#51

EN IMAGES
Splendeurs corses à Calvi

TESTS MATOS
Mavic CXR 60
Campagnolo EPS
Look Keo Power

TRIMAG
TRIATHLON

L'EVENEMENT

IRONMAN FRANCE

LE JOUR LE PLUS LONG...

16 PAGES SPECIALES

CONSEILS

Travailler ses transitions

Avoir une bonne posture

NUTRITION

Le rôle prépondérant du fer

COMPÈTES

Mondiaux de Belfort
France Duathlon de Fourmies
France Cross Triathlon
Swissman

INTERVIEWS

Bertrand Billard

Moreno / Zamora

MON GARAGE

Yannick Bourseaux

TRIMAG 51 - JUILLET - AOÛT 2013
CH : 12.50 CHF / DOM : 6.90 €
R (S) : 1100.00 CFP
M 02634 - 51 - F: 5,50 € - RD

IRONMAN FRANCE

LE JOUR LE PLUS LONG...

Jamais autant d'athlètes ne s'étaient massés sur la plage du Centenaire pour y disputer l'Ironman France. Jamais non plus, un athlète n'était allé aussi vite sur ce parcours que Fred Van Lierde (8h08 :59) et Mary Beth Ellis (9h12 :54). Jamais, enfin, une tragédie comme le décès d'un coureur en course n'avait endeuillé l'Ironman, faisant décidément de cette édition 2013, un jour particulièrement long et éprouvant pour tous les protagonistes de l'événement...

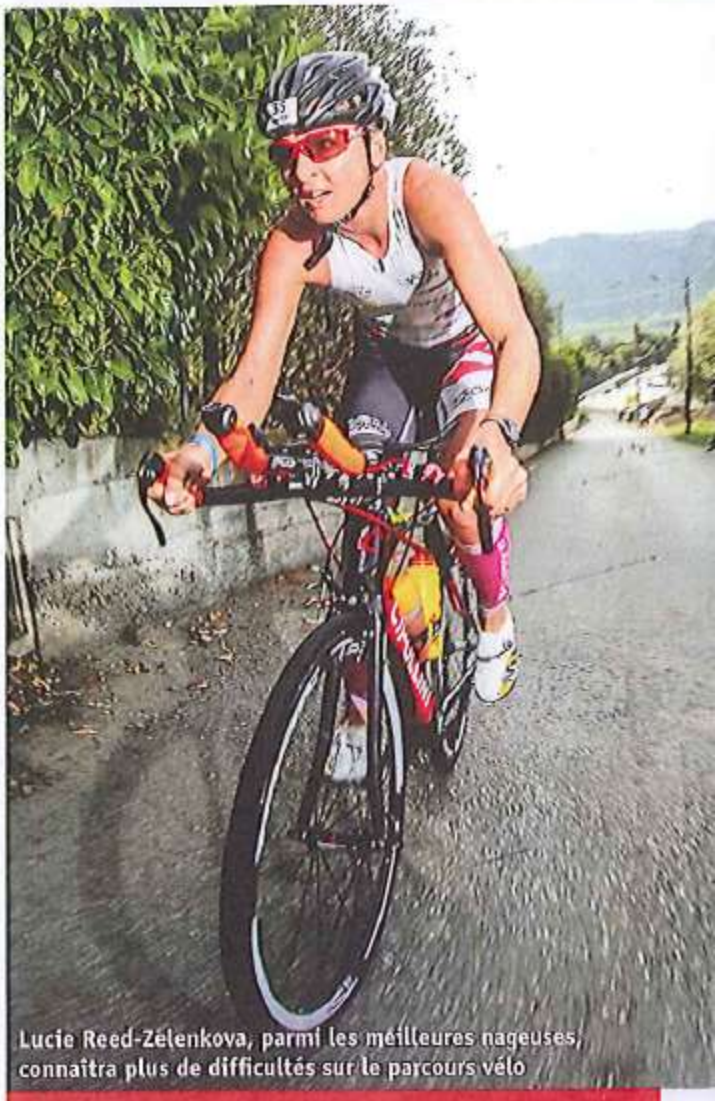
PAR LUC BEURNAUX - PHOTOS THIERRY SOURBIER

FRANCE
IRONMAN
France - Nice
orca
sailfish

Pierre Dorez tout sourire en sortie de natation

Jay Style s'est tu, DJ Sylvain a baissé le son, seules les mains des milliers de spectateurs massés autour de la finish line ont continué d'applaudir. A l'annonce du décès accidentel, en vélo, d'un jeune concurrent britannique en bas de la descente de Tourettes-sur-Loup*, l'Ironman France a sombré dans la stupeur et l'effroi. Puis bientôt dans la pudeur, et dans le respect du deuil, et de la douleur. Cette douleur lancinante qui, au fil des minutes, va s'instaurer au plus profond de chacun des membres de la « communauté ». Des podiums sans bouquet de fleurs ni champagne, pas de vociférations déplacées du style « You're an Ironman » sur la ligne d'arrivée. Moins de paillettes et d'éclat, pour plus de recueillement.

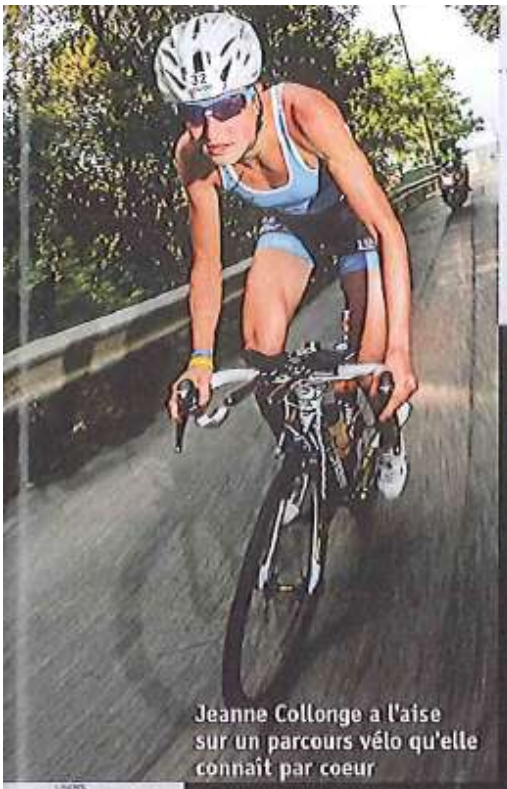
Pourtant, la fête aurait dû être l'une des plus belles de toute la jeune histoire de l'Ironman France à Nice. Deux records de course battus, pulvérisés même, par les impressionnants vainqueurs Van Lierde et Ellis. Un nouveau record vélo (pour Antonio Colom, ancien cycliste pro). Un nouveau record sur le marathon. Et toujours plus de participants (2800 annoncés cette année) à ce mythe de la discipline, qui déplace les foules des quatre coins de la planète. Quasiment les deux-tiers des participants sont étrangers. L'attrait de la « French Riviera », les 10 victoires de Mark Allen en ces lieux, des prestations haut de gamme dans une ville rôdée à l'accueil des touristes. Tout comme les 60 slots qualificatifs pour Hawaii, « offerts » aux amateurs. Autant d'arguments qui peuvent expliquer l'engouement.. Et participent de la bonne santé financière de la ville. L'Ironman France apporte ainsi 20 000 nuitées, et représente 10 millions d'euros de recettes. Reste que la course, et son tracé exigeant en vélo (1800m D+), semble toujours faire des réticents chez les triathlètes professionnels. Qui préfèrent des parcours plus « dociles » pour aller à la pêche aux points du Kona Pro Ranking System. Voilà pourquoi le plateau Elite de Nice ne sera jamais comparable à celui de Francfort, par exemple, ou Klagenfurt. Seulement 5 filles, cette année, se seront ainsi alignées en Pro. Le tableau est semblable chez les hommes. Les 20 kilomètres du Col de l'Ecre, notamment, en rebutent plus d'un. Même si quantité ne rime pas forcément avec qualité, la réputation de Nice mériterait meilleure fréquentation.



