



NOS CONSEILS POUR VOTRE PREMIER TRIATHLON

Votre premier triathlon !!! le jour J est arrivé ; le stress est là mais plus l'envie d'y aller, plutôt l'envie de prendre la fuite !!

Pourtant, comme me disait ma chérie au départ de mon premier triathlon courte distance (car je faisais grave de l'huile), « ***mais pourquoi tu stresses ? Tu ne vas pas accoucher, ce n'est qu'un sport ; cela doit rester un plaisir et tu ne risques rien !*** »

Je ne sais pas si mon stress et ma peur sont partis après ces propos, mais c'est tout à fait de circonstance. Pas de panique donc car tout va bien se passer grâce aux petits conseils des vieux de la vieille.

En premier lieu quelle sera la tenue de circonstance pour l'épreuve ??

De préférence, prévoir un vêtement unique qui sèche vite et dit technique en Lycra (tri-fonction) pour votre épreuve vélo et course à pied et intégrant une petite peau de chamois. Se changer après la natation n'est pas toujours très pratique car les vêtements sont humides et collent. Cela vous fera perdre du temps ainsi que votre concentration. Si la natation s'effectue en combinaison, il est préférable d'avoir sous cette dernière directement vos habits de course. Vous aurez cependant tout le loisir lorsque votre combinaison sera retirée d'enfiler une veste ou un cuissard complémentaire pour le vélo. Le cuissard type « vélo » peut être déconseillé car sa protection risque de se gonfler d'eau et donc le plouf-plouf sur la selle devient désagréable !! Prévoyez donc de préférence une tri-fonction ou un ensemble shorty-singlet prévu pour le triple effort (l'association Auxerre Triathlon peut vous en fournir). Le simple maillot de bain peut être une solution si le parcours est court à vélo et si vous ne craignez pas trop l'inconfort et les irritations sur la selle. Gardez à l'esprit que les vêtements mal adaptés et mouillés deviennent coupants sous les bras et à l'entre-jambe et surtout insupportables et inconfortables.

Votre matériel : l'indispensable !!

* votre licence ou un certificat médical, une caisse ou un sac de sport pour le parc à vélos



Pour la natation :

- * une combinaison si la température de l'eau est inférieure à 17°C
- * des lunettes car le bonnet de bain est généralement fourni par les organisateurs (prenez en un au cas où !!!)
- * une serviette pour vous sécher les pieds avant la transition CAP (elle sera déposée par terre à côté de vos chaussures)

Pour le vélo :

- * 1 vélo adapté à l'épreuve (VTT ou de route)
- * 1 casque (obligatoire)
- * des chaussures adaptées à vos pédales et éventuellement des chaussettes pour éviter les ampoules
- * éventuellement un cuissard et des lunettes de soleil
- * de la boisson de l'effort adaptée au parcours et éventuellement des barres ou gels

Pour la course à pied:

- * des chaussures adaptées
- * une casquette si le soleil est au rendez-vous et que, comme moi, il ne reste que quelques poils sur le caillou, ça chauffe vite la cafetière

Maintenant qu'il ne vous manque rien, on y va !

Votre inscription !!

Vous n'avez pas oublié votre licence !! Bien. Alors porte-monnaie en main vous vous rendez à l'accueil bien avant votre départ pour ne pas se précipiter par la suite.

Il vous sera remis un sac avec votre dossard course-à-pied et vélo ainsi qu'un bonnet de bain. Retournez à votre véhicule et équipez votre vélo, votre tenue (dossard) et votre panier qui sera déposé dans le parc à vélo, comprenant entre autres (chaussures, chaussettes, lunettes de natation, combinaison, boissons, ...). Le mieux est de faire une liste pour chacune des disciplines et de la garder avec vous dans le panier (au cas où le stress vous fasse perdre les pédales et la tête).

Une fois que tout est prêt il va falloir se rendre au parc à vélo et tout y déposer.



Le Parc à vélo !!

Avant de pénétrer dans le parc à vélo, votre casque doit être sur votre tête correctement attaché sous le menton. On vous demandera de le porter impérativement à l'entrée du parc à vélo afin de permettre aux commissaires de course de contrôler votre protection. Il doit être bien solidaire de votre tête et ne doit pas pouvoir bouger (du moins de trop).

Avant de rentrer dans le parc à vélo, et même avant de quitter votre véhicule, contrôlez qu'il ne vous manque rien, d'où l'utilité de la petite liste.

