

AUDRIC LAMBOLEZ OU LA



UN PEU D'HISTOIRE

Dans la Grèce antique, Jason institue pour ses amis argonautes une épreuve multisports avec le lancer du disque, le javelot, la course à pied, le saut en longueur et la lutte.

1792 : Apparition en Suède d'un concours complet incluant des lancers, de la course et de la natation.

1904 : Les épreuves combinées (décathlon) entrent aux J.O. à Saint Louis (USA). Création du pentathlon moderne : natation, tir, escrime à l'épée, cross country hippique et pédestre.

1934 : " Les trois sports " à la Rochelle : traverser le chenal à la nage, environ 200 m, parcourir 10 km à bicyclette, du port de la Rochelle au parc de Laleu et enfin d'avalier trois tours de piste, soit 1 200 m sur le stade André-Barbeau.

Avril 1974 : Près du lac Tahoe en Californie, la Board Bikes and Boat Triathlon propose 8 km de ski de fond, de vélo et de kayak.

1975 : Le premier triathlon américain se déroule à Fiesta Island et propose de nager 800 m, pédaler 8 km et de courir 8 km.

1977 : Le capitaine de vaisseau John Collins lance le défi de regrouper en une épreuve unique les trois compétitions les plus dures de l'Archipel d'Hawaï : la Waikiki Rough Water Swim en natation, 3,9 km, Le tour de l'île Oahu "l'Around Oahu Bike Race" en cyclisme, de 179 km, le Marathon d'Honolulu : 42,195 km. Le tout enchaîné et sans se reposer. L'homme qui viendra à bout de ces trois épreuves sera un homme d'acier (Ironman).

18 février 1978 : Hawaï. Sur l'île d'Oahu, 15 hommes s'élancent de la plage de Waikiki pour le 1^{er} mytique Ironman d'Hawaï.

1982 : Le triathlon débarque sur la Côte d'Azur. La Principauté de Monaco devait accueillir la 1^{ère} édition d'un Ironman. Mais Nice l'organisera suite au décès de la princesse Grâce.

1984 : Création du premier circuit français et naissance du CONADET (COMité NATIONAL de DEVELOPpement du TRIATHLON).

Août 1984 : Une dizaine de pays se réunit pour former ce que l'on appellera plus tard l'ETU (European Triathlon Union).

16 mars 1985 : 1^{ère} Assemblée Générale du CONADET. De 23 épreuves en 84, on est passé à 60 au calendrier. Dès 1985 sont recensés 55 clubs, 86 épreuves et un circuit national.

31 mars 1989 : 35 nations plangent pour créer la Fédération Internationale (International Triathlon Union) et préparent le 1^{er} Championnat du monde qui se courra à Avignon le 6 août.

28 octobre 1989 : le CNSOF accorde à la CONADET son statut de Fédération. La CONADET devient alors FFTRI.

16 Septembre 2000 : Sport Olympique aux JO de Sydney

Champion d'Europe junior de Cross Triathlon (500 m de natation dans le Danube, 8 km de VTT, et 3 km de cross) le 3 juillet dernier à Visegrad en Hongrie sous les couleurs de l'équipe de France, Audric Lambolez, licencié au Club Rodhia Vaise de Lyon section triathlon, fait les beaux jours de son club dans sa discipline.

Très fier de son titre, Audric pense déjà à demain et vise, un jour, un titre de Champion du Monde. Pour l'heure il a repris le chemin de l'entraînement pour préparer la dernière course de la saison, le Championnat de France de Bike & Run fin octobre ...

" Je ne pense qu'à ça depuis que je suis né, c'est une grande partie de ma vie et je crois que ça le sera toujours ! " Quand Audric parle du triathlon pas de demi-mesure, le triathlon c'est sa passion depuis... toujours !

A 19 ans, 12 ans après ses débuts dans la discipline, son enthousiasme n'a pas faibli mais avec un papa pratiquant, Président du Comité Départemental et fan également de ces épreuves enchaînées, qu'il a suivi sur les courses depuis tout petit, difficile de ne pas plonger dedans dès ses 7 ans. Tous les garçons de la famille aussi d'ailleurs, le père et les deux frères, l'un plus âgé l'autre plus jeune, mais pas à ce niveau de compétition. Et puis, investi depuis toujours ou presque dans son club et dans ce sport, son père, Président délégué du CRV Triathlon* et membre du comité directeur du club, n'a-t-il pas participé à la création d'une école de triathlon, pour le club bien sûr mais aussi, un peu, pour son fils qui se lançait cette année là ? De quoi commencer dans les meilleures conditions... Au début, en poussin, l'approche et l'apprentissage du triathlon sont sans effort et sans esprit de compétition. Entraînement trois fois par semaine, deux fois en natation et une fois en vélo et course à pied le samedi matin, pour des compétitions petites distances de

7 minutes : 50 m de natation, 2 km de vélo et 300 m environ de course à pied*. Dès cette époque, et aujourd'hui encore, Audric a l'esprit de compétition. Il ne pense qu'à gagner et est déçu quand il finit "seulement" deuxième.

Et puis d'année en année le triathlon prend plus de place. Tous les 2 ans changement de catégorie d'âge, de distances et donc de temps d'entraînement ! Car c'est cela le triathlon : la multiplication des disciplines, des clubs et des licences et la pratique constante, chaque semaine, des 3 sports !

A partir de la catégorie minime il s'entraîne 20 heures par semaine et double les distances en cadet : de 400 m de natation à 750 m, de 10 km en vélo à 20 km et de 2,5 km en course à 5 km.

