

TGV 54 : BONNE AMBIANCE RIME AVEC PERFORMANCE



Si les compétitions s'achèvent, il n'est pas question pour les athlètes TGV 54 (Triathlon grand Villerupt) de s'endormir. Au contraire, ils vont mettre à profit cette période pour intensifier leurs entraînements.

Le club villeruptien de triathlon clôt sa saison avant de reprendre de plus belle en novembre. Le président de TGV54 Cyriaque Poulain revient sur une saison haute en performance.

En quoi consiste le triathlon ?

«C'est une épreuve sportive très physique qui consiste à enchaîner sans pause trois sports d'endurance : la natation, le cyclisme et la course à pied, un enchaînement sans pause, d'où des entraînements adéquats. Pour exemple, un Iron man c'est 3,8 km en natation, 180 km à vélo et 42,195 km (soit un marathon) en course à pied. Les licenciés ont pris part à plusieurs Iron Men (Wanaka, Niederbraun, Embrun). La saison sportive est achevée mais dès novembre, nous reprenons les entraînements : le programme se déroule de la façon suivante : avec Villerupt Natation, mercredi, vendredi et samedi, 2 h, 3 à 4 000 mètres, course à pied avec Fabrice au stade à Audun-le-Tiche tous les jeudi à 18 h (vitesse et musculation légère) et le vélo tous les dimanches matins, les mardi et jeudi en été avec le Jogging Espace.»

Le club n'a que trois ans d'existence et il commence à faire parler de lui ?

«Les objectifs que nous nous étions fixés l'an passé sont largement atteints. Le point d'orgue de la saison reste à mon sens, la participation aux coupes de Lorraine par équipe ; la Dream Team nous a gratifié d'une superbe 2e place en duathlon et de la 5e place en triathlon, trois équipes à chaque fois et une grosse représentation par rapport aux autres clubs lorrains, avec un comportement exemplaire de leur part. Toujours au chapitre des résultats, une 3e place aux championnats de Lorraine de duathlon et une 10e place aux France longue distance pour Stef. Christophe s'est encore illustré avec une dizaine de podiums. Ils décrochent tous les deux un titre de vice-champion de Lorraine sur run-bike. Une 4e place au challenge lorrain au niveau collectif. Pour information nous étions 6e l'année passé, nous finissons cette saison derrière de grosse cylindrées que sont Nancy, Laneuville, Neuves-Maisons et Metz.»

Des projets pour 2009 ?

«Dans un avenir proche, notre participation au Téléthon à Tiercelet, la 3e édition de l'Ecolo Duathlon anciennement La Ferroviaire fin avril, cette année nous avons eu une centaine de participants dont beaucoup d'enfants mais aussi des regroupements collectifs à Gérardmer, CD-LD Alpe-d'Huez, Belfort Niederbronn, le championnat de Lorraine de triathlon et de duathlon, équipe élite sans oublier des stages.»

Renseignements : www.tgv54.fr

Publié le 09/10/2008