

# Le Journal

**AUXERRE TRIATHLON.COM**

**AUXERRE**  
TRIATHLON ENDURANCE



**DES FORMULES POUR TOUS LES AGES  
ET TOUS LES NIVEAUX.**

18 rue de Chavigny  
89240 PARLY  
03 86 44 10 31  
Association n°089.1011993  
FFTRI n° 22063

# Préambule

Ca y est. Enfin, nous avons fait notre première sortie Club avec nos super tenues *Auxerre Triathlon Endurance*. Nous avons programmé le beau temps, le pique-nique, les photographes, la voiture balai... Et nous sommes partis pour plus de 80 kilomètres de vélo, avec enchaînement course à pied pour les plus courageux.

En souvenir de ce bon moment, pleins de photos ont permis de réaliser cette affiche.

Quelques féminines en ont profité pour faire leur brevet des 80 kms de vélo, d'autres en ont profité pour peaufiner leur bronzage agricole, quant au seul enfant présent, il a vécu une super expérience, le plus souvent en éclaireur et surtout allant au bout des 46 premiers kms.

C'est avec le souvenir de cette belle journée ensoleillée et conviviale que j'ai envie de commencer ce journal du mois de mai.

Nous avons évoqué le mois dernier la naissance du Triathlon, avec ses débuts un peu chaotiques. Il est temps maintenant de l'envisager dans sa conception moderne, d'observer avec quel acharnement les amoureux de ce sport ont lutté pour que celui-ci fasse parti intégrante des compétitions internationales.



# Historique

18 Février 1978 : Hawaï. Sur l'île d'Oahu, le 1<sup>er</sup> IRON MAN d'Hawaï a lieu. 15 participants au départ, 3 abandons et Gordon Haller devient le 1<sup>er</sup> vainqueur de l'Iron Man d'Hawaï.

1979, 80,81 : Les éditions de l'Iron Man s'enchaînent. Un reportage dans un magazine sportif américain, le Sport Illustrated, une retransmission TV sur la chaîne ABC joue un rôle important dans l'engouement de cette nouvelle discipline.

1982 : Le Triathlon arrive dans le Sud de la France. C'est la principauté de Monaco qui devait accueillir la 1<sup>ère</sup> édition d'un Iron Man en France. Mais celle-ci est endeuillée par la disparition de la princesse Grâce. C'est donc à Nice que revient d'organiser cette compétition. 57 participants au départ, et c'est finalement Mark Allen qui remporte l'épreuve, et qui la remportera 5 fois d'affilée.

10 français participeront à cette épreuve et ils sont désignés par la presse comme « les 10 azuréens qui ont relevé le défi américain ». La chaîne de TV Antenne 2 va diffuser un spécial « voyage au bout de la souffrance ». Mais ce sport connaît désormais un tel engouement, que certains se disent au lieu de « ils sont cinglés », « Pourquoi pas moi ? ».

1983.1984 : Les 1ers triathlons amateurs s'organisent sur la côte comme à Hyères, et à La Grande-Motte, mais aussi à l'intérieur des terres comme à Macon. Le 1<sup>er</sup> circuit français est créé avec une vingtaine d'épreuves. Une véritable coupe de France est créée, grâce à Antenne 2, avec une finale prévue à la grande motte.

Mais le jour de cette finale, le mauvais temps gâche tout (*Orléans 2007 en pire*), et l'épreuve doit être annulée. Tout le monde pense que c'est la fin du Triathlon français, mais dès le lendemain, une réunion de crise s'opère, et le CONADET (Comité National de Développement du Triathlon) est créé.

Après moult discussions entre Fédérations déjà bien établies, le CONADET est enfin mandaté pour gérer la discipline : établir un calendrier, les licences et les clubs, décider de la réglementation sportive et médicale.

Août 1984 : une dizaine de pays se réunissent et forment ce qui s'appellera plus tard l'European Triathlon Union, ETU.

Mars 1985 : le CONADET organise sa 1<sup>ère</sup> assemblée officielle. Sont recensés 55 clubs et 86 épreuves sur le territoire français.

