



10 septembre 2019

L'actu du jour

Un... deux... trois sports en même temps : c'est le triathlon!

Quand il a fini de nager, le triathlète saute sur son vélo. Et quand il a fini de rouler, hop, il enchaîne avec de la course à pied. Un vrai menu sportif... version XXL! Sais-tu que les enfants aussi peuvent pratiquer ce sport très complet? Lors d'un triathlon à Mâcon, cet été, *1jour1actu* a rencontré Jade, Jules, Lalie et Mael, quatre jeunes triathlètes qui raffolent de ce copieux « trois en un »!



Lalie vient de finir l'épreuve de natation. Vite, vite ! Pas le temps de se sécher, elle fonce rejoindre son vélo pour continuer la course ! (© Sophie Greuil)

En ce dimanche matin, **la Saône** est un long fleuve verdâtre bien tranquille. Mais dans quelques minutes, **une vague de triathlètes** va l'agiter : « En triathlon, l'épreuve de natation n'est pas en piscine, explique **Mael (12 ans)**, triathlète passionné. On doit nager dans un lac, **dans un fleuve** ou en mer. Ainsi, c'est un peu l'aventure parce qu'on ne sait jamais ce qu'on va rencontrer! On ne sait pas non plus **quelle sera la météo**, la température de l'eau ou l'énergie de nos rivaux. »

Pourquoi en parle-t-on?
Parce qu'un Français,
Vincent Luis, vient d'être
sacré champion du monde
de triathlon, un sport qui
mélange natation, vélo et
course à pied.









Top départ ! La première épreuve se déroule directement dans le fleuve, où il faut nager le plus vite possible. (© Sophie Greuil)

Pour chasser l'ennui



Mael se

dépêche de parcourir les 2 kilomètres à vélo, avant de finir par la course à pied... et essayer d'arriver premier ! (© Sophie Greuil)

Après 100 mètres de natation, viendront 2 kilomètres à vélo, puis autant à pied. « Avec ces trois sports en un, on ne s'ennuie jamais », résume Jules (10 ans), content d'avoir abandonné le patinage artistique pour glisser « vers le "tri" ». Du coup, son grand frère Mael l'a suivi : « Pendant quatre ans, je jouais au tennis une fois par semaine, mais jamais de compétition. Là, je fais trois sports à la fois et des compétitions quand je veux : c'est top! » Avant de rassembler ses couettes blondes sous son bonnet de bain pour braver la Saône, Lalie (9 ans), s'est organisée : « Mon vélo m'attend, accroché au parc à vélos. À côté, j'ai mon casque, mes baskets et mes dossards prêts. Entre chaque épreuve, je me change le plus vite possible pour ne pas perdre de temps. »

Lors de son premier triathlon, Lalie avait abandonné dès les premiers







mètres de **natation dans un lac**: « Comme on part en peloton, tous en même temps, on joue des coudes, on peut recevoir des coups. Parfois, on vous **tire les pieds** pour s'accrocher ou vous faire ralentir. S'imposer n'est pas facile. Mais je ne regrette pas d'avoir **arrêté la danse** pour le "tri". »

Ne jamais rien lâcher...

Dans ces eaux, **Jade (13 ans)**, ne voit rien : « Les premiers temps, se faire chatouiller les orteils par **des algues** ou des poissons est bizarre. Après, on s'y habitue. »

Ensuite, **sur leurs vélos**, ils pédalent dare-dare pour doubler, un à un, leurs adversaires : « *Si on est bon dans l'un des trois sports* et moyen ailleurs, on s'en sort bien », certifie Jules, après un an de pratique.

Sans arrêt, les trois sports s'enchaînent... « Parfois, **la course à pied** paraît interminable, avoue Mael. Mais, plus que dans un autre sport, on apprend à ne pas se décourager, à **ne jamais rien lâcher,** à y croire jusqu'au bout. Ainsi, notre mental devient lui aussi plus fort... »

À Mâcon, Sophie Greuil

Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com

