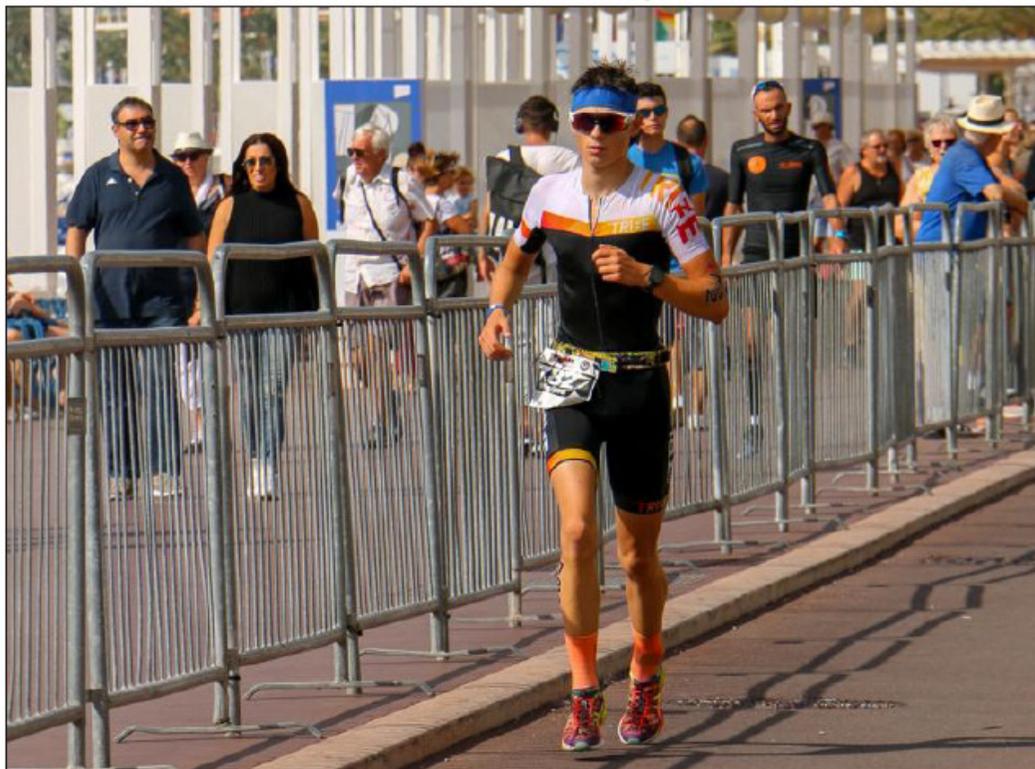


IRONMAN | À Nice

Feugier, plus long

Après plusieurs années sur courte distance, le jeune triathlète chambérien Maxime Feugier s'est essayé sur le long format lors de l'Ironman70.3 de Nice. L'étudiant du Cesni a transformé l'essai, auteur d'un beau chrono en 5 h 13 min. Il revient sur son expérience dans la Baie des Anges.

“**P**our cette première expérience sur long je n'ai pas eu la préparation espérée suite à une mauvaise chute début août sur l'Aintriman. Ma préparation s'est alors concentrée sur quatre semaines à base de grosses sorties vélo de 4 h (environ 350 km/semaine) et quelques sorties de 20 km à pied. Grâce à de bonnes séances de PMA, de VMA et d'enchaînements concoctés par mon entraîneur Thomas André, j'ai réussi à atteindre un niveau de forme correct et je suis parti à Nice plutôt confiant. Le jour J je me suis retrouvé en première ligne sur la rolling start et ce fut vraiment le bon choix. J'avais l'impression



Le jeune pensionnaire de Chambéry Triathlon Maxime Feugier a découvert à Nice les joies et les déboires du triathlon longue distance. Photo Le DL/Audry BISON

sion d'être sur un XS vu l'intensité et la bagarre aux bouées. Une vraie baston ! Je sors de l'eau 41^e très satisfait malgré être resté un mois sans nager ! Je pars assez prudemment sur le vélo

et je perds quelques places sur « la prom ».

Après 10 km, je sors de ma zone de confort après Saint-Laurent-du-Var pour raccrocher le wagon qui m'a doublé. Je garde un bon rythme

jusqu'en haut du col de Vençe, j'étais en cannes et je ne comptais plus trop mes efforts. Je bascule dans la descente à la 10^e place dans de ma catégorie d'âge des 18-24ans. Mais dans la descen-

te, encore crispé de ma chute estivale, je perds du temps et je pose le vélo en 2 h 45, aux alentours de la 50/60^e place environ. À pied je pars dans l'allure fixée et j'ai l'impression d'avoir de bonnes jambes.

Mais je me retrouve vite en hypoglycémie et j'explose. Je n'ai rien mangé depuis plus d'une heure, mes jambes très raides ! Je finis le 1^{er} tour de 10 km complètement mort alors qu'il m'en reste encore un à courir. Heureusement, mon père et mes amis sont là pour m'encourager et motivent à finir ce douloureux retour sur la promenade. Je finis la course en 5 h 13 en m'allongeant par terre mais que ce fut bon. Je reste forcément un brin déçu, mais très fier de ne pas avoir lâché. Au final, ce sera une 180^e place sur plus de 2000 participants et une 20^e place chez les 18-24ans. Et surtout quelle leçon ! Je suis déjà reparti sur un autre projet. Je remets ça en Turquie le 28 octobre mais si possible avec une meilleure gestion de course et surtout une nutrition plus intelligente. »

Alexandre GARIN