

Multisports

Pourquoi les sportifs vont voir ailleurs

Publié le 03/06/2017



La première édition de cette compétition auxerroise qui allie natation et course à pied avait réuni 55 participants, l'année dernière au stade nautique. © photo d'archives S. H.

Ils courent... et il leur prend l'envie de pé daler. Ils pédalent... et ils veulent soudain apprendre à nager. Mais qu'est-ce qui pique les sportifs ? .

Dimanche, l'Aquathlon d'Auxerre leur donnera l'occasion de nager et de courir. Un pas vers le triathlon, où il faut aussi pédaler. Comme l'an dernier

lors de la première édition, les « aquathloniens » viendront sûrement d'horizons différents, car les sportifs sont de plus en plus nombreux à vouloir s'essayer à plusieurs disciplines.

Pour moins traumatiser leur corps

« C'est bien de varier. J'ai envie de perdurer dans le sport », indiquait Lélia Le Coquet (AJA Marathon), à l'arrivée du 15 km (à pied !) Pontigny-Chablis. Fan de vélo, elle le pratique désormais assidûment. Et la jeune femme de 35 ans s'est aussi mise à la natation avec pour « Objectif 2017 : devenir une triathlète ! »

Comme beaucoup de camarades sportifs, Lélia est consciente que pratiquer un unique sport peut être traumatisant. Surtout la course à pied. Grimper sur un vélo ou glisser sur les flots est moins violent qu'accumuler les chocs sur le bitume.

Pour mieux récupérer

Pour mieux récupérer. Ça peut paraître bizarre comme ça, mais c'est la sensation de Nicolas Devilliers. Le coureur de l'ASPTT Auxerre athlétisme s'était classé deuxième de l'Aquathlon 2016, derrière le triathlète Olivier Geminne (qui sera absent cet après-midi car en préparation pour le triathlon de Combreux, dans le Loiret).

« C'est intéressant de pouvoir alterner les séances d'entraînement, indique Nicolas Devilliers. Quand on est un peu lassé de la course à pied, on peut compenser par le vélo ou récupérer en allant à la piscine. J'ai l'impression que la récupération est meilleure lorsqu'on pratique une autre discipline. »

Nicolas Devilliers n'en est pas à son coup d'essai. Celui qui a pris goût aux épreuves enchaînées lors de l'Aquathlon 2016 (il a, depuis, pris une licence à l'AJA Triathlon et a disputé son premier tri à Sens) est, à l'origine... un cavalier. « J'ai aussi fait du foot et je me suis orienté vers la course à pied il y a 7-8 ans », indique-t-il.

Lui non plus ne sera pas au départ de l'Aquathlon ce samedi, pour des raisons familiales.

Pour casser la routine Troisième du premier Aquathlon

l'année dernière, Numa Loury (Migennes Triathlon), lui, a fait du vélo « de l'âge de 12-13 ans jusqu'à 25 ans ». « Mais ça prenait trop de temps ; j'en avais un peu marre », avoue-t-il.

À son travail, il a rencontré Hervé Mancheron, l'entraîneur de l'US Joigny athlétisme. « Sur ses conseils, j'ai pris une licence à Joigny pendant 3-4 ans », se souvient-il.

Cavalier ou cycliste reconvertis

Mais au gré des blessures et de nouvelles rencontres, avec des membres de Migennes Triathlon cette fois, il a décidé d'apprendre à nager. « J'ai commencé le 1^{er} septembre 2010 et j'ai fait mon premier triathlon en mai 2011. Je fais du triathlon par hasard. Ce n'était pas vraiment prévu au départ », avoue le finisher du mythique Embrunman® (le triathlon longue distance d'Embrun) 2013... qui retentera cette grande aventure le 15 août prochain.

« Le triathlon, ça permet de découvrir de nouveaux horizons, de nouvelles compétitions, d'autres défis, de nouvelles personnes, plein de choses », souligne Numa Loury. Engagé sur un triathlon à Troyes, lui non plus ne sera pas au départ ce samedi.

L'aquathlon

AUXERRE (stade nautique). Deuxième édition de l'Aquathlon d'Auxerre, ce samedi 3 juin.

- **12 h 15**

Course jeunes (nés de 2006 à 2009) : 100 m de natation et 1.000 m de course à pied.

- **12 h 45**

Course jeunes (nés de 2002 à 2005) : 200 m de natation, 1.500 m de course à pied.

- **14 h 30**

Course XS (2001 et avant) : départ de la première série. Natation : 300 m ; course à pied : 2.500 m à parcourir deux fois.

Inscription. Ouvert à tous (munis d'une licence ou d'un certificat médical adaptés) : inscriptions possibles sur place jusqu'à 15 mn avant le départ de la course.

Plus d'infos ? Sur le site internet du club :
ajatriathlonauxerre.wordpress.com

Sabrina Huard