

Longueil : Le PSC fait la pluie et le beau temps

Le ciel est bas et les mines grises à 7h15 devant la piscine. Heureusement le sage Erwan a le mot juste pour préserver la motivation des troupes : "Bah, Il pleuvra sur tout le monde hein !" Les objectifs sont multiples : gagner en expérience sur les courses par équipes, faire moins d'1h07 pour l'équipe de 5 (Vince R, Erwan, Greg, Raph et Pierre B), aller chercher une place pour l'équipe de 3 (Aude, Benoît, Brice). Petite frayeur en arrivant : peu de prolongateurs, même sur les avions de chasse à 5000 euros...Pourtant ils sont bien autorisés...surtout utiles pour ceux qui emmènent la partie cycliste.

Malgré la pluie le site est fort agréable : un étang assez clean, des routes correctes et un sentier arboré très gadouilleux.

Départ toutes les 1'30".

L'équipe de 3 fait un départ canon, c'est le moment pour Brice de dégainer son joker : nonobstant les quelques mètres à faire à pied le long de la rive avant de se mettre à l'eau, il pique une tête directement en diagonale! La tactique est un enjeu crucial sur les formats courts par équipes. Le groupe se reforme assez vite et s'entend plutôt bien, Aude et Benoît prennent le lead. Il y a 5 bouées à passer, la troisième est une sortie à l'austral-picarde : un passage avec de l'eau à mi-cuisses où tu ne sais pas trop s'il faut mettre les pieds, et qui est surtout l'occasion de vérifier que les potes sont vivants. Brice fait très bonne figure malgré quelques zigzags, et Benoît, concentré sur le groupe, subit une violente attaque de bouée, ("mais qu'est-ce qu'elle fout là, celle-là??!"). A la sortie de l'eau c'est le baptême du feu pour Benoît (premier triathlon !) qui s'en sort bien avec la combi. Aude hésite à prendre les lunettes. Bien entendu ce n'est pas le soleil qui lui fait peur, mais plutôt les vagues d'écume soulevées par Benoît sur la route détrempée. Monsieur "j'explose la Mayenne" aka "Laval les kilomètres" comme on le surnomme déjà sur les cyclosportives franciliennes, a même pris le temps d'enfiler les mitaines !

Au retour de l'échauffement, le club des cinq a juste le temps d'encourager le trio à la deuxième transition. C'est le moment qu'a choisi Aude pour envoyer les watts. Ceal valait le coup de se mettre dans le rouge, avec une superbe deuxième place à la clef, derrière une équipe comprenant une féminie aguerrie intouchable, et quelques secondes devant d'autres équipes expérimentées. Le temps de les féliciter et nous sommes déjà sur la ligne de départ. Raph avait cru de bon ton de chambrer l'équipe de devant (bon, on vous rattrape quand ?) mais apparemment ils n'avaient pas le même humour. Avec un type qui a couru en D1, on se dit "en fait on ne va jamais les revoir"... La tactique élaborée de longue date s'avère difficile à mettre en place dans l'eau, mais la "formation en diamant" suggérée par Greg finit par porter ses fruits : Vince prend la direction, Erwan et Raph me mettent un coup de cul si je commence à prendre la tangente, Greg, tous les 20m, me pousse au talon d'un mouvement de brasse rageur qui m'envoie dans les pieds de Vince. En tant que maillon faible, je ne cherche pas à comprendre et envoie la fréquence en respi 2 temps. A la quatrième bouée, on rattrape les nouveaux amis de Raph ! Leur Cador était en train d'envoyer du papillon alors que ses coéquipiers n'étaient pas tous au niveau en natation. Là commence une phase un peu trouble : On se retrouve à 3 équipes dans le virage, je guette le bonnet blanc de Vince qui se retourne par moments sur le dos pour ne pas me perdre, en me criant des trucs que j'entends à moitié mais qui m'aident à rester dans la course. A la sortie de l'eau je suis déjà bien entamé...Greg m'enlève la combi pendant mon traditionnel vertige de sortie de l'eau. Je comptais sur le vélo pour me refaire une santé. Le départ est houleux et on se marche un peu dessus avec les concurrents : l'un d'eux perd une chaussure et nous bloque au départ. Après quelques secondes on se retrouve en formation. C'est là que le coup dur intervient : support de selle brisée pour Raph. Impossible de suivre l'allure en danseuse pendant 20 bornes...Le héraut du fameux "gainage pompier" reste au garage mais n'a pas dit son dernier mot.