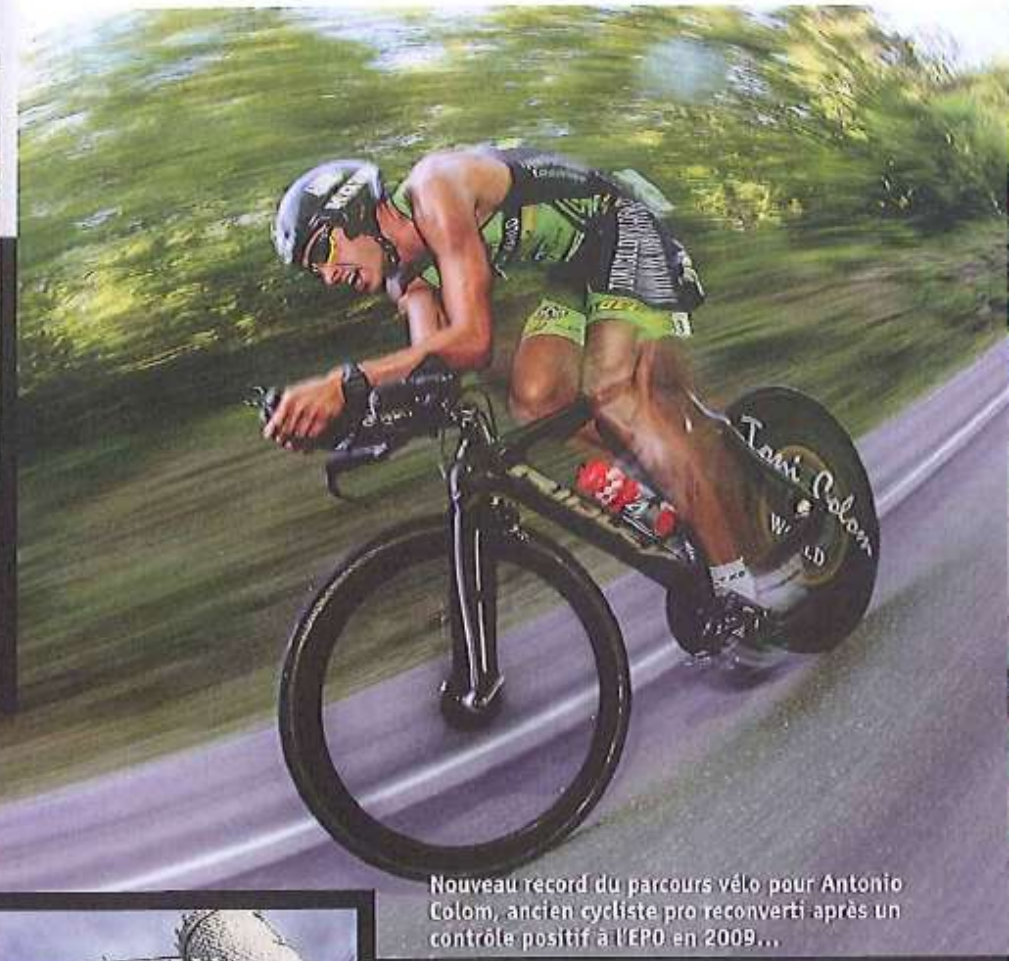
Lucie Reed-Zelenkova, parmi les meilleures nageuses, connaîtra plus de difficultés sur le parcours vélo

"Un tracé exigeant qui semble toujours faire des réticents chez les pros"

(*) Un Londonien âgé de 30 ans, a semble-t-il perdu le contrôle de son vélo et a tiré tout droit dans un virage aux alentours du 48e km. Il a heurté de plein fouet un muret sur la RD2210 à la sortie de Tourrettes-sur-Loup, et a succombé à un arrêt cardio-respiratoire durant son transport à l'hôpital.