Le départ natation ou la machine à laver

Avant de sortir du parc à vélo pour vous diriger vers le départ natation, pensez à vous munir de vos lunettes (si vous ne les avez pas ce n'est pas si grave) mais surtout de votre bonnet. Et oui il m'est arrivé d'oublier le mien dans le sac des organisateurs et ce dernier était à 3 km de là dans le camion. Il m'a fallu emprunter en urgence un bonnet à un collègue (merci à mon copain Carlos). Donc moment de panique à éviter. De plus j'avais l'air fin avec un bonnet blanc alors que tous les concurrents avaient un bonnet vert. Cerise sur le gâteau, mon frère photographe n'avait lui aucun souci pour me localiser dans cette masse grouillante de grenouilles agitées.

Donc le départ natation est de loin la partie la plus impressionnante et qui représente l'obstacle principal pour certains à tenter l'aventure du triple effort. Mais bon il faut se mettre à l'eau de toute manière.

Respiration ventrale, respiration ventrale, je suis zen... Ouais c'est pas gagné. Soit vous cherchez la bagarre et vous vous placez devant avec les gros bras et les gros nageurs, soit vous vous placez derrière tout ce monde et vous laissez les fauves partir. Un fois tout ce petit monde à l'eau, vous observez d'un œil et vous vous lancez. Ce n'est pas si important de partir devant ; quoique derrière il faudra éviter tous les cadavres flottants. Non, là je rigole.

Donc pas de panique à avoir. Seule préoccupation si vous portez des lunettes de natation, c'est d'éliminer le facteur « buée ». Donc un conseil peu ragoûtant mais efficace : crachez dans les lunettes et étalez bien gaiement tout cela. Puis rincez rapidement et cela devrait être bon. N'essayez pas les soi-disant combines miracles (savon, shampoing, ...) le jour de la course car vous risquez d'avoir des surprises. Règle d'or : tout s'essaye et se valide d'abord à l'entraînement.

Repérer le parcours natation est un petit plus appréciable. Si vous êtes sujet au stress, préparez une boisson dite d'attente et composée de 1/2 litre d'eau + 30 grammes de fructose (pas de sucre blanc) et buvez la par petites gorgées. Envie de pipi ? Pas grave tout le monde fait dans la combinaison avant le départ, cela réchauffe ; de toute manière vous allez passer dans la machine à laver.



Des conseils en vrac

Rendez-vous sur le lieu de la course en vous disant que, de toutes manières, le départ ne sera pas facile. Pensez déjà aux contacts que vous aurez avec d'autres athlètes. Vous donnerez des coups involontaires, mais les autres aussi ! La grande majorité du temps, ce n'est pas exprès que les autres vous donnent un coup de pied ou de coude. Pensez aussi que cette sorte de chaos du tout départ ne durera pas pendant tout le parcours, et que cela se calmera dès lors qu'une séparation se sera faite entre les meilleurs nageurs et les plus lents. Y penser est déjà une manière de démystifier cette peur et pensez à l'adage de ma chérie: « ***pourquoi tu stresses ? Tu ne vas pas accoucher et ce n'est qu'un sport ; cela doit rester un plaisir et tu ne risques rien.*** »

Cool et respirez : l'important est de surveiller sa respiration et de rester aussi relaxé que possible. Ne forcez pas et laissez ceux qui veulent passer prendre les devants. Par contre ne les laissez jamais prendre le dessus sur votre état d'esprit et votre volonté. Dites-vous que le pire n'est que sur les premiers mètres et qu'après chacun trouvera sa place dans l'eau. Cela reste du sport et il faut prendre du plaisir même dans ce bain commun. Le parcours est généralement plat sans grosses bosses mais bien humide (normal c'est un milieu a..queux).

Visez les côtés : pour être tranquilles, à l'abris des coups et nager à votre rythme, éloignez-vous de la masse et prenez la corde extérieure à la première bouée. Débutez la course sur le côté et tracez-vous une ligne qui vous mènera à la première bouée mais par l'extérieur. Vous ne profiterez peut-être pas du chemin le plus court, mais vous serez assuré de ne pas stresser durant le parcours. Gardez toujours en vue cette bouée à atteindre et rassurez vous, cela avance quant même.

Passage des bouées : passez au large de cette dernière pour ne pas vous faire coincer dessous par tous ceux qui se rabattent. Le passage critique se situe généralement là.

Sortir de l'eau : attendez d'avoir correctement pied pour vous redresser et sortez de l'eau en respirant tranquillement sans vous affoler. Ce passage de la position allongée à la position debout peut être délicat. Faites quelques pas sur la berge et retirez vos lunettes. Placez les dans la bouche car elles sont à vous (il faut les ramener au parc) et retirez votre bonnet car il faut, LUI, le rendre à l'organisateur. Certains bénévoles sont chargés de cette tâche alors jetez le bonnet à leurs pieds et non en pleine tronche. En vous dirigeant vers le parc à vélo (suivez la foule), commencez à ouvrir votre combinaison et à la retirer par étapes car c'est beaucoup plus facile quand cette dernière est mouillée que lorsqu'elle sera sèche.



