

TRIATHLON

Trois athlètes du Pays de Redon de retour d'Embrun **De drôles de vacances !**

4 km de natation, une épreuve de vélo digne d'une étape de montagne du Tour de France (188 km) et un marathon (42 km de course à pied) pour finir, certains optent pour des vacances résolument sportives. C'est le cas de trois athlètes du Pays de Redon : Claude Oueï et Alain Casile (TRI San Remo) et François Jarnier (TRI Redon) qui participaient le 15 août à l'une des épreuves les plus mythiques pour les triathlètes de l'extrême, l'Embrunman, l'ironman à la française ! « Il est réputé comme l'un des plus difficiles au monde en raison de son dénivelé de 5000 mètres et de l'altitude à laquelle il se court », explique Claude Oueï qui participait à son 6^e triathlon de format Ironman. Preuve de la difficulté du challenge : sur 850 personnes au départ, 530 seulement ont franchi la ligne d'arrivée, avec parmi eux nos trois athlètes du Pays de Redon. La palme revient à Alain Casile qui, pour sa première participation à un triathlon de ce format, termine 41^e en 12h12'. Très belle performance également pour Claude



Claude Oueï, Alain Casile et François Jarnier : trois triathlètes du Pays de Redon à Embrun.

Oueï 114^e en 13h15' et François Jarnier 221^e en 14h19'. Le vainqueur, Hervé Faure, s'impose lui pour la seconde année consécutive en battant au passage le record de l'épreuve en 9h48'.

Jusqu'à 40 heures d'entraînement par semaine

« Une épreuve comme celle-ci se prépare près d'un an à l'avance, explique Claude Oueï, il faut bien travailler l'hiver et monter ensuite en puissance. Les dernières se-

maines, j'étais à 25 heures d'entraînement hebdomadaire et même 40 heures pendant mes vacances ». Une préparation intensive aussi très utile pour la récupération. « Nous avons quelques courbatures pendant trois ou quatre jours mais on peut nager dès le lendemain. Avec un bon entraînement, on récupère plus vite ». Et comme un défi en appelle d'autres, ils ont déjà promis d'être le 15 août 2008 à Embrun, pour le départ de la 25^e édition.

Alexandre Bommé



Le col de l'Izoard, l'un des cols légendaires du Tour de France, était au programme du 24^e triathlon d'Embrun.