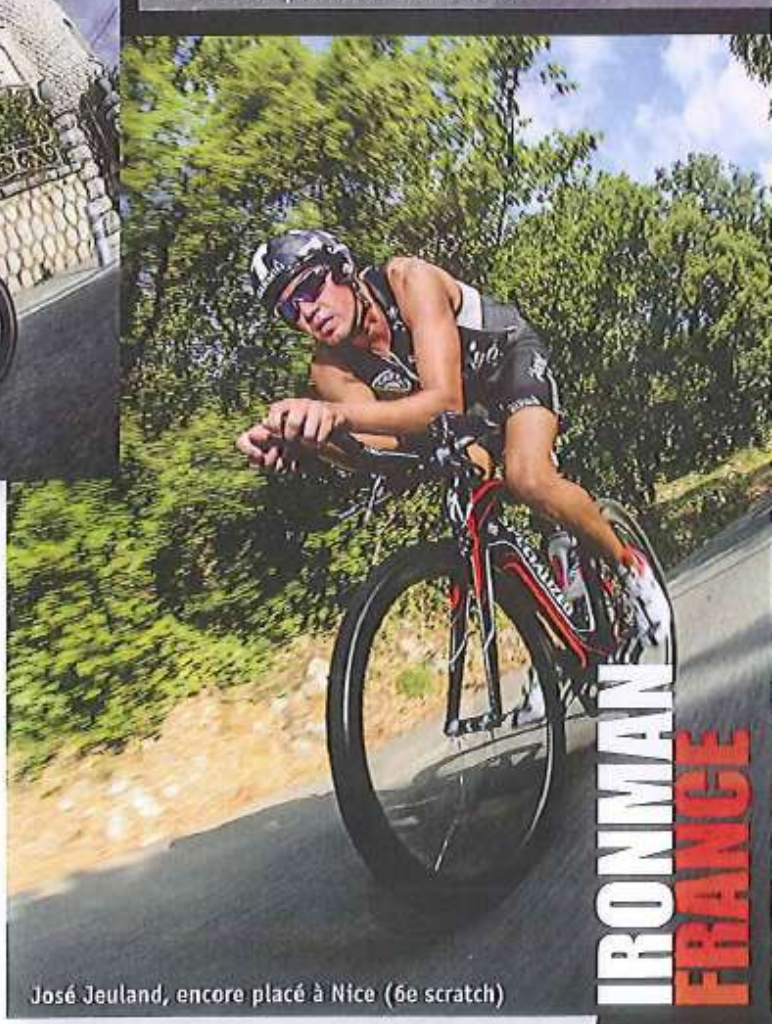
Jeanne Collonge a l'aise sur un parcours vélo qu'elle connaît par coeur



Nouveau record du parcours vélo pour Antonio Colom, ancien cycliste pro reconverti après un contrôle positif à l'EPO en 2009...

Mary Beth Ellis en route pour son one-woman-show

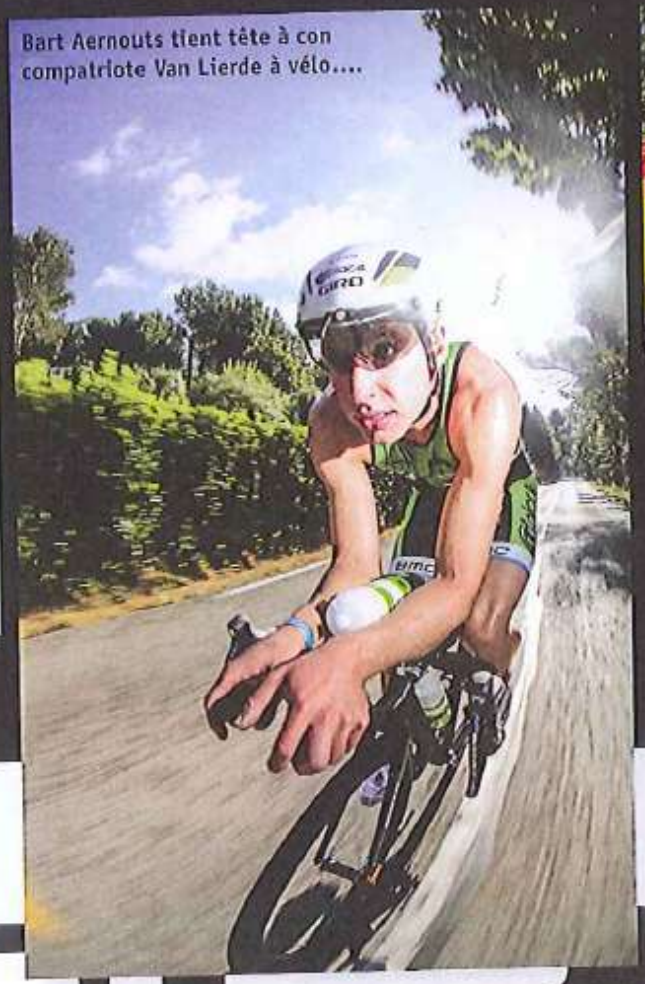
Mathias Hecht, parmi les meilleurs à vélo, abandonnera au marathon



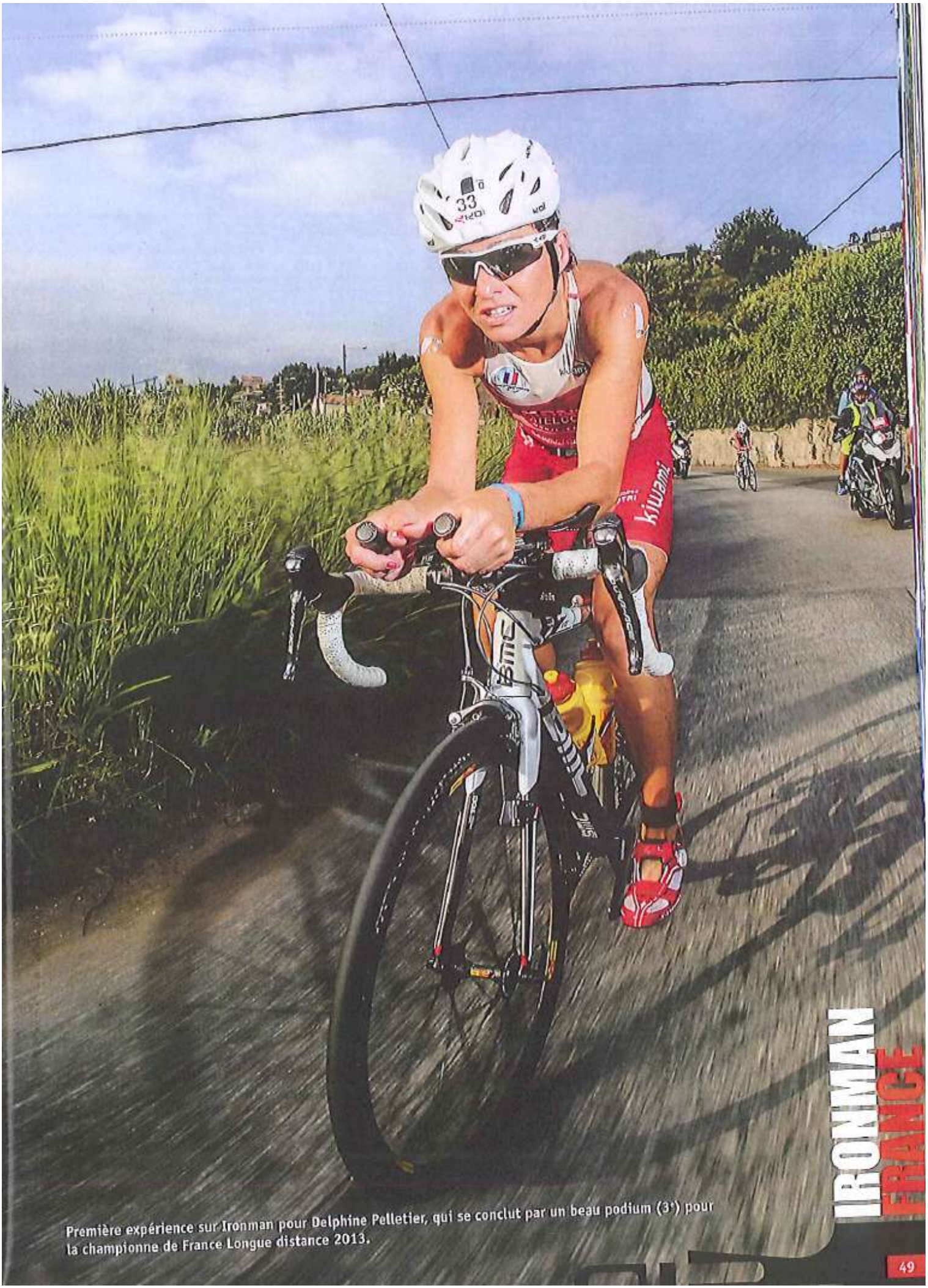
José Jeuland, encore placé à Nice (6e scratch)

