



TRIATH'LONG CÔTE DE BEAUTÉ

1,9 km  94 km  21 km 

1^{er} numéro de « A l'affiche » avec OTG et OFFOOD »

Arnaud (OTG), Jérôme (OFFOOD), dans quelques jours, le samedi 08 septembre 2012 précisément, vous allez participer avec Stéphanie CLISSON également adhérente 12-14 au Triath'long de Royan... Stéphanie s'était pour sa part déjà lancée sur l'épreuve l'an passé... avec en prime une belle 9^{ème} place en sénior féminine pour un chrono tout honorable de 6h00 '45...



Stéphanie CLISSON à l'arrivée de la précédente édition...
avec son coach personnel Fredlam

Ce dernier ayant également préparé nos 2 novices Arnaud et Jérôme pour cette année

Pour nos amis lecteurs, pouvez-vous, Arnaud et Jérôme nous présenter cette course ?

Il s'agit d'un triathlon Half-Ironman soit 1.9 kms de natation ; 93.6 kms de vélo et un semi marathon pour terminer. Selon la publicité sur RMC, seront présent les 550 meilleurs triathlètes nationaux (euh,moins 2...)

Voir ci-dessous les tracés des différentes étapes : disponibles aussi sur le site officiel de l'épreuve : <http://www.triathlongcotedebeaute.com/>

1^{ère} étape : 1900M de Natation pour se mettre en jambes



2^{ème} étape : 93,6km de Vélo histoire de faire tourner un peu les jambes...
Le vélo, c'est toujours bon pour protéger les articulations des coureurs à pied ☺
Moins traumatisant qu'il dit le Fredlam...

