

## Triathlons de Deauville, Oser le défi

Qu'est ce qu'il faisait bon de courir à l'occasion du triathlon de Deauville ce weekend! Plusieurs courses au programme puisque l'organisation proposait le samedi un half Ironman (1,9kms nat, 82kms vélo, 21kms de course à pied), et le dimanche un triathlon distance M (1,5kms nat, 43kms vélo, 10kms de course à pied) où nous étions aussi représentés. Nous étions cinq de la section en individuel sur l'half Ironman, Laurent et Guy pour la première fois sur cette distance, Benoit qui malgré une grippe carabinée cette hiver, une tendinite et des fonctions qui ne lui ont pas permis de s'entraîner comme il aurait souhaité est aussi présent. Franck et moi en préparation de l'Ironman de Nice et de Frankfort. En relais, nous avons aussi deux équipes qui avaient aussi osé relever le défi pour une première fois sur cette distance composé de Benjamin, Jean-Pierre et Malek pour la première équipe et de Lorianne et Julien pour la seconde équipe inscrite au dernier moment après avoir disputé le triathlon de Pont Audemer la semaine dernière.

La météo était excellente, tout comme l'ambiance surchauffée sur la ligne de départ, où les mille concurrents tapent des mains sur une musique d'AC-DC. Je suis avec Franck à l'arrière du premier sas de départ, le compte à rebours est lancé, l'organisateur met alors un morceau de battement de cœur dans un silence de plomb avant de lâcher les guerriers hurlants au son de la corne de brune. La mer est peu agitée après avoir passé les premiers rideaux de vague, mais au virage de la premier bouée, ça bastonne pas mal, au point que j'en perds ma montre cadio GPS que je vois descendre au fond de l'eau, je suis dégouté... A la deuxième bouée, je vois très bien qu'il faudrait remonter à contre courant pour rejoindre le point de départ sur la plage, mais je suis gêné par un ensemble de nageur qui s'obstine à aller droit devant. Avec la force du courant on se retrouve sur la plage décalé d'au moins 400m. Je me retrouve avec Franck qui a fait la même connerie et me dit il fera plus attention au deuxième tour. Un deuxième tour, que je négocie également mieux et sors de nouveau avec Franck en 32' de l'eau. La remonté jusqu'au parc à vélo dans le sable est longue et je quitte le parc en 36' sous les encouragements de nos équipes Relais.

A seulement quelques kilomètres du départ en vélo, on attaque la première difficulté à 15%, où un bon nombre de triathlète coince, les muscles étant encore engourdis par la natation. J'en profite pour en doubler une vingtaine rien que dans cette bosse. Un parcours vélo sélectif enchainant plusieurs difficultés pour un total de 950m de dénivelé qui peuvent laisser des traces pour la course à pied. Mais j'apporte une attention particulière à mon alimentation et mon hydratation en prenant un gel, gâteau ou boisson isotonique toutes les 10'.

Arrivée au parc au vélo, je repars en course à pied aux sensations, n'ayant plus de référence cardio, sur les bases de 4'15 au kilomètre. Rythme que je tiendrais en prenant régulièrement ma boisson personnelle à base de bicarbonate tout au long de la course. En franchissant la ligne d'arrivée au bout de 4h35' d'effort (23<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> vétéran), j'ai l'impression que l'entraînement est presque plus dur que la course, tout au moins dans la durée et je décide de refaire une boucle de 5km en accompagnant Benoit. J'en profite pour féliciter tous ceux de la section qui ont relevé le défi et passé la finish ligne avec succès !

| Place         | Nom        | Prenom  | Cat        | Temps    | Natation | Vélo     | C à P                      |
|---------------|------------|---------|------------|----------|----------|----------|----------------------------|
| 1             | DEGHAM     | Toumy   | Senior H   | 03:57:35 | 00:25:26 | 00:01:14 | 02:11:04 00:01:26 01:18:24 |
| 2             | PANNIER    | Anthony | Senior H   | 04:00:15 | 00:25:21 | 00:01:08 | 02:11:12 00:01:18 01:21:16 |
| 3             | DEBIL CAUX | Victor  | Senior H   | 04:04:23 | 00:26:46 | 00:01:27 | 02:16:09 00:01:17 01:18:45 |
| 4             | LE DUEY    | Anthony | Veteran H  | 04:13:54 | 00:31:30 | 00:01:33 | 02:19:15 00:01:16 01:20:20 |
| 23            | DOUAUD     | Lionel  | Veteran H  | 04:35:23 | 00:34:00 | 00:02:10 | 02:26:46 00:02:18 01:30:09 |
| 209           | DAGRAU     | Franck  | Senior H   | 05:03:37 | 00:34:02 | 00:02:55 | 02:42:31 00:02:09 01:42:00 |
| 340           | VILLAIN    | Guy     | Veteran 50 | 05:18:08 | 00:35:50 | 00:04:16 | 02:49:00 00:03:33 01:45:29 |
| 572           | LEMERCIER  | Laurent | Veteran H  | 05:44:22 | 00:37:22 | 00:05:42 | 03:10:43 00:02:42 01:47:53 |
| 766           | BERGER     | Benoit  | Veteran 50 | 06:23:59 | 00:43:35 | 00:06:31 | 03:20:23 00:05:38 02:07:52 |
| Equipe Relais |            |         |            |          |          |          |                            |
| 5             | BOUTZEN    | DUPRE   | DUPRE      | 04:50:47 | 00:40:18 | 00:01:55 | 02:34:43 00:01:44 01:32:07 |
| 16            | CASSEREAU  | FIGEAC  | MESSAOUI   | 05:30:57 | 00:37:02 | 00:01:57 | 03:09:42 00:02:17 01:39:58 |

