

## TRIATHLON : Frédéric Lebas (Mâcon), "un super héros de fer !"

Publication : lundi 11 juin 2018 22:54



Pour les non initiés, le Triathlon c'est de la natation, du vélo et de la course à pied, jusque là, on se dit pourquoi pas, je sais nager, je sais faire du vélo et je sais courir. Jusque là, effectivement nous pouvons tous... avec un peu d'entraînement tout de même puisqu'il faut être capable d'enchaîner ces trois disciplines... nous y mettre dès aujourd'hui, plusieurs distances étant possibles :

Cela va du Sprint (750m de natation, 20km à vélo et 5km à pied) en passant par le Longue Distance (1500m de natation, 40km à vélo et 10 km à pied), au Half (2000m de natation, 90 km à vélo et 21 km à pied) jusqu'à l'Ironman avec ses 3800m de natation, ses 180km à vélo et ses 42km à pied, le Graal pour les triathlètes accomplis, dont seuls les « Finisher » de cette épreuve peuvent être qualifiés d' « Homme de Fer » !

C'est ce que Frédéric LEBAS, triathlète Mâconnais, adepte des longues distances, a réussi avec brio ce dimanche 10 juin. Après une très belle 70ème place sur l'Embruman l'an passé, course mythique s'il en est une, toujours pas rassasié, il avait décidé de tenter l'aventure de l'« Alpsman » en 2018.

L'Alpsman, c'est un Ironman un peu particulier avec un départ à 5h30 du matin au milieu du lac d'Annecy.

D'abord, un bateau vous emmène à un point donné du lac, bateau dont il faut sauter pour parcourir 3800m de natation. Parmi les 450 participants Frédéric LEBAS sortira 31ème de l'eau en 1h05', sur la plage de Jorioz, puis enfourchera son vélo pour 188km, dont 4300 m de dénivelé positif ! Mais Frédéric LEBA le vélo c'est son « dada », excellent cycliste, il franchira les 5 cols du programme en 7h20', ce qui le placera 13ème après par partie vélo. Puis, normalement, un Ironman se termine par un Marathon. Distance déjà redoutable pour le commun des mortels, mais la particularité de l'Alpsman c'est de proposer un final hors normes avec la montée du col du Semnoz pour les 17 derniers km du Marathon !!!

Pour corser le tout, il faut arriver au 25ème km de ce Marathon avant 17h30, condition non négociable, pour avoir le droit d'emprunter les chemins escarpés qui mèneront les athlètes au sommet du col, à 1450m d'altitude, avec un dénivelé positif de 400m, pour un final grandiose... avec une vue imprenable sur les Alpes ! Les triathlètes qui ne pourront accéder au 25ème km dans le temps imparti, devront se « contenter » de finir leur Marathon autour du Lac d'Annecy.

Bien sûr, l'objectif de tout participant est de finir en haut du Semnoz, et Frédéric LEBAS, comme tous les athlètes engagés, n'avait que cet objectif en tête, sonner la cloche, pour accéder au mythe. Heureusement pour lui, c'est avec une marge considérable qu'il atteindra son objectif, bouclant les 25km en 2h10', il a donc pu s'élancer sereinement sur les 17 km de montée, pour finalement terminer son Marathon en 4h52' et devenir « Top Finisher ». Au classement général, Frédéric LEBAS prendra la 19ème place de cette course « folle », on peut le dire, en 13h17'.

Cette magnifique performance de Frédéric LEBAS n'occulte bien entendu en rien celle des deux autres Mâconnais engagés à ses côtés : Stéphane GILBERT et Nicolas POUCHOULIN.

Stéphane GILBERT, néophyte sur cette distance, réussira, lui aussi, une performance de tout premier ordre en prenant la 39ème place dans le temps de 14h15' après avoir bouclé son marathon en 4h50' tandis que Nicolas POUCHOULIN, moins à l'aise sur la partie vélo, n'arrivera pas dans le délai imparti pour sonner la « cloche » du 25ème km et devra se « contenter » de finir son Marathon autour du lac pour devenir « Lake Finisher » en 14h24, à la 191ème place.

Bravo à nos Mâconnais qui ont dû, pour s'engager sur cette épreuve, enchaîner des milliers de km à vélo, à pied et en natation, cet hiver, pour arriver à un tel niveau de performance.

Et comme on n'arrête pas un « Homme de Fer », ni un « Lake Finisher », tous trois se posent déjà la question de savoir quel sera leur prochain défi !