

CR du Triathlon de Belfort – Format L – samedi 28 mai 2022

La version courte

C'est quand même chouette de se dire qu'avec 3 ans de plus depuis mon dernier triathlon longue distance, j'ai progressé. Merci coach Fabrice. Je me fais enfin plaisir sur la CAP même après 4h passées sur le vélo. C'est ce qui me manquait par rapport au format M ou S, où là on ne se pose pas de questions (enfin moins).

La course s'est super bien passée, je me suis fait plaisir et en plus je fini moins dans les dernières que les autres fois sur un L: 494eme/566 au départ en 6h33 pour 1900m de nat (en théorie), 87 km D+1300m de vélo et 19.5km de CAP. Pas si mal pour une bientôt mamie. Mon état d'esprit pendant la course : forte comme le lion de Belfort ☐ ☐



La version longue

Enfin dans le parc à vélo, et avec les idées claires. La météo est plus sympa que la veille et toutes les questions que je me posais ont trouvés une réponse. C'est stimulant de faire une course qu'on n'a

jamais fait : dossard 64 c'est moi. Merci à Jean qui a pris son petit dej presque aussi tôt que moi pour m'accompagner sur le site de la base de loisirs du lac de Malsaucy.



Et c'est parti pour la petite routine de pre-compét, je crois qu'on a tous nos petites manies. En nouveauté pour moi, préparation de ma veste vélo en mode boule, prête à être attachée autour de la taille. Merci Claire pour l'astuce. Comme les températures ont baissé, la combi est autorisée, ce qui est très bien pour l'attente car il fait frais : 9 degrés, ça change des 34 degrés de mon dernier gros entraînement. Le départ approche, tous les entraînements de la saison prennent plus de sens, super bonne ambiance sur la plage. Petite musique épique du film Gladiateur pour nous rappeler que ça ne va pas être simple : même pas peur, mes enfants m'ont surnommé Gougounator 3000 ☐ ☐



Une fois cette photo prise, j'ai dit à Jean de partir faire son tour de vélo, histoire que lui aussi profite des paysages. Du coup il est parti faire ce qu'il y a de plus difficile dans le coin, souvent au programme du tour de France (photo à la fin). En partant, il a pris une photo avec nous en train de batailler dans l'eau. En fait non, pas tant batailler que ça car départ en Rolling start. Très confortable de pouvoir poser sa nage, un peu d'accrochages de temps en temps mais rien de

compliqué. Des grandes distances entre les bouées, donc ça aide à être tranquille par contre on fait sûrement plus de chemin (2 boucles avec sortie à l'australienne)



Une T1 plutôt efficace, même si ça ne vaut pas les transitions de Marielle: combi à enlever, j'ai mis des chaussettes car pas chaud et attaché ma veste de vélo autour de la taille. Malgré les 9/10 degrés, je pars sans maillot de vélo ni de manchettes.

Le parcours vélo est en 4 parties, pendant 50/60km c'est vallonné, puis on grimpe le ballon d'Alsace (13km de grimpette), puis on redescend et il faut encore avoir du jus pour finir car encore 2 bonnes cotes. Très joli paysages, quelques cigognes et chevaux comtois, des forêts qui

sentent bon et une qualité de routes vraiment au top.



Je profite de tout car sans surprise, pour moi, la première heure on m'a beaucoup doublée. Cependant au bout de 2h, il y en avait toujours qui me doublait et des fois super vite, je me demandais d'où ils sortaient ceux-là. Mais à priori, il y avait encore du monde dernière mois avant que j'attaque la montée. Je ne fais jamais un triathlon pour faire un podium mais pas envie d'avoir la voiture balai non plus. Quand même, j'ai dû me faire doubler par plus d'une centaines de cyclistes alors que j'ai fait un vélo plus rapide que prévu. Encore 20km à faire après la descente et encore 2 cotes qui piquent: je remange dès que possible une barre au noix pour avoir

de quoi faire un bon début de CAP. La fille qui est soit devant soit dernière moi depuis le début, se ravitaille aux Brezel, chacune sa région d'origine, elle est Alsacienne. Plutôt une bonne allure sur la fin du vélo et plus de vélocité que ceux et celles qui sont avec moi à ce moment-là. Je me dis que la CAP va être top pour moi.

T2: hop hop en courant tranquille jusqu'a mon emplacement, dépose veste + gants + lunettes de soleil et hop c'est reparti.

On se dit que ça peut être monotone de faire 3 boucles de 6.5 km. En fait pas du tout, d'abord parce que c'est joli et animé (bois, étang, ponton, public) et aussi parce que du coup je fais ma première boucle avec ceux et celles qui finissent leur 3eme: très bonnes conditions pour me mettre à un rythme soutenu. Je me suis callée à la sensation « semis de Chablis » (pas de montre pour me donner mon allure) en ne pensant pas que je venais de faire déjà pas mal d'efforts. Ça c'est quand même top vu que les autres, ils avaient l'air mal en point. Au passage, parcours avec presque jamais de goudron :



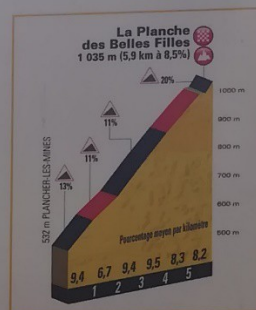
A un moment dans la boucle CAP je retrouve Jean qui a fini son tour de vélo, puis un peu plus tard ma copine Sandie (ex-volleyeuse de Moirans) qui est aussi arrivée sur le site. C'est top d'avoir leurs encouragements. 2eme puis 3eme tour plus lents mais corrects. Elle m'a bien fait mal aux jambes cette CAP mais c'était juste chouette de me sentir solide sur mes appuis (vive les exos de pieds de Fabrice et le massage de Romain) et avec une bonne cadence. Mais on est content quand la ligne d'arrivée est là :



Et du coup voici ce qu'a fait Jean pendant ma NAT+ Velo :

LA PLANCHE DES BELLES FILLES
ROUTE DU TOUR

Altitude 1 035 m
Distance : 5,9 km



VAINQUEURS D'ÉTAPE

Tour de France 2012
Christopher FROOME

Tour de France 2014
Vincenzo NIBALI

Tour de France 2017
Fabio ARU

Tour de France 2019
Dylan TEUNS

Tour de France 2020
Tadej POGAČAR

le
TOUR
de France

haute
saône
LE DÉPARTEMENT

VERTICAL

le Tour de France

Et voici le détail des temps, merci à la puce :

Secteurs					
	Temps	Vitesse	Général	Sexe	Catégorie
1er Tour Natation	22:10	02:19 min/100m	419 / 566	49 / 69	1
2ème Tour Natation	23:55	02:31 min/100m	423 / 565	54 / 69	8
Natation	46:05	02:25 min/100m	426 / 565	51 / 69	8
T1	03:24		282 / 564	34 / 69	4
Velo	3:53:36	21.8 km/h	545 / 560	64 / 68	10
T2	02:23		157 / 556	15 / 68	1
1er Tour Cap	34:01	05:29 min/km	354 / 550	30 / 67	4
2ème Tour Cap	36:28	05:52 min/km	391 / 545	38 / 65	4
3ème Tour Cap	37:59	05:58 min/km	385 / 545	38 / 65	5
Course	1:48:26	05:46 min/km	377 / 546	36 / 65	4

Voilà, j'espère que mon récit vous auras donné envie.