

"Un triathlon pas comme les autres"

Cette semaine je me suis élancé sur mon premier triathlon longue distance afin de conclure ma première saison de triathlon (et oui fini la boxe..) j'ai choisi de me présenter au départ du LD de l'alpes ...d'huez, que des bons avis et une envie de montagnes !

Première sensation arrivé sur place.. Il caille et pas qu'un peu ! Je dépose le pieds a terre en short et tee shirt j'ai vite remballé tout ça pour laisser place aux affaires d'hiver, bref un climat a faire reculer plus d'un !

Après avoir passer quelques jours sur place, et quelques kilos plus tard..

C'est le jours J, ma plus grosse appréhension concerne le départ.. 1098 gonz qui s'élancent d'un coup en direction de la première bouée située aux alentours des 400m sur les 2200m au total en deux boucles.. N'étant pas un grand nageur le passage des deux premières bouées est assez compliqué mais je n'ai reçu aucuns coups, reprenant un peu confiance je me contente de faire ma natation dans le calme et de résister a la température de l'eau qui doit tourné entre 12 et 13 degrés.. (ça pique..) 36minutes plus tard.. vient le moment ou il faut sortir de l'eau, plus aucunes sensations dans les jambes malgré les quelques battements en fin de parcours, merci aux bénévoles de nous aider à ce moment la !

J'effectue alors une transition catastrophique, rongé par le froid j'enfile ma trifonctions (ayant nager en maillot sous la combinaison) puis mes manchettes, gants etc.. Sortant de l'eau 137eme, ma transition me coûtera au final 6min49 (un champion) pour sortir du parc a vélo aux alentours des 250.. Pas de panique je pars alors avec mon poney de course, je constate alors au file du temps qu'il y a du monde devant, je me glisse a travers des packs de vélos digne d'un tour de France (les gonz ont du se tromper de sport) bref je suis bien et surtout je m'emballer pas la journée sera longue.. Le parcours propose trois cols dont l'alpes en fin de parcours j'essaie de gérer au mieux mon effort mais dur dur n'ayant jamais enchaîné de telles distances.. (2200/115/22)

Je poursuis alors mon aventure en vélo et profite vraiment du cadre et du parcours magnifique, pour au final arriver au pieds de cette montée mythique de l'alpes d'huez après 100km de vélo, je me situe a peu près en 25 eme position, c'est maintenant que ça commence.. J'enchaîne alors ces 21 virages en moulinant un maximum, j'encaisse cet effort en y laissant quelques plumes, et me voilà enfin au sommet, de plus en plus de personnes sont présentes aux bord des routes c'est très appréciable, je conclus alors mon parcours vélo en 4h12min (7eme temps) et une montée de l'alpes en 58min (10eme temps)

Je rentre alors au parc en 15eme position pour ma deuxième transition qui passera plutôt bien, j'enfile mes chaussures et m'élance pour ces 22km en oubliant de déposer tout l'attirail de réparation vélo.. Pas grave je continu, et viens alors un grand moment de solitude, j'explose littéralement, contenu de mon manque d'entraînement en course a pieds (et oui c'est les vacances faut bien profiter un peu) j'ai eu le temps de penser a bien des choses (la raclette du soir et la tarte au framboise qui m'attendait..) que mon erreur la plus importante pour cette première concerne l'alimentation, boire et manger (beaucoup)

Je totalise quatre bidons, trois gels et deux barres a ce moment, je limite la casse en prenant mon temps sur les ravitos en course a pieds pour me refaire la cerise, et partager quelques mots avec les bénévoles, pour sortir une course a pied dans le dur plus plus en 1h50 min

Vient alors le moment le plus magique.. L'arrivée.. Je n'ai pas l'habitude de voir ça, toutes ces personnes qui tendent la main et crient notre prénom marqué sur le dossard, un super moment plus plus plus !!

Je termine donc ce premier triathlon LD a la 35eme place en 6h49min avec un bon souvenir derrière la tête !

Pour terminer je remercierai jamais assez mon coéquipier [Francky Favre](#) pour m'avoir supporté (++) aidé et conseillé durant cette semaine (et depuis quelques années maintenant)