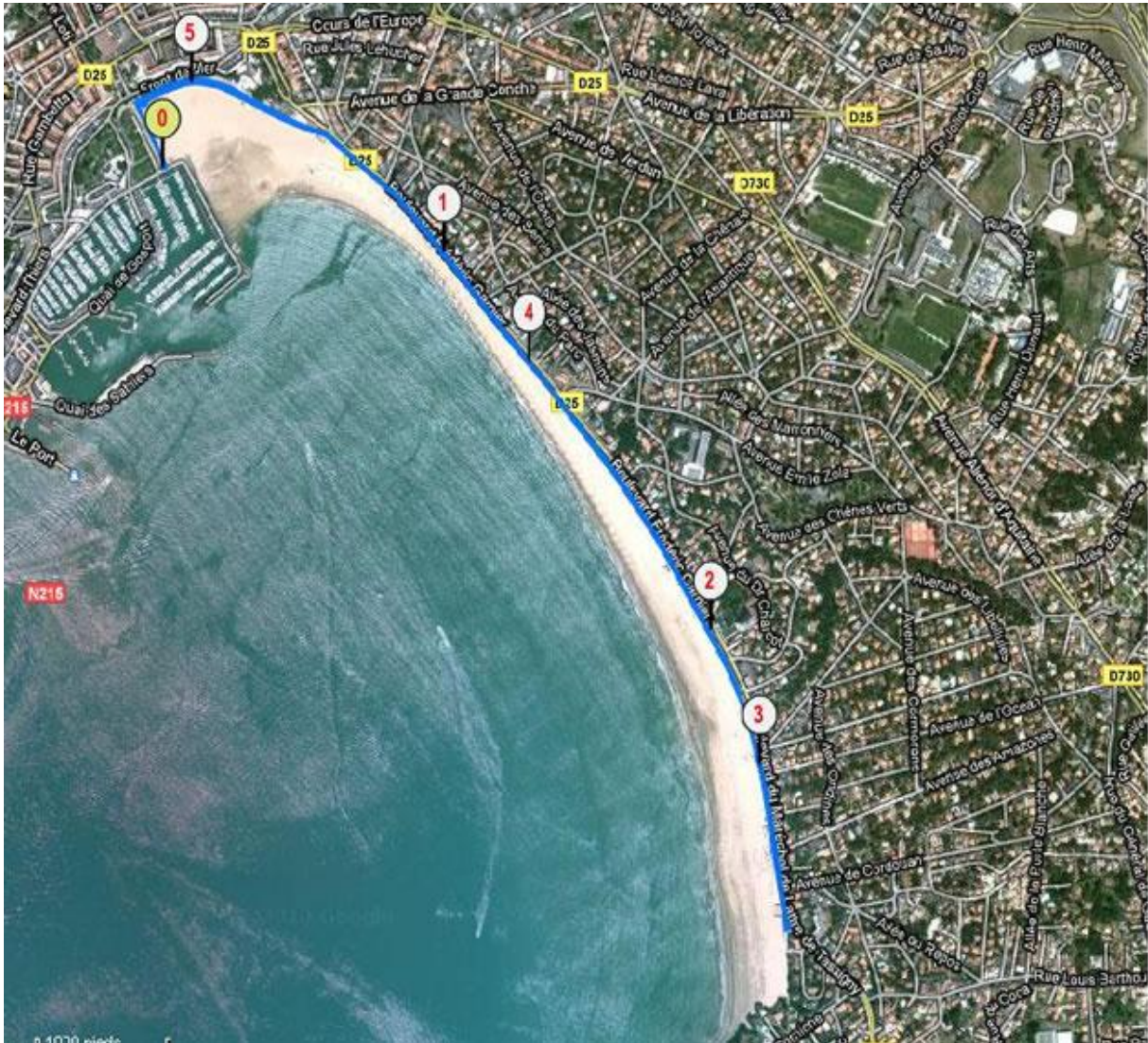


3^{ème} étape : Un semi-marathon... A enfin une vraie épreuve de coureur ☺
Seul indicateur de mesure de performance dixit « JAG » où seront évalués nos adhérents le jour de l'épreuve

1^{ère} partie du parcours CAP :



Seconde partie du parcours CAP :



QUOI, c'est déjà fini ????

- Quelles ont les motivations qui vous ont poussées à vous lancer un tel défi ?

Après le 100 kms de Millau l'année dernière, c'est la volonté du nouveau challenge. Nous avons déjà intégré le vélo dans la prépa de Millau, il a donc fallu se mettre à l'eau ! Nous sommes aussi persuadés du plus apporté par le vélo en complément de la CAP.



Le 24/09/2011, Jérôme et Arnaud (avec Nico et Claudy sur la photo) s'étaient déjà illustrés à Millau en courant leur premier 100km

- Dans quel état d'esprit êtes-vous à moins d'une semaine de cette échéance tant attendue et tellement préparée depuis de longs mois?

Finir premiers ex-aequo !!!!! Plus sérieusement, il y a l'appréhension de la natation ainsi que du parcours vélo qui est compliqué. Le niveau sera forcément élevé, nous espérons simplement ne pas être ridicules et prendre du plaisir.

- Justement, comment s'est passé votre préparation : Comment se prépare t on à intégrer de la natation et du vélo à ses plans d'entraînements lorsque de premier abord, on est davantage un coureur à pied ?

Le plus compliqué, c'est la natation. Le vélo, tous le monde sait en faire (même si 93 bornes, c'est long !!!!). Toutefois, cela reste une prépa agréable car ces deux sports sont beaucoup moins traumatisants que la CAP au niveau des articulations. Par contre, il faut aimer partir 2 ou 3 heures voire plus à vélo...



Dans la natation, ne serait pas plutôt le port du bonnet de bain qui est le plus difficile à appréhender ??? Offood lui a trouvé la solution, adopter une coupe adéquate pour faciliter la glisse...

- Comment était composée votre semaine type d'entraînement ?

3 séances de vélo (1h30 ; 2h et 3 h), 3 séances de CAP (dont 1 VMA ; 1h15 séance avec du rythme de course intégré et 1h de récup) et 2 séances de natation (2 kms environ par séance => soit 40 minutes pour OTG de séance contre 2 heures pour OffHood.....)



- Quelles sont les précautions à prendre et les erreurs à ne pas faire pour être prêt le jour J?

On le dira après la course, car on a peut-être commis des erreurs et on ne le saura que le jour J.

Mais bon, nous avons profité des conseils d'un 12-14 expérimenté en la matière, fred Lam. Un grand merci à lui, pour le temps passé.

- Quel type de course faut-il préparer pour se conditionner à un tel programme le jour J ?

Nous avons fait 3 triatlons sur des distances plus courtes, notamment pour s'habituer à la « baston » dans l'eau et travailler les enchainements. Nous avons également fait une course « les 12 kms de Moncoutant » après y être allés à vélo.



Une préparation qui laisse des traces... No comment

- Comment bien concilier vie privé et vie professionnelle lorsque les heures d'entraînement se font nombreuses ?

Quelle vie Professionnelle ??????? Nous avons pensé habiter ensemble car nous avons passé plus de temps ensemble qu'avec nos femmes ces 3 derniers mois. Sérieusement, nous avons utilisé le créneau 12-14 de manière intense et des WE chargés sportivement.

- Avant de vous souhaiter bonne chance, quel message souhaitez-vous partager à nos amis lecteurs ?

RDV le 08 septembre à Royan, plage de la grande Conche, pour nous encourager car nous en aurons besoin. N'oubliez pas aussi de suivre Steph Clisson, qui sera avec nous, sur cette épreuve.



OTG et Offood sont désormais prêts et tournés vers leur objectif commun... Beau défi qu'on leur souhaite avec Stéphanie et Fred comme coach de mener à bien avec pas trop de souffrances et beaucoup de plaisir...

On notera sur cette photo qu'Offood n'a pas manqué de mettre tous les chances de son côté. Il a enduré tellement de séances d'abdos, qu'il en a fait exploser son maillot du TCG Parthenay. A moins que ce soit ces mêmes maillots qui ne soient pas habitués à tant de torsion... A coup sûr, celui des 12-14 Niort aurait tenu largement mieux le choc.

Bonne chance à vous 3, que la force soit en vous !!!