



□

## **Mon 1<sup>er</sup> triathlon...** *Par Guylaine Simon*

Tout a commencé un soir de novembre au club, à la soirée Beaujolais plus précisément.

En discutant, Valérie Armengol me demande pourquoi je ne fais pas de triathlon puisque je nage, je cours et que j'ai un vélo de route depuis quelques mois...je ne peux pas dire que l'idée ne m'ait pas effleuré l'esprit puisque en acquérant ce vélo, c'était un peu mon objectif mais je n'osais pas trop aborder le sujet à la maison, mon mari et mes filles exprimant le fait que je fasse déjà suffisamment de sport (ils n'ont peut-être pas tort du reste...).

Ceci dit, l'idée fait son chemin et le lendemain, je prends la décision de m'inscrire au triathlon conseillé par Valérie : Vichy ! c'est un half iron man mais je n'ai pas peur (en fait, je crois que je ne réalise pas du tout) et n'envisage même pas de faire un triathlon en préparation. Ce sera Valérie, une fois de plus qui me conseillera très fortement d'en faire un « petit » avant, elle me parle alors du tri d'Enghien, pourquoi pas ? Le soir même, je « clique » et c'est fait...mais j'ai cru choisir la courte distance et non, erreur de ma part, ce sera un format M ou olympique (1500 m natation+ 41 km de vélo+ 10 km de course à pied), après tout, ce doit être faisable sans trop d'entraînement...

Mon entraînement n'est pas digne d'une triathlète, je n'ai fait qu'une seule transition vélo/course à pied la semaine précédant le triathlon, ça passe et je me dis que cela ira (je suis d'un naturel un peu trop optimiste...).

Par chance, au cours d'un entraînement cette même semaine, je discute avec Michel Picard qui m'envoie très gentiment dès le lendemain un plan d'entraînement, ce sera trop tard pour Enghien mais je compte le respecter pour Vichy. Merci Michel !

Je ne nage plus qu'une fois par semaine, j'ai augmenté l'entraînement vélo mais comme la météo n'a pas été très clémente en mai, j'ai privilégié la course à pied (je suis déjà tombée en vélo, ça fait mal ! et

lorsqu'il pleut, je suis méfiante).

## **La veille du jour J ...**

Je dois préciser que la veille, Muriel (Molinier) me confirme qu'elle viendra m'encourager à Enghien et cette nouvelle me procure une joie immense et me booste : il ne faut pas que Muriel se soit déplacée pour assister à un abandon...

Dans la soirée, je sors consciencieusement toutes mes affaires en respectant une liste remplie depuis un mois environ...Rien à voir avec les quelques vêtements à prévoir la veille d'une course.

Je mange aussi des féculents question de me donner bonne conscience.

De gros doutes m'envahissent quant à la réussite de mon triathlon : vais-je passer les barrières horaires ?

## **Le jour J...**

J'ai finalement hâte de découvrir un monde encore inconnu pour moi...j'ai déjà entendu dire que la natation (discipline que j'aime beaucoup) était un monde sans pitié et je ne tarderai pas à le découvrir !

Mon mari et ma plus jeune fille, Marie, m'accompagnent, cela est rassurant pour moi et je sais que je vais aussi retrouver Muriel (merci encore d'être venue)...

En arrivant près du parc à vélo, je réalise que la plupart des triathlètes possèdent des vélos de pro : carbone, profilés, prolongateurs...je serai une petite joueuse surtout que plus de 95 % des inscrits sont licenciés en club de tri . Cela n'est pas très grave, j'ai comme objectif d'observer

et de le terminer, peu importe le chrono !

Le retrait du dossard est loin d'être aussi cool qu'en course à pied : mon pass tri est conservé , mon certificat médical est contrôlé (alors que mon dossier était complet), ma carte d'identité vérifiée...on me remet ensuite le sac contenant le dossard, la puce et mon numéro à coller sur le vélo.

Ensuite : admission dans le parc à vélo avec encore quelques exigences au passage et marquage sur le bras et la cuisse, j'ai la vague impression de ressembler aux moutons rencontrés à la montagne, marqués sur les flancs...c'est mon numéro de dossard, en fait.

Je suis arrivée habillée en civil et je réalise que tout le monde a déjà mis sa panoplie de triathlète, une arbitre sympa me propose de me déshabiller et me changer sous leur tente ce que j'accepte immédiatement, j'en profite pour poser quelques questions et j'apprends qu'il y a beaucoup de règles concernant le vélo (pas de « drafting » sous peine de pénalité, ne pas utiliser les prolongateurs en descente sinon carton rouge, ça tombe bien, mon vélo n'en est pas équipé !).