1986 : On forme désormais des entraîneurs. La réglementation s'affine et les 1ers contrôles anti-dopages sont instaurés. Mark Allen domine Nice, et Dave Scott l'Iron Man d'Hawaï. Le triathlon « Promotion est créé » (500 m natation, 20 kms vélo, et 5 kms de CP).

1987 : Les américains testent le fameux guidon Scott, déjà utilisé chez les cyclistes aux J.O. Marseille organise le 1<sup>er</sup> championnat d'Europe sur le sol français. A Perth, en Australie, un Néo-Zélandais mate les américains à l'occasion d'un championnat du monde officieux, mais il profite de l'été austral alors que c'est encore l'hiver dans l'hémisphère Nord.

Fin 1987 : Plusieurs nations se réunissent pour former une Fédération internationale de Triathlon (ITA). Les pays de l'est veulent intégrer le Triathlon par le biais de l'Union des Fédérations de biathlon et de pentathlon moderne (UIPMB). Mais ce dernier organisme est vieillissant, et la question se pose pour l'ITA de rejoindre l'UIPMB ou de faire cavalier seul pour rejoindre l'Olympie.

1989 : 1<sup>er</sup> championnat du monde officiel à Avignon marqué par la victoire d'Erin Baker chez les femmes, et de Mark Allen chez les hommes. Ce grand Mark, « the grip » (celui qui s'accroche, qui ne lâche jamais), comme on le surnomme, rentre dans la légende en remportant pour la 6<sup>ème</sup> fois le triathlon de Nice et surtout en faisant enfin flancher Dave Scott à Hawaï.  
Création du Sprint pour les distances : 750 m de nat, 20 Kms de vélo et 5 Kms à pied.



Yves Cordier remporte la 1<sup>ère</sup> médaille d'or du Triathlon français au Portugal, ce qui permet au Triathlon français d'être invité à la grande fête du sport français organisé par le Comité Olympique Français.  
Le CONADET devient FFTRI, et son 1<sup>er</sup> président est Jean Côté.

1990 : Le drafting apparaît de plus en plus fréquemment. A Orlando, les Américains sont ridiculisés par des Australiens, heureusement Karen Smyers venge l'Oncle SAM en l'emportant chez les femmes.



1991 : Apparition d'un nouveau sport combiné sans natation, qui s'appellera successivement Cyclathlon, Biathlon et même outre Atlantique Cyruthlon avant d'acquérir son nom définitif sous le nom de Duathlon.

1997 : Pour la 1<sup>ère</sup> fois de l'histoire du Triathlon, un athlète casse la barrière des 8h sur distance Iron Man à Roth.

*1998 : Guillaume Bouche se met au Triathlon à Migennes en maillot de bain et avec un vélo d'emprunt. Il aurait pu décider de préparer les JO mais son objectif reste l'IronMan, qui n'a pas rêvé un jour d'être un Homme de FER.*

Mai 2000 : Olivier Marceau et Fred Belaubre se révèlent aux yeux des Français en tant que grands champions au championnat du monde.

Septembre 2000 : Ca y est, notre sport fait désormais partie des Jeux Olympiques à travers le Courte Distance, et Olivier Marceau termine 7<sup>ème</sup> devant le grand Lessing.

*Juin 2007 : 3 de nos triathlètes décident de faire l'Iron Man de ROTH pour un nouveau challenge, pour vivre leur passion jusque dans la souffrance.*

L'histoire du Triathlon continue de s'écrire, grâce à vous, à moi (plus modestement), grâce à tous ceux qui rêvent d'aller jusqu'au bout d'eux-mêmes et de pratiquer ce sport avec panache. Alors pour finir sur ce chapitre Histoire du Triathlon, j'ai envie de souhaiter bonne chance à nos 3 champions, qui eux aussi s'inscriront dans l'histoire.



Le mois prochain, nous parlerons de l'Iron Man de Roth, de son ambiance aux couleurs allemandes, de ses difficultés, bref de tout ce qui fait de cette compétition une légende.

# Dietétique

Bon, ce mois-ci, je vais revenir à une nourriture un peu plus traditionnelle, mais qui figure tout de même souvent sur les stands de ravitaillement en Triathlon, et en course à pied.

