

Ironwoman

TRIATHLON. La dernière fois que nous l'avions interviewée, Laurence Gorin venait de débiter le triathlon. Sa première course avait consisté en un triathlon XS, sur les distances olympiques de la tri-discipline : 400 m de natation, 15 km de vélo, 3 km de course à pied. Depuis, non seulement Laurence est devenue la présidente de l'USF tri, mais elle a gagné ses galons d'Avengeuse avec un tri-triple XL, communément appelé ironman, bouclé en 13h37 mn ! Rappelons ici le caractère dantesque, limite extrême de ce format qui s'étire sur 3,8 km de natation, 180,2 km de vélo, avec un petit marathon pour finir... Le démiurge de la section, Thierry Zielinski, se rappelle : « Laurence est la première femme inscrite à l'USF triathlon. Lorsqu'elle était venue se renseigner lors de notre

première participation à la journée des associations en 2019, elle m'avait un peu fait peur : elle ne courait pas, ne nageait pas et ne faisait pas spécialement de vélo... Trois ans après, elle boucle un ironman. Respect. »

Des volontaires pour l'aquathlon ?

Gravelines, cet été. Il fait frais, il est 5h30 du matin lorsque Laurence et ses coéquipiers de l'USF arrivent au paddock à vélo, au pied de leur Everest horizontal... « Il y a toujours un peu de tension avant le départ natation, qui était prévu à 7h, mais je me sentais relativement bien... » À 20h37, la tension se relâche et laisse place à la douleur, omniprésente. Oui mais voilà, Laurence n'est plus tout à fait la même : elle est finisseuse du Ch'tri Ironman, une wonderwoman, plutôt

une ironwoman ! « J'ai fini au mental, mais je n'ai pas eu de galère physique et j'ai réussi à être dans les délais. Je le dois à mon entraînement mais surtout à mes partenaires de club. L'ambiance à l'USF tri est très stimulante. Je ne me serais jamais lancée sans la solidarité de notre groupe et les conseils des plus avisés comme notre ultra trailer Sof-fyane Mostefaoui. Le triathlon est une discipline individuelle, mais sans cet esprit d'équipe, je n'aurais jamais osé l'ironman. » Pour Laurence, le triathlon a été une révélation. À l'occasion de la prochaine édition des 10 kilomètres, le 16 octobre, dans un esprit de partage de l'acide lactique, Laurence et sa section proposent aux licenciés en course à pied de s'essayer à un petit aquathlon aux aurores, connecté aux 5 km dont le départ est à 9h : « La séance de natation durera une vingtaine de minutes. C'est un premier test. Les places sont limitées. Il n'y a pas d'eaux vives à Fontenay, mais il y a une piscine. Alors, pourquoi ne pas y organiser un jour un triathlon de petit format ? » / C

Si vous souhaitez vous jeter à l'eau avant de transpirer sur les 5 km, contactez la section : us.fontenay.triathlon@gmail.com

« Lorsqu'elle était venue se renseigner [...], elle m'avait un peu fait peur : elle ne courait pas, ne nageait pas et ne faisait pas spécialement de vélo... Trois ans après, elle boucle un ironman. Respect. »

Thierry Zielinski

Tout à gauche, Laurence Gorin, présidente de l'USF triathlon et Ironwoman (finisseuse d'un triathlon format ironman).

