



PORTRAIT DE CUISTRATS

LE TRIATHLON : C'EST MA PASSION !

Le triathlon est un sport relativement récent. La fédération française fête ses 20 ans d'existence cette année. Ce sport consiste en fait, en un enchaînement de trois épreuves :

la natation, le vélo et la course à pied.

Il existe plusieurs formats de course, mais chacune reste difficile. Tout dépend de votre intensité et de votre rythme de course.

Tout d'abord, il existe des courses avenir, ce sont des formats très courts adaptés aux enfants. Le format découverte est le plus court pour adulte. Il est adapté aux débutants pour faire ses premiers pas. Les distances de ce format sont toujours inférieures ou égales à 500 m de nage 20 km de vélo et 5 km à pied. Puis on passe sur une course sprint ou seule la partie natation est un peu plus longue: 750m de nage 20 km de vélo et 5 km à pied.

La distance olympique : la courte distance (façon de parler...) 1.5 km de nage 40 km de vélo et 10 km à pied. La moyenne distance: 3 km de nage 80 km de vélo et 20 km à pied. Le long : 4 km de nage 120 km de vélo et 30 km à pied.

Et puis vient enfin l'épreuve mythique que chaque triathlète rêve un jour de terminer 'Ironman': 3.8 km de nage 180 km de vélo (environ une étape du tour de France) et 42 km de course (un marathon). J'ai personnellement testé tous les formats et je vous confirme que l'ironman est une épreuve très difficile et surtout qui nécessite une très bonne préparation physique.

Le club de Sens dont j'ai été pendant 4 ans le vice président, accueille environ 120 licenciés de 9 ans à 66 ans. Il y règne une ambiance formidable et très conviviale. Nous avons des entraînements réguliers dans les trois disciplines toute l'année.

Chaque année, début juin le club organise une épreuve, "Le triathlon découverte de Sens", quelques Custrats ont déjà participé à cette épreuve, et même de très jeunes Custrats puisque Jules Declinchamp était l'an passé le plus jeune enfant de la compétition.

Deux jeunes Custrats que je connais bien, puisque se sont mes enfants, pratiquent le triathlon. Cette saison Lola a bien progressé et même réussi plusieurs fois à monter sur le podium dans sa catégorie d'âge.

Si le cœur vous en dit...rejoignez nous

www.sens-triathlon.com



Sportivement, Eric BERNARDOT

