

Horaire assez inhabituel pour ce triathlon : départ à 12h30, retrait des dossards jusqu'à 11h. Horaires parfaits pour les parisiens ne souhaitant pas se lever trop tôt... Du coup départ à 9h de Paris en voiture avec Candice et Erwan. Bonne surprise sur place : Il y a un grand parking pour les voitures, pas besoin de chercher. Parc à vélo sympa, tout en herbe avec de la musique live dès le matin et un beau soleil. On est placés par club, je suis donc au milieu de Erwan, Greg et Siegfried, fiers représentants du PSC. Nos amis de l'APSAP sont venus en force avec une bonne dizaine d'athlètes. Bizarrement les filles sont placées à part sur le parc à vélo, Candice est donc isolée du reste de son club. Je retrouve aussi un collègue, pression supplémentaire pour bien finir... ☺ Quelques clubs sont présents en force, notamment Issy et plusieurs clubs locaux qui ont pour certains plus de 40 athlètes au départ !

La course se fait dans la rivière l'Aisne, eau assez fraîche (15°C) et courant important. On s'en aperçoit en attendant le départ, on est une bonne partie des 500 triathlètes à être groupés sous le pont, l'arbitre ne veut pas donner le départ car quelques personnes sont devant la ligne de départ, les quelques minutes sont interminables, on galère à rester sur place en brasse ! Je me dis que les coureurs massés sur la berge ont sans doute eu bien raison, ils s'économisent pour le départ. Je n'apprendrai qu'après la course que l'organisation avait indiqué que le courant était nettement moins fort près de la berge et qu'il ne fallait pas nager au milieu (là où j'étais...), ça m'apprendra à ne pas écouter les briefings... Une fois parti j'arrête de réfléchir et je fonce, ça me paraît interminable, je me souviens qu'on m'a dit que le courant était souvent moins fort sur le bord, j'essaie de m'écarter du centre mais me fait taper à chaque fois, tant pis j'y reste (grosse erreur !). Il y a trois bouées jaunes à passer puis deux bouées rouges pour le demi-tour, à la troisième jaune je vois du monde faire demi-tour, je me pose des questions mais aperçoit les rouges, je continue donc, même si ça paraît interminable. Grosse surprise aux rouges, je n'arrive pas à faire le tour de la deuxième ! Je m'aperçois qu'elle dérive et je fais comme les autres, je laisse tomber... Ca m'a paru interminable, le retour passe au contraire hyper vite, je suis surpris d'être déjà revenu au départ, je me dis que le courant a dû être super fort.

T1 assez lente, je galère à enlever ma combi, j'ai un peu la tête qui tourne. Sans surprise j'ai de la place autour de mon vélo, les copains ne m'ont pas attendu... Je regarde ma montre : 48mn ! Ah oui, le courant était super fort (33mn sur la même distance au Tri du Sud 5 semaines plus tôt avec un peu de courant à remonter aussi ...) !

Partie vélo super sympa en deux tours, en pleine campagne avec de longs passages dans la forêt et deux jolies bosses. Surtout très bien fléchée avec des signaleurs partout où il en faut et des ravitaillements bien placés et bien fournis. L'avantage d'avoir raté la natation c'est que je remonte plein de monde, surtout dans les côtes, ça fait plaisir ! La fin du tour est une longue ligne droite d'une dizaine de kilomètres avec vent de face, ça draft de partout ! C'est un peu démotivant de se faire doubler par des caravanes... Je vois un gars se prendre un jaune, mais visiblement ça ne dissuade pas les autres... Deux tours enchaînés en 2h50, pas formidable, mais j'ai remonté 80 places quand même et surtout je ne suis pas trop fatigué.

J'ai l'impression de perdre du temps à T2, en fait en regardant les temps j'ai fait une transition canon en 1min01. Je pars pour les trois tours de 7km de course à pied, les jambes sont là mais je sais que je manque d'entraînement, je pars donc tranquillement en me fixant sur le rythme du gars devant moi. Parcours sympa avec 1,5km qu'on fait dans les deux sens, ça me permet de croiser les trois autres triathlètes du PSC qui finissent leur premier tour. Après ça on passe dans les bois, d'abord sur le dur puis un tout petit chemin sur le bord de la rivière, très sympa, même si c'est un peu pénible pour doubler. Un seul ravitaillement en eau, à l'entrée des bois, du coup on y passe deux fois. Le passage dans les sous bois fait vraiment du bien avec la chaleur qu'il fait ! A la fin du premier tour, j'entends le vainqueur se faire interviewer, pas très motivant ça... Je double beaucoup de personnes à l'arrêt, dont Siegfried et deux gars de l'APSAP, j'essaie de les pousser à repartir à chaque fois, mais sans succès, ils repartiront mais

plus tard. Je croise enfin Candice juste avant d'arriver, elle entame son premier tour, mais pour sa défense elle a encore plus pris le courant que moi en natation, elle a mis 1h19 !!!
Me sentant encore frais dans le dernier kilomètre j'accélère à 500m de l'arrivée pour finir en sprint, je gagne 5 places, pour terminer la course à pied en 1h42, au final je suis 190^e en 5h22... Pas formidable mais par rapport à l'entraînement que j'avais (3 semaines sans rouler à cause de déplacements) je suis content d'avoir terminé à peu près frais, c'est décidé, l'an prochain je me lance dans l'IronMan ! Triathlon vraiment très sympa et à prix abordable (70€), à refaire l'an prochain !!! Juste penser à nager sur le bord...