Très belle course d'Olivier Marceau. A 40 ans, "Olive" réalise certainement l'un de ses meilleurs Ironman. En temporisant sur le vélo, il a pu réaliser un bon marathon (3h01:37) pour terminer à la 7e position du scratch.

Frederik Van Lierde



Bart Aernouts tient tête à con compatriote Van Lierde à vélo....

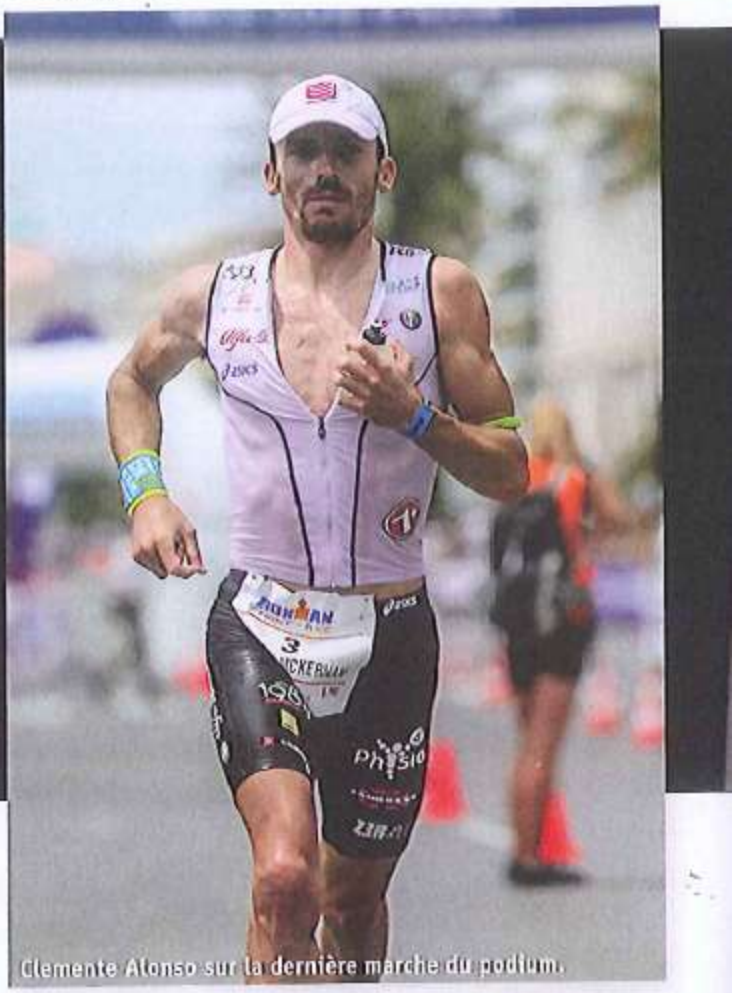


Première expérience sur Ironman pour Delphine Pelletier, qui se conclut par un beau podium (3e) pour la championne de France Longue distance 2013.

Aernouts supersonique sur le marathon, et un nouveau record du parcours en 2h37

Mike Schifferle, 10e

Bruno Clerbout à nouveau 4e


Clemente Alonso sur la dernière marche du podium.

Grâce notamment à l'armada belge qui se déplace chaque année en nombre sur la Promenade des Anglais, et envoie ses meilleurs limiers, le spectacle aura tout de même été de première qualité, cette année encore, aux avants-postes. Fred Van Lierde, vainqueur pour la 3e fois, aura trouvé l'argument pour que sa nouvelle victoire ne tourne pas, médiatiquement, à la routine. Son compatriote Bart Aernouts, l'aura fort bien aidé dans cette mission. En lui collant aux boyaux sur les 180km de vélo, et en reprenant 5'30 des 8 minutes de retard qu'il avait au début du marathon, Aernouts poussera en fait Van Lierde dans ses derniers retranchements. Notamment à pied, où le désormais triple vainqueur devra « sortir » un marathon en 2h42 pour se mettre à l'abri du monstrueux retour d'Aernouts, auteur du meilleur marathon du jour, en 2h37. Résultat : un record de l'épreuve pulvérisé de 13 minutes (8h08:59), et un 3e larron, l'Espagnol Clemente, relégué à plus de 25 minutes du vainqueur...

Chez les filles, Mary Beth Ellis aura survolé les débats en natation et vélo, pour conclure sans trembler à l'issue du marathon. Et effacer –provisoirement ? – Tine Deckers des tablettes, grâce à un nouveau temps référence (9h12:54). Les Françaises Jeanne Collonge et Delphine Pelletier auront formé tout au long de cette longue journée un duo de choc et de charme, lancées à la poursuite de l'Américaine, 5e du dernier Ironman Hawaii. Jeanne-la-Niçoise, figure montante du Longue distance féminin français, aura tout de même tenté un retour inespéré à pied. Tout comme Delphine Pelletier, qui se frottait ici à son premier – et sûrement dernier – Ironman, après avoir triomphé sur toutes les distances. Mais pour les deux jeunes filles, même un marathon bouclé en 3 heures et quelques secondes n'aura pas suffit. Mais en ce jour si spécial, une place sur le podium suffisait à leur bonheur...

