

UNE DÉTERMINATION DE FER

Publié le mercredi 16 octobre 2013

Neuf heures, 48 minutes et 56 secondes... Dimanche dernier à Hawaii, Frédéric Durand a bouclé le parcours du championnat du monde d'Ironman en un temps que lui ont envié plus de 1 600 personnes ce jour-là. À 46 ans, le triathlète du CTNC continue d'être un redoutable homme de fer.



Éreinté mais ravi. Après 9h48 d'effort, Frédéric Durand peut brandir sa médaille de "finisher" de l'Ironman d'Hawaii. Il vient en effet d'y améliorer son record.

Dimanche dernier, il a bouclé sa saison triathlétique par une broutille : 3,8 kilomètres de nage, 180 de vélo et 42 de course à pied sous la chaleur caniculaire d'Hawaii, théâtre annuel du championnat du monde d'une discipline dont le nom fait rêver autant qu'il effraie : l'Ironman (« homme de fer », en anglais). Une appellation qui colle au physique musculeux de Frédéric Durand, qui vit depuis deux ans une renaissance sur le triple effort. Défiant le temps, le sociétaire du CTNC a, à 46 ans, repris sa progression sur une discipline pourtant terriblement exigeante. Ainsi l'an dernier, il savourait de gagner enfin son premier triathlon sur le sol calédonien... À la fin de la saison, il en avait finalement remporté quatre, s'offrant au passage le gain de la coupe de Calédonie de la spécialité, au nez et à la barbe de la jeune garde. Quelques semaines plus tard, il égalait son record sur distance Ironman lors du rendez-vous australien de Busselton, en 9h36. Cette année, s'il s'est mis en retrait sur le circuit local, sa préparation spécifique à l'Ironman d'Hawaii lui a permis de continuer cette progression dimanche dernier, sur le si redouté tracé de Kona.

Entraînement. « Préparation spécifique » Là encore une appellation qui colle à la peau de ce masseur-kinésithérapeute de profession, qui sait tous les bienfaits que peut apporter une approche réfléchie de l'entraînement. « Je privilégie toujours la

qualité des séances aux dépens du volume d'entraînement, explique l'athlète entraîné par son "vieux pote" Éric Zornotti, coach à Tahiti que Frédéric Durand a connu lors de sa décennie passée en terre polynésienne. Certes il ne lui est pas possible de m'entraîner au quotidien à Nouméa, mais l'éloignement est compensé par notre connaissance l'un de l'autre et notre grande complicité. Éric sait comment optimiser au maximum le peu de temps que je peux consacrer aux séances, et ça me convient très bien... D'autant que le temps de récupération est plus long quand on prend de l'âge ! Et plus sérieusement, la récupération fait partie intégrante de l'entraînement ; donc pas question de négliger cet aspect... » Le résultat est là : 41e, dimanche, de sa catégorie d'âge (45-49 ans) sur les 249 partants, mais aussi 479e du classement scratch, sur les 2 134 engagés de ce championnat du monde... En perfectionniste qu'il est, l'homme n'oublie pourtant pas qu'il souhaitait « approcher les 9h30 ». Un cap qui a bel et bien été dans le collimateur du Calédonien jusqu'au 120e kilomètre de vélo. « Je suis sorti de l'eau en 59 minutes, soit trois minutes de moins que lors de mon premier "Hawaii", en 2010. Une fois à vélo, j'ai tenu une vitesse moyenne plutôt élevée. C'est ainsi que je comptais 15 minutes d'avance sur le timing prévu au 120e kilomètre... Après, ça a commencé à se compliquer. La chaleur, le vent, le stress accumulé depuis le départ... Tout a ressurgi ! »

Record. En posant son deux roues avec, certes, sept minutes d'avance sur son chrono de 2010, la perspective des 9h30 était devenue hors de portée. Restait à jouer un record sur le tracé... « Et malgré la foule sur Alii Drive, malgré les encouragements, ça a été très dur. » En ayant coupé la ligne avec trois minutes d'avance sur sa précédente prestation hawaiienne, Frédéric Durand a accompli sa mission. « Maintenant , je prends deux semaines de vraies vacances », savoure le triathlète. Et pour la suite ? « Reprise de l'entraînement en décembre pour une saison 2014 qui sera surtout orientée sur du semi-Ironman. J'aurai ainsi plus de temps libre pour rejouer au tennis et me mettre à la planche à voile... » Une autre version du triple effort, en somme.

Bio express

Frédéric Durand 46 ans, originaire de la région lyonnaise Masseur-kinésithérapeute Triathlète sociétaire du CTNC Vit en Calédonie depuis 6 ans, après une décennie passée à Tahiti Vainqueur de la Coupe de Calédonie 2012 **A couru neuf Ironman** : Embrun, Bourg, Nouvelle-Zélande, Port Maquarie (deux fois), Busselton, Nice, Hawaii (deux fois, mais qualifié à trois reprises) **Record sur la distance** : 9h36 (Port Maquarie et Busselton) **Record à Hawaii** : 9h48 (dimanche dernier), après avoir couru en 9h51 en 2010