

En ce WE du 21 et 22 août, se tenait la 34^{ème} édition du triathlon de la **Ferté Bernard (72)**. La météo, initialement annoncée chaude et ensoleillée a finalement été à l'image de cet été : fraîche et nuageuse, et certaines courses du samedi ont même eu le droit à quelques gouttes de pluie.



Au programme du samedi, des courses jeunes, un triathlon XS et un tri-relais. Ma famille étant du coin, ce dernier est une tradition familiale depuis le début du siècle, quand je n'étais encore qu'un simple supporter. Après la natation et le vélo de mes parents, j'ai couru les 5kms qui concluaient l'épreuve, en gardant des forces pour le lendemain. Constance s'est pris au jeu des familles et a motivé son père et sa soeur pour participer également. Dommage que la participation était plus faible que par le passé (31 équipes, contre plus d'une soixantaine auparavant) : **Constance** s'est vite retrouvée seule dans l'eau, ce qui complique l'orientation. Mais elle reste malgré tout satisfaite de sa nage, qui a bien lancé le relais familial. Toujours un agréable moment à passer autour du plan d'eau sarthois.

Pour le dimanche matin, deux orques, **Mathias** et **Marina**, avaient décidé de participer au format S : une boucle de 750m dans le plan d'eau, 19km dans le Perche puis 2 tours de lac pour finir. Le parcours vélo est agrémenté de deux (voire 3) belles côtes dans la première partie : la première intervient très rapidement après la sortie de l'eau et vous rappelle vite à l'ordre !



Mathias et Marina

Mathias franchit la ligne en 1h16'35. Une semaine après son M dans la Nièvre, il n'a pas à rougir de sa performance, même s'il n'est pas 100% satisfait de sa course.

" Un peu déçu. 1 minute de plus qu'il y a 2 ans..."

Natation pas super, pas réussi à vraiment appuyer sur le vélo et CAP correcte mais en-dessous de l'objectif.

Pas réussi à me mettre en mode compét et à me faire mal.

Mais au moins j'ai pris du plaisir, c'est quand même le plus important !! "

Quant à **Marina**, pour un triathlon de reprise, elle réalise un temps de 1h24'53.

"Chouette course. Natation calamiteuse de mon côté, sensations très mauvaises, 1/3 crawl 2/3 brasse mon objectif était juste de sortir de l'eau. Vu mon entraînement c'est

cohérent 😊 . Ensuite vélo un peu casse patte et venteux mais bonnes sensations, cap dans la lignée du vélo, contente de ce petite triathlon de reprise j'étais dans mes prévisions optimistes :)"

L'après-midi avait lieu le triathlon M, format réservé aux licenciés FFTri. Certains athlètes présents sur la manche de coupe de France en ont profité pour passer par la Ferté-Bernard (sûrement aussi pour récupérer une 'petite' prime : 500€ pour les premiers hommes et femmes). Tout comme le matin, les paratriathlètes avaient la chance de concourir et c'est toujours impressionnant de les voir nager, rouler et courir avec des membres en moins.

Deux orcéens présent sur cette course : **Guillaume** et moi-même.



Moi et Guillaume

C'est ici que j'avais fait mon premier S, et c'est ici aussi que je comptais faire mon premier M l'an dernier... ça aura finalement été cette année. Je ne savais pas à quoi m'attendre en

natation et j'en suis très satisfait. Côté vélo, je suis au niveau que j'attendais, mais encore un peu juste pour rivaliser avec le avions de chasse qui sortent derrière moi de l'eau. Enfin, en CAP, je savais où j'en étais et j'ai fait exactement ce que je voulais. La fin était dure (heureusement non ?), mais ça fait plaisir de rattraper du monde sur les 10kms de course! Seul bémol, la première transition un peu trop lente, mais rattrapée par une T2 éclair.

Bilan : Top! 16ème en 1h12'43. A refaire! (Enfin, pas tout de suite, pour le moment, je récupère !)

Quant à **Guillaume**, il est largement sous les 2h40 qu'il m'avait annoncé dans le parc avant le départ : il termine en 2h30'44.

Les orques sont prêts pour la rentrée !