

Dimanche 20 mars 2016 a eu lieu la première compétition de l'année avec une transition ; c'était l'aquathlon de Grenoble.

Des TEE men étaient là : Vincent, Elliott, Hervé et moi.

Au programme de la journée, un aquathlon S (800m natation + 4km càp) pour les jeunes et un aquathlon M (1500m natation + 7.5km càp) pour le vétéran.

Malgré la météo plutôt clémente pour courir (soleil voilé), l'équipe TEE n'était pas au mieux de sa forme :

Vincent avait une épaule qui tirait, Elliott n'avait pas la forme, Hervé ne savait pas si sa tendinite au genou allait se réveiller, et moi j'avais pris un petit coup de froid.

Mais il en fallait plus pour nous empêcher de prendre le départ.

Les objectifs étaient les suivants :

- Elliott voulait nager en moins de 17' et ne voulait pas que je le rattrape (on partait dans la même ligne d'eau mais côté opposé)
- Hervé voulait nager en moins de 24' sur le 1500m et ne pas être gêné par son genou
- Vincent voulait s'entraîner à mettre les chaussettes plus rapidement à la transition ;-)
- Je voulais gagner au moins 1 minute en natation par rapport au temps de l'année passée

L'aquathlon S partait à 13h et pour une fois nous n'étions pas en retard avec quasiment une demie heure d'avance. Faut dire que l'année passée, on avait failli rater le départ. Après le briefing et l'appel, on a eu 5 minutes d'échauffement. Hervé était dans les gradins et nous encourageait.

On fera de même pour le départ d'Hervé, qui a même fait le show pour ses spectateurs en faisant des coucous en nageant et même un dos crawlé juste sur un mètre (sur la dernière longueur) pour déclencher une ola enthousiaste. Hervé est resté dans les jambes de son voisin de couloir peut être un peu trop tranquille jusqu'à ce que les 3 concurrents de la ligne opposée les rattrapent. Après, Hervé a suivi le wagon même si sur la fin, ça commençait à être dur.

A noter, la présence de triathlètes de très très bon niveau comme Dorian Coninx ou Lucas Jacolin (juste niveau équipe de France) qui s'imposent respectivement et très logiquement sur le M et le S.

De mon point de vue : Le départ est donné, et je commence plutôt sagement. Très vite, un de mes voisins de la ligne de départ me double et je resterai dans son sillon pendant toute la partie natation en lui touchant les pieds involontairement un nombre incalculable de fois. Certaines fois, je suis obligé un ralentir un peu pour ne pas me prendre ses pieds dans la figure. J'ai essayé de me décaler une ou deux fois pour le doubler mais je n'ai pas réussi. Sur les premières longueurs, on est synchro avec Elliott, on se croise au milieu de la piscine. Au fur et à mesure, l'écart se creuse. J'aperçois plus tard Vincent qui était sur la ligne d'eau voisine et peu de temps après Elliott qui fait de la résistance et qui me chatouille une fois ou deux les pieds. La dernière longueur arrive, et il faut sortir de l'eau. Je rate ma première tentative, je prends donc appui sur la ligne d'eau avec ma jambe pour sortir.

Mon voisin de couloir part de la zone de transition 10 mètres devant moi. A l'extérieur de la piscine, un bénévole dit les classements. J'entends 1^{er} et 2^{ème} et je vois que le gars cours moins vite. Je prends la tête de course après 100m et je suis le vtt qui ouvre la route pour 2 tours de 2km. Première fois que j'ouvre la route dans une compétition, je suis enthousiaste même si les sensations ne sont pas vraiment au top. Je croise Elliott qui m'encourage, un peu plus loin Vincent. Lorsque je fais demi tour, j'aperçois le 2^{ème} et 3^{ème} qui doivent avoir 400mètres de retard. Sauf incident, je devrais finir devant mais il faut penser à la 2^{ème} vague qui nage beaucoup plus vite. Après, c'est un contre-la-montre. Je

recroise Elliott et Vincent qui est juste derrière. Plus que 500m avant l'arrivée, j'accélère mais pas longtemps car le cardio s'emballe. J'ai eu sur ce coup les yeux plus gros que le ventre.

Après l'arrivée, je vais voir les copains arriver. Vincent arrive puis Elliott qui a fait un joli sprint car juste derrière lui 2 femmes sprintent pour le podium. Mais, il ne sera pas doublé.

Après direction ravito histoire de se remettre de nos émotions.

Les résultats (merci Elliott) sont les suivants :

Sur le S :

Bubu 16^{ème} en 30'08, Nat : 14'58 (33^{ème}) et CAP : 15'10 (5^{ème}). Et 1^{er} de la vague ☺

Vincent 34^{ème} en 34'37, Nat : 17'19 (54^{ème}) et CAP : 17'18 (29^{ème}). Et 6^{ème} de la vague ☺

Elliott 38^{ème} en 35'28, Nat : 16'28 (50^{ème}) et CAP : 19'00 (40^{ème}). Et 9^{ème} de la vague ☺

Sur le M :

Hervé 46^{ème} en 1'00'00, Nat : 25'38 (48^{ème}) et CAP : 34'22 (50^{ème}).

Bilan de la journée :

Malgré la forme médiocre d'avant course, tout le monde a quand même trouvé du positif: Vincent termine dans la première moitié au général et a fait une belle remontée en course à pied, Elliott a respecté le temps max pour la natation (mais il a dû s'arrêter en course à pied pour faire passer un point), Hervé n'a pas été trop gêné par son genou et très ponctuel (1h pile)