

Le triathlon des Marettes veut s'inscrire dans la durée

La 2^e édition se déroule dimanche. Après les enfants le matin, place aux "grands"

Un triathlon plusieurs fois réussi, avions-nous titré l'an dernier, au lendemain de la première édition du triathlon des Marettes qui avait réuni plus de 300 participants. Une réussite pour le club Vitrolles triathlon, organisateur de ce rendez-vous new-look qui avait finalement tenu toutes ses promesses.

Dimanche, ils devraient être encore plus nombreux à se précipiter sur la plage des Marettes pour se "frapper" 750 mètres de nage dans l'étang de Berre dans une eau plus que fraîche, avant d'enchaîner par 20 bornes à vélo et de finir par "seulement" 5 kilomètres de course à pied autour des Salins du Lion.

Et encore, on appelle cela un triathlon "S", une compétition "light" pour les membres de l'équipe 1 de triathlon du club vitrollais qui profiteront de leur stage dans la région pour prendre part à "leur" compétition.

"Nous avons limité le nombre d'inscrits à 320 afin de pouvoir continuer à proposer un rendez-vous de qualité, d'autant que le parc de stockage de vélos est difficilement extensible", explique Jean-Paul Bonnet. Le nouveau président de Vitrolles triathlon, qui a succédé à Jean-Pierre Michel, fraîchement nommé adjoint aux Sports, veut "pérenniser ce triathlon dans un quartier pas forcément très connu des Vitrollais."

Une journée 100% triathlon

Et pour cela, les organisateurs ont décidé de programmer une journée entière dédiée au triathlon. Outre la compétition de l'après-midi ouverte à tous, où sportifs confirmés côtoieront des amateurs du dimanche, le matin sera consacré aux enfants avec un "bike and run" qui remplacera le triathlon des jeunes qui se déroulait en juin les années précédentes.

"Le principe est simple: les 8-12 ans seront en équipe de deux; pendant que l'un pédale,



L'an dernier, 300 coureurs avaient pris part à ce triathlon "S" qui propose 750 mètres de nage dans l'étang de Berre, avant d'enchaîner par 20 kilomètres à vélo et "seulement" 5 bornes de course à pied. Les concurrents devraient être près de 320, ce dimanche, à s'infliger la même sinécure.

/PHOTOS ARCHIVES M.L.

l'autre court à ses côtés sur des distances allant de 2,5 km à 5 km en fonction des catégories.

Nous avons opté pour cette formule car les piscines n'étaient pas forcément disponibles et il était devenu difficile d'organiser un triathlon exclusivement réservé aux enfants. Là, tout sera réuni sur un seul site. Nous avons choisi le "bike and run" pour éviter aux jeunes de plonger dans une eau trop froide pour eux qui n'ont pas de combinaison. L'objectif est d'amener du monde sur l'ensemble de la journée", détaille Jean-Paul Bonnet et Bernard Dupays, le responsable

organisation au sein du club.

La journée s'annonce donc belle, d'autant que les conditions météo de ces dernières semaines jouent en leur faveur. Plus de 200 athlètes sont déjà inscrits et la barre des 320 devrait être atteinte facilement.

"Des fourmis dans les jambes"

Seule incertitude: le nombre d'équipes qui participeront au challenge entreprises, remporté l'an dernier par les pompiers de Vitrolles. Ceux-ci ne remettront pas leur titre en jeu cette année, faute de disponibilité. Et actuel-

lement, on ne se bouscule pas forcément au portillon pour s'inscrire. "Il y a encore beaucoup de travail à faire de ce côté-là, même si Vitrolle a joué le jeu. Peut-être faudrait-il mettre une personne spécialement chargée de démarcher les entreprises", se demande Bernard Dupays.

Challenge ou pas, l'ambiance promet d'être au beau fixe en ce dimanche de fête. "Les athlètes sortent de leur préparation hivernale et ils ont des fourmis dans les jambes. Le triathlon des Marettes est la première occasion de se tester. Mais outre l'aspect com-

pétitif, il est important pour nous de conserver cet état d'esprit familial qui fait notre force depuis tant d'années", clame Jean-Paul Bonnet.

À priori, c'est bien parti pour...

Michaël LÉVY

mlevy@laprovence-presse.fr

Il est encore possible de s'inscrire sur vitrolles-triathlon.onlinet.com. Renseignements: ☎ 04 42 79 11 13. Tarifs: 20€, 30€ pour le relais, 8€ pour "bike and run". Fournir une licence triathlon ou un certificat médical (2€ supplémentaires pour obtenir une "licence jour").

LE COMMENTAIRE de Jérôme BIANCHI, Ex-international de rugby et actuel kiné de Maria Sharapova

"Avec de la préparation un triathlon "S" reste accessible et sans danger"

Outre le sulfureux Lance Armstrong, des sportifs connus comme le cycliste Laurent Jalabert ou le tennisman Arnaud Clément ont trouvé leur bonheur dans le triathlon, une fois leur carrière finie. Faut-il avoir été athlète de haut niveau ou ne pas avoir passé un jour sans nager, rouler ou courir depuis son adolescence pour pouvoir s'y mettre? Le nombre de pratiquants augmentant chaque année et révélant des contre-exemples à la pelle, on a demandé son avis à Jérôme Bianchi, ex-arrière du RC Toulon, actuel kiné de Maria Sharapova et solide client en vélo dès que son boulot lui laisse le temps de l'enfourcher.