Guillaume Gillette [illegible] du Scraken [illegible] son slot pour Hawaii

Triplé pour Fred Van Lierde, qui explose son ancien record, en 8h08:59

Mary Beth Ellis est venue, a vu et a vaincu

Rudy Depret, 9e du scratch

Après les larmes de Belfort, la joie de Jeanne Collonge, 2e fille

Plus

IRONMAN FRANCE
Nice (06) - 23 juin - 9e édition

Format : Ironman (3,8/180/42,195)
Participation : 2800 inscrits
Podiums :

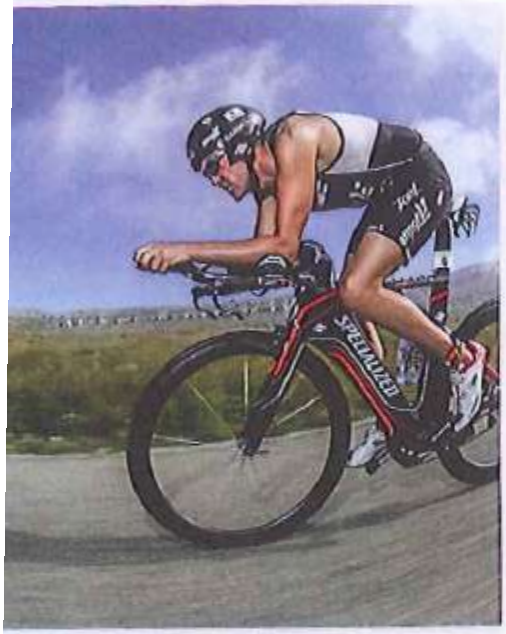
Hommes :
1 Van Lierde Frederik (BEL) 08:08:59
2 Aernouts Bart (BEL) 08:12:28
3 Alonso-Mckernan Clemente (ESP) 08:35:52

Femmes :
Ellis Mary (USA) 09:12:54
Collonge Jeanne (FRA) 09:20:51
Pelletier Delphine (FRA) 09:22:37

Infos : www.ironmanfrance.com

ILS ONT TOUT DONNÉ...

L'Ironman n'est pas une science exacte. Loin s'en faut. La durée de l'effort, les aléas climatiques, la réaction de l'organisme, sont autant de paramètres qui peuvent faire pencher la balance du bon, ou du mauvais côté. Quelle que soit son expérience, ou son pedigree. Exemples ci-dessous avec trois profils bien différents, mais qu'on a retrouvé sur la même ligne de départ...



JOSÉ JEULAND

6e scratch, 5e pro, 1er Français

Après une première partie de saison auréolée de plusieurs Top 10 sur différents Ironman 70.3 aux Etats-Unis, José Jeuland est arrivé à Nice avec le plein de confiance. Il sera finalement le premier Français à passer la ligne d'arrivée en 6e position au scratch, en 8h52'35". Terriblement éprouvé, terminant sur une chaise roulante à peine la ligne d'arrivée franchie. José aura réalisé une bonne natation en 51'29" pour les 3,8 km et sortira du parc de transition en 6ème position. Puis il restera sur l'ensemble de la partie vélo avec Bruno Clerbout et Olivier Marceau et posera le vélo en 8ème position. Sur le marathon, il a remonté au fur et à mesure les places pour se placer 4ème avant de connaître une fin de course difficile. "J'ai fini dans un mauvais état » explique le coureur Breton. « A 10 km de l'arrivée, j'étais encore 4ème mais j'ai été pris une nouvelle fois de vomissements. C'est frustrant car physiquement j'étais très bien et sur les bases que je m'étais fixées, en 8h42' avec un marathon en 2h44'. Mais dans mon dernier tour, j'ai perdu 15' », José bouclant son marathon en 2h57. « J'avais annoncé à mon entourage que si l'Ironman de Nice se passait mal, je ne participerais plus à un autre Ironman sur les 2 ou 3 prochaines années, et que je me concentrerais juste sur la distance 70.3. Ma fin de course a été tellement horrible, que je ne voulais plus entendre parler d'une telle épreuve. Mais avec un peu de recul maintenant, je souhaite en premier lieu trouver une solution pour ce problème de nutrition, car même sur la distance 70.3 il apparaît. Une fois que j'aurai réglé ça, je reviendrai sur Ironman. Car mis à part ce problème, je suis satisfait de ma prestation dans les trois disciplines ; cela confirme ma progression de cette année, et les excellentes sensations que je ressentais à l'entraînement avant la course."

HENRI CLÉMENT
1007e, en 11h47

Il y a encore un an, Henri ne faisait pas de sport. Aujourd'hui, il est finisher Ironman en moins de 12 heures. Incroyable, surtout lorsque l'on « creuse » un peu. En octobre 2012, par défi personnel, Henri décide de courir le marathon de Lyon. En 4h10. En rentrant chez lui, il recherche des vidéos de marathon, histoire de rester dans l'ambiance qu'il vient de vivre. Et tombe sur des images du triathlon d'Hawaii. Le déclic, comme souvent à la vue de ce mythe. Le lendemain, Henri demande la « permission » à sa copine de pouvoir tenter ce nouveau défi. En octobre, il s'inscrit sur le Forum d'Onlinetri, histoire de demander conseils en matière d'entraînement notamment, lui « le plus grand débutant du monde », comme il se définit. Il a pour objectif, de prime abord, de s'inscrire à Nice en 2014, tant la tâche lui semble ardue. Mais après deux mois de préparation, l'étudiant en droit se ravise. « Je faisais des semaines d'entraînement de 10h-12h, et tenir ce rythme durant deux ans, je ne l'imaginais pas ». Anticipant les futurs beaux jours où il devra s'entraîner en vélo, Henri demande encore conseil sur le forum d'OnlineTri pour améliorer sa monture : un vélo des années 70, bien lourd, avec vitesses au cadre. N'ayant pas de budget pour s'acheter un vélo digne de ce nom, Henri cherche avant tout à l'améliorer. Il ne se doute pas, alors, du mouvement de solidarité qui va se créer. A l'initiative d'un des internautes, chacun va aller chercher dans son garage une pièce ou une autre pour l'envoyer à Henri. Voilà comment le Lyonnais récupère un cadre carbone Lapierre, des roues Zipp, entre autres. « Tout le monde s'est pris au jeu, c'était incroyable ! Au final, j'ai eu un super vélo. Un forumer qui avait une entreprise de peinture m'a même proposé de le repeindre aux couleurs d'OnlineTri, et d'apposer tous les noms des donateurs ». Le « Vélo du coeur » était né. « C'est fantastique comme initiative, surtout, que moi, je n'avais rien demandé, c'était vraiment spontané. Aujourd'hui, on va certainement faire profiter de ce vélo à d'autres éventuels débutants de la communauté d'OnlineTri. Car je n'ai rien fait pour le mériter plus que d'autres » précise Henri.

