

LA TEAM A KIFFÉ GRAVE !



Pendant six mois, Triathlete vous a fait suivre la préparation du Team Lemon Grass pour l'Ironman de Nice. C'est l'heure des bilans...



Lemon Grass triathlon TEAM

Triathlète : Comment se sont passées les retrouvailles entre tous les membres de la Team ?

Paul : Je suis un peu le dénominateur commun de la Team. Tous ne se connaissaient pas avant. Je les ai tous vus, un à un, durant cette année, mais nous n'avions jamais été tous réunis. Comme nous avons énormément échangé durant notre préparation, le passage du virtuel au réel s'est très bien passé. Chacun d'entre eux avait l'impression de connaître les autres depuis toujours.

Antoine : Les retrouvailles ont été très chaleureuses. Après 6 mois d'échanges via Facebook, c'est un rêve qui se concrétisait. C'était la première fois que nous étions tous réunis.

Cédric : Je suis venu de Bologne (Italie) en voiture. Je suis parti le jeudi vers 13 h, juste après une demi-journée de boulot. J'avais une chambre chez Paul, je suis arrivé vers 18 h. Je n'avais pas vu Paul depuis février lorsqu'il était venu me voir en Italie. Se revoir, pour cet événement dont nous avons énormément parlé, fut un immense plaisir. Antoine et Benoit (membre de la Team qui n'a pas participé à la course) nous ont retrouvés pour le cocktail organisé par Triathlète. Je n'avais pas vu Antoine depuis septembre 2014. Mathieu est arrivé le vendredi soir. Même si je ne l'avais jamais rencontré, j'avais l'impression de revoir un vieil ami.

Mathieu : Les retrouvailles étaient très sympas. J'ai retrouvé la team le vendredi, pour l(a Pasta Party). Nous avons terminé cette première soirée ensemble, sur une belle terrasse avec vue sur la Méditerranée, autour d'une bière sans alcool...

Quelles belles rencontres avez-vous faites durant le week-end ?

Paul : Beaucoup de belles rencontres ; Vicky, Christophe et Jérôme (les 3 speakers), toute la team Compressport (Matt, Nadia, Anthony, David) ... qui nous ont accueillis à bras ouverts (spéciale dédicace à Sylvain et Valérie pour leurs encouragements et leurs soutiens), tous les exposants (en particulier l'équipe Zérod et Triathlon Store), ainsi que tous les athlètes qui sont passés sur le stand.

Antoine : La rédaction de Triathlète, l'équipe Compressport et pas mal d'athlètes qui m'ont encouragé pendant mes déconvenues gasteriques à vélo.

Cédric : Bien sûr, mes acolytes (Mathieu, Antoine, Paul, Benoit) et leurs compagnes (Elo, Elo et Mél). Mais aussi Vicky, la speakerine avec qui nous avons diné le jeudi soir, Bertrand Billard qui est très sympa et que j'ai trouvé particulièrement relax, Paul Belmondo vraiment abordable, les personnes de la caravane Ironman qui sont top. Sans oublier bien sûr, Thierry, Olivier, Matthieu et Christophe de Triathlete.

Mathieu : Je pense tout particulièrement à cet athlète du Japon, d'une gentillesse extraordinaire, qui m'a permis de terminer l'Ironman en me dépannant d'une chambre à air lorsque j'ai crevé pour la seconde fois sur le parcours vélo.

A quoi pensiez-vous au moment du départ ?

Paul : Antoine était dans sa bulle et prêt pour sa course. Comme il est d'un meilleur niveau, il a été se positionner dans l'un des premiers sas. Cédric, Mathieu et moi sommes restés ensemble. Nous avons pas mal rigolé mais juste avant le top départ, nous nous sommes tous les 3 demandés ce que nous faisons là, pieds nus sur des galets à 6h du matin ! L'une de mes dernières pensées a été « Vais-je vraiment le terminer ? ». J'ai alors pensé à l'année dernière et à la ligne d'arrivée ! En entendant : « Allez la Lemon Grass Triathlon Team » au micro, cela m'a donné le boost nécessaire pour plonger dans l'eau. Merci Vicky !

