

C'est avec un peu d'appréhension mais beaucoup de plaisir que l'équipe féminine, composée d'Isabelle Rondeau (Isa/zaza), Sophie Sauvain (Soso), Céline Violleau (cécé), et Marie Thérèse (MarieT), a fait son premier triathlon longue distance en équipe au lac du Paladru, samedi 27/09/14.

Ca y est on y est, le lac du Paladru en équipes, ça fait des mois qu'on en parle, qu'on s'entraîne, qu'on répète, qu'on enchaîne, bref, on va pouvoir enfin en découdre.

L'avant course, Sophie a du mal à descendre le petit déj, Céline est stressée car nous sommes en retard, aie, aie, le camion blinde sur les minis routes de campagne, pourvu que nous choisissons le bon itinéraire....

Arrivés au parking (un bénévole nous annonce que nous sommes les derniers...), on part au plus vite poser nos vélos,

On commence à s'installer. Panique, Sophie a oublié sa combi dans le camion...

Heureusement, nous avons notre accompagnateur et sauveur préféré, the famous Christian !!! (oui, on peut faire du tri et être bilingue)

Combines enfilées devant un lac lisse comme une piscine, nous démarrons nos étirements spéciaux échauffement natation, façon ½ lune (merci Wilfrid...).

Les garçons essayeront plus tard avec moins de grâce....(voir photos)

Bref, sas d'appel, photo, chrono, nous nous élançons dans le lac, Céline en tête puis le trillonne MarieT encadrée de Soso et Isa. Natation idéale dans une eau à 20°C transparente.

MarieT nous fait un tracé parfait, nous doublons plusieurs équipes. (ouah j'en crois pas mes yeux...). Surprise, à 500m de l'arrivée, MarieT voit une petite tête orange statique, Cécé nous a fait un STOP dans l'eau à la demande de l'arbitre, car l'équipe c'est l'équipe (heu dans le règlement c'est pas écrit, mais bon). Malgré la température de l'eau, elle s'est gelée la miss.

Après 37mn', nous filons nous changer pour le vélo. Céline aide Sophie pour le retrait de sa combi. Petit détail qui a son importance, nous enfilons en cœur les chaussettes (pas de booster, hein les garçons.....).

Bref, et c'est parti, mon kiki pour le vélo. Stratégie de course vu avec Wilfrid, 2 relayeuses sur les 15 premiers kms, avec MarieT et Céline, puis à 4, puis les derniers kms, à 3, sans la Zaza (c'est elle qui a fini cramé).. Bon on s'énerve pas, on se réchauffe, Sophie regrette un peu sa veste....Du coup après quelques coups de pédale, une envie pressante se fait sentir, et comme nous l'avait conseillé Gilou, quand on fait un truc on le fait toutes ensemble, et nous voilà t'y pas à l'occasion d'un champ de maïs (c'est leur spécialité le champ de maïs dans le voironnais...), que la pause pipi s'impose. Sophie, se précipite dans le champ, puis Mariet, suivie de Zaza. Une belle brochette de lionnes dans le maïs. Pendant ce temps, notre Cécé, croise, 2 virages plus hauts, au moins 5 équipes qui la renseignent sur notre arrêt technique. Ah ça les fait sourire, et certaines équipes nous targuent d'un « ah ben j'espère qu'on ne vous verra plus » (ça ce sont les nancéens mixte....on en parle plus bas....)

Bon 2 mn de perdues, (une 4ème place au génie filles ?), pas grave 2 mn, c'est « beaucoup moins pire que 5 secondes »....hein dis Gillou,.

Au 2ème tour, coup de stress : on a failli perdre la Sophie dans le faux plat dans le vent. Eh oui l'équipe des lions vient de nous passer, du coup la Soso prend la roue (l'effet nostalgie du stage, sans doute), !!!!

Ambiance super sur le vélo, on se tire la bourre avec une équipe mixte de Nancy (ceux qui ont organisé un tri / équipe la semaine précédente), d'autres nous nous lancent un « allez allez... ». Dernier coup de cul, puis, descente vers le lac (ah là la Soso elle rigole moins, elle aime pas trop les descentes), par contre, la Cécé nous lâche, elle adore les descentes. Elle maîtrise la cécé, virage serré, genou à fleur du goudron, impressionnante, elle en perd son ravito.....

On arrive au dernier rond point, Mariet nous fait un coup de calgon, « par où doit on aller qu'elle demande aux bonhommes jaunes (les bénévoles) ????, Pas de panique je lui dis, Soso trace la route, Suis la, Mariet, tout va bien, c'est fini pour le vélo.

Nous terminons nos 70kms en 2h39.

Ah oui, j'ai oublié, pour les chronos, il faut toujours avoir une MarieT avec soi, c'est une marque déposée....

Transition rapide pour la CAP, c'est parti pour les 17kms avec cette fameuse bosse de 2,5 kms qui nous attend au 11^{ème} km sous un soleil « Magniiiiifique ma chérie... ».

Début sur le bitume, tout va bien, ça déroule gentiment, premier ravito, on prend le temps de s'hydrater, s'asperger, et on reprend la route.

Passage dans le bois d'amour, un petit coup de mou, et Cécé qui dit à zaza, « allez regarde comme c'est beau ce lac », bon la Zaza elle dit rien, elle souffle, elle commence à souffrir et elle voit la cote pour sortir du bois....Cécé la pousse, la marie T et la Soso cavale,

Bon la MarieT, elle dit que le paysage est superbe, sauf que la zaza ne voit toujours rien...

Au 8ème kilo, les choses se durcissent, la gazelle Cécé part devant pousser la Zaza, l'encourage, la prend même à bras le corps. On dirait que nous ne faisons plus qu'un !!!! Heureusement qu'elle était là la Cécé..

On est toujours dans le bon rythme. Ah encore des côtes, ça devient du trail ! Il faut marcher, c'est trop raide, mais on n'est pas les seules, même nos Lions ont marché...On rattrape l'équipe mixte de Nancy, ainsi qu'une équipe féminine ;ça nous donne des ailes, nous volons...Nous terminons les 3 derniers kms à fond la caisse, en particulier Soso (qui a un trop plein mais pas le temps de refaire une pause), du coup même pas peur des cailloux dans la descente.

Et nous y voilà, virage à droite, descente à gauche (j'ai une boule dans la gorge, les yeux me piquent,(ça doit être le soleil....), on se prend les mains, on croit que c'est au bout, ben non, encore un passage étroit, on se reprend la main, et revirage et l'ARCHE !!!!! on a fini, c'est l'émotion, on se jette dans les bras, on s'embrasse, c'est formidable,

5h06 – 5^{ème} équipe féminine.

A l'année prochaine

Merci au coach Wilfrid pour m'avoir réathlétisée !!, pour ses conseils pour nos répétés

Merci à Christian pour ses ravitos dans nos entrainements et sa logistique précieuse pendant la course

Merci à mes supers partenaires sur cette épreuve, pour leur ténacité, leur courage, leurs sourires, leur motivation, leur soutien.

Les lionnes