

Triathlon

Maxime Hamon, SIVOM de fer

Directeur général du SIVOM et ancien triathlète de haut niveau, Maxime Hamon vit à 42 ans un rêve éveillé depuis le 7 juillet dernier. Sa performance à l'Ironman de Francfort lui a permis de décrocher une qualification pour les prestigieux Championnats du monde de la discipline à Hawaï où il sera le 12 octobre prochain l'unique participant valdoisien. Un exploit inespéré.

Quand a débuté votre carrière de triathlète ?

Actuellement je vis ma seconde carrière de triathlète. J'ai pratiqué de manière sérieuse à haut niveau entre 1992 et 2001. Je faisais partie du collectif Equipe de France. J'ai alors arrêté pour diverses raisons, notamment le travail et la famille qui me demandaient beaucoup de temps. Ce n'est qu'en septembre 2012 que j'ai repris une licence.

Qu'est-ce qui vous a motivé pour reprendre l'entraînement dix ans plus tard ?

Après avoir arrêté le triathlon, je n'ai continué que la course à pied et participé à plusieurs marathons. Petit à petit, j'ai senti que cela me manquait. Me limiter à la course à pied était trop frustrant. Par ailleurs, mon fils est inscrit à un club de triathlon et j'ai eu l'occasion d'échanger avec certains membres qui allaient participer à l'Ironman de Francfort (qui a eu lieu le 7 juillet dernier) et cela m'a donné envie de m'y remettre.

Pourquoi vous relancer dans l'Ironman qui est encore plus dur qu'une épreuve classique de triathlon ? (L'Ironman est une course en trois étapes, plus longues que le triathlon : 3800 m de natation, 180 km à vélo et 42 km de course à pied)

C'était la partie du triathlon qui me manquait. Je n'avais jamais eu l'occasion de le tenter au cours de ma carrière, je ressentais donc un peu de frustration et une envie de défi. J'ai donc repris une licence et me suis inscrit à l'Ironman de Francfort.

Comment est née votre passion pour cette discipline éprouvante qu'est le triathlon ?

Quand j'étais jeune, mon sport était la natation et comme tous les gamins de mon âge j'aimais

aussi faire du vélo. J'allais aussi courir de temps en temps. L'envie m'est vraiment venue en regardant des images de triathlon à la télévision. Le côté extrême me plaisait. Le déclic a été ma première course où j'ai été tout de suite contaminé ! C'était comme un gamin que l'on emmène voir un match de football et qui se dit « ça c'est pour moi ». Moi c'était le triathlon.

Le 7 juillet dernier vous participiez donc à votre premier Ironman, à Francfort. Comment se prépare-t-on pour ce genre d'épreuve ?

C'est un entraînement intensif d'un an qui a impliqué une organisation complète de mon emploi du temps. Il y a une gestion du temps difficile pour jongler entre les trois sports et notamment le vélo : on ne prépare pas un parcours de 180 km en faisant des ballades d'une demi-heure. Le plus dur a été de reprendre la natation car ce n'est pas évident au niveau musculaire après un arrêt de 12 ans. Mais quand on est sportif, même longtemps après sa carrière, on ne repart jamais de zéro. Avoir une épreuve d'Ironman comme échéance a été une réelle motivation, cela m'a poussé à l'effort.

Au final la course s'est très bien passée pour vous...

Oui. Nous avons eu pourtant des conditions assez dures, avec des températures au-dessus de 30 degrés. J'appréhendais la natation car, au départ, 3000 personnes s'élancent, ce qui peut être violent. Il est difficile de garder une trajectoire rectiligne dans de telles conditions. Pendant l'épreuve de vélo nous avions



un parcours très vallonné et un vent défavorable. J'ai terminé avec un bon chrono mais quand on pose le vélo après 180 km, c'est vraiment très dur de repartir. J'avais très mal aux jambes et aux cuisses, c'était devenu pénible de mettre un pied devant l'autre. Il m'a fallu 2 km sur la course à pied pour me remettre d'aplomb. Je me faisais lacher par tout le monde ! Puis je me suis mis à mon rythme pour tenir jusqu'au bout. Il faut savoir gérer la longueur, la chaleur, son alimentation... Ma technique pour ne pas craquer psychologiquement c'est de ne pas me projeter sur la fin de la course mais sur le ravitaillement suivant, tous les 1,5 km. Le fait de voir ses proches tout le long du trajet aide beaucoup aussi. C'est surtout mental mais c'est très précieux. Au final j'ai terminé les trois épreuves en 9h22. J'espérais finir en moins de 10 heures mais mon seul objectif initial était juste de finir la course. Je ne m'étais pas fixé de chrono à battre.

Et vous voilà qualifié pour l'épreuve reine à Hawaï au mois d'octobre. Qu'est-ce que cela représente pour vous ?

C'est un aboutissement pour tout triathlète. Je n'y pensais pas du tout avant la course. Pour ma catégorie d'âge il n'y avait que 18 places qualificatives pour 600 participants... A l'arrivée, j'étais complètement lessivé et c'est là que l'on m'a demandé de confirmer ou non ma participation à Hawaï. En fait j'ai même hésité. Je me suis dit que ce serait trop dur de récupérer en trois mois. Et d'un point de vue logistique, aller à Hawaï suppose aussi des contraintes, ce n'est pas quelque chose qui s'improvise ! Mais au final je n'ai pas pu dire non, c'est juste un plaisir de participer à un tel événement. Mon objectif sera de faire ce que j'appelle une course propre, c'est-à-dire avec une bonne gestion de mes efforts, pas de grosse galère et si possible terminer dans un temps honorable pour ne retenir que du positif de la course. Je me retrouve embarqué dans une pure aventure. Je pensais que l'Ironman de Francfort serait mon dernier et au final je me retrouve à participer au Graal du triathlète. ■