

Ironman : l'absolu triathlon.

Nagez 3800 m, roulez 180 km, courez 42.195 km, vantez-vous pour le reste de votre vie !

C'est en mai 1975, sur la commune de Fiesta Island, pas très loin de San Diego qu'a eu lieu le premier triathlon « moderne ». Ce jour là, les athlètes devaient nager 450 mètres, rouler à vélo seulement 8 km et courir à pieds de nouveau 8 km.

Deux ans plus tard, dans un bar d'Honolulu, le Capitaine de Vaisseau de l'US Navy John Collins enrage : son équipe de vétérans vient de se faire battre par une jeune formation de cadets dans une course disputée en relais : l'Oahu Perimeter Relay Race. Collins propose alors aux jeunes blancs-becs d'enchaîner dans la même journée, non pas en relais mais par une même personne, les trois épreuves les plus difficiles d'Hawaï : la Waikiki Rough Water Swim (3,8 km de natation), l'Around Oahu Bike Race (180 km de vélo) puis enfin le Marathon d'Honolulu (42,195 km de course à pieds). Le vainqueur de cette épreuve titanesque et totalement hors normes pour l'époque, serait alors appelé « Ironman » c'est-à-dire « Homme de Fer ». Le 18 février 1978, 15 hommes se présentent sur la plage de Waikiki ; sur la feuille de route expliquant aux compétiteurs le déroulement de l'épreuve, une phrase a été écrite à la main : « Swim 2.4 miles ! Bike 112 miles ! Run 26.2 miles ! Brag for the rest of your life ! », phrase dont la traduction en français et en système métrique constitue le titre de ce paragraphe. Près de 12h plus tard, le vainqueur du premier triathlon « format Ironman » de l'histoire franchit la ligne d'arrivée, la légende est lancée.

En 30 ans, le triathlon a subi un essor considérable et est devenu discipline olympique pour la première fois lors des Jeux de 2000 à Sydney. Ce sport propose aux triathlètes de nombreux formats autres -et heureusement plus accessibles- que le fameux Ironman ; on peut citer par exemple la distance dite « sprint » qui consiste à nager 750 m, rouler 20 km et courir 5km, le format « courte distance » qui voit les précédentes longueurs multipliées par 2... Des épreuves spécifiques pour les jeunes (de 7 à 16 ans) sont aussi prévues avec de 50 à 300 mètres de natation, 2 à 5 km de vélo puis entre 500 et 2000 m à pieds. Cette diversité dans les distances est sans aucun doute la cause première de la popularité de ce sport. En France, il se déroule actuellement une bonne centaine de triathlons par an, mais parmi ceux-ci on n'en dénombre bon an mal an que 3 ou 4 au format Ironman : à Nice en juin, à Embrun le 15 août et, cette année, le 18 juillet aux Angles (Pyrénées) ainsi qu'à Cambrai le 30 août.

Elle ne savait pas que c'était impossible, alors elle l'a fait.

Trois membres du Tarare Triathlon, jeune club en pleine croissance créé en 2004 et regroupant présentement 41 adhérents, étaient du voyage dans le Nord pour se mesurer à cette épreuve mythique. Aline Coquard de St Marcel l'Eclairé, Christophe Lafay et Michel Gagnard de Violay. Si les deux derniers n'en étaient pas à leur coup d'essai, la féminine du groupe, du sommet de ses 21 ans, n'avait jusqu'alors jamais nagé 3800 m d'un seul trait, ni jamais roulé 180 km dans la même journée, ni jamais couru un marathon (42.2 km)... Il y a un an de ça, en prenant sa première licence au Tarare Triathlon, la demoiselle ne savait même pas nager le crawl ! Allait-elle faire une grosse bêtise en prenant le départ à Cambrai ? Les conseils natatoires avisés d'Arnaud Convert (président du Tarare Triathlon) allaient-ils suffire à la faire sortir indemne des eaux troubles du canal de l'Escaut ?

