



Patrice Gard, la passion du triathlon



Triathlète depuis huit ans, Patrice Gard, 32 ans, préside le Triathlon Remiremont Olympique Club (TROC), créé en 2001, et lance dans ce cadre une école dès cette rentrée ! Rencontre avec un mordru qui souhaite susciter des vocations.

Vu de l'extérieur, le triathlon semble être une discipline sportive extrêmement difficile sur le plan physique. Jugez plutôt : il s'agit d'enchaîner pour la plus courte distance 200 m de natation, 5 km de vélo et enfin 2 km de course à pied. Sans parler de ceux qui tentent l'épreuve la plus difficile, l'Ironman, soit 3,8 km de natation, 180,2 km de vélo et un marathon (42,195 km) ! Pourtant, selon Patrice Gard, qui a pris la tête du Triathlon Remiremont Olympique Club (TROC) l'an passé, « ce sport est en réalité accessible. Pour ne pas décourager ceux qui pensent justement que c'est trop difficile, la Fédération Française le qualifie de "sport santé" et a mis en place en 2015 un système de coaching, comme pour l'athlétisme avec la marche nordique, afin que de plus en plus de monde s'y mette. C'est une introduction plus ludique. Cette stratégie porte ses fruits puisque le triathlon devient de plus en plus populaire ». En effet, entre 2007 et 2017, le nombre de licenciés a augmenté de 158 % et celui des femmes de 228 %. On compte aujourd'hui en France 143 000 pratiquants, dont 60 000 licenciés, et plus de 850 clubs.

Le triathlon, c'est toute l'année !

« Je fais du triathlon depuis huit ans. La passion pour ce sport m'est venue quand l'un de mes amis triathlètes me l'a fait découvrir. J'étais déjà adepte de la course à pied depuis l'âge de 18 ans. Le triathlon est un peu devenu une addiction... partagée en famille, ma femme étant passionnée de sport elle aussi », confie Patrice Gard. Lui qui a fait de la compétition un peu partout en France (Centre, Alpe d'Huez, Marseille, Nord, etc.) et décroché plusieurs podiums en Lorraine apprécie avant tout ce sport car il est propice au dépassement de soi : « On met tout en œuvre pour obtenir le meilleur résultat. » Ingénieur en mécanique et conseil technique pour la construction, le jeune homme a parfois du mal à concilier sa vie professionnelle avec la régularité, la rigueur et la

Une école de triathlon labellisée

Au vu de l'engouement des jeunes Romarimontains pour les initiations au triathlon organisées en juin dernier par le TROC, l'association a décidé de créer une école, en partenariat avec la Fédération Française de Triathlon (FFTRI) ! Il s'agit de faire découvrir ce sport aux jeunes de 6 à 15 ans par des moyens éducatifs et des ateliers d'éveil. Par exemple pour le vélo : ateliers de slalom, d'équilibre et de maniabilité du vélo ; et pour la course à pied : exercices d'athlétisme. L'enseignement a lieu le samedi matin de 9h à 11h. Coût à l'année : licence de 40 euros + 10 euros d'inscription au club.

Renseignements : <http://triathlon.remiremont.free.fr>
ou 06 87 53 91 30

Le TROC en pratique

Club familial d'une trentaine de licenciés, le TROC propose des entraînements trois fois par semaine au Centre aquatique. Et pour le vélo et la course à pied, il existe cinq créneaux hebdomadaires au stade de Béchamp. Chacun apporte son cycle, mais le club fournit la tenue « trifonction ». Quant à la natation, rendez-vous est donné une fois par mois, toujours le samedi, au Centre aquatique de Remiremont. Coût à l'année : licence de 99 euros + 41 euros d'inscription au club ; possibilité de réduction pour les abonnements familiaux.

Renseignements : <http://triathlon.remiremont.free.fr>
ou 06 87 53 91 30

discipline exigées par la pratique du triathlon. « Cela demande organisation et flexibilité. Dès que j'ai un peu de temps, je le consacre à l'entraînement. Sans oublier mon engagement auprès du club le soir et le week-end », poursuit-il. Car le triathlon, c'est toute l'année ! Si la saison dure de mai à début octobre, le reste de l'année, les pratiquants s'adonnent au « run & bike ». Il s'agit d'enchaîner course et vélo par équipe de deux concurrents en ne disposant que d'un seul cycle. « Nous pratiquons aussi le duathlon, qui combine course à pied puis cyclisme, et de nouveau course à pied. On s'entraîne aussi en piscine couverte. Et on peut même faire de la course à pied et du ski de fond », rappelle-t-il.

Développer sa force mentale

Pour pratiquer au mieux le triathlon, il faut être bien organisé, car on enchaîne trois sports. Il convient donc de les exécuter à la même fréquence, au risque de réduire ses performances dans l'une ou les deux autres disciplines. Il s'agit aussi d'être flexible, car c'est un sport d'extérieur. Le secret pour tenir la distance ? « Tout d'abord une hygiène de vie correcte, analyse le triathlète. Ensuite, de l'implication et de la ténacité, car on franchit une étape à chaque nouvelle discipline. Ainsi, il est très difficile de passer à la course à pied, car alors qu'on est porté par l'eau dans la natation et par le vélo dans le cyclisme, il n'y a pas de support pour la course. C'est plus traumatisant et nécessite de puiser encore plus dans ses ressources. Pour être un bon triathlète, il faut donc se concentrer sur chaque étape, sans penser à la suivante. Un entraînement régulier permet de développer sa force mentale au quotidien. » Bien dans son sport et dans son club, Patrice Gard compte développer encore la pratique du triathlon au cœur de la Belle des Vosges. Gageons que la naissance d'une école (lire encadré ci-contre) au sein du TROC en sera l'un des facteurs !