

De chouettes nouvelles de **Cédric** établi depuis plus d'un an au Québec. Où comment passer du Loup Pendu à Rivière du loup :

«Pour moi ca va bien. L'été a commencé officiellement depuis un moment mais le véritable arrive enfin....

Fab et **Aurel**, venus me rendre visite récemment, pourront témoigner que les températures sont capricieuses. Comme pour argumenter plus ce fait, en PJ une photo de **Fab** et moi au Parc Forillon de Gaspé ! Dans le fond (et dans le vent frais) c'est une photo en tenue **Rillette** ;-) »



« On a aussi participé à une belle petite course de triathlon à New Richmond. En voici un CR sur un ton un peu local :

La Gaspésie se découvre aussi en triathlon. Une race avait lieu à New Richmond dans la Baie des Chaleurs. **Fabien** et **Cédric** ont donc participé, pognés par l'envie d'étreindre les couleurs rillettes. Lever 7h, déjeuner express puis direction le site de l'organisation. Nul besoin de char pour y aller, 5 minutes de marche suffisent pour rallier la place afin de déposer à 7h30 le tandem qui leur a été prêté par l'organisation. Mais, il est bien connu, plus on habite près d'un lieu de RV et plus on arrive en retard : fait que notre duo est entré dans l'aire de transition à 7h45 avec le bicycle. Anyway ici l'organisation est à la bonne franquette et ça leur va bien ! Au passage merci à l'équipe organisatrice pour leur accueil et leur bienveillance.

Voilà, les affaires de vélo et de course à pied sont dans le parc. Direction la ligne de départ, en gougoune pour **Fabien** et nus pieds pour **Cédric** (ça fait mal sur les roches hein ?) L'eau est à 80 degré F !! Bah ouais c'est ça, pas besoin de wetsuit la natation est en piscine ! Pas de costume de bain mais la trifonction de Rillieux Triathlon, casque de bain et lunettes et c'est parti !

Un corridor pour 3 : **Fab** nage dans les pieds de **Ced** qui nage dans ceux de leur camarade de course. Dans le fond ça se chatouille fort dans la corridor et tout le monde sort en 13'16 du bain ! Direction le parc à vélo pour sauter sur le tandem. Avant ça on met les souliers, le casque de vélo, le bib, pas de chandail supplémentaire malgré les 59 degrés F. Premiers pieds parcourus et hop un bidon sur la route. Fait que c'est ça, **Fab** préfère poser la gourde sur la route que sur le porte-bidon.

Rillieux Triathlon, plus qu'un club, une Association !

C'est sûr ça fera du poids en moins. Et pis de toute façon **Ced** en a un autre ! Et pis aussi leur supportrice n'est pas loin du lieu d'incident fait que nos deux cheums partent sereins sur le reste de la ride. Parcours agréable avec route ouverte mais pas beaucoup de chars.

Fait que ça pédale bien dans ce tracé légèrement valloneux et les rares planches sont bien venues pour récupérer car la position sur le bicycle n'est pas idéale. Quelques kilomètres plus tard, fait soif quand même : **Cédric** s'hydrate et par sa bienveillance tend son bidon à **Fabien**, boit et le rend à son pilote. Astie de crisse de calisse de tabarnak, putain quoi !!! Le bidon échappe à cette gourde de **Cédric** !! Le turning-point (matérialisé par un pick-up) approchant, le duo décide de faire l'arrêt au retour pour chercher le bidon. Astie de crisse de calisse de tabarnak, putain quoi !! C'est tannant, il reste introuvable et après quelques minutes le tandem repart et termine la ride de vélo sans autre incident bidon...

L'aire de transition n'est pas loin, la descente de vélo est parfaite, la transition express et go pour la course à pied ! Un aller-retour d'un peu plus de 5 kms avec quelques côtes jusqu'à la pointe Taylor et un passage venteux sur un pont. Une fin à suspens avec le retour de deux concurrents mais le duo sentant leur souffle chaud fait la job jusqu'à la dernière côte où ils tiennent leur cadence alors que les autres vont slacker.

La ligne d'arrivée est franchie avec une belle 4ème place au scratch. Alors que **Fabien** récupère, **Cédric** (pas gêné pantoute !) lui subtilise son coupon collation et va faire un démontage en règle du buffet. Malgré une place au pied du podium, **Fabien** gagnera un prix de présence avec un bon d'achat chez un commandite.

Ce fut vraiment l'fun de participer à cette course. »