Le coeur de notre tactique était de se parler constamment et c'est assurément un gros point de satisfaction : aucun coéquipier n'a été distancé de plus d'une roue, personne n'a envoyé un relais de pourceau qui casse les pattes de toute l'équipe, et les nombreux dangers de glissade ont été évités. On tourne bien et on fait le point sur l'état des troupes : Greg et Vince, après leur modeste échauffement lacustre, ont des fourmis dans les jambes et semblent en grande forme. Erwan n'est pas en reste et donne le change à bon escient. J'attends désespérément de me refaire une santé dans les roues en prenant des relais courts. A mi-parcours les encouragements des copains nous redonnent du baume au coeur. Avec Raph hors circuit, Erwan devenait sur le papier le joker de luxe de la course à pied. Greg finit le vélo en puissance et je me dis que c'est là qu'il va falloir faire parler la poudre. Erwan et Greg font une transition canon et avec mes difficultés à mettre les chaussures je me retrouve distancé de plusieurs secondes. Les briscards, épaulés par Vince, sont en jambes et je suis à la peine. C'est là que surgit le junior pantinois, revenu du diable vauvert et qui, remonté par sa malchance à vélo, me pousse sur tout le parcours afin de garder le contact visuel avec les potes. On n'est pas à l'abri d'un point de côté ou d'une entorse sur ce parcours "cross country". Beau et salutaire dernier effort qui permet à chacun de s'exprimer sur la dernière partie de la course. L'objectif chronométrique est atteint avec à la clef une belle 8ème place en 1h05. Après les congratulations méritées, c'est le moment de déboucher le rosé et de faire honneur aux salades concoctée par Vince et notre ange gardien Morgane la fée.

On a quand même un doute : où en est l'équipe du papillonneur ? Après vérification, ils sont juste derrière nous ! Comme quoi, pour lisser les écarts de niveau, la cohésion et la communication jouent énormément. " Cela donne une dimension collective à un sport individuel " s'accordaient à dire chacune des deux équipes. Cela permet aussi à chacun de mettre l'accent sur un point important en triathlon : l'homogénéité. Brice et moi avons ainsi tout donné en natation pour être un cran au-dessus, ainsi que Greg et Aude en course à pied. Pour tous ces exemples le chrono est au rendez-vous et donne des raisons de persévérer.

C'est aussi l'occasion de rencontrer d'autres clubs et notamment l'APSAP de Candice qui a fait la route avec nous et d'échanger sur les entraînements. Un esprit au PSC ? Il était bon et collectif ce week-end.

Pierre B

Le traditionnel bulletin :

Aude a montré solidité en natation et vélo, et de belles ressources physiques et morales en course à pied. Sa capacité à se dépasser va être un bel atout sur les courses plus longues qui l'attendent.

Brice marque les esprits par son style original. Une bonne expérience de natation qui lui permet de mesurer sa marge de progression dans le domaine. Il est important de sortir de l'eau avec des athlètes de son niveau. Un gros atout course à pied qui lui offre de belles perspectives de finish pour la suite.

Benoît n'a pas eu l'occasion d'exprimer toutes ses qualités physiques sur cette course mais pour un premier triathlon il a montré une solidité et une homogénéité prometteuse. Baptême de bouée et de transition OK, il fallait en passer par là ! On a hâte de voir quelle différence il peut faire sur les nombreuses courses où le vélo compte beaucoup.

Même profil de course pour Vince, qui fait preuve d'une aisance remarquable pour sa deuxième saison. Grosse satisfaction de le voir gambader comme un cabris entre la tête de course et les poursuivants sur le finish. Un lead maîtrisé, bon pour la confiance en vue du CD d'Enghien, où il va pouvoir s'employer pour sortir une perf. Mention spéciale pour l'animation du groupe en course et la convivialité culinaire (et merci pour la combi !)

Raph après sa crevaison de mardi, redouble de malchance. Frustration qui va lui donner la rage de vaincre sur les courses suivantes. Il a montré une belle aisance en natation : allure régulière et lucidité qui en ont fait un excellent repère à mes côtés. Un grand merci pour son soutien physique et moral sur la course à pied, qui me permet de garder à vue le groupe de tête et de me donner à fond. Une super attitude décontractée avant la course et un franc-parler qui sont en passe de rentrer dans la légende du club !

Greg a été impressionnant de bout en bout : il n'a pas ménagé ses efforts pour me faire gagner deux secondes à chacune de ses poussées dans l'eau. Il prend des relais impressionnants en vélo et arrive encore à envoyer le bois sur la course à pied. Il est en cannes et ça nous promet un festival... Erwan a une fois de plus sorti de son chapeau une bien belle course à pied, devenant le troisième homme de l'équipe. Il fait parler l'expérience et une explosivité bluffante.

Pour la première course de la saison, votre serviteur livre une prestation en demi-teinte : le temps de retrouver les repères au niveau technique et mental, surtout après un hiver physiquement difficile. Je limite pas mal la casse en natation, je pense avoir gagné un peu de ce côté-là. Pour le reste, je manque d'explosivité pour ce type de course. La deuxième transition crée un écart qui me laisse à la peine. Comme souvent en début de saison, je subis les efforts fournis en natation et en vélo, d'autant plus dur que ma foulée est adaptée à la route. Deux idées pour progresser : fractionner à vélo, varier les terrains en course à pied. Un point positif pour le pilotage enthousiasmant du minibus du club !