



Triathlon du Lac Beauport, vécu par Tommy Lemay

Le triathlon du Lac Beauport 2002 aurait été mon premier triathlon à vie. Malheureusement à cause d'une crevaison je n'ai pu terminer le parcours. Un an plus tard, en 2003, je reviens, plus prêt que jamais, pour affronter de nouveau ce parcours vallonneux.

Le froid était de la partie encore cette année. Le vent était glacial et la pluie nous garantissait une grippe à la fin de la journée. Après m'être installé dans l'air de transition je suis allé " goûter " à l'eau. Aussi surprenant que cela puisse paraître, la température de l'eau était très agréable. À l'abri du vent le corps conserve sa chaleur. Je suis donc resté quelques minutes dans l'eau pour me réchauffer.

Sans doute à cause d'un " surplus " de confiance, j'ai décidé de me placer sur la première ligne au départ. Je me doutais bien que j'allais me faire massacrer, mais je voulais goûter à la folie d'un départ intense. Mon souhait fût exhaussé. Après m'être fait passer dessus 3 fois, et avoir reçu 1 bon coup de pied à la mâchoire j'ai finalement réussi à prendre un rythme acceptable et sortir en un temps de 15:21.

Le vélo a été ma plus grande surprise de la journée. Pour la première fois je voyais le résultat de mes efforts de cet hiver. Après un tour j'avais rejoint un peloton de gars très rapide. Tout le reste du parcours j'ai suivi le même peloton formé de 2 gars de l'université Laval, au moins un gars de l'université de Sherbrooke et 2 autres gars aux cuisses très expérimentés. Ma surprise a été d'être capable de les suivre jusqu'à la fin. Plus le parcours avançait, plus ma motivation augmentait. Les montées des côtes se faisaient très bien. Malgré la chaussure mouillée je me suis risqué à prendre beaucoup de vitesse dans les descentes tout en reposant mes jambes. Le seul désagrément fût d'avoir les pieds gelés. Je ne sentais plus mes orteils, j'avais l'impression d'avoir un " mognon " dure au bout des chevilles. Mais tout de même été en mesure de conserver un rythme de 31,6km/h

La transition 2 s'est effectuée très rapidement. Je me suis procuré des lacets élastiques donc en moins d'une minute j'étais reparti pour le 7,7km. Il a fallu au moins 15 minutes avant que mon pied gauche dégèle complètement. Dès le début du parcours j'ai adopté une foulée très stable et forte. Lors de la descente de la grande côte, j'ai accéléré le pas considérablement, et j'ai été capable de garder pratiquement le même rythme (4 :30) jusqu'à la fin.

À la moitié du parcours, j'ai dépassé un gars qui m'a tendu la main pour recevoir un " tape " amical. J'ai alors jéré avec lui quelques minutes. Je sentais que je pouvais aller plus rapidement alors je l'ai laissé derrière. À 1km de l'arrivée, le même gars m'a rejoint. On a de nouveau parlé quelques instants mais cette fois il m'a devancé à quelques mètres de l'arrivée. Ce gars allait être le premier de la catégorie des 25-29 ans. Ma catégorie.

Ce n'est qu'une fois les résultats affichés (1 :33 :48) que j'ai pu remarquer que j'étais 2e de ma catégorie. Je suis allé féliciter le gars que j'ai dépassé et qui m'a re-dépassé à la fin. Il en fallait peu pour que je termine premier de ma catégorie. Mais j'étais déjà très heureux de ma performance. Ça donne un bon boost de motivation

Quel beau sport!
Tommy Lemay



[Voyez les photo ici](#)



[Résultats complet ici!](#)



FERMER



IMPRIMER