

Lachat : « L'entraînement n'est pas une science infuse »

Théo Lachat s'est révélé comme l'une des pièces maîtresses de l'équipe de D2 de Chambéry Triathlon. En grande forme, il revient sur un début de saison tonitruant.

Théo, vous abordez votre seconde saison au sein de l'équipe D2 chambérienne. Comment l'avez-vous vécue ?

« L'entente dans l'équipe est excellente. Quel que soit le contexte des entraînements, ou en compétitions, l'ambiance est toujours au beau fixe, même quand le collectif a subi de petites désillusions. »

À titre personnel, comment se sont passées vos deux premières étapes D2, à Châteauroux et Besançon ?

« Plutôt bien. Je suis arrivé en bonne forme sur ces deux étapes, sans bobo ni maladie. Il aura en revanche manqué ce petit extra pour que les résultats soient à 100 % satisfaisants. »

Les deux prochaines étapes de D2 auront un parcours vélo bien plus accidenté. Cela va-t-il vous avantager ?

« J'aurais tendance à répondre que oui. Je m'en sors généralement mieux quand la course est usante



Théo Lachat possède du talent et l'envie de bien faire. Arrivé il y a deux saisons à Chambéry Triathlon, il effectue un excellent début de saison, tant collectivement qu'individuellement. Le DL/A.G.

que quand il faut vraiment courir très vite après un vélo relativement facile. »

Cette année, l'étalement des courses de D2 est-il davantage favorable à la gestion de votre saison ?

« La répartition permet de prévoir un premier pic

de forme fin mai/début juin, puis une période de repos relatif avant de se réentraîner en vue d'un deuxième pic de forme sur la fin de saison. Mais l'entraînement n'est pas une science infuse, difficile d'affirmer si cela est favorable ou non ! »

Vous venez d'enchaîner deux victoires en triathlon, d'abord le M de Thonon le 9 juin puis le S de Machilly, le 7 juillet. À quoi est due cette période faste ?

« Ces deux courses s'inscrivent plutôt dans une continuité d'entraînement

que comme des objectifs à part entière. Ce sont deux épreuves que je connais très bien, les ayant courues plusieurs fois et se déroulant sur mes routes d'entraînement. »

Votre jeune sœur a également gagné le classement féminin de Machilly. Est-ce une première pour vous de vous retrouver ensemble sur la plus haute marche du podium ?

« Nous nous sommes posé la question au soir de l'épreuve, et effectivement c'est une première. Néanmoins, l'organisation n'ayant pas primé le classement général mais uniquement les catégories d'âge, nous n'avons pas de photo ensemble sur le podium. Nous serons dans l'obligation de rééditer la performance. »

Que reprenez-vous de votre expérience sur longue distance à Doussard début juin ?

« Ce n'était pas un coup d'essai sur la distance mais cela faisait longtemps que je n'étais pas autant passé à travers en triathlon. Une simple confirmation que j'appréhende mieux les distances inférieures, et qu'il est compliqué d'être performant à tous les échelons. »

Propos recueillis par Alexandre GARIN