

Ironman Hawaii

Laurent Urban, 1er amateur français !

Propos recueillis par Rodolphe Retrain – photo : Thierry Sourbier.

Laurent Urban avait une revanche à prendre sur Kona : en 2004, il avait été disqualifié pour avoir perdu son dossard durant l'épreuve ! Il aime Hawaii, même si ce n'est pas son terrain de prédilection, préférant grimper des parcours tels ceux de Nice ou Embrun. Il finira 5ème du groupe d'âge des 35-39 ans, le plus relevé de cet Ironman ! 3ème Français, 1er amateur français, à 8 places du Top 50, Laurent s'est offert une sacrée performance, très fier d'avoir défendu crânement les couleurs de notre Gendarmerie Nationale...

« J'étais un peu dans le creux de la vague après le triathlon de Nice, et notamment à Gérardmer où je cherchais le résultat pour les France L.D. Mais j'avais confiance en Thierry Clemens et en ses entraînements : il m'a soutenu, et m'a fait malgré tout cela courir sur la fatigue à St-Raphaël et La Ciotat ! On a fait du super boulot, je dois le remercier pour cela... »

En début de semaine, dès mon arrivée sur Kona, je me sentais en forme comme rarement ! Cela m'a rajouté un peu de nervosité, je savais que le résultat pouvait être bon ! »

Laurent, en 9h08', a effectué une très belle course, grâce notamment à un super parcours vélo qu'il finira en 4h47'. Pour courir ensuite un marathon en 3h07'...

« Tout n'a pas été parfait, mais dans l'ensemble, si avant le départ on m'avait dit que je ferais un temps comme celui-ci, j'aurais signé de suite ! Il faut savoir rester humble sur ce genre de compétition, une année tu frôles le pire et l'année d'après tu es devant, sans vraiment savoir pourquoi... Il y a un vrai plateau des meilleurs concurrents mondiaux à Kona. Tu rajoutes les conditions climatiques, tu secoues le tout, et voilà tu as une performance ou pas... Tout triathlète devrait faire cet Ironman : c'est comme une récompense d'être ici. »



En ordre de mission pour la Gendarmerie Nationale, spécialement détaché pour concourir à Hawaii, le Lieutenant Laurent Urban avait à cœur de répondre présent...

« Je ne bénéficie pas d'aménagements particuliers. Je travaille avec un peloton d'intervention, et je profite des séances d'entraînement physique pour de mon côté aller à l'entraînement. Mon poste de commandement est très intéressant, j'aime ce que je fais, et j'ai toute la confiance de la Gendarmerie. J'ai des missions passionnantes à remplir, et j'ai largement le temps nécessaire pour l'entraînement en triathlon. Même en travaillant, grâce à mes congés ou temps de repos, et parfois je bosse la nuit, je peux accumuler des semaines entre 25 et 30 heures d'entraînement ! De plus, à Hyères, c'est idyllique : le cadre est fait pour la pratique de notre sport, j'ai des piscines militaires et l'arrière pays varois

est bourré de parcours vélo fabuleux... J'ai la chance de pouvoir pratiquer ma passion tout en étant gendarme, j'ai été très fier de représenter la gendarmerie française sur une telle épreuve. »

Comme bon nombre de participants, Laurent va faire un petit break. Avant de décider, avec son club Aix en Provence, de son calendrier LD en 2007. Une seule chose est déjà certaine : nous reverrons Laurent à Embrun pour une 11ème participation... ■

Grosse perf !!!



40ème du général en 8h57'10", le suisse Serge Meyer termine 1er des « 30-34 ans », l'un des Groupes d'Age les plus disputés !

Le mot du coach Thierry Clemens :

« Hawaii clôture la saison de la plus belle des façons ! Nous venons de passer une année très intense. Une première saison de collaboration complète, le bonheur et la difficulté de travailler avec un athlète ayant une telle expérience ! Laurent a vraiment joué le jeu, il n'a pas eu peur de perdre quelques uns de ses repères. Il s'est laissé guider, nous avons su installer un retour permanent entre nous. Et au plus fort de l'année, dans un moment de doute comme lors du seul objectif manqué (les France LD : malade), Laurent n'a

jamais perdu pied, il a su analyser la situation avec lucidité, et ensemble nous avons réagi.

Aujourd'hui, je vois vraiment l'avenir avec sérénité. Cette année a été celle où nous avons construit la confiance l'un envers l'autre, et je ne regarde même plus l'âge sur la licence : je crois en 2007 aussi fort que je crois en sa capacité de progresser encore ! En trois mots : un véritable athlète, une démarche très pro, une confiance réciproque. »