

## Un « Bad boy » raconte sa course.

**Nom de l'épreuve :** Triathlon de Cergy-Pontoise  
<http://www.triathlondecergy.com/>

---

**Lieu de l'épreuve :** Cergy-Pontoise (95)

---

**Format :** Maxi CD : 1,6 / 53 / 11,5

---

**Difficulté (de 1 à 5) :** 2

---

**Date :** Samedi 19 mai 2012

---

**Les bons plans :** Récupération chez Mac Do !

---

Le samedi 19 mai 2012 avait lieu le premier triathlon de la base de loisirs de Cergy Pontoise avec au programme 1600 mètres de natation avec une eau annoncée à 13°, 53 bornes de vélo et 11,5 kilomètres de course à pied.

Après avoir retiré les dossards et installés tout le matos dans le parc à vélo, l'heure du départ est déjà arrivée.

**Votre récit :**

10h00, le coup de feu retentit, et nous pouvons enfin nous élancer vers l'eau. Sur le coup elle paraît froide mais après quelques mouvements les sensations sont plutôt bonnes et j'ai pour une fois de la place pour pouvoir placer ma nage et l'eau est claire chose tellement rare de nos jours. Bref je suis à l'aise et me dirige vers la bouée jaune à l'autre bout de l'étang. Au demi tour c'est un peu plus la bagarre et quelques coups ici et là son reçu mais rien de bien méchant. Je reprends ma nage et vise la plage qui doit se trouver à 800 bon mètres, mais le soleil est de sortie pour une fois, et gêne ma visibilité mais surtout mon orientation, j'irai donc faire un tour près des îles et des canards et ainsi faire quelques mètres supplémentaires, bien malgré moi. La plage est enfin là plus que quelques mouvements de crawl et je suis enfin sortie ma montre m'indique moins de 31 minutes et 1800 mètres, je suis super content de ce chrono cependant je m'y attendais un peu avec les bonnes sensations que j'avais ressentie. La première transition se passe bien elle sera rapide, me voilà enfin sur mon dragster parti pour 53 kilomètres.

La partie vélo est annoncée avec un dénivelé positif de 339 mètres rien de bien méchant donc. L'asphalte est superbe et les premiers kilomètres très rapides, les bénévoles sont présents sur chaque carrefour pour assurer notre sécurité, nous pouvons donc nous permettre de lâcher les chevaux.

---

---

Quelques côtes, la campagne, des petits villages traversés, des relances et bien sûr des descentes rapides, sur ce type de parcours je suis bien à l'aise également et tourne les jambes à un bon rythme. Après 1h20 de vélo je rentre déjà dans Cergy je n'ai pas vu le temps passé, tellement à l'aise sur ma bicyclette. J'arrive à nouveau dans le parc à vélo pour ma deuxième transition et je vois que j'ai bouclé les 53 kilomètres en 1h37 à 32 de moyenne encore une fois j'arrive au parc ravis de mes sensations.

Après la partie vélo et une nouvelle transition éclairée, les runnings enfilées je m'élanche sur la course à pied. Le parcours emprunte les sentiers de l'île avec un aller retour à faire deux fois. Le départ est prudent, la transition ne se fait pas trop sentir mais je me fais quand même doubler par deux fous furieux partis au taquet. Je m'efforce de ne pas les suivre et à garder mon allure je tourne à 13 à l'heure, rythme auquel je me sens le plus à l'aise. Il fait chaud, mais ma foulée ne change pas et les kilomètres passent rapidement. Je suis content que mon corps tienne le coup sur mon premier tri de l'année après toutes ces épreuves et ces kilomètres. J'ai même l'agréable surprise de doubler l'un après l'autre mes deux fous furieux du début, il n'essaie même pas de m'accrocher tant mieux je ne suis pas trop un spécialiste du sprint final ! la ligne d'arrivée se fait de plus en plus sentir et je la franchirai après 3h03 d'effort, Jean Siri lui est déjà arrivé depuis 5 minutes et Alexis la franchira 5 minutes après moi.

Au général je terminerai à la 85<sup>ème</sup> place sur 205 arrivants, pas mal ! De toute façon je n'ai aucun regret j'ai très bien nagé, bien roulé et bien couru.

Pour ce premier tri de l'année que des choses positives en ressortent, une excellente natation, la meilleure que j'ai eu à réaliser en milieu naturel, un bon vélo et une bonne course à pied sans oublier des transitions qui sont passées comme une lettre à la poste et le matos vélo qui a donné aucun signe de faiblesse.

Le moral est donc au plus haut et je suis fin prêt à affronter les longues heures d'entraînements qui m'attendent et nécessaire à mon objectif qui n'est plus maintenant cas 3 mois.

---