Nous allons éplucher tous les ingrédients qui composent le Pain d'Epices.

## *Le Pain d'Epices épluché*

**Farine de blé type T55 (blanche)** : Cette farine contient 38 à 72 % d'amidon, c'est-à-dire de glucides lents donc assimilés doucement par l'organisme. Elle contient aussi 1 à 12% de sucres rapides qui permettent notamment de nourrir les levures rapidement pour faire gonfler les pâtes. 8 à 12 % de Gluten donnent à la pâte son élasticité, et permettent par réaction chimique d'aérer la mie des pains ou des gâteaux.

Elle contient aussi des matières grasses mais en petites quantités, car celles-ci sont essentiellement présentes dans l'enveloppe du blé et dans le germe, et dans une farine de type 55, ces 2 éléments sont retirés.

Elle contient aussi du Phosphore, du Magnésium, du potassium, des vitamines telles que B1 qui favorise la transformation des glucides, B2 qui aide à la croissance, PP importante dans le renouvellement cellulaire, et E qui assure le bon fonctionnement du système nerveux et des muscles.

**Farine complète** : A la différence de la farine blanche, cette farine est obtenue en conservant l'enveloppe et le germe du blé. Elle contient donc beaucoup plus de minéraux, de protéines, de lipides, de vitamines mais ses qualités organoleptiques laissent à désirer. (En bref, c'est dégoûtant). Pour anecdote, pendant la guerre le taux d'extraction (proportion du grain qui a donné la farine) était de 98% contre 80% seulement maintenant. A l'époque, ils aimaient vraiment « la nourriture musclée ».

**Zestes d'oranges** : L'orange est le fruit le plus cultivé au monde, il serait la « pomme d'or du jardin des Hespérides ». Très riche en Vitamine C et autres vitamines comme les différentes Vitamines B, elle contient aussi des protéines et des oligo-éléments tel que le Calcium, le Fer et le Magnésium.

**Zestes de citrons** : Le *Limon*, comme on l'appelait autrefois, est très riche aussi en Vitamine C et en Oligo-éléments. Il est très utilisé pour ses propriétés antiseptiques, pour le mal de gorge ou le soin des mains en cosmétologie. Il aurait aussi des propriétés spermicides (euh, pas d'inquiétude, par contact direct bien sûr pas par ingestion), et des études sont même en cours pour vérifier l'action du jus de citron sur le virus du Sida.

**Bicarbonate de Soude** : De formule chimique  $\text{NaHCO}_3$ , ses utilisations sont diverses. En alimentation, c'est une poudre à lever, et il faciliterait la digestion, mais il peut être utilisé aussi comme adoucissant, comme détartrant dentaire, comme agent nettoyant, bref, c'est un produit non toxique aux vertus diverses.



**Poudre d'amandes** : L'amande est très riche en Lipides (50% de sa composition), en protéines et en minéraux. Très largement utilisée en pâtisserie, elle a pour but, disons le de faire plaisir à tous les gourmands de la terre.

**Miel** : Le Miel est sur la terre bien avant l'homme, car les abeilles qui le fabriquent y sont apparues il y a des dizaines de millions d'années. Il a toujours été très apprécié par les différents peuples, notamment par les Egyptiens, qui en embaumaient leurs morts. Aliment pourtant très sucré, il renferme moins de calories que le sucre, et possède plus ou moins de glucose et de fructose, qui lui donne ses propriétés de cristallisation ou non. Il a des propriétés anti-oxydantes, ce qui ralentirait le processus de vieillissement.



Il contient beaucoup d'oligo-éléments, de vitamines et de substances diverses telles que des facteurs d'antibiotiques, ou des principes oestrogéniques, ou des substances aromatiques naturels.

En bref, cette substance connue depuis la nuit des temps, continue de faire plancher les chercheurs qui lui trouvent de plus en plus de vertus au fil des années. (Cicatrisante, bactériostatique, anti-ulcère, anti-fièvre...)

**Lait** : Ce liquide blanchâtre produit par les mammifères femelles contient toutes les vitamines sauf la C. (à condition qu'il ne soit pas écrémé). Tous ses éléments organiques (glucose, protéines et lipides) participent à la production d'énergie, notamment le lactose qui par hydrolyse donne du glucose et du galactose. Il contient aussi plein de sels minéraux comme le Calcium et le Phosphore.

