

## Mon premier CD le 26 juin 2011 Par Patricia Boivin.

**A**près 5 années de triathlon découverte et sprint, je me suis décidée à faire mon premier CD, une épreuve qui m'a parue pendant longtemps inaccessible.  
Ce fut mon objectif pour 2011, conforté par Alexandre qui se proposa de m'accompagner lors de cette première distance olympique.

Nous arrivons en ce dimanche 26 juin au lac du Der vers 11h30. Le site est magnifique, fait très chaud, on se serait cru en vacances... mais y'a le CD...

Prise des dossards :  
200 pour Baptiste  
201 pour moi  
202 pour Rémy  
203 pour Alexandre

Belle brochette.

Nous retrouvons Philippe T et Marie qui ont fait le sprint le matin. La famille Beurienne est là aussi avec leur camping car. Les enfants ont fait la course en fin de matinée.

Il est temps de se préparer. Tout va très bien, mais un petit stress commence à monter. Enfin bref, on a pas le temps,

**ACTION.**

13H45, nous nous dirigeons vers le parc à vélo. Marquage, tout est ok.

Il fait toujours très très chaud !... J'installe correctement mes affaires sur ma serviette. Je mets ma combinaison au dernier moment pour éviter un coup de chaud.

Auparavant j'ai fait un petit tour du parc pour prendre mes repères car nous sommes environ 300 concurrents.

14H15 je prends contact avec l'eau. Elle est froide. Pour cause, 2 grosses vannes ont été ouvertes par manque d'eau.

Les arbitres nous rappellent sur la plage, pour le briefing de la course. Rémy est à mes cotés. **TOP DEPART.**

Ça y est, c'est parti pour deux tours de 750 m avec une sortie à l'Australienne sur le sable.

Je suis contente. Tous ces mois d'entraînements, maintenant j'y suis.

Bonne sensation et heureuse d'être dans l'eau. Je fixe la bouée la plus éloignée en faisant attention de ne pas me prendre de coups. Tout va bien. Je me heurte à un concurrent qui s'excuse immédiatement et Oh bonheur, c'est Rémy! Nous avons fait un bon bout de chemin ensemble. Il sort de l'eau quelques secondes avant moi et on se retrouve au parc à vélo. Alex était là, prêt à prendre son vélo.

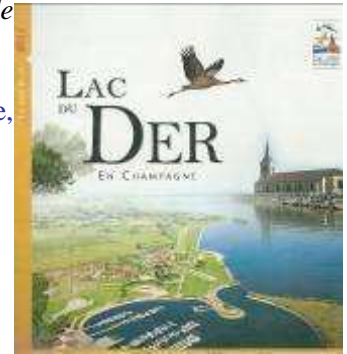
A ma grande surprise, j'enlève ma combinaison assez rapidement. Et c'est parti pour 45 km de vélo en 2 boucles. Parcours assez plat, grande ligne droite un peu ombragée mais pénible, une bonne côte courte et un faux plat. A la fin de mon 1er tour Baptiste me double (il en a fini avec le vélo) en me disant « Allez maman, y en a plein derrière toi! ». J'entame mon 2ème tour. Là il faut gérer son moral, c'est moins grisant, on connaît le parcours et on sait à quoi s'attendre. Enfin, je pédale. Alex est toujours devant moi et m'encourage. Je croise la famille Beurienne sur le chemin du retour. Klaxon à gogo pour les encouragements.

Je me prépare à la transition, 10 km de course à pied sur la digue. C'est là que la chaleur (30°) est la plus difficile à supporter. Je croise Rémy, on s'encourage mutuellement par une petite tape dans la main.

Enfin j'aperçois l'arche d'arrivée au loin. Tous mes efforts vont être récompensés.

Ligne d'arrivée franchie = Objectif atteint, en 3h31'39" ! Très heureuse et soulagée.

Un grand merci à Alexandre « gentleman » pour m'avoir accompagné durant cette épreuve.



Bilan de ce premier CD :

Un challenge qui me paraissait impressionnant et que j'ai réussi à accomplir grâce au soutien de ma famille et de mes amis.

Finalement nager à l'étang est un très bon entraînement, en effet les silures ça booste !!!