



Triathlon de Rennes

Par Sylvain Ruyer

1 / Pourquoi

Après 2 éditions du triathlon organisées par Gérald Diolez, je voulais essayer du plus long. Mon choix se porte sur celui de Rennes en distance olympique (1,5 km de nage, 40 vélo et 10 de course à pied), c'est un étang et donc plus simple sans les vagues en pleine mer et le parcours du vélo est quasi plat.

2/ La préparation physique et matérielle

Ne sachant pas trop si le triathlon va me plaire, j'investis au minimum. Achat d'un vélo d'occasion décathlon en entrée de gamme, location de la combinaison chez le marathonien. Je fais un peu de piscine, le crawl me fatigue dès 50 mètres alors je privilégie la brasse, je fais un peu de vélo en solo. James me donne qq conseils et m'apprend qu'avec la combinaison, la nage en brasse n'est vraiment pas commode. Bon on verra bien ...

3/ le jour j

Je n'ai pas de pression, je n'ai que pour objectif de terminer.

J'installe mon matériel, l'organisation est militaire. Je regarde les participants, ils ont l'air super forts, ils ne sont pas venus en Bretagne en vacances.

Discours de l'organisateur qui nous dit que les conditions climatiques ne vont pas être simples et que si ça grêle, le vélo sera annulé. Il pleut, il fait froid, j'ai les ongles violets Avant le départ, selon les conseils d'Olivier, je nage un peu pour mouiller la combinaison. On nous appelle pour le départ, je sors de l'eau avec la combinaison gorgée d'eau, elle est très très lourde, c'est déroutant.

PAN, je me suis placé sur la dernière ligne, les gens courent vers l'eau, j'avais cette image sur les reportages a la télé mais cette fois ci, c'est moi qui vais vivre l'expérience.

Je commence doucement en crawl mais passe vite en brasse, c'est moins fatiguant et plus facile pour voir viser la bouée.

Je bois plusieurs la tasse, la visibilité dans l'eau est nulle et moi qui n'est jamais mal au dos, la position allongée et cambrée de la brasse me font bien souffrir.

Je sors de l'eau, ma tête tourne, ma combinaison pèse une tonne mais dès que l'eau s'évacue, j'ai l'impression que quelqu'un me pousse dans la montée qui mène au parc à vélo. Je veux retirer ma combinaison mais mes doigts sont enkilosés et je suis très très long. Je chausse mes chaussures et c'est parti pour 6 tours de vélo. Des fous furieux bien organisés en peloton me doublent en m'en rhumant, quelle différence de vitesse entre tous ceux qui me doublent et moi, je suis impressionné. Il pleut, je suis trempé mais je continue à mon rythme. Au 5eme tour, je regarde le parc à vélo, il est plein ...

Je termine mon dernier tour, range mon vélo et prend mes affaires pour la course à pied, les jambes sont lourdes, très lourdes, je dois être à 9 km/h. J'ai faim, je n'ai rien pris a manger et la douleur aux jambes (muscle sur les tibias) est insupportable, je ralentis puis marche. Un coureur m'encourage et me propose une barre aux céréales, oh merci elle me fait une bien fou, je recours, il y a 4 Tours affaires et l'issue de chaque tour, on nous donne un brasselet (blanc, rouge et vert), les 2 derniers tours se passent bcp mieux que les 2 premiers.

Triathlon de Rennes, par Sylvain

Écrit par Philippe

Je termine en 3h02 dans les profondeurs du classement mais content de ma gestion de course.

Prochain objectif dans les années futures: un half ironman