de Nice, je fais comme lui. Il m'a dit que c'était une épreuve très festive, qui attirait beaucoup de monde. Cela me convient bien.

CARTE D'IDENTITÉ

Jean-Patrick Nazon

Né le : 18 janvier 1977. 32 ans

Taille : 1,83

Poids : 74 kg

Club : Épinal

Palmarès : Tour de France : 4 participations (2 fois à l'arrivée), vainqueur de l'étape des Champs-Élysées et maillot jaune une journée (2003), vainqueur de la 4^e étape (2004), Paris Nice : vainqueur d'une étape (2007), Critérium international : vainqueur d'une étape (2002), Quatre jours de Dunkerque : deux succès d'étape (2002 et 2003)

Connais-tu les parcours ? Te conviennent-ils ? As-tu prévu une reconnaissance ?

Je connais toutes les routes du circuit, les ayant empruntées à plusieurs reprises lors de diverses courses cyclistes. De plus, j'ai vécu à Antibes pendant quelque temps. C'est certain que le parcours n'est pas celui qui convient le mieux à mes qualités. Mais je ferai avec. J'irai le reconnaître le week-end du 12 avril. Un triathlon sprint est programmé à cette date. Je ne sais pas si la natation s'effectuera en mer. J'aimerais bien car je n'ai aucune expérience en la matière. Comme je suis claustrophobe, je crains un peu de nager avec plein de monde autour de moi.

T'es-tu fixé un objectif temps ? Essaieras-tu de faire aussi bien que Laurent Jalabert ? Ne crains-tu pas la comparaison avec lui ?

Je ne me fixe aucun objectif sinon celui de finir. Je ne partirai donc pas dans l'idée de faire mieux que Laurent Jalabert. Jaja court bien mieux que moi, c'est une certitude, et les parcours lui conviennent mieux. J'aurais bien aimé l'appeler pour qu'il me donne quelques tuyaux mais je n'ose pas le déranger pour cela. Concernant la comparaison de nos deux performances après coup, peu m'importe. Je me donnerai à mon maximum, voilà tout.

Essaieras-tu de te qualifier pour Hawaii ? Accepteras-tu, si l'occasion se présente, une wild-card ?

Si je suis qualifié, je pense que j'accepterai mon slot. On ne peut pas laisser passer une chance de participer à l'épreuve mythique du triathlon. Idem, si les organisateurs décident de m'octroyer une wild-card. Mais, cela n'aurait pas la même saveur.

Quelles autres courses as-tu programmé ?

Avant le sprint de Nice, je serai, le 29 mars, au départ de la Coupe de Lorraine des équipes des clubs de duathlon qui se disputera à Neuves-Maisons, en Meurthe-et-Moselle. Je voulais à tout prix également, avant l'Ironman, me tester sur un longue distance. J'ai choisi l'épreuve de Troyes le 7 juin avec 3 000 m en natation, 83 km à vélo et 21 à pied.

Si l'expérience est concluante en triathlon, la poursuivras-tu en 2010 ?

Cela dépendra de la suite que je veux donner à ma carrière de cycliste. Je n'ai pas encore mis un trait dessus. Je devrai prendre une décision avant la fin du Tour de France, période où se négocient les transferts. Je ne me fais pas de soucis pour retrouver ma forme physique d'avant mon arrêt. Je n'ai que 32 ans et le corps a une mémoire. On a pu voir récemment que beaucoup de cyclistes qui avaient connu un long arrêt sont très vite redevenus compétitifs. Reste à savoir maintenant si mentalement j'aurai envie de retourner au charbon.

As-tu songé à ta reconversion ?

Oui, j'ai plusieurs pistes. J'aimerais rester dans le domaine du sport. Pourquoi pas directeur sportif ? Mais j'espère avoir encore le temps d'y penser.

isoxansport

vitamines, anti-oxydants, oligo-éléments, co-facteurs, minéraux

Vous méritez une préparation de Pro

L'activité physique entraîne des pertes en vitamines, minéraux et oligo-éléments car l'organisme puise dans ses réserves. Il faut compenser ces pertes pour optimiser votre performance.

Les **vitamines B1, B2, B5, B6, B12 et C** ont un rôle dans la production d'énergie nécessaire à la pratique sportive.

Les **anti-oxydants** (sélénium, zinc, vitamines C, E et bêta-carotène) permettent de diminuer le stress oxydatif en neutralisant les radicaux libres. Ils contribuent à protéger le muscle pendant et après l'effort.

Les **minéraux** (fer, magnésium, zinc, cuivre) contribuent au métabolisme des protéines, des acides aminés ou des globules rouges.

La réponse isoxansport

CURES EN PRÉPARATION

Efforts
prolongés
(bière
cétabie)



3 COMPRIMÉS / JOUR
CURE DE 2 SEMAINES



Efforts
intenses
et brefs
(bière
anaérobie)

2 COMPRIMÉS / JOUR
CURE DE 3 SEMAINES

BOISSON POUR L'EFFORT

Avant, pendant et après

Contribue à :

- protéger vos muscles
- améliorer votre récupération
- optimiser votre performance

Diluer un sachet dans 750 ml d'eau et boire par petites gorgées.

Avant l'effort : 1 sachet
Pendant l'effort : 1 sachet
par heure d'effort
Après l'effort : 1 sachet



EFFICACITÉ
PROUVÉE

Disponible en pharmacie et magasins spécialisés. Compléments alimentaires autorisés pendant les compétitions. Les compléments alimentaires ne doivent pas être utilisés comme substitut d'un régime alimentaire varié.

www.isoxansport.com