**Œufs** : Très largement utilisé en cuisine, il contient tous les nutriments nécessaires à un futur organisme. Il est très riche en protéine, et en vitamines, mais par contre il contient beaucoup de Cholestérol et d'acides gras insaturés, c'est pourquoi il est conseillé de ne pas trop en abuser dans nos sociétés d'Hyperconsommation.

**Epices** : *Oh, je sens que cet épisode va me plaire, car je crois beaucoup aux vertus de toutes ces épices qui nous rappellent un parfum d'ailleurs.*

→ **Gingembre** : Au-delà de sa vertu aphrodisiaque bien connu, c'est aussi un anti-nauséux qui combat les insuffisances biliaires et pancréatiques. Très largement utilisé en Asie, il rentre dans la composition de certaines boissons comme la Ginger Ale (boisson sans alcool canadienne), la Ginger Beer (bière anglaise), et dans de nombreux biscuits et gâteaux.



→ **Anis** : À ne pas confondre avec un nom d'origine arabe, qui veut dire « compagnon », cette plante de la famille des Apiacées est très utilisée en pâtisserie et en confiserie. Elle rentre aussi dans la composition de liqueurs et boissons anisées. En infusion, ces graines ont des propriétés stimulantes facilitant la digestion et conseillée contre les ballonnements.

→ **Cannelle** : Ecorce intérieure du *Cinnamomum Verum* originaire du Sri Lanka, la cannelle est connue depuis l'antiquité ; les égyptiens s'en servaient même dans leurs processus d'embaumement. Son huile essentielle obtenue en laissant macérer l'écorce dans de l'eau de mer, stimule la digestion et la respiration, est antiseptique, vermifuge, est conseillée dans l'asthénie grippale.

→ **Coriandre** : Vient du Grec « Koris » (punaise) et Andros » (homme), soit littéralement le mari de la punaise, appellation due à l'odeur de ses feuilles. Cette plante de la même famille que l'Anis, rentre dans la composition de nombreuses pâtes à Curry. On lui prête des vertus carminatives (qui permettent l'expulsion des gaz dû à la fermentation intestinale, tout en réduisant leur production), et diurétiques.



→ **Clous de Girofle** : Boutons floraux du Giroflier, ils sont utilisés depuis très longtemps. 200 ans avant JC, les Chinois les mâchouillaient déjà pour avoir meilleure haleine. Ils possèdent des propriétés antiseptiques et anesthésiques, notamment pour les douleurs dentaires. Les Egyptiens l'utilisaient aussi dans le Khôl, sorte de poudre de maquillage utilisé aussi comme collyre et pour lutter contre les infections oculaires. Très largement utilisé en cuisine, il est intéressant de savoir que 95% de sa production sert à la fabrication de Kreteks, des cigarettes indonésiennes.

*J'en ai donc terminé avec les différents éléments composant le pain d'épices. Ce n'est pas que je voudrais revenir sur la comparaison entre produits cuisinés avec amour et compléments alimentaires, mais il me semble que ce Pain d'Épices contient beaucoup d'éléments essentiels aux sportifs. Des vitamines, des glucides, des protéines, des lipides, des oligo-éléments, et des épices pour réveiller les papilles. Que demandez de plus ?! Peut-être qu'il soit plus facile à transporter sur un vélo, alors à quand le Pain d'Épices liquide. Je vous le demande à vous les Pros de l'industrie alimentaire !!!*



## Scènes de la vie conjugale

Nous sommes désormais au mois de Mai, et même pas le temps d'écouter chanter les oiseaux, la période des compétitions commencent pour le Triathlète. Je laisse donc la parole à ma narratrice préférée, soit Emmanuelle Pratviel, pour vous conter la suite de :

### La vie à 5 avec un Triathlète, lui, elle et les 3 disciplines du Triathlon :

Les 1ers Triathlons commencent, il est temps de se jeter au lac. Les combis refont leur apparition et pendent au-dessus des baignoires. Voici revenu le temps des contorsions et de la virile entraide qui permet de remonter les fermetures éclair.

