

"Tour de l'Yonne" avec l'équipe d'Irlande amateurs, j'étais licencié à l'ACBB (Boulogne-Billancourt). En arrivant ici, je

ne vivent plus ça. Il rate quelque chose. C'est pourtant enrichissant quand on débute. Maintenant, on s'embourgeoise vite dans

précie toujours. Et j'aime transmettre mon vécu, je sais rester humble. Il ne faut pas oublier que pour qu'on puisse courir, avoir

pionnat du monde 87 à Villach (Autriche) ; Tour d'Italie 87 ; Tour de Romandie 83, 84, 87 ; Critérium International 85, 91 ; etc.

y arrive, C'est l'Rignau même l'En effet,

TRIATHLON/CADETS ■ Florian Ruscon, jeune espoir de Sens triathlon *Ruscon : le plaisir dans la performance*

À la fin de sa course, Florian Ruscon était frustré, dimanche. « C'était un jour sans mais ça sert d'expérience. »

L'adolescent, pensionnaire de Sens triathlon, a pourtant été sacré champion de l'Yonne et champion de Bourgogne, catégorie cadets, au premier triathlon de Sens en milieu naturel. Et s'offre la sixième place au sprint individuel. En 1h10'44". À un peu moins de deux minutes du podium.

« Une contre-performance », assure le Sènonais de 16 ans qui a calé sur l'épreuve de vélo. « Je n'avais pas de jambes. J'étais scotché. »



FAILLE. Le vélo reste l'un des points faibles de Florian Ruscon, jeune triathlète sènonais.

14 à 16 heures d'entraînement hebdomadaire

La petite reine est son talon d'Achille. Il y a quinze jours, lors des championnats de France jeunes à L'Aiguillon-sur-Mer (Vendée), le vélo l'avait déjà fait dérailler au classement. « Je suis tombé en voulant monter sur le vélo, souffle-t-il. J'ai loupé le

premier peloton. J'ai roulé avec le deuxième mais on n'avancé pas. J'envisageais le top 10. » Il a fini 18^e.

Florian Ruscon a pris goût à la compétition il y a deux ans. « Avant, c'était pour le plaisir. Aujourd'hui aussi mais je cherche la performance. »

Sa semaine type : entre 14 et 16 heures d'entraînement. La natation, avec le club de Sens. Le vélo et la course à pied, en solitaire.

« Quand tu fais 2 h 30 de vélo tout seul, il faut avoir envie. » Son entraîneur, Paul Lalire, est le conseiller technique de la Ligue. Donc peu présent physiquement. L'élève et son maître communiquent via Internet.

Alors pour être un peu moins seul et plus encadré durant ses séances, Florian Ruscon se débrouille pour entraîner son père. Un ancien triathlète. « J'ai d'ailleurs fait ma première

course pour lui faire plaisir, quand j'avais à peine 10 ans. »

Florian Ruscon clôture sa saison officiellement le 30 juillet avec les championnats de France d'aquathlon à Gray (Haute-Saône). « Je compte m'imposer dans les dix premiers. » Le lycéen pourra ensuite profiter de ses vacances, « satisfait » de sa première année cadets. ■

Cindy Bonnaud

RAID
Cinq
page

Ils n'étaient
Sens et
per aux
tres dé
équipe
week-e
que de
Malgr
tion a
quanta
de 7 à
de qua
lètes
épreu
kayak,
course
sur l'en
exerci
prena
corde,

BALL

L'Yonne Républicaine - 22/6/11