

Embrun

Triathlon mythique

Embrun et ses environs c'est tout simplement magnifique, la vallée de la Durance, la proximité du lac de Serre ponçon, les différents cols aux alentours et le parc national des écrins.

Le triathlon à Embrun c'est vraiment une ambiance unique. Pendant 5 jours la ville ne vit que pour les épreuves combinées que nous adorons tous : triathlon, duathlon, aquathlon, run&bike, il y en a pour tous les goûts, tous les âges et tous les niveaux.



Une occasion de faire découvrir ces disciplines au public, et aussi de cotoyer des athlètes de (très) haut niveau.

Cette semaine du festTRival embrunais se termine le 15 août par le mythique Embrunman : un triathlon longue distance parmi les plus

difficile du monde : 3 800 m de natation dans le lac de Serre-Ponçon, puis 180 km de vélo dont le franchissement du col de l'Izoard et enfin un marathon avec un dénivelé d'environ 400 mètres.

Parmi les quelques 1200 triathlètes au départ, il y avait un TNT : Gatien.

Malgré une météo qui n'était pas des plus favorable avec de la pluie et des températures assez fraîches, il a été fort et courageux, en gérant sa course du début à la fin. Je fus vraiment admirative de sa performance.

Un grand bravo à lui et aux autres finishers évidemment.



Un départ de nuit à 6h du matin devant une foule impressionnante et des arrivées jusqu'à la nuit suivante, toute une journée accompagnée de centaines de spectateurs à différents endroits tout le long des parcours.



Un parcours vélo vraiment difficile et sélectif, constitué de plusieurs cols dont

l'Izoard et en réalisant notamment le parcours vélo du triathlon courte distance. Pour avoir vu des concurrents se faire retirer leur puce par les arbitres pour avoir dépassé les barrières horaires, les différents visages tout le long du parcours du marathon, on prend vraiment conscience de la difficulté et de l'exploit des finisseurs.

Cette édition 2015 a vu les victoires d'Emma Pooley et Andrej Vistica, malgré la ferveur du public pour Jean Collonge et Marcel Zamora.



Je souhaite à tous mes amis triathlètes, sportifs ou simplement amateur de sport de vivre cet événement au moins une fois, et l'idée d'une sortie club TNT est vraiment à étudier. C'est un lieu idéal pour passer du temps en famille tout en ajoutant la touche triathlon.

Triathlon Courte Distance

Jeudi 13 aout 2015, jour de l'épreuve du triathlon courte distance, le départ est prévu à 6h50 pour les femmes puis à 7h00 pour les hommes.



Cette fois-ci nous sommes deux TNT à nous lancer. Avec Médéric, nous arrivons donc au parc à vélo une bonne heure avant le départ, les vélos, eux, avaient été mis en place la veille. Il fait nuit et on sent un mélange de tension et de concentration parmi les presque 900 triathlètes.

Il est temps d'enfiler la combinaison et de se rapprocher de la plage pour le départ, je me sens assez détendue mais peu confiante, c'est seulement mon deuxième triathlon courte distance et cette fois-ci il y a beaucoup de monde et surtout on est dans les alpes!! J'apprécie que le départ féminin soit anticipé de 10 minutes, même si cela ne me suffira évidemment pas pour sortir de l'eau avant les premiers hommes étant donné qu'il y a 1500m à parcourir et que j'espère le faire en un peu moins de 40 minutes.

La corne de brume résonne et les 190 femmes s'élancent. Je fais comme à mon habitude, une nage à mon rythme dès le départ sans forcer mon allure car même si je



sens le peloton s'éloigner rapidement devant, la matinée sera longue. Et puis avant même d'arriver à la première bouée (correspondant à peu près au tiers de la distance), je recolle au groupe devant moi et dépasse plusieurs femmes. Les sensations sont bonnes, l'eau est à une température idéale et alors que je rejoins la seconde bouée indiquant le retour en direction de la plage, les premiers concurrents masculins passent (rapidement) à mes côtés avec plus ou moins de contact. Le retour face à la plage est accompagné de vaguelettes qui viennent fouetter le visage, il faut tenir le rythme et ne pas se relâcher. Me voilà déjà sortie de l'eau sur le (beau) tapis bleu, je jette alors un regard sur ma montre et je vois 32min... whaou, je n'aurai jamais espéré un tel chrono. Ravie, je cours donc rejoindre mon vélo pour m'élaner avec lui sur les 44km en espérant y passer 2 heures maximum.

