



Portrait Juillet 2017

A travers ce témoignage, Sylvie.U nous fait partager son expérience de triathlète.

Agée alors de 50 ans, Sylvie décide de faire son premier triathlon. Elle se lance sur le triathlon d'Aiguebelette en Savoie (format S) Cette première fois présente d'excellentes conditions : nage en milieu protégé (lac), vélo et course à pied sur un terrain relativement plat.

Pourquoi t'être inscrite sur un triathlon ?

« Je faisais beaucoup de trail et les efforts en montagne commençaient à être plus usant pour mon corps.... Donc en faisant 3 sports différents et en utilisant des muscles différents, l'effort était moins violent. Il s'agissait du dernier sport que j'envisageais de faire en compétition. »

Sans avoir d'entraînement spécifique en vélo, mais professeure d'EPS elle a une bonne condition physique et surtout un solide acquis de joggeuse et de nageuse (elle est maître-nageur) et elle se lance... son premier triathlon est un succès qu'elle finit avec le sourire et une réelle sensation de plaisir du challenge réussi.

Son challenge ? Très simple : elle a toujours fait des compétitions dans ses 2 disciplines phares et souhaitait découvrir l'enchaînement des 3.

1^{ère} expérience réussie qui en appelait d'autres par la suite, **« parce qu'une fois qu'on a réussi ça, on a envie d'en refaire, de gérer encore mieux ces trois efforts »**, alors elle retente quelques temps plus tard le triathlon de Carqueiranne dans le Var (format S) alors qu'elle vient d'emménager dans la région.

Comment étais-tu équipée ?

Sourire : **« j'avais une brassière de sport, un maillot de bain pour la partie natation, un VTT (avec lequel je me déplaçais sur Albertville).... Qui m'a d'ailleurs encore servi sur d'autres compétitions alors que tout se passait sur route... un short et un tee-shirt avec mon dossard épinglé et mes chaussures... très simplement»**

Avais-tu connaissance d'un minimum de la réglementation en triathlon ?

« Lors de mon deuxième triathlon on m'a dit que je ne devais pas être trop près du vélo précédent... je suivais quelqu'un.... 😊 Mais je ne m'étais pas vraiment penchée sur le règlement.... Je nageais, je faisais mon vélo et ma course à pied ... »



Raconte-nous ton deuxième triathlon.... Carqueiranne :

Ce triathlon différent du premier car... Natation en mer ! Les conditions en mer sont de très loin différentes de celles en lac !! **« Parce que j'ai dû avoir à gérer les vagues, le courant... les repères aux bouées sont différents, il faut vraiment regarder très souvent devant soi pour essayer d'avoir le meilleur cap possible.... Ensuite le vélo.... Même si je m'étais un peu plus entraînée que la fois précédente... joli dénivelé pour le peu de kilomètres de vélo ! Le parcours course à pied assez sévère lui aussi avec pas mal de difficultés.**

Mais quel plaisir d'arriver à sortir de l'eau, enchaîner le vélo, poser le vélo et se lancer sur la course à pied... j'ai adoré avoir fait des triathlons dans des environnements exceptionnels ! Avec en plus des conditions météo favorables !

J'ai ensuite fait le Greenman à la Londe les Maures... mais là j'ai vraiment souffert du VTT parce que je n'avais pas le niveau... j'ai poussé souvent le vélo dans les côtes... je n'avais pas fait de reconnaissance du parcours ! »

Le triathlon ... pour toi en quelques mots ...

« Pour moi, faire du triathlon c'est enchaîner les 3 sports, être au maximum de mes possibilités dans ces 3 disciplines et finir avec le sourire en ayant pris du plaisir pendant l'effort. »

Conseils pour des féminines qui comme toi veulent se lancer mais n'osent pas trop ?

« Ne pas se prendre la tête et finir avec le sourire... se faire plaisir !!! Je crois que c'est ça le plaisir de terminer un triathlon... ce n'est pas regarder le chrono.

Sachant qu'un triathlon S ce n'est que 800 m de natation, 20 km de vélo et 5 km de course à pied... Si on arrive à faire un peu de ces 3 sports régulièrement, je pense qu'après c'est au niveau mental que tout se joue et on arrive à enchaîner les 3... parce qu'au final, ce n'est pas énorme 1h30 comme effort.

Se savoir capable de faire 1h30 d'effort en 3 activités différentes, c'est très accessible.

Chaque triathlète a une discipline où il est le moins bon, donc il ne faut pas se focaliser sur ce point-là mais au contraire sur les disciplines où l'on se sait meilleur. Le plus important est de savoir bien gérer les 3 et connaître ses forces et faiblesses pour adapter l'intensité à l'effort...

Je me suis souvent entraînée à faire 2 sports à la suite : c'est-à-dire je nageais et j'enchaînais le vélo, ou je faisais du vélo, je posais le vélo et je courais derrière... parce qu'au final ce qui semble compliqué c'est de passer de la position horizontale de la natation à la position assise puis à la position debout en course à pied. »

Ton plus beau souvenir ?

Partager un triathlon avec mon fils... sur mon deuxième de Carqueiranne.

On l'a fait chacun de notre côté ... Mais on s'est échauffé ensemble, on a fait la récup ensemble. On n'a pas le même niveau bien évidemment ! Il avait 30 ans ! Moi 55 ans... Mais quels beaux moments partagés...avec son fils ... surtout que lui et moi sommes les 2 compétiteurs de la famille !