

CR du Duathlon du Revermont 2018

Tout est parti d'un mail de Julien « [Le duathlon du Revermont](#).

Le format est de 10(cap) / 60(vélo) / 10(cap).

#### Pourquoi faire cette épreuve ?

Le duathlon est souvent délaissé car c'est un enchaînement plus exigeant que le triathlon.

Cela peut paraître étonnant; mais ce format est "physiologiquement" quasi similaire à un Half. C'est un excellent exercice préparatoire pour Half ou plus long.

Le deuxième 10km; croyez moi il pique ! (ça vend du rêve:). Mais il fait vraiment bien bosser la "résistance" en Cap.

Ce n'est clairement pas l'épreuve la plus glamour de l'année (ni la plus esthétique); mais c'est un super exercice pour lancer sa saison.

Ca me tente et un échange de mail plus tard Julien me dit :« Si tu le sens bien; c'est que tu as déjà fait la moitié du chemin ! »

Ben l'autre moitié, elle n'a pas été simple ...

C'est parti pour le massif de Revermont (vers Bourg en Bresse), en convoit avec Stephane et Julien. Tout le monde m'a dit de pas se cramer sur la première CAP, qui fait 11km et D+81m. Je démarre à un rythme qui me convient, le vélo balai n'est pas loin (genre que 4 personnes derrière moi). Une fois les montées terminées, je me fais reprendre sur la 2<sup>ème</sup> partie de la CAP. Pour qui c'est le vélo balai, pour Dodo. Mais bon le speaker est sympa, il annonce l'arrivée de la dernière féminine mais aussi que j'ai mis pile 1h pour faire les 11km qui n'étaient pas plat, et que c'est pas un mauvais temps. Merci monsieur... Ce sont les autres qui sont trop forts, au final j'ai bien couru, même si déjà à la fin de la CAP je sens mes mollets, pas bon ça. Je mets un gel et une petite gourde dans mes baskets, pour être sûr d'y penser au retour du vélo. Ce n'est pas une T1 très rapide mais je joue la prudence pour la suite.

C'est parti pour la première grimpe, celle qui doit piquer le plus. Petite route tranquille, je suis toute seule, il doit juste y avoir un gars loin derrière moi et c'est tout. Au bout de 4km de vélo, grosse crampe au mollet droit qui m'oblige à m'arrêter. Et en rechaussant, grosse crampe au mollet gauche : ça y est je suis une duathlète ... Du coup le dernier gars me dépasse et me voilà partie pour faire le vélo avec la voiture balai aux fesses : Youpi ☺ Bon j'ai autre chose à penser : pédaler sans redéclencher de crampes. Le paysage est très joli, ça sent bon les arbres en fleurs mais c'est pénible de ne pas oser appuyer de peur de ne pas finir. Bon j'y vais régulièrement et on verra bien. Au milieu de la 2eme grande cote je vois un cycliste au loin, je me dis que ça serait bien de lui faire cadeau de ma voiture balai. Opération grignotage lancée, il s'en rend compte, n'arrête pas de se retourner et n'a vraiment pas envie d'être le dernier à finir le vélo. Mais moi non plus. Comme j'ai l'impression que les jambes tiennent je me mets à grimper comme d'habitude, ça fait du bien. Genre 2km après, ravito au sommet : vraiment pas envie de m'arrêter pour me faire rattraper. Sans surprise pour ceux et celles qui me connaissent : j'ai assez à manger et à boire pour finir les 30 kms qui suivent. La suite c'est une succession de montées et descentes pas trop techniques : impect pour moi. Mon poursuivant s'accroche mais il se crame dans toutes les montées.

La CAP approche, et ça fait peur. Peur de crammer en déchaussant, de ne pas arriver à repartir. Au final, ça tient toujours. Je retrouve mon vélo balai (je suis constante dans mon effort). La deuxième partie de CAP est nettement moins jolie que la première mais il faut faire avec. Les premiers km sont très perturbants, comme dit Steph, on court sur des œufs pour ménager nos jambes de bois. Et puis quand même je me dis que c'est dommage d'avoir fait tout ça pour mal courir. Alors tout doucement, je cours comme j'aime et au final ça tient, je remonte un gars et je déroule. Ça ne fait pas plus mal mais ça avance plus vite ☺

A quelques km de la fin, Steph et Julien me rejoignent à vélo, à priori je ne ressemble pas à un déchet quand je cours (et pourtant..). Ca y est, enfin arrivée après 4h46 d'efforts. Encore une belle expérience qui se tente



14	BOCHARD JULIEN	TRIALP MOIRANS	00:45:00 (25)	01:58:23 (17)	00:46:50 (11)	03:30:11:61	SENIOR HOMME (12)
29	DELICOURT STEPHANE	TRIALP MOIRANS	00:45:20 (26)	01:57:45 (13)	00:54:47 (46)	03:37:51:21	VETERAN HOMME (11)
68	RAVATIN DOROTHEE	TRIALP MOIRANS	01:00:02 (76)	02:44:41 (69)	01:01:39 (56)	04:46:20:03	VETERA N FEMME (4)

