

Dimanche 4 septembre 2016, c'était le triathlon de Saint-Pierre d'Albigny.

Au programme, un triathlon S le matin pour Mélanie, Vincent et moi et un triathlon XS pour digérer, l'après-midi pour Vincent et moi.

Un triathlon S assez exigeant par le parcours vélo qui monte pas mal et le parcours course à pied qui monte aussi dans les vignes.

On se retrouve dans le parc à vélo et avec Vincent nous sommes bien placés toute au fond de la rampe de vélos. En sortant du parc pour rejoindre le départ natation, Vincent se fait intercepter pour le speaker qui l'a connu depuis l'an dernier. Petite interview rapide.

Parcours natation modifié par rapport à l'an passé, pas de sortie à l'australienne mais une seule boucle. 2 couloirs de départ, un pour les femmes et un autre pour les hommes. La corne sonne et c'est parti pour la natation.

Pour moi, ça se passe pas trop mal au début, je trouve un chemin sans trop de concurrents pour franchir la première bouée. Après, sens le frais dans le dos : c'est la fermeture éclair de ma combi qui remonte ; je prends l'eau ! Mais bon pas le temps de trop réfléchir surtout qu'en levant la tête je me rends compte que je suis dans le décor au niveau trajectoire. Rectification et je reste côte à côte avec un concurrent pour ne pas trop m'éloigner de la trajectoire.

Je pars sur le parcours vélo et double un vtt « hors course » qui pars juste moi. La montée commence et je vois ce même vtt me redoubler d'une facilité déconcertante. Après analyse visuelle, le vtt avait une assistance électrique qui était bien efficace. Je prends mon allure en vélo sans me mettre dans le rouge car 2 boucles à faire avec pas mal de dénivelé. Sur la deuxième boucle, j'entends quelqu'un m'encourager, c'était Mélanie que je venais de doubler sans l'avoir reconnue.

La course à pied ne se passe pas super bien, avec encore cette douleur au genou qui m'empêche de courir normalement. Je gère ma foulée tant bien que mal. Un point de côté apparaît suite à la descente du parcours. A 300 mètres de l'arrivée, je suis obligé de marcher quelques mètres. Des concurrents me dépassent en m'encourageant : « la douleur c'est dans la tête ; c'est bientôt fini ». Je repars en courant, le point va mieux. A 20 mètres de l'arrivée, j'entends quelqu'un qui arrive vite derrière moi, je sprinte mais il me saute sur la ligne.

On se retrouve au ravito bien accueillant pour se refaire la course.

En retournant à nos voitures, nous croisons José qui accompagne son fils et un copain sur le triathlon 6-9 ans. Son fils finira d'ailleurs 2^{ème} ! Bravo à lui.

Après une petite sieste bien méritée, Vincent et moi avons remis le couvert sur le XS. Nous sommes encore une fois bien placé dans le parc à vélo. Cette fois-ci, nous partons sans combi.

Le départ est lancé sans connaître le parcours mais on laisse les autres ouvrir la route. On est côte à côte à la première bouée avec Vincent. La natation est plus dure car les bras sont un peu fatigués.

La transition est rapide pour ma part et j'essaye de partir vite car le parcours vélo est court. 2 boucles d'un peu plus de 4km dont une montée d'environ 1 km. Les jambes répondent bien et la côte passe 2 fois sans trop de difficulté.

La deuxième transition effectuée, je pars sur le parcours course à pied et toujours cette douleur au genou qui me gêne. Mais ça tient, je passe 2 concurrents dans les 300 derniers mètres.

Je retrouve Vincent au ravito et ça n'a pas été simple pour lui car il a pris mal à un bras au début de la natation et a nagé en forçant seulement avec 1 bras.

Le temps de ranger le matériel et nous sommes retourné voir les résultats. Et là, surprise : je finis 3^{ème} senior avec un podium à la clé. Bien content !

Résultats :

Sur le S : Mélanie : 273^{ème} /290

Vincent : 131^{ème}

Moi : 37^{ème}

Sur le XS : Vincent : 48^{ème} /115

Moi : 12^{ème}

Le bugiste