

CD Amiens – St Saver / Dimanche 15 mai 2011

Lieu de ma seconde bataille Tri91 et pour l'occasion la présence d'une grande armada Meudonnaise, mon ancien club. Autant dire que c'est mon objectif DO de l'année. Le début de semaine ponctuée par une douleur au tendon fascia lata jambe droite m'a obligé à faire du jus.

Voyage en compagnie de ma famille supporter et Caro toujours aussi affûtée et reposée cette fois (merci le boulot). Ca promet. Va elle nous déposer à vélo (lol) ?? L'arrivée sur le site par 15°C nuageux, nous glace un peu dès la sortie de la voiture. Nous croisons les maillots bleus de Meudon (60 concurrents sur 200 !!), ainsi que Davidou, Yoyo et The Shark of Monthléry. Tous venu en famille comme il se doit. Du « supportage » en veux tu, en voilà !!

Je décide comme à Cepoy de ne pas mettre de montre et d'y aller : A BLOC !!! Qui vivra verra car Davidou et Yoyo sont remontés comme des pendules. Objectif du jour: faire un meilleur temps bike & CP que David. Et batailler avec les chiens enragés de Meudon.

Nat: je m'équipe de ma nouvelle Bionik d'Aquamann. Un pur bonheur. J'en attends beaucoup d'autant que la mienne datait de près de 13ans ! Il était temps de changer. Départ en natation sans pagaille, ni bagarre. 200 pingouins sur la ligne de départ ça bien bouscule moins qu'à Cepoy 15j avant. Eau à 19°C, le top. Je pars fort à mon habitude et me retrouve vite dans les 10 premiers. Je sens que Cospté se met dans les palmes. Je me décale et arrive à m'apercevoir par-dessus l'épaule qu'il ne peut pas se caler derrière moi . C'est bon ça. Je tire fort sur les bras mais le cardio ne monte pas. Sortie à l'australienne le temps de basculer dans un petit bassin pour les 200 derniers mètres. Pas de doute, pas grand monde devant.



En l'absence de montre et de chronomètre officiel, je dois sortir à priori en ~22'. Super sensations. « J'enlève ma combar aussi vite que lui baisse son pantalon® » (droit

d'auteur à Zarma).

Bike : je pars encore une fois fort à mon habitude. La nat me permet de me chauffer et je ressens aucune fatigue. Le parcours est vallonné et surtout pleins de turn arounds ; occasion de croiser les copains. Première côte et descente et j'aperçois les loups à mes trousses. Je reste concentré et ne regarde que ma fréquence de pédalage : 90 – 95tr/mn plutôt que la vitesse. Ca démoralise moins ! La première boucle permet de repérer notamment Davidou et The Shark Jérôme tout deux au coude à coude. Le vent se lève au second tour. Le parcours devient vraiment difficile. c'est ce qu'il me faut que plutôt des grandes lignes droites pour les gros « cuissauds » aux roues lenticulaires. Je maintiens l'effort. Mes potes de Meudon reviennent mais je garde encore mes distances . C'est bon pour le moral ça. Je suis toujours devant eux. Sauf R1 qui me passe comme une fusée : respect mec. Cospté, gros rouleur à son habitude, ne me reprend pas vraiment du temps!! Bon il me calmera à pied le saligot. Je commence à prendre de l'avance sur Davidouuu et lui lance : « T ES MORT » !!!!



Je mets la tête dans le guidon et reste concentré. On se croise tellement sur ce parcours que tous les 100m, je connais du monde.

L'entame du dernier tour, je commence à lever légèrement le pied pour en garder à pied c'est le cas de le dire. La base ne pas emmener trop gros pour ne pas se cramer. Rien ne sert de faire un trop gros vélo si on court ensuite comme un ballon de baudruche. Copsté lui de sont côté met les Watt. Je ne le reverrai plus .
Je perds une bonne dizaine de place. Retour au parc en ~1h08 je pense.

T2 : Aurore et Rémi m'attendent au parc. Ma fille me demande alors « ça va papa ? ». Ai-je l'air si dans le rouge que ça ?! (lol).



J'ai à peine le temps de répondre. « Je quitte le parc aussi vite que qui vous savez de son hôtel et m'enfuit comme un voleur 😊 » (auteur dicit Zarma). Une bonne course se joue ou se perd à pied pour ma part. Toujours Copsté en vu à la sortie du parc à vélo. J'embraye le pas. Mais il est à 30-40m. Je pense à tort que c'est jouable, loin de penser à ce moment là qu'il va sortir un 10km en 37'50 !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

CP : Un parcours tout plat autour du lac avec 3 boucles et encore l'occasion de croiser ou doubler les copains. Je pars fort en tentant à tort de suivre à distance Copsté. Toujours lui. Les encouragements sont là. Pas le temps de sourire ou de répondre, je suis à bloc! Bon à l'arrivée j'aurai une remarque : « eh bah toi tu ne souris pas beaucoup ». Au fil des boucles je vois que je distance légèrement David. Encore un petit « T'es mort l'ami » et

le dernier turn around arrive. Les lapins de Garenne (*Mimiche, Hervinator et Jérôme qui finira dans mon dos*) reviennent fort. Il est temps que ça se termine : 10km ~39'30



Final 26^{ième}/220 en 2h12,07
Davidou : 45^{ième} en 2h15,55
Yoyo : 76^{ième} en 2h21,04
JJ : 87^{ième} en 2h22,57
Caro : 111^{ième} en 2h27,49 (4^{ième} féminine ??)

Vivement le détail des chronos et l'année prochaine. Super triathlon. Merci aux organisateurs

