



**L**es coudes posés sur le guidon, le regard rivé devant eux, ils roulent en file indienne. Le vent siffle à leurs oreilles. Régulièrement, un encouragement claque dans l'air. Les cinq coureurs ne roulent pas les uns contre les autres, mais tous ensemble. Sur la route qui s'élève au-dessus du lac de Paladru, à quelques encablures de Grenoble, le triathlon se pratique en équipe. Ici, on nage, on pédale et on court ensemble, avec un seul objectif : s'entraider pour franchir ensemble la ligne d'arrivée.

## DE L'INDIVIDUEL AU COLLECTIF

Par essence discipline individuelle, le triathlon se décline aussi en version collective. Si les épreuves par équipe ne sont pas légion en France, notamment dans leur version Longue Distance, elles s'insèrent généralement dans des créneaux pertinents du calendrier, sans perturber la préparation d'objectifs majeurs tels que les Ironman. Si la dimension individuelle rend la gestion de course plus simple (l'athlète sait jouer avec ses atouts et ses lacunes), le passage au collectif introduit des paramètres plus complexes : il ne s'agit plus de temporiser dans la discipline où l'on est moins fort et de relancer dans celle où l'on excelle, il faut plutôt rester attentif à ses coéquipiers, et développer une solidarité et une véritable stratégie de course. L'effort solitaire se transforme ainsi en effort solidaire. « Le plus difficile ? Constituer des équipes homogènes dans les trois disciplines, » affirme Jérôme, concurrent du Triathlon du Lac de Paladru. « Ce qui nous motive, c'est de lâcher le côté individualiste de la discipline et se lancer dans une aventure collective. Ce qui est sympa, c'est bien sûr la course avec des potes, mais surtout les entraînements collectifs qui précèdent l'épreuve. Cela donne un but commun et tout le monde est content de se retrouver pour préparer le même objectif. Il faut dire que le vélo en équipe, ça se travaille pour jouer au mieux avec les points forts et faibles de chacun... Le but étant d'être le plus performant possible à l'arrivée ! » explique Olivier, l'un des concurrents de Paladru.

## POUR TOUS PUBLICS

Que l'on souhaite s'initier au plaisir du triple effort, que l'on se lance un défi entre copains ou que l'on soit en quête d'une performance, le triathlon par équipe s'adresse à tous. Il permet aux néophytes de tester la discipline et aux habitués de se transcender ou d'évoluer dans un contexte moins stressant. « Sur une épreuve par équipe, je me sens moins seule : sur une course individuelle, je suis parfois perdue lors des départs en masse dans l'eau, quand on nage les uns sur les autres et qu'on cherche sa place. Une course par équipe permet de partir de manière décalée, donc on est moins bousculé, moins stressé et on peut prendre son rythme petit à petit », confie Fabienne, triathlète chevronnée et habituée des épreuves par équipe.

Si certains prennent le départ à 3 ou 5 et franchissent la ligne tous ensemble, d'autres optent pour une tout autre tactique : ils s'élancent à 4 ou 5, puis un ou deux équipiers mettent le cliquotant après la natation ou le vélo après avoir joué le rôle de lièvre. Il y a aussi ceux qui, blessés, se limitent aux épreuves qu'ils peuvent réaliser en mettant leur motivation et leur énergie décuplées au service du collectif. « Blessée à la cheville, je ne peux plus courir. Je ne fais donc plus que des triathlons par équipe ou en relais. Ce sont souvent des amis du club qui me proposent de partager ou d'assurer les parties natation et cyclo. La frustration de ne pas courir persiste, mais je peux au moins profiter de l'enchaînement des deux premières disciplines ! », se console Sophie, membre de l'équipe 100 % féminine qui s'est classée 3e du Triathlon du Lac de Paladru en septembre dernier.

Indéniablement, le triathlon par équipe permet de se transcender et de vivre une véritable aventure humaine. Apprendre à se connaître en amont, s'entraîner ensemble pour identifier les forces et les faiblesses de chacun, développer une complicité