

Les Manchots ont assuré !

Le club manchot du Val-Saint-Père a réussi l'exploit de qualifier deux athlètes pour le championnat du Monde Ironman, Caroline Tencé et Damien Lanée. Triathlète a recueilli leurs impressions.

TENCÉ Caroline, 38 ans, 13 années de pratique

LANÉE Damien : 41 ans, 18 années de pratique

Peux-tu me décrire succinctement votre club ?

CT : Nous sommes licenciés au TC Val Saint-Père, club composé de 30 adultes. C'est avant tout une structure multisports (affilié F.F.TRI. et F.F.CO), dont seulement une petite dizaine fait du triathlon. En parallèle, en 2010, une section éducative a été créée avec pour objectif de développer le triathlon dans la région. A ce jour, l'effectif de cette école de triathlon est de 20 athlètes.

Nombre d'Ironman au comp- teur, meilleure performance et course qualificative :

CT : 2, 11h22, Vichy en 2015.

DL : 5, 9h19 à Vichy (29^e) et 11h18 à Embrun, Vichy en 2015.

Depuis quand rêves-tu d'Hawaï ?

CT : En réalité, je n'y ai jamais réellement rêvé... Vichy était mon premier Ironman. Je n'abordais pas cette épreuve en songeant à une qualification.

DL : J'ai un copain (Bertrand Siffroy) qui s'était qualifié il y a plusieurs années. A l'époque, c'était pour moi un rêve inaccessible. Puis après l'Embrunman 2013 ou je me suis classé 21^e, j'ai commencé à imaginer que c'était possible. Quand David (mari de Caroline et partenaire d'entraînement) s'est qualifié en 2014, je me suis dit que j'allais aussi tenter ma chance.

Quand es-tu arrivé(e) à Hawaï ? Où étais-tu logé(e) ?

CT : Je suis arrivée le dimanche précédant la course. J'étais logée dans un appartement situé dans une résidence sur Alii Drive, à environ 2 km du Pier.

DL : Je suis arrivé 8 jours avant la course, ce qui m'a permis de m'acclimater, de m'habituer au décalage horaire, mais aussi de reconnaître les parcours.

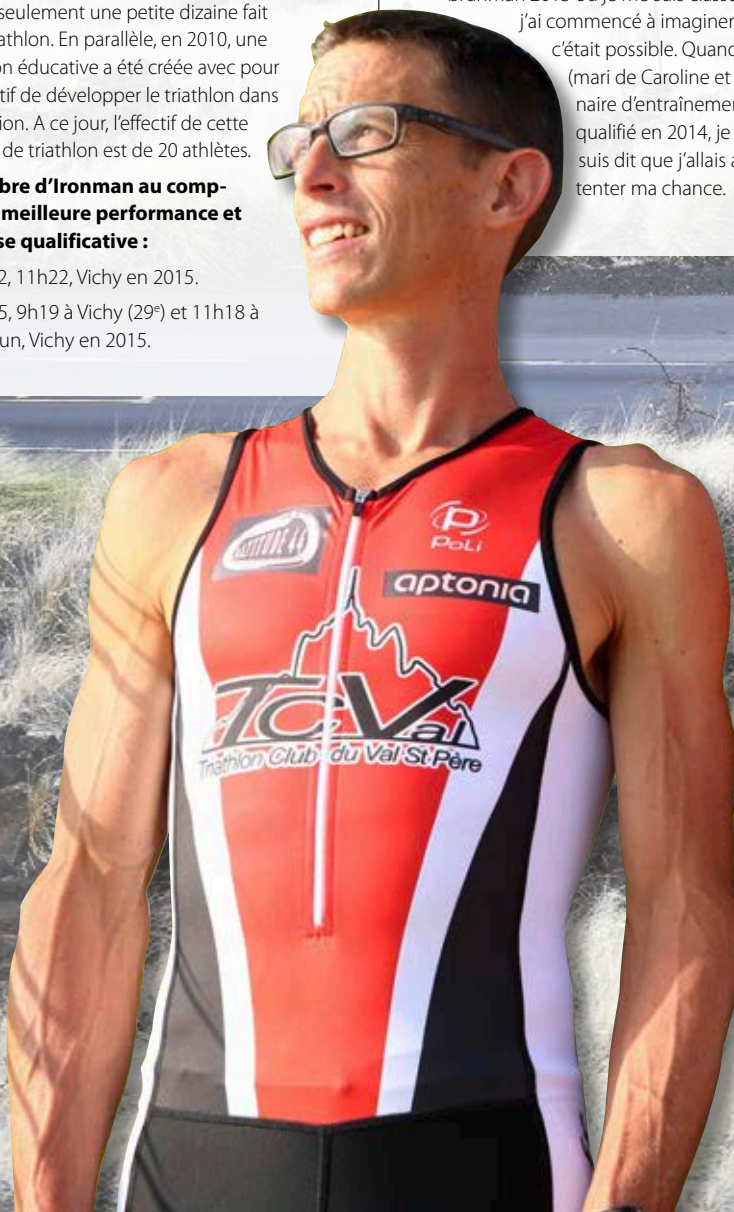
Es-tu venu(e) avec des supporters ?

CT : Oui, avec mon mari et mes enfants.

DL : Mon père a fait le déplacement avec moi. Je suis très fier d'avoir pu partager ces moments inoubliables avec lui. Ma femme et mes filles n'ont hélas pas pu être du voyage. Dommage car elles m'ont supporté pendant mes longues semaines d'entraînement.

Quelle a été ta première impression quand tu as posé le pied sur la terre de Kona ?

CT : Le voyage est extrêmement long et fatigant. Mon 1^{er} sentiment a été le soulagement d'être bien arrivée et d'avoir récupéré tous mes bagages. Ce n'est que le lendemain matin que j'ai pu apprécier et profiter de la magie de cet endroit.



