

# VOS COMMUNES

## ÉCHIROLLES

# Triathlon : un athlète d'Échirolles qualifié pour l'ironman d'Hawaï !

**H**awaï est l'île mythique de l'ironman (triathlon longue distance), puisque c'est là qu'est née cette discipline. L'idée de la créer est venue suite à une impossibilité pour les différents athlètes de se mettre d'accord sur "qui était le meilleur athlète de tous" lorsqu'on croisait les disciplines !

Le gagnant de l'épreuve (qui combine natation, cyclisme et course à pied) recevait l'appellation d'"ironman". Curieusement, cette course plutôt confidentielle en 1978, est devenue extrêmement populaire dès la seconde année.

### ■ 9 h 14 d'effort !

World Triathlon Corporation a dû organiser des épreuves qualificatives afin de filtrer le nombre d'inscrits à Hawaï. Dix-sept ironmans qualificatifs sont ainsi organisés par cette ligue à travers le monde. Celui de Francfort est qualifié de "championnat d'Europe d'ironman". C'est sur cette épreuve que s'est qualifié l'athlète de l'ALE triathlon, Xavier Philippe, le 7 juillet dernier. Une épreuve qui compte près de 4 km de nage, 180 de vélo, et un marathon !

Les amateurs se qualifient par l'obtention du slot (ou non) au cours du triathlon qualificatif auquel ils ont décidé de s'inscrire.

L'épreuve de Francfort alignait cette année environ 450 hommes dans la classe d'âge 35/39 ans. 14 slots étaient accordés pour cette tranche d'âge. Xavier Philippe termi-



Hawaï, "LE" triathlon mythique. Un second athlète échirollois jouera le 28 juillet sa qualification. À droite, Xavier Philippe.

ne 9<sup>e</sup> de sa catégorie en 9 h 14 et 20 secondes, à la 72<sup>e</sup> place au général (sur 2 800 inscrits environ).

### ■ Un athlète motivé

Lorsqu'on prépare une telle épreuve, il faut s'inscrire un an à l'avance sur la course labellisée ironman sur laquelle on va jouer sa qualification : les concurrents sont nombreux.

Ensuite, l'athlète a un an pour préparer et planifier son entraînement. Dans les derniers mois, voire semaines,

s'ajoute à la préparation sportive la préparation "nutrition". Xavier s'est qualifié à la fois sur ses capacités sportives intrinsèques (son petit surnom au club est "Xaviator"), mais aussi sur un volume d'entraînement important au cours de l'année précédente. Des sorties vélo très tôt le matin avec ses copains et collègues de boulot, qui l'ont encouragé et soutenu dans ses entraînements matinaux, des séances de renforcement musculaires entre midi et deux, des séances de natation ou de course à

pied avec le club, et toutes les autres sorties de vélo ou course à pied faites en solitaire avec la seule force de la volonté, sous une météo maussade ce printemps et début d'été. Et puis...

Le jour de l'épreuve, Xavier est sorti de l'eau en 1 h 01 (pour 3,8 km de nage). Il a assuré le vélo en 4 h 42, soit 3 minutes de moins que ce qu'il avait prévu : une moyenne de 38,8 km/h sur les 180 km du parcours. À ce moment-là, il est 60<sup>e</sup> au scratch. Il a repris 520 places depuis sa sortie de



l'eau !

Commence alors le marathon. Celui de l'ironman de Francfort est un tour de 10 km à effectuer 4 fois, plus les 2 km restants en ville. Finalement, il termine en 9h14... C'est la qualif et le rêve d'une vie qui se réalise !

Rendez-vous à Hawaï en octobre...