Sur sa monture, le jeune homme de 24 ans aura fait honneur à tous ses heureux donateurs lors de l'Ironman de Nice. « Ma force a été décuplée. Chaque fois que j'étais dans le dur, je regardais mon cadre et les noms de tous ceux qui m'avaient aidé à vivre ce moment ». Parti avec l'idée de finir cette épreuve dans les temps limites, Henri a petit à petit commencé à viser les 14 heures, voire, dans le meilleur des cas, les13 heures. Au final, il terminera en moins de 12 heures ! Et courra son marathon en 3h45, plus vite que sa seule expérience sur marathon « sec ». « J'ai eu la chance incroyable d'être porté par beaucoup de monde le jour de la course. Je crois que mon look a fait que beaucoup de gens ont eu envie de me pousser. J'ai entendu beaucoup de « cours Forrest », ou « vas-y Jésus » (NDR : Henri porte une barbe). Ca m'a motivé énormément, sans oublier le soutien de ma famille et de mes amis ! ».

Quelques jours après Nice, Henri savoure. « Bizarrement, en me mettant ce défi en tête, je pensais que je connaîtrais une année très compliquée à organiser. En fait, ce fut certainement l'année la plus riche que j'ai connue : j'ai fait beaucoup de musique, j'ai terminé l'écriture d'un livre... Jusque-là, je n'avais jamais eu le temps de faire tout ça, alors que j'avais beaucoup moins de disponibilité cette année ! A croire que la préparation de l'Ironman a provoqué une grosse émulation, très positive sur le reste ! ». Aucun doute, par contre. Le virus triathlon a pris. Prochaine course pour Henri, le triathlon par équipes de Paladru. Puis une saison 2014 plus tranquille, puisque Henri devrait se voir proposer le financement d'un doctorat en droit. Mais déjà, la petite musique d'Embrun lui trotte dans la tête...

J.O MARSAL
Triathlon Club Carcassonne, abandon

"Après une vingtaine d'années passées à traîner dans les parcs a vélos, et durant une de ces longues soirées d'hiver où l'on cherche un objectif pour la saison suivante, il était entendu que cette année j'allais fêter mes 34 ans le jour J, sur La Prom', pour mon 1er Ironman officiel. Malheureusement une épreuve supplémentaire s'est invitée à mon triptyque : une chute à vélo à l'entraînement avec fracture du coude, à 5 semaines du départ.

Ma demie victoire fut déjà d'être présent au départ de cette grand-messe du triathlon grâce à une rééducation inespérée, mais cela s'annonçait quand même compliqué pour la suite du programme.

Paradoxalement, les conditions difficiles de mer m'ont favorisées malgré tout en natation, sans véritablement nager (ma spécialité, ~150e) et c'est donc rassuré et plutôt confiant que je me suis lancé sur le parcours cycliste. Mais là, arriva ce qui devait arriver... Impossible de me mettre en danseuse et de prendre appui sur les bras, et premières douleurs dans le col de l'Ecre, et en descente surtout. A mi-course, il fallait se rendre à l'évidence même si cela était compliqué et laisser place à la raison comme je l'avais promis, et ne pas me faire plus de mal .

J'ai beaucoup apprécié l'organisation et les panoramas que proposent les parcours. Une très belle expérience que de vivre cet événement ainsi malgré tout, mais à n'en pas douter, je reviendrai très vite chercher la moitié de victoire qu'il me manque et devenir Finisher à Nice."

Le fil rouge

Durant deux mois, nous avons suivi la préparation de plusieurs concurrents de l'Ironman France, sur notre site www.trimag.fr. Qu'ils soient de purs amateurs, ou classés parmi les Pros (comme Jeanne Collonge), tous ont réussi leur pari : venir à bout de cet Ironman France 2013 dans les meilleurs conditions possibles. Malgré quelques petites déceptions chronométriques, tous semblent avoir vécu une expérience humaine à nulle autre pareille. Synthèse de cette préparation et de la compétition, avec chacun des protagonistes.

Audrey Sogny

24 ans, Antibes
Résultat : 14h27'47"
Début en triathlon : pratique le triathlon depuis trois ans. Viens de la course à pied.
Profession : réceptionniste dans un hôtel de luxe mais souhaite reprendre ses études pour obtenir un Master spécialisé en gestion de patrimoine.
Pourquoi l'Ironman de Nice ? «L'Ironman, c'est cette année ou jamais, car après je souhaite réellement me consacrer à ma carrière professionnelle. J'aurais donc probablement moins de temps dans les années à venir mais également pas d'aussi bonnes conditions d'entrainements si je dois déménager sur Paris.»
Objectif : «Modestement : finir. Ambitieusement : dans les 13h-13h30.»
Les moments forts (ou moins forts) de sa préparation :
- une douleur au niveau de la cheville droite qui l' perturbée dans sa préparation course à pied.
- une belle sortie looooooooooooongue de 160 km à vélo sur le parcours niçois
- ses courses de préparation : triathlon M de Saint Laurent du Var, finalement transformé en duathlon

La course : «Je suis déçue de mon temps. J'ai eu un souci imprévu : le mal de mer ! Ça m'a empêché de faire une course correcte par la suite. Cependant, cela restera une superbe expérience. Le fait d'avoir partagé ces deux mois d'entrainement aussi. L'année prochaine, je serai dans le public ou dans le staff, je pense. Je compte cependant retenter l'expérience un jour ! »

