

## Franck - Bilan de ma saison de triathlon 2016



Après avoir fait les comptes j'ai augmenté les distances de c.a.p. Super étonné d'avoir couru autant 😊, j'ai pédalé un peu moins cette année, il faut que je me rassure, avec ma profession qui me prend du temps et de l'énergie c'est déjà pas mal. Mais moins bien que les années précédentes !

Je n'ai jamais eu de programme d'entraînement, je fais ça au feeling 😊 peut être une erreur?

Je roule et cours tous les week-ends sans relâche, pour la natation j'essaie d'y aller aussi, mais ce n'est pas mon sport de prédilection.

J'avais prévu pas mal de triathlon en cette année 2016 😊

J'ai commencé par faire celui Xanton chassenon en Vendée le 1er mai, malgré la température de l'eau à 14° ce fût un beau tri, pour leur première organisation bravo. 8 jours plus tard, place à celui de st Cyr, dans la vienne, où je retrouve mes copains du club, tout s'est bien passé dans une ambiance conviviale et de rigolade.

Je me laisse tenter pour faire un raid vtt, ehhh pourquoi pas?? Je m'inscris sur celui de la "Pente et côte" à Bourgueil le 15 mai, 80 kms : ça va le faire ! Et ça l'a fait jusqu'aux 60ème kms ou j'avais largement les jambes pour finir les 20 derniers, après un magistral soleil sur un freinage appuyé, une belle réception sur l'épaule qui me provoquera une entorse de celle -ci, et arrêt de travail 6 semaines 😞

Ma saison de triathlon était compromise, je voyais s'envoler les espoirs de faire celui du club fin juin, là où tout a commencé.

Alors place à la rééducation, mais rien n'y fera : je ne pourrais pas nager.  
Le kiné m'autorise à reprendre la c.a.p et le vélo, youhou !! let's go !  
Il me reste l'option de faire le tri (xs) de st martin 8 jours avant celui de Nouâtre.  
je le fais en relais avec ma chérie, je lui laisse le soin de faire la natation à ma place,  
merci chérie ❤️❤️, je me garde les 2 autres épreuves où tout se passe bien, malgré  
quand même cette épaule douloureuse, j'étais content d'avoir repris du service et qui  
plus est avec ma chérie ❤️.  
Inscrit sur le (m) de Nouâtre le 25 juin j'abandonne l'espoir de le faire 😞 ne pouvant  
toujours pas nager 😞  
mais j'avais gardé l'inscription (s) en relais avec Gégé et Cyril, et hors de question de  
les laisser sur le carreau !!  
Nous avons pris un plaisir fou tous les 3. Merci 😊  
Juillet fut agrémenté de pas mal de vélo de c.a.p et de 2 trails.  
Les foulées de Parçay (petit clin d'œil à Gérard Parat, pionnier de l'organisation).  
Le trail de la Louère à Marcé sur Esvres.  
Le trail de Panzoult fut fait également.  
Le mois d'août direction le pays des rillettes où se déroule le tri de la Ferté Bernard  
(72).  
J'affectionne tout particulièrement cette épreuve par son organisation et son site,  
avec un beau parcours vélo et c.a.p.  
8 jours plus tard direction Veigné pour le xs et s.  
bravo à eux, j'ai adoré la partie natation (et pourtant je ne suis pas fan du tout 😊  
malgré une chaleur étouffante l'après-midi, j'ai pris beaucoup de plaisir !  
Le 4 septembre se déroule le tri de nos amis de Joué les tours.  
C'est un beau triathlon, mais j'ai toujours l'impression de faire du sur place avec le  
vélo; je n'avance pas : est-ce la fin de saison ? 😞  
Et vient le 10 septembre!! Je garde cette date comme un souvenir gravé. Mon  
aventure de 245 kms en direction de La Palmyre (17).  
Toute une journée sur mon vélo pour aller rejoindre ma chérie dans notre mobil-  
home. C'était génial 😊😊  
une chose est sûre, je le referais!! Et peut-être pas seul cette fois ci.  
Pour les 3 derniers mois de l'année je continue mon entraînement.  
Avec un peu plus de piscine, pour finir par la j-4 de Chambray ce 27 décembre

Kilomètres parcourus

\*en vélo : 6693.77

\*courses à pied : 312.21 (c.a.p.)

\*piscine : aucun compteur

La saison 2017 a commencé par une révision du vélo.

Rectification des semelles des Running.

Rdv chez le dentiste. Hé oui attention : important !

Rdv chez le cardio.

Première inscription 2017 : trail de la côte sauvage le 12 février.

D'autres suivront.

Je vous souhaite une bonne saison sportive quelle que soit.