

Dimanche 18 septembre 2016 a eu lieu le triathlon de Vaulx en Velin situé au parc de Miribel Jonage. Au programme, 2 triathlons distance S ; un le matin en individuel et l'autre l'après-midi en équipe.

Sur celui du matin, 3 TEE au départ : Elliott, Vincent et moi. Elliott n'était pas remis de son trail du weekend passé avec beaucoup de dénivelé et partait avec des jambes courbaturées, Vincent guettait le ciel bien menaçant à l'affût de la moindre goutte pour savoir s'il prenait ou non le départ, et moi je chassais les mauvais souvenirs de l'an passé où sur ce même triathlon je mettais égaré dans le parc à vélo ne retrouvant pas mon emplacement.

Nous sommes arrivés frais avec Franck, Hervé, Vincent et moi car nous logions à proximité de la course. On retrouve Elliott au retrait des dossards. Le temps de discuter un peu et une bénévoles nous met un premier coup de stress en nous disant que le parc à vélo fermait dans 5 minutes. A peine le temps de s'installer qu'il faut déjà rejoindre le départ.

Le parcours natation a changé par rapport à l'année dernière et on ne le connaît pas ; mais bon il y aura forcément des gens devant nous pour ouvrir la route.

D'un point de vue personnel, la natation ne se passe pas trop mal, j'arrive à me frayer un chemin parmi les presque 500 partants sans être trop gêné. Un peu surpris par un passage où la profondeur de l'eau ne dépassait pas les 60cm au milieu du parcours.

La transition passe sans difficultés particulières et c'est parti pour 20km de vélo en 2 boucles sur un parcours plat mais avec au moins 4 rond-points à négocier prudemment avec la chaussée mouillée par la pluie. Je suis resté avec 2 ou 3 gars sans pouvoir les distancer.

Arrivé à la descente du vélo, j'ai froid aux pieds et le fait de courir pieds nus jusqu'au parc à vélo n'arrange rien. Je trouve rapidement mon emplacement et une fois les chaussures enfilées je pars sur les 5km d'un parcours fort sympathique sans difficulté notable et dans un cadre magnifique. Les jambes sont là et je double quelques concurrents sur la première moitié du parcours. Soudain, j'entends derrière moi, des pas se rapprocher rapidement de moi. J'essaye d'accélérer mais rien à faire, un concurrent me double. C'est un vétéran mais impossible de le suivre ; comme quoi il n'y a pas d'âge pour courir vite.

L'arrivée est maintenant devant moi et après m'être assuré qu'aucun concurrent n'était à proximité, je tape dans les mains d'Hervé et Franck avant de franchir la ligne. Un bon souvenir.

Quelques minutes plus tard, on se retrouve avec Elliott et Vincent. Elliott n'a pas été dans une bonne forme et en à baver sur la course à pied à cause de ces courbatures des jours précédents. Vincent a fait un triathlon tranquille avec 2 transitions extrêmement peu rapides mais avec des pieds bien secs pour le début du vélo et de la course à pied.

Résultats sur 465 classés :

Vincent : 223<sup>ème</sup>

Elliott : 259<sup>ème</sup>

Moi : 19<sup>ème</sup>

Après le ravitaillement, il faut déjà penser au deuxième triathlon de la journée : celui en équipe avec 5 TEE présents. Une équipe 100% TEE avec Franck, Hervé, Vincent et moi et une autre équipe avec Elodie, son mari, Brigitte, Aurélie et son mari.

Nous arrivons au parc à vélo encore en dernière minute, à peine le temps de poser les affaires qu'il faut sortir du parc et attendre notre départ dans plus d'une heure sous une petite pluie fine. Le port de la combinaison même hors de l'eau est presque obligatoire car il ne fait pas chaud. On en profite pour regarder le départ de l'équipe d'Elodie. L'occasion aussi de voir le parcours natation qui a changé par rapport au matin avec les pieds dans l'eau pour se réchauffer.

Notre départ se rapproche et c'est le moment de prendre la pose pour la photo souvenir que l'on récupèrera à la fin. Pas de stratégie particulière à part d'encadrer Vincent en natation pour éviter les détours. Opération parfaitement remplie par Franck et Hervé. On se fait doubler par quelques équipes mais ça ne se passe pas mal. La première transition arrive ; l'occasion de voir Vincent en action pour un séchage de pied intégral y compris entre les doigts de pieds ! La pluie est toujours présente et nous restons prudents pour les ronds-points et surtout les bordures que l'épaule de Vincent avait malheureusement testé l'année dernière. Pas de problème pour nous cette année. On dépose les vélos et deuxième séchage intégral de pieds pour Vincent un peu énervé à cause de la pluie et d'une douleur au niveau des côtes. Une transition pas très rapide sous l'œil attentif d'un arbitre qui avait le sourire en nous regardant. C'est parti pour la course à pied encouragé par l'autre équipe qui avait fini et là c'est moi qui traîne à cause d'une douleur au genou dès les premiers mètres. On est concentré malgré des bruits suspects qui sortent d'un buisson à proximité. Vincent est bien et discute, Franck ne peut pas répondre car il est à bloc au niveau cardio, Hervé est prudent et regarde où il met les pieds et je serre les dents pour finir. Nous finissons en même temps que les vainqueurs du jour partis bien après nous.

Après avoir défoncé les gâteaux apéro du ravito ; nous sommes vite retourné à la voiture pour se changer et se mettre au sec.

Une bonne journée malgré le temps humide et surtout une répétition pour le triathlon L de Paladru de samedi prochain.

Résultats sur 148 équipes participantes:

Le carré enthousiastes ( Hervé, Franck, Vincent, moi) : 70<sup>ème</sup>

Les 5 éléments (Elodie, Brigitte, Aurélie, Greg, Yann) : 107<sup>ème</sup>

Le bugiste