

TRIATHLON LAC DE PALADRU – 29 SEPTEMBRE 2014

NAT 1,7km

-

Vélo 70km

CàP 17km

2 Equipes des Lions engagées :

LIONNES : Céline, Marie-Thérèse, Sophie, Isabelle

LIONS : Steeve, Christophe, Gilles

Vendredi 26 : Trajet VERNON / PALADRU

« Giloux » :

RDV à 8h15, départ 8h30. C'était en tout cas ce qui était indiqué dans le mail récapitulatif (organisation WE/retrait dossard/etc...) de notre déplacement. Mail envoyé à tout le monde ...

Et pourtant... 15' avant de partir, message de Steevi sur mon portable : "Gilou c'est à quelle heure le départ" ?? !! ouahou ...

8h20' tout le monde est là sauf...la famille Rondeau... 2eme message : "Gilou, y'a des bouchons sur le pont !! on arrive"... Ha manque pas de toupet les Rondeaux ☺ ! des bouchons... !

« Tofe » : sur le pont dans la voiture : faut qu'on « speed » sinon Giloux va gueuler. En plus So So est prête, aucune excuses ...

« Giloux » :

8h40' V'là les rondeaux !...

8h50' Départ. Christian au volant .. Merci Christian.. (enfin Steevi lui y trouvait que le camion n'avancait pas très vite !!)

17h00 arrivée au Gite par la campagne.. L'aime bien la campagne le GPS hein Christian ?..

Bonjour M'dame c'est nous.. aller hop, on décharge, on prend la licence pour les dossards, les vélos pour ceux qui veulent rouler et les baskets pour ceux qui veulent courir. Logique jusqu'ici hein! ☺

Aller hop, on va sur le site, ça va être rapide il n'y a que 8km... Ouai bah c'est pas les mêmes km que chez nous, y sont plus long là-bas... ?? (Harf !!! ce GPS !!! marche pô bien ça !!)... ☺

Retrait des dossards : Tofe nous montre son meilleur visage et nous prouve que la gestion du stress avant course c'est qq'chose. "Houps, j'ai pas ma licence j'ai pris celle de Lola" hihi.. Nous le tenons notre boulet ! Pas grave, Wilfrid va me l'envoyer qu'il nous dit... sur mon super iphone. Et bien l'iphone c'est bien pour les phone conf mais pas pour recevoir la licence en pj que Wilfrid lui envoie... Après avoir trouvé le bon bouton Tofe saute de joie "Ca y est m'dame regardez, c'est ma licence " !! Ouf nous pourrons courir ☺

30 minutes de vélo ou de CàP pour se revigorer les mollets, le temps que Christian trouve le pain.

« Tofe »

Le coup de la licence ça énerve d'autant qu'elle est dans mes bagages depuis une semaine. Je sens une légère tension dans l'équipe car départ compromis ... ouf finalement Wilfrid nous dépanne !!!

Après Steevi veut faire un rappel de rythme léger : 10 X 30/30 à fond ... Je pondère à 5 X 30/30 car je sens qu'il faut garder des forces pour dem ...

« Giloux » :

et hop retour au gite pour déguster la soupe de radis/poulets fermiers patates et tartes. Heuu "fromage Christian" ? "NAN c'était pas prévu ce soir" ! "ok Christian pô fromage" ☺

Samedi 27 : Triathlon Paladru => bah c'est pour ça qu'on est venu qd même !

Départ prévu du Gite 8h30 pour déposer les vélos dans parc à 9h00. (8km mais...sont longs ici.)

Un peu de stress, on sent la tension... finalement départ 8h50 après check list en commun.

Ouf le temps de se rendre sur le site, Isa peut tranquillement manger son Yaourth à la pomme.. (hummm ca a l'air bien deg ton truc Isa... !!) "Non non c'est bon" ! ☺.. pas persuadé mais bon...

Arrivée sur le site, les filles d'un côté, les garçons de l'autre et Christian au milieu de ce beau bordel... Merci Christian pour ce support bien utile parfois (portage des petits sacs, retour camion pour combinaison de Sophie (mais enfin ! où aviez-vous la tête), photographie... etc..).

Box des garçons : En train de bien s'installer, tite question du Steevi : "Tofe tu mets les chaussettes à la transition vélo ou CàP" !!! Ho bordel, t'as bien lu le mail toi, que je me dis !! La réponse du Tofe ne se fait pas attendre : "Bah on fait comme on a dit à la CàP" ! Sacré Oversteeve.. ☺

Allez, il est temps de sortir du parc, les premiers départs sont donnés. Vite fo trouver ti coin... Ho l'annexe de la mairie.. "Bonzour m'dame vous n'auriez pas des toilettes, SVP ?" J'suis sur qu'elle regrette encore son geste de tolérance, les 3 mecs laissent une odeur... Merci m'dame... "de rien" nous dit-elle, elle n'a pas été jusqu'à dire "au plaisir" !! non tout de même...

