

PENTALARCH 1

Après les pantalons et les pantacourts, voilà donc l'apparition du pentalarch, et comme je le précisais déjà à l'époque du trailARCH, l'appellation n'a rien à voir avec mon tour de taille, ni d'ailleurs avec une quelconque pièce d'habillement.

Le pentathlon qui, pour les ignares en la matière, consiste en une sorte de demi-décathlon réservé aux personnes âgées, connaît également une version se déroulant en salle (« indoor » pour les polyglottes) et ma première expérience en la matière a donc eu lieu ce 3 février dernier.

Le pentathlon est une discipline exigeante, tant sur le plan physique que psycho-mentalo-moralo-spirituelo- c'est dans ta tête, et c'est pourquoi je m'étais entouré, pour l'occasion de toute une équipe comprenant un coach sportif, un coach mental, un diététicien, un manager, un ostéopathe et un photographe. Enfin bref, Mich E et moi avons donc démarré de Ciney dès le samedi vers 16h, arrivée à Gand sous la pluie et longue soirée de mise au verre en préparation du grand rendez-vous du lendemain. J'ai parfaitement suivi les conseils de mon diététicien, en tous cas, j'ai mangé et bu exactement la même chose que lui. Et à propos de verre, je tiens à remercier ici mon accompagnateur et néanmoins ami pour son soutien de chaque instant (à part le moment où il a dormi dans la voiture lors du voyage de retour), et je regrette que la fragilité de sa musculature (musculature est peut-être un bien grand mot dans ce cas-ci, peut-être devrais-je dire minusculture...) l'empêche de participer à ce genre de compétition.

Dimanche 9h, nous voilà à pied d'œuvre dans la magnifique Flanders Sport Arena de Gand, confirmation de ma présence, et hop, tout de suite à l'échauffement car ça commence fort par un 60m haies !! Avant décembre 2018, les seules haies que j'avais fréquentées d'assez près étaient surtout constituées de thuyas ou autres végétaux incontrôlables grimpant à des hauteurs ahurissantes dès que vous avez le dos tourné. J'en ai une de dix mètres à la maison que je n'ai jamais réussi à apprivoiser, alors vous pensez si ces 60 mètres constituaient un défi pour moi ! Les haies auxquelles j'ai maintenant affaire ont une grande qualité : plus je vieillis, plus elles sont basses. Malgré tout, 84 cms, c'est encore bien élevé d'autant plus que ma technique rudimentaire, pour ne pas dire inexistante, m'oblige quasiment à battre mon record de saut en hauteur à chaque franchissement. Je n'ai donc aucun autre objectif que celui d'arriver au bout des 60m et 5 haies sans rien accrocher, et accessoirement arriver en moins de 18 secondes, ce qui représente le temps maximum à réaliser pour obtenir au moins 1 point. Mon départ n'est pas mauvais, éééévidemment gros piétinement devant la première haie, mais je ne me laisse pas déconcentrer et pour les haies suivantes l'enchaînement est bien meilleur. Mes concurrents ont déjà tous quasiment pris leur douche quand j'arrive, mais bon, 14''89, c'est bien mieux qu'espéré. Et pas le temps de reprendre mon souffle qu'il faut déjà passer au sautoir de la longueur et prendre mes marques.

69 pieds d'élan, c'est comme ça, je l'ai pas fait exprès, mais au moins c'est facile à retenir et de toutes façons j'arrive toujours soit trop près, soit trop loin de la planche. Et finalement, que je saute de n'importe quel pied, l'attraction terrestre additionnée à mon indice de masse corporelle, multipliés par mon manque de vitesse, tout cela augmenté d'un facteur égal à mon âge fait que je retombe toujours très très vite sur terre (ou dans le sable en l'occurrence). Bref, j'avais tablé sur 3m30 pour ne pas être déçu, et là, je fais 3m27, bah c'est la première de l'année, ça ira mieux la prochaine fois...



Non, non, je ne saute pas à côté des haies, ici c'est du saut en longueur...