Ouf ! On a terminé et on n'est pas encore « finisher » mais « survivant ». Pour mon premier triathlon CD, j'ai fait deux litres d'huile avant et je suis sorti 8ème en partant de la fin bien sûr. Une véritable galère car mal placé, enfermé, de la buée, un coup de coude sur la tempe assez violent... Donc relisez tous ces conseils et cela va très bien se passer. Maintenant, même plus peur !! Dans la masse et à la guerre mais avec le respect de son voisin bien sûr car le triathlon c'est avant tout cela.

La transition vélo

Une fois dans le parc à vélos, vous devez retrouver votre emplacement... Où suis-je ? Mon numéro ? Et oui ! Il fallait repérer sa place. Ah ? On ne vous l'avait pas dit ? Maintenant vous le savez. Bon...

Vous y êtes enfin. On se calme. Je respire et je retire ma combinaison sans foutre les affaires de mes voisins par terre. Je m'équipe pour le vélo. Donc : chaussures, cuissard, maillot, lunettes et surtout **LE CASQUE SUR LA TÊTE, ET FIXE**, avant de prendre mon vélo en main. « Non ma didounette, descend du vélo !! ». Et oui elle sortait du parc lors de son premier triathlon, déjà sur le biclou et prête à en découdre.

Donc, on sort du parc à vélo, biclou à la main en courant, sans oublier de chanter le casque sur la caboche !! Le dossard pour la partie vélo se place dans le dos.

Sorti du parc à vélo, on enfourche son « tornado », et c'est parti, rien que pour du bonheur. Pas trop vite dans les premiers mètres car les jambes sont froides et attention aux crampes.

Le casque doit être attaché correctement sous le menton. On vous demandera de le porter à l'entrée de la zone de transition, lors du contrôle par les commissaires de course. Votre casque doit être bien solidaire de votre tête et ne doit pas pouvoir bouger.

Mon premier triathlon, trop content d'être sorti de l'eau, j'ai envoyé grave en vélo comme un tout fou et un rayon de la jante carbone à cassé net. Au tapis... Retour vélo sur le dos... Not finisher... Snif.

Au risque de nous déplaire nous les hommes, attention les filles (et les garçons aussi), on ne roule pas torse nu.

Pensez aux lunettes : il est préférable de rouler avec une paire de lunettes pour se protéger des insectes et du vent car cela peut devenir vite dangereux et imprévisible. Même lorsque les journées sont peu ensoleillées.



Pensez à vous hydrater : buvez régulièrement par petites gorgées et alimentez-vous régulièrement car après avoir posé le vélo il faudra encore courir.

Ne pas prendre la roue : le drafting est généralement interdit donc ne vous abritez pas dans la roue d'un autre concurrent même si vous le faites à l'entraînement. INTERDIT. Respectez les consignes des commissaires de courses et le code de la route. Vous n'aurez bien entendu pas besoin de vous arrêter au stop ni au feu rouge (l'organisation est là), mais votre sécurité dépend du respect de certaines règles que les commissaires de course vous rappellent lors du briefing d'avant course. Ayez le respect de les écouter (les commissaires) : ils le font pour votre sécurité.

Pas d'aide extérieure : vous n'êtes pas autorisé à recevoir de l'aide extérieure durant toute la durée de la course et même en cas de problème mécanique. L'atelier mécanique proposé par didou peut vous être utile en cas de crevaison, de dérailleur mal réglé, ...
!!!!

Dans les derniers kilomètres, préférez un pédalage souple en vélocité et alimentez-vous car cela deviendra compliqué en CAP.

On descend de sa monture avant la ligne d'entrée dans le parc à vélos. Le casque reste sur la tête jusqu'à se trouver à sa place.

La course à pied

Bien entendu il vous faut enfiler votre une paire de baskets, déposer votre casque et prendre vos lunettes et votre casquette. Vous ressortez dans la direction opposée à celle d'où vous venez de pénétrer dans le parc à vélo !!!! Pas si compliqué de s'orienter. Placez votre dossard maintenant devant afin de vous éviter de courir en marche arrière.

Une fois encore il n'est pas autorisé de courir torse nu. Un singlet, une veste ou un T-shirt sont donc préconisés.

Prenez dans les premiers mètres une allure souple. Les copains vous attendent maintenant sur la ligne d'arrivée alors, suivez la foule. Passage de la ligne avec le sourire pour la photo !!!

Alors pas si difficile Que cela et bien venu(e) dans la famille des triathlètes.

le vétéran: didou...nosaurus
et sa bande de pôtes et de pôtes d'Auxerre-Triathlon Endurance (89)