

Jetez-vous à l'eau !

>Pascal Madelaine<

président du club de triathlon Trialp

REPÈRES

1975

Le premier triathlon moderne apparaît en Californie, aux USA.

1977

À Hawaï, un capitaine de vaisseau, vétéran de l'US Navy, défie les cadets de la Marine en proposant le premier "Iron man" ("homme de fer") de l'histoire à partir de trois épreuves existantes en natation (3,9 km), vélo (179 km) et marathon (42,195 km).

1978

Quinze candidats s'affrontent pour le titre d'"Iron man". La légende est née !

1982

Cette discipline atteint la France via la Côte d'Azur. Le triathlon se pratique sur courte, moyenne et longue distance, avec des épreuves adaptées aux plus jeunes.

DEPUIS 2000

Ce sport devient discipline olympique à Sydney. Il enchaîne natation (généralement en eau libre), vélo et course à pied (dans l'ordre).

Pour ce triathlète confirmé qui porte les couleurs du club pratiquement depuis sa création, progresser et transmettre sans prise de tête, c'est le mot d'ordre suprême. Et halte aux idées reçues : le triathlon n'est pas qu'un sport de machos !

C'est une discipline plutôt exigeante !

Pascal Madelaine Comme dans beaucoup d'autres sports, cela exige un certain goût de l'effort. Mais c'est aussi ludique puisque ça permet de varier les plaisirs et les sensations avec des entraînements de natation en piscine pour améliorer sa technique, des entraînements de course à pied pour progresser en endurance et des sorties hebdomadaires à vélo pour entretenir son coup de pédale. Même si certains s'entraînent avec beaucoup d'assiduité et de volonté, même si certains ont l'esprit de compétition, on est quand même ici avant tout pour se faire plaisir.

Les femmes sont-elles aussi concernées ?

P.M. Bien sûr, même s'il faut bien avouer qu'elles sont en minorité ! Le triathlon n'est pas un sport exclusivement masculin contrairement aux idées reçues. Les femmes ont autant de qualités que les hommes pour pratiquer. Tout le monde est le bienvenu, valide ou non d'ailleurs. La plus grande difficulté, c'est la disponibilité pour se préparer dans les trois disciplines.

Vous avez créé l'an dernier une école de triathlon...

P.M. C'était le souhait de transmettre notre passion de ce sport aux jeunes et de les former. L'école s'adresse aux 10 à 18 ans (benjamin à junior), dès lors qu'ils savent parfaitement nager et que leurs parents sont déjà inscrits au club ou qu'ils ont un "parrain" au sein du club. Nous ne sommes ni une école de natation ni une garderie. L'école n'est pas encore labellisée par la fédération mais on s'y emploie.

Club Trialp

- > Président : Pascal Madelaine
- > Année de création : 1988
- > Nombre d'adhérents : 60 dont une vingtaine de jeunes (filles et garçons)
- > Adresse : piscine municipale, rue Roger Dumarais, 38430 Moirans. Tél. 06 70 31 83 18. www.trialp-moirans.fr



"Le triathlon est une excellente préparation à tous les sports", affirme Pascal Madelaine, aux côtés de ses nageurs.

Qu'est-ce qui fait la force du triathlon ?

P.M. C'est une excellente préparation à tous les sports. La natation développe le foncier, le cœur et la chaîne musculaire, ensuite il s'agit de s'adapter aux autres disciplines, tout le monde sait courir et faire du vélo. Il faut savoir gérer l'enchaînement. Et le triathlon est un sport où l'on progresse tout le temps. Sans oublier qu'aux beaux jours, la natation se pratique en site naturel, comme au lac de Paladru.

☐ Propos recueillis par C.D.



Pascal Madelaine, 51 ans, "C'est un sport où l'on progresse tout le temps."