Mathias Géry

37 ans, Saint-Etienne
Résultat : 11h45'00"
Début en triathlon : «J'ai commencé le 6 mai 2001 (triathlon de Valence) et depuis je fais du triathlon sporadiquement (licencié en 2003, 2008, 2012 et 2013).»
Profession : Enseignant-chercheur à l'université de Saint-Etienne.
Pourquoi l'Ironman de Nice ? «Après deux participations à l'Embrunman (2003 et 2008) bouclées en mode "survivor" et un Altriman bâché (2012), j'avais envie d'essayer un Ironman mois montagneux. J'ai sauté sur l'occasion quand elle s'est présentée. «
Que représente l'Ironman de Nice ? «Une grande course que tout triathlète a envie de faire au moins une fois dans sa vie.»
Objectif : «Je suis conscient que mon volume d'entrainement est insuffisant pour préparer correctement un Ironman (en moyenne 7h/semaine dans les bonnes périodes, quasiment sans natation et avec peu de vélo), donc mon objectif est modeste : terminer dans de bonnes conditions et profiter au maximum de la balade ! Essayons de détailler : natation (1h45 voire 1h30 si ça rigole ! Je n'aurai sans doute pas plus de 15-20 km de natation au compteur d'ici fin juin et je n'ai jamais nagé en mer), vélo (je pense que 7h30 est un objectif réalisable voire 7h. Je ne pense pas pouvoir caser plus de 1 500km d'entrainement d'ici fin juin) et course à pied (5h voire 4h30 avec probablement 750km d'ici fin juin. J'espère courir à peu près tout le marathon). Soit un total de 14h30 voire 13h30.»
Les moments forts (ou moins forts) de sa préparation :
- une préparation tout au feeling, manquant de natation et de volume pour un objectif Ironman. «Je sors quand je trouve le temps et l'envie...»
- 250km et 3300m D+ en 4 jours et... 21h sur le vélo ! «Oui bon, d'accord, ce n'est pas très rapide, à ce rythme j'en ai pour 15h de vélo à Nice ! Mais... vous avez déjà essayé de faire votre séance «vélo fartlek sur terrain vallonné» en tirant un chargement de 35kg ? (avec une remorque au fesses bien chargée...)
- des sorties VTT dans le Pilat
- ses progrès inexpliqués en natation
- ses courses de préparation : triathlon sprint de Valence, triathlon M de Bourg en Bresse, raid O'Bivwak, le LD de cubiez («un LD une semaine avant un Ironman, ce n'est pas très sérieux, mais...»)

La course : « J'ai bouclé l'Ironman de Nice en 11h45, sans souffrir mais sans vraiment profiter de la fin de course, à cause de douleurs suspectes qui m'ont contraint à trottiner gentiment sur le marathon alors que les jambes étaient encore vaillantes. Avec le recul, je pense que cela m'a permis de gérer ma course et de terminer en bon état. Je suis très heureux de ma course et de mon chrono (j'ai toujours du mal à y croire !), et ravi d'avoir pu boucler un Ironman en me faisant plaisir et avec un entraînement raisonnable (8h/semaine). Le triathlon c'est trop bon, mangez-en !»

Damien Le Bourligu

34 ans, Poissy (dossard 767)
Résultat : 12h49'42"
Début en triathlon : il y a quatre ans.
Profession : Concepteur-automobile (PSA Peugeot-Citroën)
Pourquoi l'Ironman de Nice ? «Une dernière échéance avant de mettre définitivement un frein à ma pratique et me focaliser par la suite sur l'encadrement des jeunes du Poissy Triathlon, mais surtout d'un point de vue plus personnel me rendre plus disponible pour mes proches.»
Que représente l'Ironman de Nice ? «Une grande incertitude sur ma réelle capacité à aller au-delà de la souffrance et un peu de crainte à ne pas être en mesure d'aller au bout de la course au rythme auquel je souhaite être.»
Objectif : «Moins de 10 heures et peut-être une qualif' à Hawaii pour la cerise sur le gâteau !»
Les moments forts (ou moins forts) de sa préparation :
- marathon de Paris bouclé en 2h50
- Semaine de stage à Antibes avec la reconnaissance du parcours de l'Ironman de Nice
- Belle séance vélo de 8 ascensions de la côte de Triel, suivie de 10x350m à VMA en course à pied puis le lendemain une sortie vélo de 140km.
- ses courses de préparation : Triathlon de Deauville, 10e place au scratch (4h53)

La course : «Déception de la performance à proprement dite, mais heureux finalement de cette toute première expérience sur la distance Ironman, d'avoir franchi la ligne d'arrivée en «finisher» et d'avoir partagé durant ce long marathon de 6h un bon moment avec un ami... Cela aura été très riche en souvenir d'un point de vue de l'expérience humaine ! »

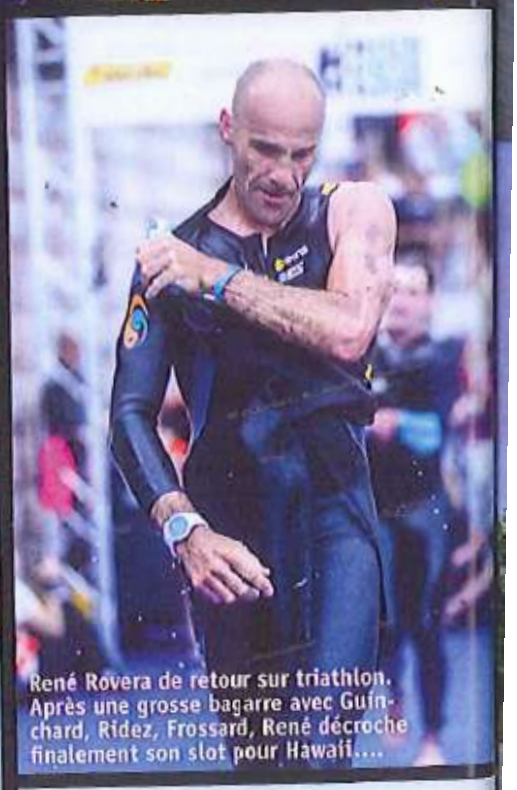
Jeanne Collonge

26 ans, Nice
Résultat : 2e fille en 9h20'51"
Début en triathlon : J'ai commencé en 2005, en junior 1ère année.
Profession : «Je suis actuellement étudiante dans un Master de traduction pour l'audio-visuel et triathlète à mes heures perdues.»
Pourquoi l'Ironman de Nice ? «Je ne sais pas, un cri du cœur... Nice me fait très envie cette année ! L'envie de «découvrir» mieux préparée que quand je l'avais fait en 2011, et sur un terrain que je connais par cœur.»
Que représente l'Ironman de Nice ? «Cette course représente un de mes objectifs majeurs de cette saison. C'est le «berceau» du triathlon, et c'est beau de voir comme cette tradition se perpétue et même évolue.»
Les moments forts (ou moins forts) de sa préparation :
- IM 70.3 Sainte-Croix (USA) : 40 heures d'avion, et un abandon sur crevaisons...
- une 4e place aux Mondiaux LD de Belfort, à 13" du podium suite à une pénalité...
- «de bonnes séances de qualité en vue de Nice. Les conditions météos, qui commencent à être parfaites, m'ont permis de faire de belles sorties vélo, et notamment le parcours de l'IM (que je connais déjà par cœur...), et de profiter de cette chaleur pour emmagasiner de l'énergie ! En natation, j'ai fait beaucoup de séances difficiles»
La course : «Je suis super contente ! C'était une course géniale. J'y ai cru jusqu'au bout. Sur le coup, on ne réalise pas trop ce qu'on a fait. Je réalise maintenant en voyant les photos de l'épreuve. Toute la course, j'entendais des «allez Jeanne» de personnes que je ne connaissais pas forcément. Ça pousse vraiment, surtout dans les moments difficiles ! »