Le triathlon séduit pas mal d'athlètes issus du haut niveau, un milieu que vous connaissez bien...

"C'est vrai mais pas seulement. Il y a un engouement général en France avec même des gens qui n'avaient pas pratiqué d'autres disciplines et qui débute par ce sport qui semble le plus inaccessible en terme de résistance physique. Aux États-Unis, cela remonte déjà à quelques années. Même si les USA exportent beaucoup de tendances sportives en Europe, je ne pensais pas que cette vague de popularité arriverait en France. Quant aux sportifs de haut niveau, pour ceux que je connais comme Arnaud Clément, cela relève plus du challenge personnel et de l'envie de garder la forme que de la prétention au classement.

Malgré l'adage: gagnateur un jour, gagnateur toujours? Un compétiteur reste certes un compétiteur mais il lui faut les armes. Or, le triathlon,



Encore fraîche au sortir de l'eau... possible pour tous sur petite distance, selon le kiné Bianchi qui en sait long sur l'effort et les bobos. /PHOTO M.L. ET DR

débute par de la natation et sans une grosse technique de nageur acquise de longue date, les premières places seront injouables. D'autant que dans l'eau, c'est un peu la guerre avec le risque de prendre un coup de

piéd. Le nageur moyen laisse donc souvent filer la meute, arrive quand il arrive et débute sa course après.

Et qu'est-ce que le kiné pense de la pratique et de ses risques?

Tout dépend de la distance. Outre la dépense d'énergie supérieure à celle d'un marathon et donc le risque d'épuisement, un triathlon de format Iron Man (NDR: 3,8 km de natation, 180 km à vélo et 42 km en courant) sera forcément traumatique. Hormis la chute, le vélo est sans risque. C'est le sport que je préconise aux gens qui ont eu des soucis articulaires ou qui commencent à rentrer dans un âge avancé. En revanche, avec la répétition des chocs, le dos, les genoux, le mollet et le tendon d'Achille trinquent en course à pied. En natation, la longue répétition du mouvement en crawl amène aussi des pépins aux épaules.

Et un triathlon de format "S" comme celui des Marettes à Vitrolles?

Là, cela n'a plus rien à voir. Pour un triathlète entraîné et habitué aux longues distances, la défonce physique est différente. Cela devient du sprint. Et sans autre prétention que d'arriver, le tout un chacun peut participer. À condition de soigner sa préparation, bien sûr. Par rapport à celle d'un Marseille Cassis en course à pied, cela demande juste plus de temps et une bonne organisation de ses plannings pour travailler les trois disciplines. Il faut aussi respecter une progression. C'est la base dans tous les sports et même les gars qui gagnent l'Iron Man d'Hawaï sont passés par là.

Manu GROS

2 400

C'est le nombre de personnes qui ont rejoint la page "T'es de Vitrolles si..." sur Facebook. Un chiffre considérable, trois jours seulement après sa mise en ligne par deux jeunes Vitrollais. Le principe est simple: chaque membre doit fournir des exemples, des habitudes ou de monuments disparus prouvant son appartenance à la cité du Rocher. "Tu es Vitrollais si tu as connu le bateau au parc du Griffon" ou "Si tu te souviens du Goldorak géant devant Carrefour"... Une initiative dont on vous reparlera.

Tournoi international d'échecs semi-rapide

Le jeudi 8 mai aura lieu le 2^e tournoi international d'échecs semi-rapide (2x20 minutes) de Vitrolles.

Les 9 rondes se passeront dans la salle Guy Obino, située rue Roumanille. Outre l'épreuve principale, une compétition réservée aux petits poussins et benjamins se déroulera dans le même temps.

Pas moins de 4 000 euros de prix sont assurés par les organisateurs.

La première ronde débutera à 9h et le pointage se fera entre 7h 45 et 8 h 45.

Des maîtres et des Grands maîtres internationaux participeront à cette épreuve.

Pour tout renseignement (tarifs, prix, licences...): ☎ 04 42 89 80 77 ou Mail: contact@mptvitrolles.fr

Robin Richard

@gallusgallus
Séance de dédicaces d'Annick Richard, la maman de Robin, samedi 26 avril au Carrefour de Vitrolles.
#lesbouclesducoeur

Vitrolles@Vitrolles13

Merci à tous ! Le rendez-vous des entrepreneurs a été un véritable succès ! La vidéo est disponible le profil d'alyonmion de CCI Marseille-Provence.

Philippe @saintmtex

Maintenant que Crétell remonte en D1, si on recréait l'OM-Vitrolles ! #handball

B.O.N.A.I.E.

@OmarikWest
@laprovence #insolite. Ils montent un faux kidnapping à #Vitrolles pour une vidéo. La course au buzz va trop loin !

Marvinouch @mafired666

Résultat des courses, à Vitrolles, dès 22h, à part le McDo, il y a plus rien d'ouvert...