Le vrai spectacle commence. Celui des parcs à vélos. Nos athlètes attendent fiévreusement l'ouverture de l'arène. En attendant, ils patientent au pied des véhicules, versent d'épouvantables mixtures dans leurs bidons, malaxent et collent sur leurs cadres des barres à l'arôme figue ou amande au mépris des plus élémentaires règles de l'hygiène, se font parfois goûter leurs potions magiques (on tient peut-être là l'explication des subites gastros qui frappent les coureurs en pleine compétition ?).

Ils examinent leurs vélos, manipulent les dérailleurs, se donnent des conseils de réglage, essayent les dits réglages mais surtout, ils matent ! Oh, pas les fesses de la rare triathlète essayant son vélo. Non, ils matent les vélos des autres. Ils commentent « Cannondale a fait un malheur avec ce modèle », « ils ont vendu surtout des rouges, avec l'équipement Record Carbone et visserie en Titane », « Regarde tous ces Look d'enfer », « Je me suis tâté pour en prendre un, ils étaient abordables », « Oui, mais l'équipement est bas de gamme », « Et le poids ? Tu l'as soupesé celui-là », Et blabla... « Regard un VTC, il va quand même pas courir avec ça ?! »

Il y a 2 sortes de types qui ont un moche vélo : ceux du club et les autres. Ceux du club ont un mérite fou de pédaler avec ça ; quant aux autres, ils n'espèrent tout de même pas finir la course, les plaisantins.

Enfin, le parc est ouvert. Des hordes de sportifs se précipitent, poussant le vélo, traînant des sacs énormes. Il reste bien une heure avant le départ mais ce n'est pas de trop. Pour le spectateur, c'est le parc d'attraction. Il y a ceux Qui n'ont pas encore épinglé leur dossard, ceux qui ont oublié les épingles à nourrice (la bleusaille), ceux qui pour la 20 ième fois se demandent comment ils ont fait la dernière fois pour accrocher leur pancarte sur le cadre, ceux qui oublient leurs chaussures de vélo dans la voiture. (Les étourdis).

Il y a ceux qui se concentrent, assis la tête dans les mains, et ceux qui s'installent comme à l'hôtel. Ceux-là en sont encore à étaler leur petite serviette au pied de leur chaise, à ranger leurs chaussures de vélo dans le sens de la marche, à côté de la serviette et leurs chaussures de course à pied de l'autre côté du vélo.

Il y a les méfiants qui groupent tout sous la chaise, et les débonnaires qui s'étalent sur l'emplacement des autres. Mais surtout, il y a les bavards. Loin de l'oreille goguenarde du conjoint, on raconte la dernière épreuve, celle où l'on a cru voir son voisin d'emplacement, histoire d'engager la conversation. On raconte le lac, froid encore pour la saison, le parcours vélo, sélectif, la course à pied en deux-boucles-pour-le-public-c'est-tellement-mieux. On embraye sur les courses de l'an dernier, sur celles qu'on fera les mois à venir, où l'on se retrouvera peut-être. On joue au modeste : n'oublions pas que le voisin de parc à vélo est aussi un adversaire qu'il faut inquiéter mais pas trop, et que les potes de club écoutent.

Les pires puant faux modestes portent le T.Shirt de Nice, ou mieux celui d'Embrun. Comme s'ils en avaient des 12aines dans leurs placards des T.Shirt Finisher, et qu'ils avaient pris celui-là par hasard ! Ceux-là sont aussi de vrais prétentieux à fuir.

Heure H moins 20 mn. Cette fois, le public est à la fête. Derrière les barrières, il est vraiment au zoo. En effervescence, nos athlètes tentent de s'introduire dans leur combi. Malgré les zip, les scratches et leurs régimes, c'est dur. Ils se tartinent à la vaseline puis partent pieds nus, se dandinant comme des canards sur les cailloux, le haut de la combi pendouillant sur les genoux : direction le plan d'eau où il faudra encore attendre 10 bonnes mn avant le départ, le temps de faire reculer les ambitieux et ceux qui aimeraient bien échapper aux gnons en fuyant le gros du peloton.

