



Les jeunes de l'ACBB au triathlon qui s'est déroulé à la Croix-Catelan, dans le bois de Boulogne, le 25 mai.



## Triathlon : les femmes et les enfants d'abord !

L'image que l'on se fait du triathlon est très souvent celle d'un sport extrême où les pratiquants cumulent les performances de la natation, du vélo et de la course à pied, enchaînant les kilomètres dans chacune des trois disciplines. Le commun des mortels imagine les triathlètes comme de doux dingues brillants d'une aura surnaturelle ; on se dit : « ce serait déjà bien si j'arrivais à pratiquer un seul sport avec un peu de régularité. »

Sur les 98 adhérents inscrits à la section triathlon de l'ACBB, une quinzaine pratique les entraînements avec assiduité, sous la direction des trois entraîneurs de l'ACBB triathlon, Nicolas Billet au vélo et à la course à pied, Philippe Bacchin et Philippe Gesland à la natation. Mais on peut, à l'ACBB, découvrir aussi le triathlon sous un jour beaucoup moins compétitif et s'épanouir en pratiquant une ou plusieurs des trois disciplines.

« La première fois que je me suis rendue à un entraînement de natation, raconte Laurence, 40 ans et un long passé de dernière en sport, j'avais vraiment peur, j'imaginai que j'allais nager au milieu de semi-pros. Or, je ne savais même pas nager le crawl ! Mais au contraire, tous les niveaux sont représentés dans les lignes

d'eau, y compris les débutants. Les entraîneurs n'hésitent pas à vous prendre en main et vous progresserez sans vous ennuyer. »

De fait, de nombreux adhérents, dont 14 femmes, pratiquent dans le seul but de garder la forme et de s'amuser. « Tous les entraînements ne sont pas obligatoires, précise Isadora, 36 ans, un travail et trois filles à gérer. On y va quand on peut et ce qui est très agréable, c'est qu'on peut toujours attraper un créneau. »

Il est vrai qu'entre la piste le lundi et le jeudi à 19h, la natation le mardi, le vendredi à 20h et le samedi à 17h, les sorties jogging du samedi et le vélo du dimanche, peu de clubs offrent autant de possibilités. Beaucoup d'adhérents se composent un programme en fonction de leurs goûts, de leur condition physique et de leur style de vie. « J'apprécie beaucoup les entraînements de natation de 20h, déclare David, 61 ans. En sortant tard du bureau, cela permet de venir sans stress. »

Au triathlon, on peut pratiquer un ou plusieurs des trois sports et découvrir les bénéfices de l'alternance en évitant l'ennui de faire toujours la même chose. Le triathlon donne l'occasion de faire travailler son corps de la manière la plus complète qui soit, en alternant vitesse, équilibre, étirement, renforcement musculaire : on rééquilibre par exemple le travail des jambes sollicitées par la course à pied par des séances de natation qui vont « stretcher » les muscles du dos et renforcer les bras et les épaules. Le vélo, sport « porté », permet également de faire travailler jambes, fessiers, abdos, sans les traumatismes des chocs sur le sol. Sophie, 30 ans remarque : « J'avais l'habitude de la course à pied, mais j'étais un peu frustrée de ne jamais faire travailler le haut du corps. Depuis que je fais de la

natation, je n'ai plus jamais mal au dos. »

On varie également les lieux d'entraînement : bois de Boulogne, parc de Saint-Cloud, sorties en vélo dans la vallée de Chevreuse, alternent avec le travail de piste au stade Le-Gallo ou à la piscine de Boulogne-Billancourt.

Cette variété de rythmes, de styles d'efforts, d'endroits... fait du triathlon un sport plein de ressources pour les plus petits, comme en témoigne le boom de la section enfants (cette année plus de 27 enfants entre 7 et 16 ans, dont 7 filles).

Ils y acquièrent des bases dans les sports les plus fondamentaux, et peuvent ensuite les adapter à d'autres sports. Le lundi à la piste, Nicolas Billet crée des entraînements ludiques pour leur permettre de découvrir coordination, placements et apprendre les bases de la course à pied tout en s'amusant. Le samedi, Philippe Bacchin

s'adapte au niveau des enfants en natation, (il suffit de savoir nager 25 mètres) pour leur donner sensations de glisse et capacité à nager sur de longues distances. Le mercredi après-midi, ils partent au parc de Saint-Cloud faire une longue promenade et goûter avec leurs amis.

« Les enfants se lassent vite, constate Rachid Mokrani, responsable de la section enfants de l'ACBB. Ils trouvent bien plus amusant de faire une course en nageant, puis à vélo, puis à pied, que dans une seule discipline. Plus la fierté de dire qu'ils font du triathlon, sport réputé très difficile ! » À la fin de l'année, ils adorent faire comme les grands, enfiler une combinaison et participer au triathlon des enfants au Pré-Catelan ! Le triathlon sera peut-être votre prochain sport ?

• Plus d'informations sur : [www.acbbtri.org](http://www.acbbtri.org)

■ Laurence Malençon

### Le triathlon en chiffres

Dès 1920 se déroulent en France ce qui peut être considéré comme les premières courses de triathlon.

Environ 565 clubs en France pour 25 000 licenciés.

Le triathlon à l'ACBB : 71 adultes - 27 enfants.

L'Ironman d'Hawaï (le plus difficile des triathlons) 3,8 km de nage, 180 km de vélo, et 42 km de course à pied.