Dans le même temps Audric poursuit ses études et plutôt avec succès. Et puis un passage à vide en cadet. Pour des raisons familiales, il perd, un temps, l'envie et la motivation, à l'école comme à l'entraînement. Un papa-coach très présent jusque là et puis soudain des repères qui s'effacent et l'envie, la confiance en soi disparaissent... Elles reviendront, quelques mois plus tard, grâce à son entraîneur, Emmanuel Duranton qui, toujours présent, ne lâchera pas son triathlète et à force de persévérance l'aidera à retrouver le goût de sa



PASSION DU TRIATHLON !

ET UN ETÉ DE CHAMPION POUR LE JEUNE RHODANIEN...

passion. Une bonne séance les yeux dans les yeux aussi, histoire de s'entendre dire qu'avec un tel potentiel on ne laissait pas tout tomber en faisant n'importe quoi, ça ne fait pas de mal non plus pour reprendre ses esprits. Le sport de haut niveau, la compétition, quand on l'a dans le sang, c'est beaucoup de travail mais c'est aussi un talent, un don que l'on ne peut se permettre de gaspiller sans risquer d'éternels regrets... Et Audric l'a bien compris qui revient alors dans le circuit plus déterminé que jamais.

Quelques années plus tard son palmarès et ses résultats scolaires le prouvent avec ce titre de Champion d'Europe de Cross Triathlon (un triathlon en nature : plan d'eau ou mer pour la natation, VTT pour le vélo et cross en forêt pour la course), une épreuve plus connue sous son appellation commerciale d' "X Terra " et un type de parcours qu'Audric apprécie tout particulièrement. Peut-être, parce qu'il a fait du VTT toute son enfance, qu'il adorait ça, qu'il vit dans les Monts du Lyonnais et accède chaque jour à ce terrain naturel où il peut s'entraîner et sortir de la "piste ".

Une 7^{ème} place au Championnat de France de triathlon, 6^{ème} au Championnat de France Universitaire et 13^{ème} au France de course en montagne. Rendez-vous fin octobre pour l'ultime étape de la saison, le Championnat de France de Bike & Run (vélo et course à pied, par équipe de deux, avec partage du vélo) en équipe avec Sébastien Court, autre champion de la discipline du CRV Lyon Triathlon, vers un titre de champions de France. Quand aux études, après son bac l'an dernier et son permis ensuite, il entame cette rentrée sa deuxième année de licence à l'UFR Staps de la Doua à Villeurbanne. "Le top " comme il le dit lui-même et des conditions optimum, pour les horaires, les infrastructures et l'entraînement (4 heures par jour). Pour les cours aussi d'ailleurs, car il sait exactement ce qu'il veut faire et s'en donne les moyens : éducateur sportif dans l'armée.

Aujourd'hui Audric s'entraîne en natation avec David Perrier au Villeurbanne Natation, Manu Duranton à l'ESL Francheville pour l'Athlétisme et Michel Bertrand du CRV pour le cyclisme.



Au CRV, entraîné par Emmanuel Duranton pour le triathlon, il fait partie de l'équipe une qui évolue en 2^{ème} division nationale avec un niveau très relevé, l'un des meilleurs de France. Cette année il a eu l'impression de ne vivre que pour le triathlon, sans effort, sans sacrifice, car son sport c'est comme l'air qu'il respire, naturel, avec pour seul objectif ce titre de Champion d'Europe. Alors pari gagné naturellement ! C'était logique, tactique et stratégique, comme d'avoir su gérer ses 3 épreuves : ne pas tout donner dans l'eau, savoir garder de la fraîcheur pour la course à pied sans se faire piéger avant, en enfourchant son vélo...

Car voilà, c'est comme ça pour Audric Lambolez, une histoire de passion, pas de choix en question, sa vie c'est le triathlon ; son autre vie se prépare aussi, pour plus tard, après l'âge d'or, à la retraite sportive, mais pas avant au moins... ses 40 ans... et encore !

MARIE-SOPHIE PLAZIAT

* **CRV Lyon Triathlon**, dans le 9^{ème}, premier club formateur de France pendant 10 ans, une cinquantaine de titres de Champions de France, un titre Européen, 3^{ème} place en Coupe d'Europe. 150 licenciés dont 60 jeunes, 11^{ème} club lors de la Coupe de France.

* **Distances les plus longues, l'Ironman**, triathlon mythique de l'extrême, originaire d'Hawaï : 3,8 km en natation, 180 km de cyclisme et un marathon (42,195 km).

A PROPOS DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON

La Fédération Française de Triathlon compte 650 clubs répartis dans 26 ligues. Elle détient un nombre total de 32 000 licenciés, un chiffre qui a pratiquement doublé depuis 2000.

Elle propose de nombreuses disciplines enchaînées :

Le Triathlon

Natation, vélo, course à pied

Le Duathlon

Course à pied, vélo, course à pied

L'Aquathlon

Natation, course à pied

Le Bike and Run

Vélo et course à pied, par équipe de deux, avec partage du vélo

Le Triathlon des Neiges

Course à pied, vélo, ski de fond

Le Duathlon des Neiges

Course à pied, ski de fond, course



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
TRIATHLON

LE COMITE DEPARTEMENTAL DU RHONE DE TRIATHLON

14 CLUBS, 780 LICENCIES, PRESIDENT : FRANCK LAMBOLEZ

E.D.S. 8 bis rue Louis Thévenet 69 004 LYON

Tel : 06 74 77 07 01

www.triathlon69.com