

# Le triathlon pour tous

Le triathlon arrive à Anglet. À travers le club Anglet France Triathlon, une poignée de passionnés souhaitent ouvrir la discipline au plus grand nombre. Avec deux maîtres mots : plaisir et convivialité.



Le triathlon est associé à des performances extrêmes réalisées par des athlètes capables "d'avaloir" des kilomètres dans trois disciplines successives : la natation, le cyclisme et la course à pied. Le triathlon Ironman (3,8 km de natation, 180 km de cyclisme puis un marathon de 42,195 km!) est de ce point de vue un sommet dans la hiérarchie des épreuves longue distance. Tout athlète rêve d'ailleurs de courir un jour l'Ironman d'Hawaï, véritable Graal des triathlètes du monde entier. Plus modestement, les membres de l'Anglet France Triathlon souhaitent faire partager leur expérience de la discipline et offrir un cadre d'entraînement adapté dans une ambiance conviviale.

**Sport complet s'il en est, le triathlon rencontre d'ailleurs un succès croissant.** Les compétitions se multiplient. Monsieur Tout-le-monde peut-il franchir le pas ? "Le triathlon est accessible à tous, quel que soit son niveau, indique Stephan Segoviano, président de l'Anglet France Triathlon. Après deux mois d'entraînement, il est possible de participer à un triathlon découverte (400 m de natation, 15 km de vélo, 2,5 km de course à pied) puis de progresser rapidement". À condition bien sûr de s'astreindre à des plans d'entraînement et de se préparer physiquement aux trois épreuves. Ce qui est loin d'être évident quand on est seul... L'Anglet France Triathlon propose justement un cadre d'entraînement collectif adapté aux capacités de chacun.

**Ils sont aujourd'hui six à défendre les couleurs du club** dans des épreuves d'endurance de la région. Ils s'entraînent deux fois par semaine sous la conduite d'un préparateur physique. La forêt de Chiberta, la piscine El Hogar en hiver, l'Océan en été et les routes vallonnées du Pays basque sont leurs terrains de jeu préférés. Ponctuellement, ils organisent des stages ouverts à tous, par exemple à Empuriabrava en Espagne les 13, 14 et

15 mai. Au programme : "convivialité, conseils techniques, soleil et beaucoup de transpiration ! Nous restons bien sûr des compétiteurs avec l'ambition de bien figurer dans les épreuves auxquelles nous participons, par exemple l'Half Ironman du pays d'Aix le 25 septembre. Pour autant, le collectif et la bonne ambiance prévalent. Passer un bon moment autour d'un verre, après un entraînement ou une compétition, est tout aussi important que l'effort sportif".

**Dans cette optique, les membres du club ont relevé un sacré défi** : ils ont organisé un duathlon sur le site de la Chambre d'Amour le 9 avril, six mois seulement après la naissance du club ! Ils proposaient notamment un duathlon en relais et mixte : parcours pédestre pour les filles, parcours VTT pour les garçons. Toute la philosophie du club est là : combiner effort sportif et convivialité. À moyen terme, le club souhaite également attirer des jeunes et développer la pratique féminine. **Y.A.**

## > Le savez-vous

Le triathlon consiste à enchaîner trois épreuves : natation (généralement en eau libre), cyclisme (sous la forme d'un contre-la-montre individuel), course à pied (course de fond sur route ou sur chemin). Le triathlon recouvre plusieurs appellations en fonction des distances parcourues :

- triathlon **découverte** : natation (400 m), vélo (15 km), course à pied (2,5 km) ;
- triathlon **sprint** : natation (750 m), vélo (20 km), course à pied (5 km) ;
- triathlon **courte distance** : natation (1,5 km), vélo (40 km), course à pied (10 km) ;
- triathlon **longue distance** : natation (3 km), vélo (80 km), course à pied (20 km) ;
- triathlon **Ironman** : natation (3,8 km), vélo (180 km), course à pied (42,195 km).

## > Infos

### ANGLET FRANCE TRIATHLON

Renseignements : 06 26 78 23 66

et [anglet-france-triathlon@hotmail.fr](mailto:anglet-france-triathlon@hotmail.fr)

Site : [www.anglefrancetriathlon.com](http://www.anglefrancetriathlon.com)