



Les jeux sont faits!

Fondée en 2006, Lemon Grass est une agence jeune et dynamique, spécialisée dans l'événementiel. À l'occasion du prochain Ironman de Nice, cette agence a décidé de monter une équipe de 4 jeunes surmotivés et amateurs de challenges : la Triathlon Team Lemon Grass. Chaque mois, Triathlete vous fait mieux connaître ce sympathique quatuor.



En regardant le parcours que vous avez fait depuis le début de votre entraînement, quelles sont vos sensations ?

Antoine : Les sensations sont très bonnes. J'ai beaucoup progressé à vélo et en course à pied grâce à mon coach. C'est plus frustrant en natation. Je m'améliore en piscine, mais je suis toujours aussi mauvais avec une combinaison. J'essaie d'être moins optimiste sur mon volume hebdomadaire d'entraînement, j'ai compris que les journées ne faisaient pas 48 h.

Cédric : Je suis vraiment stupéfait des progrès réalisés en termes de résistance et d'endurance. J'ai énormément progressé à vélo, j'ai moins mal aux fesses... En ce qui concerne la course à pied, je suis bien plus rapide, mais ça reste la discipline que j'ai le moins pratiquée. Enfin, pour la natation, la distance ne m'éffraie plus, mais je n'ai pas beaucoup progressé en vitesse. Il y a encore beaucoup de travail. On verra dans le futur. En général, je me sens bien. La pression monte bien sûr car c'est la première fois, mais je pense m'être bien préparé.

Mathieu : Si je regarde mon parcours depuis le début... je me trouve transformé physiquement. J'ai aujourd'hui une capacité de résistance à l'effort qui est énorme. Après, je reste un amateur et la peur de ne pas être prêt, d'avoir un pépin physique est toujours présente.

Paul : Cette année, je souhaitais faire un réel entraînement. J'ai donc fait de grosses sessions hebdomadaires. J'ai beaucoup progressé en natation (mon point faible) et en course à pied. A un mois du grand jour, je me focalise désormais sur le vélo. Je me sens bien, beaucoup mieux préparé et donc plus serein face à l'approche du jour J.

Recommanderiez-vous cette expérience ? Pourquoi ?

Antoine : Je recommande à tout le monde de se lancer des défis, sportifs ou non. C'est très épanouissant. C'est une autre façon de se sentir exister hors de sa famille ou de son travail. C'est un fantastique exutoire.

Cédric : Absolument ! La partie d'entraînement est très formatrice. Cela oblige à organiser sa vie de manière différente, d'optimiser son emploi du temps. Les bénéfices sont également au niveau de l'alimentation qui s'améliore naturellement. Et puis, c'est très étrange : je suis beaucoup plus actif que par le passé, mais je suis moins fatigué et plus énergique. Bref c'est un parcours de transformations rempli de belles surprises.

Mathieu : Oui je recommande cette expérience à toute personne ayant envie de se lancer un défi personnel. Après, je répondrai plus sérieusement à cette question le 29 juin !

Paul : Évidemment, je recommande cette expérience à tout le monde, hommes et femmes. Cette aventure permet de se dépasser ; on découvre des ressources insoupçonnées ce qui nous donne un sentiment de puissance. Cette nouvelle force nous fait appréhender la vie différemment ; tout nous paraît réalisable, on est plus fort et cela nous permet de progresser, tant personnellement que professionnellement. Quand on franchit la ligne d'arrivée, on devient un nouvel homme... en fer ;-)

Au-delà des progrès athlétiques, que vous a apporté la préparation à l'Ironman ?

Antoine : La préparation Ironman a autant de bienfaits psychologiques que physiques. Cela



POINT INFO :

Le mois dernier nous parlions de nos sponsors. Nous sommes ravis d'annoncer que Compressport nous a rejoint et est donc notre partenaire pour nos tenues ! Merci à eux pour leur confiance et leur soutien !

www.compressport.com

permet d'apaiser ce qui rend parfois la vie stressante ou déprimante. La préparation est très ludique. Il faut la prendre comme un jeu, avec ses progrès, la gestion du temps, des courses et du matériel. Le compte à rebours avant le 28 juin est à la fois effrayant et palpitant !

Cédric : Cette préparation m'a permis de vivre les situations difficiles de ces derniers mois de manière plus sereine. De profiter de la nature, de me sentir plein de vie, d'énergie. Mon mental en a beaucoup profité, je me sens plus fort dans la tête. Au boulot je suis beaucoup moins stressé, donc plus performant. Tout cela est donc vraiment très bénéfique.

Mathieu : Ce que m'a apporté cette préparation c'est de l'ordre et de la rigueur. Mais surtout d'aller chercher le guerrier qui sommeille en nous, de vaincre le découragement et d'y croire !

Paul : Tout d'abord, je me sens mieux dans mon corps ; la rigueur, que nous imposent les entraînements dans notre mode de vie, dans l'alimentation... m'aide au quotidien. Ensuite, j'ai découvert des forces cachées, une volonté et un mental qui m'apportent énormément dans ma vie personnelle et professionnelle.

Nous approchons du Jour J, que pensent vos proches, vos amis, vos collègues ?

Antoine : Tous mes proches me soutiennent énormément. Ma fiancée est une vraie force et je la remercie infiniment pour sa patience. Notre page Facebook permet à tout le monde de suivre nos courses et nos entraînements. Ça amuse beaucoup mes copains de me pousser à boire quelques verres de trop le vendredi et le samedi soir, histoire d'ajouter un peu de difficulté à l'entraînement du lendemain.

Cédric : Beaucoup m'ont dit qu'ils sont impressionnés, qu'ils suivent la préparation du team avec intérêt. Je vois que d'aucuns ont envie de se lancer dans le sport. Ils me disent que nous sommes des modèles. C'est très gratifiant.

Mathieu : Mes proches aujourd'hui sont derrière moi, ils m'encouragent... Les autres me croient à moitié et me prennent un peu pour un illuminé.

Paul : La question qui revient souvent : « es-tu prêt ? » ;-). Difficile d'y répondre car je n'ai pas l'impression d'être totalement préparé. Mes proches m'encouragent beaucoup, ils sont admiratifs et respectueux du parcours réalisé. C'est important de se sentir soutenu dans sa passion. Ensuite, il y a toujours des sceptiques

ou des amis qui ne comprennent pas ce challenge qui leur semble dingue.

Quels sont vos objectifs pour l'Ironman ?

Antoine : 10h59mn59s : Une natation en 1h15 / 20 (tout dépend de mes capacités à nager droit ;-), un vélo en 5h45 (j'adore le parcours vélo, exigeant et magnifique), un marathon en 3h45 (survivre). C'est ambitieux, mais rien n'est impossible.

Cédric : Je veux d'abord finir évidemment, mais je me suis mis un objectif de 13h. J'ai hâte d'y être !

Mathieu : Mon objectif, aujourd'hui, est clairement de terminer cette course... Et si tout va bien et que, ce jour-là, je me sens dans une forme olympique... un temps entre 12 h et 15 h serait un exploit.

Paul : J'espère gagner 1h30 par rapport à l'année dernière et je vise donc +/- 13h30. Je vais essayer de gagner du temps lors des transitions et arriver à clôturer la natation en moins d'1h30. Pour le vélo, je vise entre 6h30 et 7h. Enfin pour le marathon, je vais essayer de ne plus marcher ;-) et de le terminer en 4h30-5h.

Après l'Ironman, avez-vous déjà des projets ?

Antoine : Le triathlon de Paris, le triathlon de Chantilly et un marathon pour essayer de passer sous les 3 h.

