

Samedi 24 septembre a lieu le triathlon de Paladru.

C'était un triathlon L (1700m natation, 74km vélo et 17km en càp) en équipe. Même équipe que pour le triathlon en équipe à Vaulx en Velin la semaine précédente : les vétérans habitués des longues distances Franck et Hervé ; et les séniors Vincent et moi pour qui ce fut la découverte de la distance L.

Le temps est frais à 9h et le brouillard est présent sur le lac, à ne pas voir le parcours natation.

Pas d'objectif particulier à partir de finir entier et de préférence bien.

Le stress monte en pression car l'équipe n'est pas complète pour retirer les dossards. A 10 minutes de la fermeture du parc à vélo Vincent arrive la fleur au fusil. A peine le temps de se garer que son vélo est déjà sorti de la voiture et la roue avant fixée par Franck. Heureusement que nous avons pu récupérer les dossards préalablement car sinon ça aurait senti le roussi ! Pendant que Vincent sort ses affaires, nous mettons avec Franck le dossard et le numéro sur le vélo. Direction le parc à vélo où nous passons le contrôle sans soucis et installation rapide car l'heure du premier départ est proche.

Par magie, le brouillard se lève d'un coup et les départs s'enchaînent. Nous étions la 28^{ème} équipe à s'élancer. Le temps passe vite jusqu'à notre départ : le temps de s'alléger un peu pour Hervé et moi ; récupération de ses lunettes de soleil oubliées dans sa voiture pour Vincent , un petit échauffement dans l'eau et la photo souvenir et nous arrivons tip top pour le départ natation. Un parcours grosso modo en forme de « L » inversé.

Même stratégie qu'à Vaulx en Velin : encadrer Vincent pour éviter les zigs zags. Nous doublons assez rapidement l'équipe partie avant nous, mais une petite erreur de trajectoire nous fait perdre un peu de temps ; la faute à un bateau qui était placé juste devant une bouée. On se fait doubler par plusieurs équipes avec sur la fin un problème d'identification car une équipe avait la même couleur de bonnet que nous.

Nous sortons de l'eau ensemble et direction le parc à vélo avec une transition lente (8min à montre) avec un fait divers : on commence à prendre les vélos pour se diriger vers la sortie du parc que Vincent doit faire demi-tour pour chercher son gilet bleu (tenue identique pour l'équipe) qu'il a oublié. Il pose son vélo et repars à l'emplacement de l'équipe. Pour avancer un peu, je prends son vélo en souhaitant le rapprocher du ravito situé avant la sortie du parc. Les arbitres m'interpellent en me disant que c'est interdit et je dois vite poser son vélo. J'ai frôlé le carton ! Vincent reviens avec sa tenue et c'est parti pour 2 boucles d'environ 35 km après m'être goinfrer d'un mélange pain d'épices, abricots secs et bout de bananes.

Le premier tour se passe assez vite : nous faisons des relais longs sur les parties roulantes et on monte sans se mettre dans le rouge dans les parties ascendantes. On double quelques équipes et on frôle la chute dans un rond point où un concurrent tombe quasiment devant nous. Le deuxième tour est un peu plus compliqué physiquement car Vincent a une gêne typiquement masculine qui le ralentit. On adapte la vitesse et on continue d'avancer. Il y a plus d'équipes sur les routes et on se fait doubler plusieurs fois par des équipes parties bien après nous. On pose le vélo après 2h30 de pédalage.

A la deuxième transition, Franck et Hervé nous attendent Vincent et moi. Le temps de mettre des manchons et de se goinfrer une deuxième fois et nous partons pour 17km de course à pied en une seule boucle autour du lac. On part à 12km/h sur les premiers km qui sont plats. Franck est concentré, Hervé est à l'aise, Vincent et moi aussi même si je surveille mon genou. Mais assez rapidement, on voit que Franck est dans le dur. On le pousse un peu dans une petite côte avant de

redescendre sur Charavines ; où la première vraie difficulté se présente. Franck cale au début d'une bonne côte, il n'est pas super et pas de bière à proximité pour le requinquer. Nous n'avons pas fait la moitié du parcours. Franck nous dit de partir et nous donne rdv pour une bière après l'arrivée. Avec Hervé, nous rejoignons Vincent qui avait pris quelques mètres d'avance. Cependant, Vincent n'est pas loin de ses limites avec des maux de ventre et un début de déshydratation. On gère l'allure surtout dans les montées et chaque ravitaillement est pris d'assaut. A moins de deux km de l'arrivée, Hervé choppe un point de côté qui l'oblige à marcher. Le dernier km est tout en descente assez pentue dans un chemin. Nous franchissons l'arrivée tous les 3 et 6 minutes toutes rondes après Franck nous rejoins.

Après s'être bien rempli la panse de solide et de liquide au ravitaillement et avoir mis les jambes dans l'eau ; la journée se termine non par une mais par 2 bières ; histoire de partir sur 2 pattes.

Résultats : 113^{ème} /148 équipes en 5h03 et quelques secondes.

Le bugiste