On enchaîne, on enchaîne...car tout cela a pris du temps (on était quand même une bonne trentaine, à trois essais d'échauffement plus trois sauts effectifs chacun, ça dure...). Et on enchaîne avec le lancer du poids. Bin oui, on est en salle, et là, pas question lancer un javelot ou un disque (quoique s'il n'y avait que moi, on pourrait largement...). Le poids (celui qu'on lance en tous cas) ce n'est pas vraiment ma tasse de thé gaumais, et c'est d'ailleurs la première fois que j'en relance un depuis près d'un an. Je m'empare de la grosse boule, on dirait une orange de 5 kilos. L'officiel me demande de l'enduire de magnésie et je réponds que non, non, ça ira comme ça, je ne transpire pas trop. Mais la transpiration n'a rien à voir avec ça, la magnésie est obligatoire et sert surtout à marquer nettement sur les tapis l'endroit d'atterrissage de l'engin ! Et hop, ça retombe à 7m55, les prévisions étaient à 7m50, c'est tout bon, et je peux rejoindre mon multicoach à la cafette pour une petite pause, on a 2h avant la hauteur.



Et ici, ce n'est pas de la balle pelote, c'est le lancer du poids...

La diététique sportive avant, pendant et après l'effort est un sujet que j'ai abordé à de nombreuses reprises dans différentes rubriques trailARCH (surtout l'hydratation d'ailleurs). Et évidemment, un pentathlon qui s'étale sur toute une journée est un beau laboratoire expérimental en la matière. Alors, d'abord un constat : un hot-dog avant le saut en hauteur, ça ne marche ABSOLUMENT PAS. La saucisse a beau avoir une forme de fusée, et le chou certaines vertus, disons... assez diverses, chez moi en tous cas, ça n'a pas marché. Comme quoi l'apport d'un diététicien n'est pas toujours une promesse de réussite. En plus, sans m'en rendre compte sur le moment, j'ai dû me niquer quelque chose au niveau de la cheville gauche pendant les haies. Et au moment de reprendre l'échauffement, cette bonne vieille articulation qui en a pourtant vu d'autres rechigne un peu. La course en ligne droite, ça va. La course en courbe, c'est déjà moins drôle. Pour l'impulsion, ça dit « arrête tes conneries, t'as vu l'âge que tu as !! ». Bref, je vais me limiter à un seul saut, à 1m10, et encore un peu je ne parvenais pas à trouver la sortie du tapis....

Il va maintenant falloir tenir cette partie de moi-même suffisamment chaude, mais sans trop appuyer non plus, pour pouvoir faire le 1000m dans les meilleures conditions possibles. Le programme prend un peu de retard, et on en profite pour encourager et applaudir Thomas Vanderplaetsen qui bat son record personnel à la perche : 5m50 !! impressionnant de vivre ça quasiment au pied du sautoir...rien que ça valait le déplacement

16h et quelques, voilà le départ du 1000m, on est une douzaine (les 50 ans et plus) et je me retrouve complètement à l'extérieur. Or en salle, les virages sont relevés, et je démarre donc...en côte ! Heureusement suivie d'une descente pour me retrouver à la corde. L'objectif que je me suis fixé est à 4'45'' (ah bin oui, quand on ne fait plus jamais de demi-fond, on rame un peu...) et ma cheville est un peu raide, mais ça ne roule pas trop mal et je termine en 4'41''. Résultat des courses : 1577 points au total. Pas

transcendant bien sûr si on le compare aux résultats des vrais spécialistes, mais très satisfaisant en ce qui me concerne vu le contexte à la hauteur et mon inexpérience sur les haies. On va maintenant penser aux pentathlons outdoor de cet été, mais cet indoor m'a beaucoup plu, on reviendra l'an prochain. Avec toute mon équipe, je m'y engage...

Pour info, le meilleur score toutes catégories masters a été réalisé par une sorte d'extra-terrestre de 76 ans avec, tenez-vous bien :

12''31 au 60m haies (76cm), 3m37 à la longueur, 7m51au poids (4kgs), 1m25 à la hauteur, 4'17 au 1000 m, pour un total de 3418 points. (je ne pense pas qu'il ait mangé un hot-dog à midi)

J'ai encore du boulot...mais bon j'ai encore 16 ans devant moi !

A + B.