De mémoire d'écluse on n'avait jamais vu un tel vacarme : à 7h ce dimanche 30 août, le paisible canal du port Cantimpré prend des allures de torrent en furie lorsque la corne de brume brame le départ. 363 paires de jambes et autant de bras font blanchir l'eau verte : les trois combats débutent, ils s'achèveront bien après la nuit tombée pour les derniers concurrents. Cette première épreuve se termine pour Aline avant même que Martin et Martine, les deux inaltérables jaquemarts du campanile de l'Hôtel de Ville, ne sonnent leur coup de 8h 30. La partie cycliste du triathlon, où le « drafting » -c'est-à-dire le fait de se protéger derrière un autre concurrent- est interdit, consiste donc en un long contre-la-montre de 180 km dans la plaine ondulée du Cambrésis. Trois boucles de 60 km chacune nous font rapidement constater que le plat pays est décidément bien plissé de ce côté du Nord : 550 m de dénivelé à chaque boucle soit un total de 1650 m. Qui dit combat dit ennemi et aujourd'hui le premier d'entre tous est le vent. Il s'agit somme toute d'un bien pacifique opposant au regard de ceux qui se sont succédé durant les siècles sur ces champs de guerres. Cet insaisissable ennemi du jour, que quelques éoliennes tentent vainement de mater, varlope inlassablement des éternités de betteraves sucrières tachetées par quelques gazons brillants des cimetières militaires. Heureusement, le soleil a décidé de nous accompagner tout au long de cette journée et c'est dans une atmosphère agitée mais douce que se déroule la seconde bataille. La grande aiguille de l'antique horloge de l'église Saint Géry s'est plusieurs fois retournée dans son cadran lorsque le dernier et ultime challenge se profile : le marathon.

Beaucoup de triathlètes vous diront qu'un Ironman débute véritablement avec le marathon. Croyez-les. A l'évidence, ce parcours de course à pieds (4 boucles de 10.5 km chacune) est idéal : pas la moindre côte si ce n'est l'escalade d'un pont enjambant le canal, des portions bitumées, pavées, en terre battue, ensoleillées, ombragées et un nombreux public chaleureux pour nous encourager. Le bilan est finalement 100% positif pour les sociétaires du Tarare Triathlon qui passent tous trois sous l'arche de la délivrance avant la tombée de la nuit. Tard dans la soirée, juste après les 23 coups de mailloche des inoxydables Martin et Martine, le dernier concurrent, sans nul doute le plus valeureux, clôt la première édition -à l'organisation Ô combien réussie- de ce triathlon appelé du nom évocateur de « ch'triman ». Le beffroi de la ville, qui, du haut de ses 62 mètres a supervisé d'un œil étonné toute la course, peut enfin accorder à ses vieilles pierres un repos mérité, repos cadencé depuis des siècles par les frappes métalliques des deux véritables « Hommes de Fer » de Cambrai.

Pratiquer le triathlon à Tarare.

Si le triathlon est un sport éminemment individuel, les entraînements du Tarare Triathlon se font souvent collectivement : piscine et athlétisme le samedi matin, piscine le mardi. Les sorties vélo et course à pieds dans nos belles campagnes ont lieu tout au long de l'année et regroupent classiquement 3 à 10 participants. Comme la saison de triathlon est assez courte, les licenciés participent souvent aux cyclosportives du printemps (1000 bosses, 3 cols...) ou à des aquatlons (natation puis course à pieds) mais aussi aux marathons ou trails d'automne (9 clochers, Michel Zahn, Marathon du Beaujolais, SaintÉLyon...). Bien entendu, aucun entraînement ni compétition n'est obligatoire, chacun pratique le triathlon à son rythme en fonction de son temps libre.

Le club de Tarare possède le label « Ecole de triathlon ». Les jeunes sont acceptés à partir de 8 ans à la condition qu'ils sachent nager au moins 50 m en crawl. Pour les lycéens, la carte M²Ra permet une réduction de 30 euros sur le coût de la licence. Pour plus de renseignements, vous pourrez rencontrer des membres du club lors du forum des associations à Tarare dimanche prochain (13 septembre) ; vous êtes aussi conviés à l'assemblée générale 2009 qui se tiendra dans la même ville vendredi 25 septembre à 20h 30 au Zénith.

Les principaux formats de triathlon ouverts aux plus de 18 ans (vous trouverez sans aucun doute le vôtre)

Découverte : 250 m natation, 8 km vélo, 2 km course à pieds.

Sprint : 750 m natation, 20 km vélo, 5 km course à pieds.

Courte distance : 1500 m natation, 40 km vélo, 10 km course à pieds.

Moyenne distance : 2500 m natation, 80 km vélo, 20 km course à pieds.

Longue distance : 4000 m natation, 120 km vélo, 30 km course à pieds.

Ironman : 3800 m natation, 180 km vélo, 42.2 km course à pieds.

M. Gagnard

m.gagnard@univ-lyon1.fr