Avec les conseils reçus concernant le parcours vélo, je m'élance prudemment puisque le dénivelé positif commence dès le premier kilomètre et se termine 20km plus tard, même si un



passage descendant est également présent sur cette première partie. Je grimpe donc sans trop forcer, je me fais rejoindre assez rapidement par Médéric qui m'encourage avant de disparaître loin devant. Je dois évidemment faire quelques passages en danseuse pour les pentes les plus « raides », pour plusieurs raisons j'ai une pensée pour Fabrice quand la difficulté est là, et puis je me surprends à doubler une dizaine de concurrents sur les 10 premiers kilomètres (j'avoue ne pas avoir compté la probable centaine de triathlètes qui m'ont rattrapé et laissée sur place).



Le paysage est vraiment magnifique, l'ambiance est très agréable entre les participants et les sourires accompagnent les grimaces sur les visages, si bien que l'ascension se fait sans avoir vu le temps passé, et puis arrive la seconde partie du parcours : la descente !! Là je ne vous surprendrais pas si je vous dis que je descends prudemment et que plusieurs dizaines de vélo passent très rapidement à ma gauche. Mais tout de même, je suis moins crispée et joue moins avec le frein par rapport à mes précédentes sorties, j'ai alors une pensée pour mes « amis coachs de descente ». Et lorsqu'arrive la vue plongeante sur le lac de Serre Ponçon, une émotion monte en moi et une petite larme s'échappe alors sur ma joue, un mélange de joie, fierté et soulagement d'avoir fait « le plus dur ». La dernière partie (environ 15km) est différente, un passage sur la nationale que l'on doit partager avec les voitures et camions, quelques faux plats montants et me voilà de retour sur Embrun, je pose le vélo au bout d'1h57.

J'enfile rapidement les runnings et c'est parti pour 10km de course autour du lac de Serre Ponçon. En fait il s'agit d'un aller retour sur 5km et là, moi qui d'ordinaire apprécie cette discipline, et bien, je fais vite la tête des mauvais jours car les mollets sont très douloureux et malgré la présence de nombreux spectateurs nous encourageant (grâce aux prénoms sur les dossards) je me mets à marcher quelques instants, et ce, à trois reprises avant la mi-parcours et son ravitaillement qui me rebooste un peu. Il aura fallu attendre le 6^{ème} km pour que les sensations soient plus agréables mais je garde le regret de n'avoir pas eu le mental pour courir sur toute la distance car cela était totalement réalisable. Je termine la course à pied en 58min, fière d'être finisseuse du triathlon en 3h34 (757^{ème}) et avec mon sourire habituel.



Pour résumer en une phrase : Je le refais avec énormément de plaisir !

Aquathlon

Samedi 15 aout 2015, afin de profiter au maximum du festival, et pendant que les triathlètes de l'embruman étaient sur le parcours vélo trop loin pour les suivre, quoi de mieux pour occuper le temps que de prendre le départ de l'aquathlon format Sprint.

Départ commun pour les 86 partants du jour, au son de la corne de brume tout le monde s'élançe pour 1km de natation et le groupe s'étire rapidement dans le lac de Serre Ponçon. Dès les premiers mètres, je comprends alors que cela va aller très vite pour les meilleurs. En ce qui me concerne, je ressens une légère douleur dans le bas du dos (souvenir du triathlon réalisé 4,8h plus tôt) qui ne me permet pas de me donner complètement à fond.



Je nage à mon rythme, pensant que comme pour les triathlons, certain(e)s concurrents seraient partis trop vite et que je pourrai les rattraper plus tard, mais ce ne fut pas du tout le cas, sur cette épreuve le niveau de natation était élevé, je me suis donc retrouvée isolée, un nageur à ma gauche, quelques autres derrière mais un trou était fait avec le groupe de tête, ce qui m'obligea à déterminer seule ma direction dans le lac.

Sortie de l'eau en 23 minutes, je me dépêche alors d'atteindre le parc de transition pour cela il faut longer le long parc à vélo de l'embruman. Je jette ma combinaison, enfile les running, et je m'élançe pour les 5km de course où je retrouve mes sensations et allures habituelles, ce qui me permet de grapiller quelques places, boucler en 25 minutes la course à pieds, et franchir la ligne d'arrivée en 49'57 (75^{ème}).