DL : Une impression de chaleur et d'humidité. Ensuite, un accueil impressionnant. Les gens sont très chaleureux.

Qu'as-tu fait les jours qui ont précédé la course ?

CT : J'ai tenté autant que possible de me remettre du jetlag et de m'adapter au climat. Le matin, au lever du soleil, je me rendais au traditionnel rendez-vous natation au Pier. Je suis également allée reconnaître quelques tronçons des parcours vélo et course à pied. Ensuite, repos.

DL : Les derniers jours ont été partagés entre entraînement, derniers réglages, et découverte de Big Island.

Au moment du départ, avais-tu l'impression de participer à une course différente des autres ?

CT : Evidemment. L'Ironman d'Hawaii rassemble les meilleurs triathlètes Longue Distance de la planète. Le seul fait d'être sur la ligne de départ est déjà un privilège.

DL : Oui, il y a une ambiance particulière. Ce sont des regards, et quelques mots échangés avec des gens de toutes nationalités. Il y a aussi le protocole d'accueil avec tous les bénévoles qui vous encadrent. Ils sont très gentils. Et dans l'eau, en attendant le top départ, on entend les speakers qui chauffent la foule au rythme des tambours locaux. C'est un moment très émouvant.

Ta course a-t-elle été conforme à tes attentes ? As-tu commis des erreurs ?

CT : Oui je suis satisfaite de ma prestation car pour ma première participation, mon seul objectif était de franchir la ligne d'arrivée. Je ne pense pas avoir commis d'erreur majeure mais j'ai compris que cette course était une course d'expérience et que si je devais à nouveau y participer, je l'aborderai avec une stratégie et des ambitions différentes.

DL : J'ai fait une natation correcte. À vélo, après un bon départ, j'ai eu du mal à gérer les rafales de vent latéral dans la descente de Hawi. Et sur les 40 derniers kilomètres, j'ai un peu craqué à cause du vent fort de face. À pied, je me sentais bien sur les 18 premiers kilomètres avant de baisser de pied. Voici mes erreurs :

- Le choix d'une roue à profil haut à l'avant m'a beaucoup perturbé dans la descente d'Hawi.
- À pied, vers le 18^e km, on m'a proposé du sel conditionné dans un flacon. Je me suis versé tout le contenu dans la bouche. C'était en fait du sel très concentré.
- Durant ma préparation, en juin, j'ai voulu enchaîner plusieurs grosses semaines d'entraînement et un triathlon Moyenne Distance. Sanction : une blessure musculaire au mollet et un arrêt de 5 semaines.

À qui as-tu pensé sur la ligne d'arrivée ?

CT : J'ai ressenti une énorme satisfaction et un sentiment du devoir accompli. J'avais à cœur de donner le meilleur de moi-même pour ne pas décevoir les nombreuses personnes qui m'ont soutenu dans ce projet. En franchissant la ligne, j'ai pensé à mon mari, à mes enfants, qui m'ont accompagné jusqu'au bout, à ma famille et toutes les personnes qui m'ont encouragé et suivi.

DL : Une multitude de choses se bousculent dans la tête à ce moment. Un gros soulagement d'en finir, mais aussi une petite déception par rapport au temps réalisé. J'ai tout de suite pensé aux proches qui m'ont encouragé lors de ma préparation, et qui ont veillé une bonne partie de la nuit pour me suivre.

Qu'as-tu le plus aimé dans cette course ? Qu'as-tu le moins aimé dans cette course ?

CT :

Plus : L'ambiance et la bienveillance des bénévoles.

Moins : Le côté business qui règne autour de cette épreuve avec la sensation d'être un client plutôt qu'un athlète.

DL :

Plus : L'ambiance incroyable, et les échanges avec les autres athlètes.

Moins : La monotonie du parcours, le vent et les pelotons à vélo.

As-tu eu le temps de visiter l'île ?

CT : Nous sommes restés à Hawaii la semaine qui a suivi la course. Je garderai un incroyable souvenir d'avoir pu nager avec les dauphins et d'être montée au sommet du Mauna Kéa.

DL : 2 souvenirs incroyables :

- La natation au milieu des dauphins dans la baie de Kealakekua.
- La visite de Waimea, ville d'élevage où la culture cow-boy est très implantée. Nous sommes tombés sur une compétition d'équitation western pour les jeunes. Plusieurs épreuves se succédaient : slalomer à cheval, attraper des veaux au lasso, ficeler une chèvre le plus vite possible depuis un départ à cheval... Etant professeur d'EPS, c'était très enrichissant de voir les différences culturelles et leurs implications dans les pratiques sportives des jeunes.

Le club a-t-il suivi votre course ?

DL : Le club a pris en charge les frais d'inscription. Nous avons également eu de nombreux messages d'encouragement. Mes proches m'avaient déjà fait une super surprise en organisant une petite fête avant mon départ. À mon retour, au collège, les élèves m'avaient organisé un accueil chaleureux avec banderoles et mes-

sages de félicitation. J'étais très ému. Ça a été pour moi l'occasion d'échanger avec eux sur la notion d'effort et de dépassement de soi, sur l'importance d'avoir des rêves, mais surtout de se donner les moyens de les réaliser. Au passage, je me suis souvenu que lorsque j'étais jeune collégien, j'avais un professeur d'EPS (Pierre Veron, ancien président de Sartrouville) qui avait participé à l'Embrunman. A l'époque, on le prenait un peu pour un fou. Dans la continuité, mon voyage à Hawaii, sera le support d'un travail disciplinaire en géographie et SVT, effectué par les élèves de la classe externalisée de l'IME d'Avranches qui est intégrée au collège. ■

