

L'actu du jour

Un... deux... trois sports en même temps : c'est le triathlon !

Quand il a fini de nager, le triathlète saute sur son vélo. Et quand il a fini de rouler, hop, il enchaîne avec de la course à pied. Un vrai menu sportif... version XXL ! Sais-tu que les enfants aussi peuvent pratiquer ce sport très complet ? Lors d'un triathlon à Mâcon, cet été, *1jour1actu* a rencontré Jade, Jules, Lalie et Mael, quatre jeunes triathlètes qui raffolent de ce copieux « trois en un » !



Lalie vient de finir l'épreuve de natation. Vite, vite ! Pas le temps de se sécher, elle fonce rejoindre son vélo pour continuer la course ! (© Sophie Greuil)

En ce dimanche matin, la **Saône** est un long fleuve verdâtre bien tranquille. Mais dans quelques minutes, **une vague de triathlètes** va l'agiter : « *En triathlon, l'épreuve de natation n'est pas en piscine, explique Mael (12 ans), triathlète passionné. On doit nager dans un lac, dans un fleuve ou en mer. Ainsi, c'est un peu l'aventure parce qu'on ne sait jamais ce qu'on va rencontrer ! On ne sait pas non plus quelle sera la météo, la température de l'eau ou l'énergie de nos rivaux.* »

Pourquoi en parle-t-on ?
Parce qu'un Français, Vincent Luis, vient d'être sacré champion du monde de triathlon, un sport qui mélange natation, vélo et course à pied.



Top départ ! La première épreuve se déroule directement dans le fleuve, où il faut nager le plus vite possible. (© Sophie Greuil)

Pour chasser l'ennui



Mael se

dépêche de parcourir les 2 kilomètres à vélo, avant de finir par la course à pied... et essayer d'arriver premier ! (© Sophie Greuil)

Après 100 mètres de natation, viendront **2 kilomètres à vélo**, puis autant à pied. « Avec ces **trois sports en un**, on ne s'ennuie jamais », résume **Jules (10 ans)**, content d'avoir abandonné le patinage artistique pour glisser « vers le "tri" ». Du coup, son grand frère Mael l'a suivi : « Pendant quatre ans, je jouais au tennis une fois par semaine, mais jamais de compétition. Là, je fais trois sports à la fois et **des compétitions** quand je veux : c'est top ! »

Avant de rassembler ses couettes blondes sous son bonnet de bain pour braver la Saône, **Lalie (9 ans)**, s'est organisée : « Mon vélo m'attend, accroché au parc à vélos. À côté, j'ai **mon casque**, mes baskets et mes dossards prêts. Entre chaque épreuve, je me change le plus vite possible pour ne pas **perdre de temps**. »

Lors de son **premier triathlon**, Lalie avait abandonné dès les premiers mètres de **natation dans un lac** : « *Comme on part en peloton, tous en même temps, on joue des coudes, on peut recevoir des coups. Parfois, on vous **tire les pieds** pour s'accrocher ou vous faire ralentir. S'imposer n'est pas facile. Mais je ne regrette pas d'avoir **arrêté la danse** pour le "tri".* »

Ne jamais rien lâcher...

Dans ces eaux, **Jade (13 ans)**, ne voit rien : « *Les premiers temps, se faire chatouiller les orteils par **des algues** ou des poissons est bizarre. Après, on s'y habitue.* »

Ensuite, **sur leurs vélos**, ils pédalent dare-dare pour doubler, un à un, leurs adversaires : « *Si on est bon dans **l'un des trois sports** et moyen ailleurs, on s'en sort bien* », certifie Jules, après un an de pratique.

Sans arrêt, les trois sports s'enchaînent... « *Parfois, **la course à pied** paraît interminable, avoue Mael. Mais, plus que dans un autre sport, on apprend à ne pas se décourager, à **ne jamais rien lâcher**, à y croire jusqu'au bout. Ainsi, notre mental devient lui aussi plus fort...* »

À Mâcon, Sophie Greuil

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)