

**REIMS** **AVENTURÉ**  
**CHAMPAGNE**  
[www.reimschampagneaventure.fr](http://www.reimschampagneaventure.fr)

**Triathlon des Vieilles Forges samedi 4 août 2007**  
**Johannes Deny**

9h30 Samedi 4 août 2007, Lac des Vieilles Forges dans les Ardennes. Le décor est superbe, du soleil, plan d'eau magnifique, tout pour une bonne journée.

Je suis les pieds dans l'eau avec Fred qui a voulu faire ce triathlon avec moi, nous sommes inscrits sur la distance sprint; 750m de natation, 20km de vélo, 5km de course à pied.

La première épreuve m'angoisse un peu, 750m de natation c'est 250m de plus que ce que j'ai déjà pu faire sur un triathlon, surtout que je n'ai repris le chemin de la piscine qu'il y a un mois depuis l'année dernière!

Pour le départ, nous sommes à l'arrière de la vague, j'ai appris à ne pas partir avec trop de monde car la bagarre est fréquente !

Ca y est, c'est parti et étonnement je me sens bien, l'eau est bonne et à part un peu de bagarre à la première bouée, la sortie de l'eau se rapproche et les sensations sont toujours là.

La transition avec le vélo est rapide et je vois Fred au moment où je pars; "tiens elle a bien nagée".



Je démarre tranquillement car je sais qu'il y aura du dénivelé. Je profite au maximum du parcours, je suis bien et je n'ai pas envie de me mettre dans le rouge.

Ca va, la montée est progressive et je double quelques concurrents. Au demi tour, j'entends un "vas-y-yo" c'est encore Fred ; "tiens elle roule bien! "

Sur le retour la descente fait du bien et encore 2 concurrents de dépassés mais un fait de la résistance, je le laisse faire car je vois qu'il force trop; pas bon pour la course à pied! Nous arrivons ensemble au parc à vélo, le changement est rapide et je pars avec mon adversaire du moment pour la dernière épreuve.

Ca démarre par un raidillon mais j'ai les jambes et le dépose et là j'entends encore un "vas-y-yo", c'est encore Fred qui me suit "tiens elle court bien".



L'autre bonne surprise de ce triathlon est que la course à pied est à 90% en sous bois, un vrai bonheur pour les raideurs que nous sommes.

Enchaînements de petites grimpettes, de descentes et je profite toujours du décor.

En me retournant j'aperçois Fred et je me dis qu'elle à l'air tellement bien qu'elle va me dépasser. Mais c'est une autre concurrente qui me double, je la laisse faire mais dans la dernière descente nous sommes cote à cote. A la sortie du chemin nous nous retrouvons sur le bitume et je vois au loin l'arrivée, me sentant bien j'accélère là déposant et continue à tenir mon allure pour essayer de reprendre deux autres participants, j'en double un mais l'autre est trop loin.

Avant la ligne d'arrivée, je me retourne pour voir si Fred n'est pas trop loin de moi pour finir ensemble, elle l'a bien méritée mais pas de Fred et c'est seul que je passe la ligne.

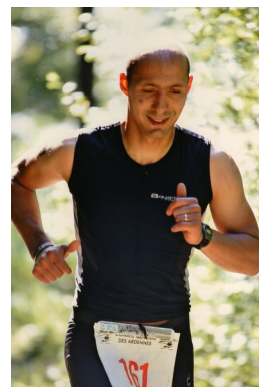
J'attends Fred et je pense tout de suite à une chute car elle me paraissait vraiment à l'aise et la course à pied est son point fort.

Enfin la voila et elle n'a pas l'air au mieux ; maillot plein de terre, genoux en sang ! Mais en vraie raideuse elle a tenue jusqu'à la ligne d'arrivée. Effectivement elle a chuté dans le sous-bois et je me fâche un peu en lui faisant remarquer que ce terrain est habituellement le notre !

Donc direction l'infirmerie car elle se plaint aussi de sa cheville. Le diagnostic n'est pas trop alarmant mais il faut éviter qu'elle marche et une dernière épreuve m'attend ; le portage à dos de Fredounette jusqu'à la voiture qui ne se trouve pas tout près!

Nous finirons 82ème pour Fred et 79ème pour moi au scratch sur 142 engagés. Pour le classement par catégories, 8ème pour Fred et 29ème pour moi.

Mais le classement n'a pas trop d'importance tellement il me reste de superbes images de cette journée, d'ailleurs je recommande à tous cette épreuve.



Rendez vous pour la prochaine épreuve qui est aussi un triathlon le 2 septembre 2007 à Chateau-Thierry.

Johannes.

