



Tout d'abord je tenais à remercier le bureau pour avoir désigné un triathlète: athlète du mois

Je m'appelle Yann Ganachaud, j'ai 46 ans, Chevrolin, je pratique la discipline depuis une dizaine d'années.

Footballeur depuis mon enfance, je sentais à l'approche de mes 35 ans le désir de découvrir une nouvelle discipline, et un jour par hasard je vis cette banderole au rond point de super U : cross triathlon à St Philbert le 14 juillet. Ce fut le déclic !

Je pratiquais le VTT depuis 5 bonnes années en plus du foot, restait la natation à travailler pour boucler le 1er triple effort de ma vie : 750 mètres de natation à l'australienne (2 boucles de 375), 18kms en VTT et 5 bornes à pieds. Quelle joie à l'arrivée sur une distance pourtant relativement courte mais le plus important dans tout ça était d'avoir attrapé le virus, l'envie de recommencer, de s'améliorer et de chercher à comprendre le fonctionnement du corps dans chaque discipline etc..

Par la suite, je me suis inscrit à la section triathlon de l'AR Sud Lac pour progresser et pouvoir franchir petit à petit les paliers de distances qui aboutissent un jour à l'épreuve reine : l'Iron Man.

Je vous cache pas que 10 ans auparavant je les prenais pour des fous ces gars là et pensais qu'il fallait avoir une condition physique hors norme ..

Et bien finalement le 10 juin à 5h00 du matin j'entrais dans ce parc à vélo parmi 280 autres triathlètes près à en découdre avec la mer, la campagne et le remblais de St malo.

Les 5 mois de préparation avec un plan d'entraînement spécifique sur 10 semaines (merci à Philippe Patron et Dominique Gilet) devrait suffire à boucler l'épreuve sans trop galérer m'avait dit Philippe (10 Iron Man au compteur, respect.).

Ayant respecté tous les conseils, je partais relativement confiant sachant que quelques minutes plus tard, la tâche m'allait être facilitée en apprenant que les 3,8 kms de natation étaient annulés pour cause de brouillard (toutes ces heures passées au grand 9 et au plan d'eau pour rien ☺)

J'attaquais donc la partie cyclo avec une moyenne horaire revue légèrement à la hausse pour finalement boucler les 180 kms en 6h04 (pratiquement 30km/h de moyenne) sans Drafting (aspiration interdite) et 1500 de D+, les sorties vélos avec le club on payé (merci Christophe pour tes séances ☐).

La clé pour réussir un tri xxl c'est de bien travailler en vélo ainsi on préserve ses forces pour le marathon, épreuve que je n'avais encore jamais réalisé !

9 minutes de transition (récup un peu quand même) et j'attaquais les 42 bornes avec comme objectif 4h15 soit 10kms de moyenne. Je passais le semi en 2h00 mais arrivé au 32ème les jambes devenaient lourdes et la dernière des 4 boucles s'avérait

plus compliqué à terminer. L'approche de la ligne d'arrivée faisait oublier les douleurs.

Je terminais l'épreuve en 10h30, vraiment super content malgré ce petit goût d'inachevé qui va finalement me donner l'envie de recommencer l'année prochaine. Comme quoi il ne faut jamais dire jamais ...

Depuis c'est récupération avec séances d'étirements et quelques séances de natation et vtt avant de remettre ça en septembre, sans doute le tri audencia de la baule et celui de Saint Gilles en format M (1500 nat/ 40 velo/ 10 cap)

Si les sensations sont bonnes participation au Roch des Monts d'Arrée (100 kms vtt)

Pour info nous avons aussi une rubrique récit de course (La gazette) sur le site arsl triathlon (certains valent le coup d'être lu !) <http://arsudlac-triathlon.over-blog.com>

Merci encore à tous et surtout prenez du plaisir