

## Triathlon du Pré St Gervais 25/01/2015

Ce weekend avait lieu le Triathlon Watt Bike du Pré St Gervais (300m nat, 7km Watt Bike, 2km course à pied) et nous étions 9 de la section à y participer.

C'était la première fois que je participais à ce type d'épreuve et j'ai trouvé cela vraiment dur au niveau cardiaque. Du début à la fin, le palpitant est toujours au taquet. Nous étions tous les Dassault dans la même série, et après une natation au carton, nous sortons de l'eau avec Julien 3 et 4<sup>e</sup>. En vélo, le Watt bike m'indique une vitesse de 43km/h, une puissance de 280W et 103 tr/mn de fréquence de pédalage en moyenne. Les jambes brûlaient et se tétanisaient progressivement, surtout qu'on arrivait mal à respirer dans cet environnement de piscine surchauffé. J'arrive à partir avec une poignée de seconde devant Julien, mais la transition course à pied dans le froid donne le goût du sang dans la bouche et plombe les jambes. Petit à petit, les sensations reviennent et j'arrive à conserver mon



avance jusqu'à l'arrivée. Laurent n'a pas démerité et sera qualifié avec moi en finale chez les vétérans. Nos féminines se sont bien battu aussi, Sabrina a pris l'ascendant sur Lorianne en vélo mais elle n'a pas pu conserver son avance bien longtemps en course à pied. Patrice, après une natation difficile, est revenu, en course à pied sur Karine qui a bien progressé en ce début d'année. Et je voudrais vraiment féliciter et encourager Joelle et Bégonia qui ont fini avec quelques difficultés, mais finir c'est déjà une victoire pour soi!

Durant la finale, les sensations ne sont pas bonne dans l'eau, j'avais l'impression que mes jambes étaient accrochées à des charrues au fond de l'eau, j'essaie de suivre les gars de ma ligne d'eau, mais après un premier 100m en 1'20, je lâche prise et sort de l'eau en 4<sup>e</sup> position chez les vétérans. En vélo, j'entends que mon voisin a 500m d'avance sur moi. Alain, le commentateur qui me connaît bien me présente sous le nom du lieutenant Peau de Vache et me demande sur le Watt bike si je pensais à Bégonia, je lui réponds un **BRRRRrrrrrrvvv**, qui voulait dire en message décrypté que bien évidemment je pense à elle et qu'on aurait été mieux sous la couette au chaud que d'en baver comme cela ! Je repars à pied avec un peu plus de 30 secondes de retard sur le 4<sup>e</sup> VH, mais très rapidement je l'ai en point de mire et à l'entame du deuxième tour, je le dépasse en injection dans un faux montant, il aura essayé de prendre ma foulée sur 100m avant de lâcher, c'était pas comme La Teigne à Bonneville... Je finis 3<sup>e</sup> vétéran et 45'' de moins que dans la série.



En conclusion, pour un triathlon XS le niveau était plutôt relevé. Le Watt bike triathlon est une épreuve de fractionné qui en début de saison permet de retravailler la vitesse un peu délaissée durant l'hiver.

## Résultats série

Classement	Dossard	Temps Total	Prenom	Nom	Club	CAT VM
1	358	00:21:16	Gwénaël	CHANGEON	Issy Triathlon	SM
20	323	00:24:25	Lionel	DOUAUD	Dassault Sports	VM
23	324	00:24:41	Julien	DUPRE	Dassault Sports	SM
40	322	00:26:38	Laurent	LEMERCIER	Dassault Sports	VM
77	320	00:30:22	Lorianne	BOUTZEN	Dassault Sports	SF
90	319	00:32:23	Sabrina	TEBIB	Dassault Sports	SF
93	325	00:32:55	Patrice	FEUILLATRE	Dassault Sports	VM
95	321	00:33:03	Karine	CHATON	Dassault Sports	VF
103	382	00:38:52	Begonia	BARGA	NL	VF
104	318	00:40:04	Joelle	MORIN	Dassault Sports	VF

## Résultats finale

Classement	Dossard	Temps Total	Prenom	Nom	Club	CAT
1	327	00:20:44	Guillaume	DORÉE	Sainte Genevieve Triathlon	SM
2	358	00:20:50	Gwénaël	CHANGEON	Issy Triathlon	SM
3	366	00:20:57	Nicolas	LOMBARD	Champigny	SM
4	360	00:21:16	Frédéric André	PELOUZE	-	OM
5	390	00:21:24	Fabiens	HAMARD	CNP	SM
6	367	00:22:52	Aurélien	DUBOIS	Champigny	SM
7	369	00:23:09	Cyril	SACCHI	Champigny	VM
8	352	00:23:23	Nicolas	RONDEAU	Antony Tri	SM
9	307	00:23:27	Jean-François	OGER	Paris Sport Club	SM
10	306	00:23:34	Fabrice	HERNU	Villepinte Triathlon	VM
11	359	00:23:40	Paul	PASQUET	Issy Triathlon	SM
12	323	00:23:41	Lionel	DOUAUD	Dassault Sports	VM
13	304	00:23:45	Stéphane	VERRIER	Triathlon Club Torcy	VM
14	349	00:23:59	Othmane	CHOUCKLATI	EPPG Triathlon Club 93	SM
15	314	00:24:03	Pierre-Yves	TACHON	EPPG Triathlon Club 93	SM
16	386	00:25:19	Jodie	PENETRO	EPPG Triathlon Club 93	SF
17	308	00:26:19	Jennifer	TORA	EPPG Triathlon Club 93	SF
18	389	00:26:47	Bruno	CANCIANI	Chessy Triathlon	VM
19	322	00:27:00	Laurent	LEMERCIER	Dassault Sports	VM
20	378	00:27:53	Katia	BERGÈRE	Champigny	VF
21	381	00:28:51	Sylvie	MARCHAND	CSAKB	VF
22	364	00:29:05	Géraldine	PELOUZE	0	SF
23	380	00:29:15	Mélanie	PECHEUR	NL	SF