La course : Natation. Une fois mis d'accord sur les bouées à contourner, notre tactique est simple : Steevi devant (nous a juré qu'il nageait droit), Tofe dans son sillage, moi derrière le Tofe acceptant que je lui touche les fesses pour le pousser. (hé oui pardon Isa !, mais il aime bien j'crois..)

« Tofe »

Giloux est tellement motivé que je bois la tasse à la première poussée mais je lui en veux pas car c'est pour l'équipe ...

Quand à Steevi, il doit avoir peur de me toucher car il me chatouille plutôt que pousse : ça marche aussi ...

« Giloux »

Super on a la conduite à tenir.. Bah ça, ça marche bien sur le papier.. ho j'suis sévère ça a marché 25mètres ☺ V'là mon Steeve parti 20 mètres devant, tant pis si le Tofe ne suit pas ! Je décide de passer devant Tofe, lui demandant de se coller (☺) à moi... Il accepte... seconde bouée nickel, on tourne sur la gauche pour rejoindre l'autre rive du lac. Le Steevi ? bah il vit sa vie, le v'là parti sur la droite à 30 mètres de nous ?? Bon ok, va bien finir par ouvrir les yeux qd même... On continue, Tofe s'applique, dommage pas de steeve pour le pousser... Ha ! ca y est ! il a reconnecté les neurones on dirait, le v'là qui revient vers nous. J'arrive à lui glisser "pousse Tofe" !! "ok !" ho puré il a compris !! ☺

Nickel 3eme bouée en vue. Steeve repasse devant, je me laisse glisser pour pousser le Tofe. Nouveau rebondissement ! ("ha on s'ennuie pas avec ces 2 la !"), les voilà attirés par la berge plutôt que tracer tout droit sur la 4eme bouée. "Tofe, reste à coté" .. "ok" et me revoilà devant, Steeve poussant Tofe pendant quelques coulées. Hop dernier virage, tout droit direction l'arche.

Enfin les positions sont respectées pour cette dernière ligne droite mais là pas évident de se diriger. Steeve allant un coup à droite, un coup à gauche et le Tofe bah il suivait Steevi ne se souciant absolument pas de l'arche en face... Enfin quelques équipes à doubler, nous permettant de relancer l'allure. 1, 2, 3 puis 4 équipes. Ca fait du bien dans la tête. L'arrivée approche, l'arche est là. Allez hop sortie de l'eau.

Transition 1 :

Ché pô où ils sont passés ? pô grave on se retrouvera au parc vélo, y sont rapides en courant eux. (j'me dis qd même : "mais qu'est-ce qu'ils foutent..") ☺

Lunettes/casque et zouuuu, allez les gars ! tous sans chaussette, parfait! On progresse ...ouf...

Vélo :

Curieusement, c'est la partie où l'on passe le plus de temps, et pourtant il n'y aura pas grand-chose à raconter. C'est en tout cas ma vision de la course !

Les allures sont respectées, notre codage fonctionne. Go ! / doucement !. Pour ma part, rarement ressenti de telles sensations. Les jambes sont là. Les relais sont pris à la perfection, parfois courts, parfois long en fonction de la sensation de chacun. C'est nickel, quel plaisir !

On remonte une quantité infinie d'équipes, pas une ne s'accrochera, pas une ne reviendra. C'est déjà bon signe !

Tiens on connaît celle-ci ! Mé oui ce sont les Lionnes ! Salut les filles ? Ca va ? houns.. pô entendu la réponse, c'est reparti ! On continue sur notre rythme, les descentes à fond les ballons... c'est le pied. C'est déjà temps de penser à la transition 2 .. Ha ! encore un gros paquet. Fô les doubler sinon y vont nous faire ch... pour rentrer dans le parc vélo. Steevi a compris, il en remet une louche et hop, sont derrières. On rentre les premiers dans le parc du gros paquet. On fera du 37km/heure sur les 70km. Parcours assez exigeant tout de même.

Transition 2 : C'est là qu'on rigole.. enfin qu'on rigolera..

