



**Ironman Hawaii 2005,
sur Alii Drive...**

on doit faire preuve d'un peu de patience, qu'on soit concurrent, journaliste, ou simple observateur.

On n'a cessé de comparer l'épreuve aux autres Ironman organisés à l'étranger. Mais outre que ces organisations étrangères ont déjà plusieurs années d'expérience, on ne peut comparer la France à, par exemple, l'Allemagne ou la Suisse : ce ne sera jamais la même chose, quelle que soit la compétence ou la bonne volonté des organisateurs français. A Hawaii, par exemple, c'est encore plus cher et pas forcément mieux : lors de la Carbo Party, on mange sur une planche en bois comme partout ailleurs...

Pour moi, c'est une excellente chose pour le triathlon français qu'il y ait un Ironman chez nous. Il ne faut pas décourager les organisateurs, mais au contraire les aider à tenir bon et à en faire un grand rendez-vous. S'ils finissent par baisser les bras, il sera trop tard...

Ta seconde place à Monaco, tu la situes dans la colonne «succès» ?

Oui bien sûr ! Cela ne vaut pas une victoire, mais c'est tout de même un beau résultat, surtout derrière Rutger Beke qui a déjà fait 2ème à Hawaii... L'important pour moi, c'était que ça arrive peu après l'Ironman France : cela confirmait que ma victoire à Nice n'était pas due au hasard.

Revenons à ton bilan personnel. Qu'est-ce qui, pour toi, explique ces excellents résultats en 2005 ?

Tout d'abord, j'ai gagné en maturité. Je

me suis construit au fur et à mesure des années, j'ai grimpé les échelons un par un. J'ai mis un peu de temps, mais l'addition de tout, les années, l'expérience, etc... a fini par marcher !

Ensuite, j'ai beaucoup progressé en natation : désormais je sors devant, et la course n'est plus la même... Je gère mes entraînements seul, mais je suis conseillé par un entraîneur natation qui me connaît depuis très jeune, Alain

Margirier : depuis 3 ans, c'est lui qui structure mes séances.

Enfin, je me suis préparé plus durement encore. L'hiver 2004-2005 a été très rude, et a rendu la préparation encore plus dure : ça nous a renforcés un peu plus.

Et puis, la victoire aurait sans doute pu arriver dès 2004, mais je m'étais blessé et ça m'a donné l'esprit revenchard pour 2005 : j'étais gonflé à bloc !

Sinon, mis à part un nouvel entraîneur en course à pied, Jean-Pierre Galvez de Valence, je n'avais rien modifié par rapport aux saisons précédentes, j'avais juste augmenté le volume.

On oppose de plus en plus le « monde du court » et le « monde du long » : comment vois-tu cette dichotomie ?

En 2005, j'ai fait moins de 31 minutes au 10.000 à Montélimar, 30'50" plus précisément : cela prouve que les spécialistes du long ne seraient pas ridicules sur le court, loin de là. Mais il faudrait que les tracés des CD soient plus exigeants. Pas forcément comme celui d'Embrun, mais suffisamment pour neutraliser le drafting.

"...Si les parcours étaient plus polyvalents, j'aimerais beaucoup m'aligner sur des CD..."

Si les parcours étaient plus polyvalents, j'aimerais beaucoup m'aligner sur des



Ironman France Nice 2005