Antoine : À rien. J'étais prêt.

Cédric : J'avais l'impression de n'avoir rien à faire ici... Au top départ, je me suis lancé dans l'eau. J'étais alors très concentré. Je ne pensais plus à rien, si ce n'est à ma respiration.

Mathieu : Je cherchais le regard de ma femme pour me rassurer... et surtout je priais pour ne pas me noyer !

Avez-vous croisé les autres durant la course ?

Paul : J'ai commencé la natation avec Mathieu qui est parti comme une flèche. Je savais alors que j'étais le dernier. Au retour du vélo, j'ai croisé Antoine qui m'a dit qu'il arrêterait là et qui m'a encouragé. Sur le marathon, j'ai croisé Cédric et Mathieu. On a juste eu le temps de s'encourager et de se donner de l'énergie pour continuer.

Antoine : Malheureusement, ma course s'est arrêtée après avoir posé le vélo. Impossible de m'hydrater ou de m'alimenter à partir du km 60. J'ai donc eu le plaisir, après m'être remis, de pouvoir encourager mes camarades sur le marathon.

Cédric : J'ai vu Paul sur le marathon, qui m'encourageait tout en courant, et après Mathieu. Ça m'a fait vraiment plaisir de les voir.

Mathieu : J'ai croisé plusieurs fois Paul et Cédric durant le marathon.... Paul m'a demandé si je kiffais cet instant.... Mais surtout, j'ai couru les derniers kilomètres avec un grand athlète de notre équipe Lemon Grass, Antoine, qui

malgré son abandon, est venu m'accompagner sur les derniers 4 kilomètres. C'est ça, l'esprit d'équipe à la Lemon Grass Triathlon Team.

Qu'avez-vous aimé durant la course ?

Paul : J'ai tout aimé. L'ambiance, le parcours, le public, les bénévoles, l'organisation de dingue Ironman France Nice ... #thebossyvescordier. Tout était au top !

Antoine : L'Ironman de Nice reste ma course favorite. L'ambiance au départ est unique, un frisson indescriptible.

Cédric : Le parcours vélo est magnifique. J'ai aimé les volontaires, les gens qui nous supportent, l'organisation. Tous sont au top.

Mathieu : J'ai aimé le dépassement de soi et la chaleur... j'ai pu bronzer un peu.

Que pensez-vous de votre prestation ?

Paul : Je suis plus que ravi ! Un temps inespéré, mieux que prévu. J'améliore mon chrono de plus de 2h30, tout en gardant le sourire et en prenant du plaisir.

Antoine : Une prestation pleine d'amertume. Je décompte les jours avant ma revanche.

Cédric : J'avais pour objectif 13 h. Je pensais que, dans un bon jour, je pouvais faire 12 h. Au final, j'ai fait l'Ironman en 11h10. Je me suis senti très bien tout au long de l'épreuve, je me suis bien hydraté, j'ai bien mangé. Je me suis épaté sur le marathon que j'ai fait en 3h44. Je m'étais donc bien préparé.

Mathieu : Je pense avoir été à la hauteur de mes ambitions qui étaient de terminer l'Ironman. C'est pour moi un véritable exploit au vu de ma vie professionnelle et de mes faibles entraînements. Je n'ai jamais baissé les bras malgré 2 crevaisons... Et j'ai terminé mon Ironman en courant sans jamais marcher... Pour moi c'était une obligation philosophique pour être un « vrai finisher ».

L'épreuve a-t-elle été conforme à vos attentes ?

Paul : Oui, mieux que dans mes souvenirs. C'est ce que l'on appelle une belle course. Les paysages, le temps, les supporters : tout s'est déroulé à merveille.

Antoine : L'épreuve a été conforme à mes attentes. C'était ma troisième participation.

Cédric : Oui, vraiment. Plus que la prestation sportive, c'est le côté émotionnel qui est très fort. J'ai eu un moment fort pendant le vélo, vers le km 120; je me rendais compte que j'étais bien et que j'étais fort mentalement. Je m'étais dit que, si je je faisais l'Ironman en marchant sur le marathon, je ne serais pas satisfait. Je n'ai jamais marché et je n'ai jamais craqué mentalement.