Chaussettes/chaussures/casquette/gel.. Zouuu Allez les gars ! heuu non fô attendre Steevi, il mets ses booster !!! ??? " Non laisse tomber Tofe, on y va il va nous rattraper ! " On se barre avec le Tofe laissant Steevi mettre ses bas résilles.. Mais le juge arbitre nous stoppe ! "ha non ! fo que vous soyez 3 minimum !" Je pestais intérieurement.. "Le v'la m'sieur c'est bon ?" "non fo attendre qu'il soit ici..." ha ok, bah prends ton temps Steeve.. Le v'la ! Allez Go !

Course à pieds :

Départ tranquille avec le Tofe ~13 km/h, le souffle est bon, fô juste gérer les débuts de crampes. Pendant ce temps, notre Steeve (qu'on a attendu lors de la transition) est 20mètres devant... heuu t'es sur que c'était utile Steeve tes boosters ?? ☹

Le rythme de notre course s'accélère progressivement. Superbe parcours en passant par le chemin des champs d'Amour, magnifique vue sur le lac ! On profite car les grosses bosses vont arrivées. >à15% tout de même...

La course est devenue parfaite, Steeve avec nous. On s'arrête à chaque ravito, il fait chaud. On attaque les 3km les plus compliqués, houuu ça pique un peu les jambes ! On marche, on souffle, non encore on souffle !!, et on relance. Ouf les 3 derniers km. Faux plats descendant puis grosse descente. Christophe allonge franchement la foulée, il sent l'écurie. Oui ok mais mes ischios n'aiment pas trop la descente !! Il s'en fou, il allonge !! Au bout de 3' ça va mieux. Dernier ravito, reste 2 km on enquille comme des balles. 200m, 100m.... C'est l'arrivée.

3h59'28" ! annonce le speaker et Les Lions prennent provisoirement la tête du classement ! Ok ça ne durera pas longtemps, les grosses écuries arrivent ! Mais bon savourons cet instant ! Vitrolles (équipe en 3eme division) nous mettra tout de même 20'.... On se contentera donc du podium vétéran où nous sommes annoncés 3ème ! ☺

On se jette sur la grande table de ravitaillement mais pas très faim tout de suite. Les filles arrivent, elles se congratulent, s'embrassent, belle image qui symbolise le concept de cette course. On sent une forte émotion (qu'elles décriront plus tard).

Remise des prix :

La remise a débuté, pense-t-on, alors que nous sommes en train de ranger les vélos. On enfile les tenues club et c'est parti. Les mecs n'y vont pas en marchant mais en courant... Z'ont encore la pêche les 2 gus ! Arrive le podium vétéran et c'est avec surprise que le speaker appelle la "GERBOX Team". ??? on se regarde comme des nigauds.. "Ha ils se sont trompés, ils nous ont pas classé en vétéran... et patati et patata..." On apprendra plus tard qu'on s'est fait battre de... 5 " !! ½ heure avant je disais à Steevi que je rigolerais qu'on se fasse avoir de quelques secondes avec son histoire de booster... !!

Nous finissons donc 4eme la meilleure place.. 12eme au scratch ce qui est une bonne performance malgré tout.

Retour au gîte où Christian a eu la bonne idée de manger une raclette plutôt qu'aller au resto. La raclette est appréciée, les estomacs se remplissent. Les souvenirs de courses sont déjà présents.

Dimanche 28 : Le retour et la connaissance de Tina

Petite anecdote sur un parking d'autoroute où Christian a bien failli repartir en Chine. Il a fait connaissance avec Tina Turner (burner ??) où visiblement tous les deux parlaient le même langage. Allez Christian fêtons le retour ! Heureusement que tu étais là Marie Thé ! Insoupçonnable ce Christian ☺ Enfin, retour Vernon, nettoyage camion, à noter que les rondes ne sont jamais en retard 2 fois. Ils adoptent la formule derniers arrivés, premiers partis ! Et voilà c'est fini. ☺

Conclusion :

Je me conforte à l'idée que ces courses d'équipe sont autre chose que du triathlon !!

S'il fallait retenir 2 choses :

Une phrase : " J'ai appris beaucoup de choses en faisant ce triathlon " paroles de Céline et Tofe

Une image : L'accolade des Lionnes à l'arrivée.

Merci à toutes et tous de nous avoir donné ces sensations, ce triathlon laissera de bons souvenirs... ☺

Giloux

« **Tofe** » : vous avez remarqué que je dis plus rien à la fin du compte-rendu car je m'accroche ... : Steevi et Giloux, ont été costaud à tous les niveaux et ont joué l'équipe à fond : ils m'ont définitivement réconcilié avec le tri LD : je conseille à tous de vivre une expérience comme ça qui permet de bénéficier de l'expérience des autres et de partager une « victoire » commune !