Xavier Fanovard

33 ans, Issy-les-Moulineaux
Résultat : 30e en 9h25'39"
Début en triathlon : Première licence de triathlon prise en 1999, soit ma 15e saison.
Profession : Fonctionnaire de police en région parisienne.
Pourquoi l'Ironman de Nice ? «J'y ai participé l'année dernière et j'ai connu quelques difficultés au cours du marathon. Je ne veux pas rester sur un échec donc je repars pour un tour en espérant faire une course pleine. De plus, étant déjà qualifié pour Hawaii, cela va me permettre de peaufiner ma préparation et me confronter au moins sur une fois sur la distance cette saison avant le grand bal final d'octobre.»
Que représente l'Ironman de Nice ? «J'ai habité Nice une dizaine d'années étant jeune et chaque année nous allions en famille voir le Triathlon de Nice (sous son ancien format). Si je suis passé sur la distance Ironman, je pense que cette course y est pour quelque chose. Prendre part à son évolution, dans un cadre idyllique et presque à domicile, est une chance à ne pas rater.»
Quel objectif ? «Pour cette année, j'aimerais intégrer le top 20 malgré une préparation hivernale plutôt chaotique. Mais le plus important sera de tenir une stratégie de course en vue d'Hawaii.»
Les moments forts (ou moins forts) de sa préparation :
- stage club d'Issy Tri en compagnie d'environ 150 autres Isséens au Domaine de Chaussy en Ardèche ; but : faire du volume suite à un hiver compliqué.
- aquathlon du club organisé au sein même de l'enceinte du domaine.
- séance de 5 heures sur home trainer, un record ! «Ça forge le caractère !»
- ses courses de préparation :
- IM 70.3 de St Polkten (AUT), finalement transformé en duathlon (23e scratch et 3e 30-34 ans). 1200km en voiture, retour nuit banche pour reprendre le boulot le lendemain de la course à 9h
- Triathlon du phare de Palavas avec l'équipe de France police de triathlon
La course : «Ce fut très dur! Tout a commencé avec un positionnement tardif sur la ligne de départ, juste avant le coup de feu, puis une natation dans les pieds sans trop de sensations, un vélo dans le bon paquet jusqu'au 70e km puis dur ensuite, et enfin un marathon facile jusqu'au 25e km ; seulement il y avait 42 km à faire ! Mais l'essentiel est là : je suis finisher de mon second Ironman de Nice ! Merci aux bénévoles, à l'organisation et aux supporters !»

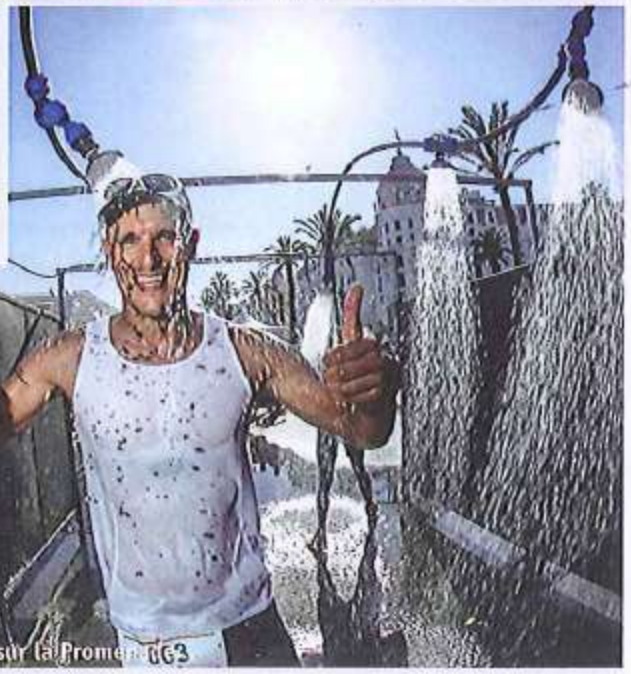
EN IMAGES



René Rovera de retour sur triathlon. Après une grosse bagarre avec Guinchard, Ridez, Frossard, René décroche finalement son slot pour Hawaii....

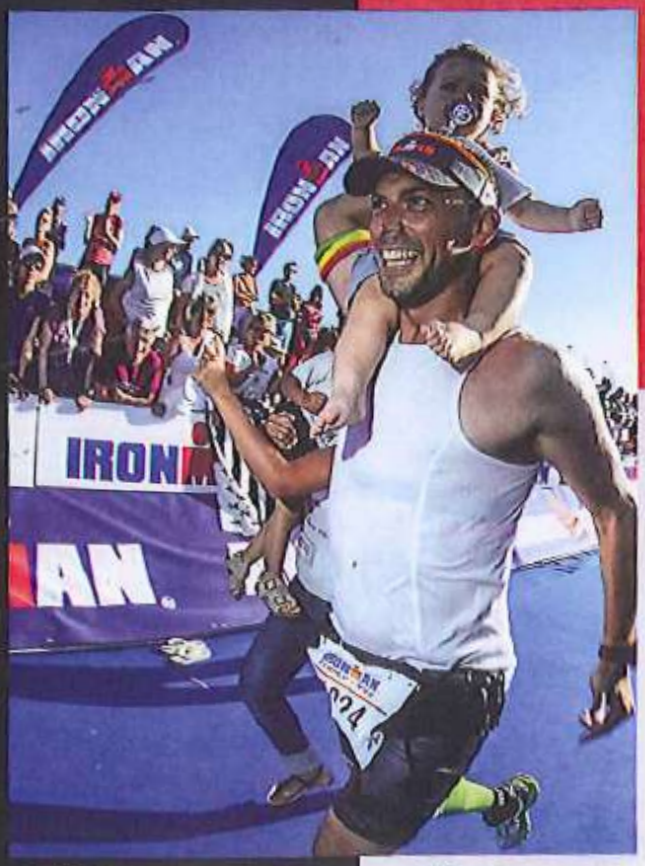
IRONMAN FRANCE

Laëtitia Moreau



Grosse chaleur sur la Promenade

Vincent Bachelot termine
en 14h07



EMERAUDE
TRI RACE
1ère EDITION
14/15 septembre 2013
Triathlon longue distance (half) 1,9 km / 90 kms / 21 kms
Saint Malo
Saint Briac
SAINT BRIAC
FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON
SOBHI Sport
BNP PARIBAS
leWatt
www.emeraude-events.com