Mathieu : Honnêtement, je ne savais pas à quoi m'attendre ! J'ai pu me dépasser et aller au bout du défi que m'étais lancé.



Cédric

Qu'avez-vous pensé en franchissant la ligne ?

Paul : P..., il fait encore jour ! 12h42 au chrono ! Super ! J'ai pensé à la Team, aux sponsors, à tous les efforts fournis... C'est indescriptible, une montée d'énergie inconnue. Cela fait un bien fou !

Antoine : Je vous dirai ça l'année prochaine.

Cédric : J'ai vu mon temps, et ça m'a boosté. J'ai pensé à mon fils, qui malheureusement n'était pas là. Je me suis dit qu'il aurait été fier de moi. J'ai pensé que ce que la tête dit, le corps fait. Je pensais finir en pleurs à cause de l'émotion. En réalité, j'étais super serein, content, heureux, fier de moi, tout sourire.

Mathieu : J'ai pensé à ma femme qui m'a soutenu tout au long de l'épreuve... J'étais heureux.

Que pensez-vous de la perf des autres ?

Paul : Personne ne m'a déçu. Mathieu m'a épaté d'avoir été jusqu'au bout malgré 2 crevaisons. Cédric a fait un temps de ouf pour une première participation. Mais j'ai aussi été épaté par Antoine, pour son courage. Il a écouté son corps quand celui-ci n'en pouvait plus, mais surtout il a trouvé l'énergie de venir nous supporter jusqu'au bout !

Antoine : Ils m'ont tous les trois épaté : Cédric pour sa performance, Paul pour son énergie à gérer de front la team et sa course, Mathieu pour être finisher avec si peu d'entraînement et d'expérience.

Cédric : Mathieu et Paul ont fait de supers perfs. Mathieu a fait preuve d'une force de caractère impressionnante, car il a crevé 2 fois, mais il n'a rien lâché. Je suis triste pour Antoine qui n'a pas pu finir.

Mathieu : Personne ne m'a déçu... Cédric a été épatant.

Avez-vous recruté de nouveaux boys pour la Team durant ce séjour ?

Paul : Oui, boys & girls ! Nous avons été agréablement surpris par l'engouement autour de la Team. Les gens ont suivi notre aventure, et notre préparation et sont venus spontanément vers nous. Cela fait chaud au cœur. Cela motive pour continuer. Comme nous avons décidé d'ouvrir la team à tous ceux qui le souhaitent, nous avons reçu pas mal de demandes à l'issue de ce week-end.

Que retiendrez-vous de ce week-end ?

Paul : Une team plus soudée que jamais, des supporters en or, une aventure unique et forte en émotions, de nouvelles rencontres enrichissantes... un sport hors du commun.

Antoine : Que rien n'est acquis et que les échecs rendent encore plus fort.

Cédric : Un super week-end, rempli d'émotions, avec de vrais amis, une team soudée. Rigolades, sport, découvertes, joies, soleil, mer, montagne, rencontres. J'ai découvert un sport qui me plaît. Réaliser cette course avec la Team, c'est sensationnel. Pas de pression, juste de l'entraide, du soutien et de la bonne humeur. Le sport c'est ça !

Mathieu : Ce week-end était une expérience extraordinaire dans la découverte de soi et de ses limites, organisée à merveille par Paul. Merci à Benoît pour son soutien logistique.

D'autres choses à ajouter...

Paul : C'est l'heure des remerciements ;-) Spéciales dédicaces à Olivier & Emma, des kinés en or et à Triathlete. Merci aussi à tous nos sponsors pour leur soutien et leur confiance ; #Compressport, #Zefal, #Isostar, #Look, #Garmin, #SynapseOriginal, #KwayFrance, #SharingBox, #Comoprint, #Teeshirtplace, #ScootersServices, #BikeFit, #TriathlonCyclesServices, #Gustave, #Dallais, #Lucas, #Kennol, #PlanetLine, #Holts, #OPSearch. L'aventure Lemon Grass Triathlon Team continue. Envie de devenir partenaire ou membre ? Rendez-vous sur www.lemongrasstriathlon.com ■



Paul



Mathieu