



## Une (très !) brève description du triathlon...

Le triathlon est né en 1974 à San Diego (Californie) : il s'agit d'enchaîner une épreuve de natation, puis de vélo, et enfin de course à pied.  
Le chronomètre est déclenché au départ de la natation et arrêté en fin de course à pied.

La renommée du triathlon s'est cependant faite grâce au triathlon **Ironman d'Hawaii...**

Organisé pour la 1<sup>ère</sup> fois en 1978, ce triathlon consiste à enchaîner **3,8 km de natation, 180 km de vélo puis 42,2 km de course à pied (marathon)**.  
Au total **226 km**, soit, **140.6 miles**.

Depuis plusieurs années maintenant, un circuit de courses qualificatives disséminées dans le monde entier et se disputant sur ce même format (la distance dite **Ironman**), permet à environ 1800 triathlètes (sur plus de 40 000 postulants !) de participer à l'**Ironman d'Hawaii**, désormais championnat du monde Ironman (en octobre de chaque année).

## L'Ironman 70.3 ...

Parallèlement à ce circuit s'est développé le circuit **Ironman 70.3**. Le principe est exactement le même que pour l'Ironman d'Hawaii, à ceci près que la distance se décline en **1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,1 km de course à pied**, soit  $\frac{1}{2}$  Ironman ou **70.3 miles**, et que l'épreuve des championnats du monde se déroule chaque année en novembre à Clearwater (Floride).

C'est après une saison déjà chargée (qualification puis participation au championnat de France de triathlon Courte Distance à Belfort (1500m natation-40km vélo-10km course à pied), Ironman de Francfort (3800m nat-180km vélo-42,2km cap en 10h32min, ...)), que cet enseignant agrégé de sciences physiques s'est qualifié à Anvers pour les championnats du monde **Ironman 70.3** à Clearwater.



## ***Memorial Causeway – Clearwater / FL***



***Pier 60 – Clearwater Beach***

**Le triathlon a eu lieu le 14 novembre 2009**

**Son message après l'épreuve :**

*« Bonjour,*

*Voici un compte-rendu sommaire de l'épreuve.*

*Arrivée une semaine avant l'épreuve sous un soleil splendide + température estivale. De nombreux triathlètes sont déjà présents sur le site et de 6h00 du matin à 22h00, on croise toujours un concurrent en train de s'entraîner...*

*Mardi 10 et mercredi 11, il pleut par intermittence: un ouragan passe dans le Golfe du Mexique à proximité de Clearwater!!... Ensuite, retour du beau temps mais grand vent. Résultat, la natation qui devait se dérouler en mer est déplacée dans une baie à 200m du départ initialement prévu. Cela ne change rien pour les triathlètes, si ce n'est que c'est encore plus joli.*

*Samedi 14, 7h45, c'est le départ de ma "vague" (M40-44 ans), et la tension (assez forte...) d'avant course tombe...*

*1900m natation en 30'26"; 91km vélo (d'après mon compteur) en 2h16'02"; 21,1km de course à pied en 1h37'16" + les transitions, cela fait un total de 4h29'13". Je finis 68ème sur 186 partants (154 arrivants) dans ma catégorie. La course à pied était très difficile (plusieurs côtes + chaleur); pour le reste, la sélectivité était normale.*

*C'était une expérience inoubliable au cours d'une journée extraordinaire.*

*Je tiens à remercier très sincèrement l'Administration du Lycée Français Jean Monnet de Bruxelles et l'AEFE pour avoir rendu possible cette participation. »*



*Lien vidéo promotion de l'épreuve :*

[http://www.youtube.com/watch?v=OGHSXN3k4\\_A&hl=fr](http://www.youtube.com/watch?v=OGHSXN3k4_A&hl=fr)