Heure H. Le troupeau est parti. Après le départ, plus question de retrouver son triathlète dans le banc de thons qui fonce vers l'arrivée. Seul le meilleur, (le premier) et le plus mauvais (qui brasse péniblement à la queue), ont la chance d'être reconnus et soutenus par le public.

A l'arrivée, la gymnastique recommence. Maladroits, nos sportifs tentent à la fois de retrouver la pesanteur du plancher des vaches, et de s'extirper de leur collante combinaison avant l'entrée du parc. Cela donne lieu à de comiques contorsions que les spectateurs, occupés à compter les candidats à la sortie de l'eau ou à les photographier, ne relève pas la plupart du temps. Le public posté aux abords du parc à vélo a, lui aussi, l'occasion de rigoler un bon coup. Certains nageurs arrivent la combi sur le bras. Ils sautent dans leurs chaussures, avalent en courant une cochonnerie énergétique et finiront de sécher sur le vélo.

D'autres, désincarcérés ou pas de leur combinaison, s'asseyent tranquillement sur leur petite chaise, s'essuient les pieds, enfilent leurs chaussettes, ajustent leurs chaussures, se lèvent, replient leur serviette, la rangent dans le sac, en sortant une autre pour la transition vélo course à pied, ferment le sac, plient leur combi, la stockent dans un sac en plastique, mastiquent calmement une ration de survie, chaussent leurs lunettes et partent enfin. C'est à se demander pourquoi ils ont couru en sortant de l'eau. Le cinéma se répète à la transition suivante.

Le public encourage. Ces dames, pas dégoûtées, applaudissent leurs sportifs titubant, suant, bavant l'eau des ravitaillements.

L'arrivée, enfin. Mais personne ne songe à rentrer. On attend les temps (même si on les a déjà dans la montre), les camarades en course, la remise des prix.

Au retour, les conversations deviennent intéressantes. Chacun est désormais positionné dans le club, les équipes longue distance se forment. Chacun compare ses temps intermédiaires avec ceux des autres, raconte combien il a doublé de concurrents à vélo (et sur le nombre, combien avaient des roues profilées à bâtons). Chacun fait ses comptes. 3machin m'a doublé à vélo, mais je l'ai repassé à pied, Truc n'est plus qu'à 2 mn derrière moi en natation, j'ai vu Bidule marcher dans les côtes, je le croyais plus en forme ».

Quand l'ambiance, tout va. L'équipe soutient aussi le pauvre malchanceux contraint à l'abandon, sur panne mécanique ou pire, sur malaise. Voilà notre athlète rangeant tristement son matériel, trouvant encore le courage d'attendre et de soutenir les autres, ruminant son échec et ses conséquences pour l'équipe, se disant qu'il a fait sa dernière course, rongant une barre énergétique pour ne pas se ronger les ongles devant tout le monde. Que dire, que faire pour l'aider ? Rien. S'il a trop mauvaise mine, le traîner vers le camion de la Croix Rouge. Et c'est tout.

L'expérience a montré que le mordu reprend toujours le chemin de la compète, il ne déprimera donc que jusqu'au prochain triathlon.

On sent que c'est du vécu, et l'histoire des petites chaussettes et de la serviette est souvent vraie ; pour avoir observé Guillaume de nombreuses fois et l'avoir encouragé à se dépêcher à la transition (derrière le parc à vélo, c'est toujours plus facile), le tableau du changement est vraiment bien décrit. Mais depuis que je suis passée du côté du parc à vélo, je rigole un peu moins, car même si je crois me dépêcher à la transition, la scène doit être « fendard » pour les autres. Alors, soyons gentil avec ces pauvres Triathlètes, pour cette fois, ça m'arrangerait !!!

# Tri en couleurs

Pas de Sudoku ce mois-ci, juste une petite phrase à déchiffrer pour la route.

20-0000-050000-05  
002-0000-0000-0000  
0420302-020202  
000000-0000-0000

Si vous êtes d'accord avec moi, je vous donne rendez-vous le mois prochain pour parler du Triathlon Mythique de Roth qui se déroulera cette année le 24 juin 2007.