

après 11 mois sans aucune compét' suite à mon opération du genou, retour sur le triathlon de Dunkerque ce dimanche avec 3 objectifs: 1-prendre du plaisir et voir si la compét' m'a manqué 2-terminer l'épreuve 3-voir où j'en suis mentalement et physiquement.

Pour le 1er j'ai kiffé grave. je ne me suis pas mis de pression, j'ai pris chaque épreuve en me disant amuse-toi et si tu peux mettre un coup vas-y.

dès le départ, les sensations pas top mais l'envie est là. Je fais une natation propre bien en ligne. je nage sans me préoccuper du reste, je sais que ce n'est pas mon fort. les 750m sont terminés, je regarde mon chrono au parc à vélo...autour de 13', temps officiel 12'10, je sors à la 40e place j'ai jamais nagé aussi vite. Super content l'entraînement natation commence à payer.

pas de précipitation sur la transition, je me concentre sur la partie vélo: le vent s'est levé et je suis seul. Là je donne tout, le vélo c'est mon fort. j'enchaîne les 3 tours à plus de 37 km/h de moyenne, je reprends 19 places.



je pose le vélo et j'attaque la cap avec appréhension: le genou n'est pas encore au top et pb de contracture récurrente au mollet depuis que j'ai recommencé à courir. Dès les 1ères foulées, le mollet se raidit, je baisse le rythme (déjà très content de ce que j'ai fait) pour ne pas me faire mal, prendre autant de plaisir jusqu'à la fin et pour que mon pote puisse en chier à son tour. je ne perdrais que 6 places en tournant à 4'30 au kilo.



Je passe le témoin à la 27e place. super content. j'établis mon meilleur chrono à DK en étant juste en cap.
objectifs plus qu'atteints.
Maintenant on soigne le mollet, on se concentre sur la cap et nouvel objectif le half chtriman qui était ma dernière compét' en 2016.
Plus que motivé