

## Marie-Hélène PUIG : récit de son 1<sup>er</sup> Triathlon à Arcachon



Je n'en menais pas large avant le départ : pas mal de vent, temps plutôt frais et une eau annoncée à 13°C. La piscine de la grande garenne à côté c'est tropical !! Pour la grande frileuse que je suis : un vrai défi ! Donc une certaine inquiétude y compris pour le vélo, mais une grande envie de tester dans de vraies conditions. Le cadre est superbe : le bassin d'Arcachon avec le banc d'Arguin en face et la fameuse dune du Pyla pas loin.

C'est ma région d'origine. J'ai beaucoup navigué sur ces eaux, j'ai aussi pendant un temps étudié les dauphins qui vivent là alors faire mon 1<sup>er</sup> vrai tri ici c'est chouette et cela terminera de belle façon ma semaine de vacances ! Bon, ce n'est qu'un tout petit format : XS !

Je pense aussi à tous les lions que je représente loin de la Normandie. Ce club sympa dont je porte les couleurs comme tous les champions qui en font partie. La combi et la trifonction sont neuves, juste essayées une fois ou deux. Plusieurs fois on me demande « c'est où les lions ? ». Quoi ? Vous ne savez pas qu'ils organisent le triathlon de l'année le 16 Juin ??



Bref ! Aux quelques mètres d'échauffement (on parle d'échauffement là ?) dans l'eau, j'ai le souffle coupé par le froid dès que je mets la tête dans l'eau. Au moment du départ, je suis donc déjà essouffée ;-)).

J'ai trouvé difficile de nager dans cette eau glaciale. Ce fut plus du crawl polo j'avoue ! J'ai le souffle coupé.

Contente d'arriver, et déjà bien fatiguée (ça promet !). Je m'en veux de marcher un peu dans le parc à vélo mais finalement tout le monde le fait !



Vélo nickel. Je redoutais car beaucoup de rond-point et de montées/descentes mais ça se passe bien et je prends beaucoup de plaisir sur cette partie que j'ai trouvée trop courte. J'ai gagné une vingtaine de places. Remarque ça doit être ma nouvelle roue arrière, l'autre ayant été cassée pendant les 7h de route !





Course. Très difficile au début...avec une quarantaine de marches bien bien raides, puis le reste de la côte : Ouille !

Là, je me dis que c'est un sport de dingue quand même ! Puis un faux-plat descendant et je me fais plaisir et récupère 2-3 places avant le plat du front de mer..trop joli !

A l'arrivée mes hommes et une amie sont là et franchement je suis super contente ! Et je me dis que c'était assez difficile malgré les distances. Mais j'attends le prochain avec impatience !

J'ai la surprise d'être 50°/130 et 2° V1.



C'est la première fois que je monte réellement sur un podium depuis que je cours. Et franchement, ça fait plaisir.

Je pense à tous les lions. J'ai bien fait de prendre ma veste ;-))