

## TOUT SUR LE TRIATHLON ET SON COMITÉ DÉPARTEMENTAL



Le triathlon vient de rejoindre le CDOS. Nous avons souhaité faire connaissance avec cette discipline. Le président du CD M. Pons nous a communiqué un article très détaillé dont voici les principaux points clés.

Le triathlon est une discipline sportive consistant en l'enchaînement sans pause de trois épreuves d'endurance : natation, cyclisme et course à pied.

C'est vers 1920 que se déroulèrent les premières compétitions de « triathlon ». Mais c'est en mai 1975 aux Etats-Unis qu'apparaît le premier triathlon moderne. Des Californiens adeptes du multisport et du fitness s'affrontent sur une distance de 800 m en natation, 8 km à vélo et 8 km à pieds.

Mais la légende du triathlon se met en marche en 1977 à Hawaii. En 1977 dans le bar « Le Primo » à Honolulu, John Collins, Capitaine de Vaisseau Vétéran de l'US Navy, lance un défi aux cadets de la Marine qui viennent de battre son équipe de Vétéran dans un relais, l'Oahu Perimeter Relay Race. Il leur propose d'enchaîner 3 épreuves parmi les plus dures d'Hawaii : la Waikiki Rough Water Swim (3,9 km de natation), l'Around Oahu Bike Race (179 km de vélo), le Marathon d'Honolulu (42,195 km de course à pied). Le 18 février 1978, 15 candidats s'élancent dans cette folle aventure pour le titre « Ironman » (homme de fer). Le premier à franchir la ligne d'arrivée fut Gordon Haller en 11 h 46 min 58 s. Ils seront 12 à terminer l'épreuve.

Depuis, chaque année se déroulent à Hawaii les championnats du monde Ironman qui regroupent 1 800 compétiteurs, âgés de 18 à 80 ans originaires de plus de 50 pays. Chaque année ce sont plus de 50 000 athlètes qui tentent de se qualifier. Le record de l'épreuve est détenu chez les hommes par le Belge, Luc Van Lierde en 8 h 4 min 8 s (établi en 1996), et chez les femmes par Paula Newby-Fraser en 8 h 55 min 28 s (1992). Le record absolu sur une course Ironman est détenu par Luc Van Lierde en 7 h 50 min 27 s.

Si le triathlon débarque en France en 1982 à Nice, l'une des épreuves phares se déroule à Fontainebleau dans le parc du château. Le triathlon du château servira même de

cadre en 1992 et 1993 de compétition internationale !

Le triathlon est devenu sport olympique en 2000 à Sydney. C'est la version « Courte distance » (1 500 mètres de natation - 40 kilomètres à vélo puis 10 kilomètres de course à pied) qui est choisie comme support de la course olympique. Comme sur la majorité des courses de haut niveau utilisant de courtes distances (grands prix de D1 en France, manches de coupe du monde) le drafting, ou « aspiration abri » en français, est autorisé sur la course olympique : la partie cycliste de la course ne se déroule pas sous forme d'un contre la montre individuel, et les coureurs ont le droit de profiter de l'aspiration produite par un concurrent placé devant. En pratique cela se concrétise par la formation de pelotons.

Si la course olympique se dispute sur courte distance, il existe d'autres formats de courses. On pense à la longue distance (3 km de natation, 80 km de vélo et 20 km de course à pieds) dont les championnats du monde 2007 se sont déroulés cet été à Lorient (avec une dizaine de Seine et Marnais). D'ailleurs, en juillet, s'est aussi tenu à Disneyland resort Paris une des premières manches de l'Iron Tour avec au programme 175 m de natation, 5 km de vélo et 1,2 km de course à pied en présence du champion d'Europe en titre.

Très souvent, une course découverte (ou « promo ») est organisée lors de ces courses fédérales. S'adressant aux adultes débutants dans le triathlon et aux minimes (qui n'ont pas le droit d'effectuer de distances plus longues) elle propose traditionnellement environ 500 m de natation, 20 km de vélo

et 5 km de course à pied. À noter que pour la saison 2007 la fédération française souhaite instaurer un format plus court sur les épreuves « découvertes », de type 250/8/2, afin de toucher un public plus large et plus féminin.

Des variantes existent : Duathlon : associant course à pied, vélo puis course à pied ; dont l'épreuve de Meaux organisée par les Tritons meldois est l'une des plus importantes de France. Ce club possède d'ailleurs deux équipes en élite. Triathlon des Neiges : associant ski de fond, vélo de montagne (ou VTT) puis course à pied ; Aquathlon : associant natation (généralement en bassin) et course à pied.



Il est possible de pratiquer le triathlon muni d'un simple maillot de bain, d'un vélo en état d'avancer (et de freiner), d'un casque et d'une paire de chaussures de course à pied. Toutefois, le triathlon est popularisé par le **prolongateur**, qui permet au triathlète d'adopter une position aérodynamique très avancée sur son vélo.

### Comité Départemental de Triathlon de Seine et Marne

Le Comité Départemental existe depuis 2004. Les 2 objectifs principaux sont le développement de la pratique « Jeunes » et « Féminines ». Contact : Président Comité Départemental de triathlon de Seine-et-Marne : Jean Roger PONS : 06 11 73 12 37.

### Liste des clubs en Seine et Marne (464 licenciés) :

C.S.E.I.S. FONTAINEBLEAU	01 60 70 44 51
LE MEE SPORTS TRIATHLON	01 64 39 44 59
TRIATHLON CLUB DE VILLEPARISIS	01 64 30 49 98
TRIATHLON CLUB TORCY	01 64 11 93 20
AQUACYCLOPEDUS	01 60 58 47 18
CHESSY TRIATHLON VAL D EUROPE	01 60 43 85 68
A.N.S.A	01 64 28 59 00
LES TRITONS MELDOIS	01 60 23 13 69
ECOLE INTERCOMMUNALE DE TRIATHLON	01 64 39 20 64
AQUA CLUB PONTAULT COMBAULT	06 88 84 84 38
OZOIR VSOP TRIATHLON	06 62 04 17 02
US MOISSY CRAMAYEL TRIATHLON	01 64 88 54 82
ACPO-TRIATHLON	01 60 09 34 43