

"Belman Triathlon ou comment perdre 5 Kg en 13h39m46s

Le premier septembre 2012, j'ai eu la bonne idée de m'inscrire dans un club de triathlon, les Titans de Nivelles, club réputé pour aimer la longue distance. Au sein de ce groupe, un homme, enfin un peu plus qu'un homme, à partir du premier janvier 2013, il a commencé à m'appeler Padawan et à me donner des semaines d'entraînement qui n'avaient qu'un seul but, le Belman.

9 mois plus tard, nous y voilà, moi qui n'avais jamais nagé 3,8 Km en eau vive, roulé 180Km et encore moins avec un dénivelé positif de 2,6 km et couru un marathon, nous y voilà avec les pieds dans une eau à 14° pour mon premier tri full distance organisé par De Meester Arnaud.

Un décors somptueux devant moi, le soleil se reflète dans le lac de Robertville, des vapeurs d'eau s'élèvent sur fond de sapin, merveilleux.

Hop 7h30, le départ est donné, quelques mouvement de crawl, quelques plongées de tête dans cette eau froide, quelques recherche de repère avec cet éblouissant soleil et les angoisses montent, c'est l'enfer, on y voit rien tant dans l'eau que en dehors, j'abandonne ... par chance, les arcades du pont me libéreront de tous stress, une fois passé en-dessous, c'était parti, parti pour 3,8 km de natation en 2 boucles et en 1h16m10s.

Direction la transition, grace à mon coach, j'ai reçu un n° de favori, 008 (dommage pour le 00ced), j'ai le vélo le mieux placé, il me permet un bon chrono 2'44" boosté par vous savez qui, afin que je gagne de précieuses minutes, m'empêche de reprendre mon souffle, j'aurai tout mon vélo pour ça!!!

Hop hop c'est parti pour 180 Km de vélo dans les Ardennes, le signal de Botrange, les Haute-Fagnes, le circuit de Spa-Francorchamps, ... tous ces kilomètres que je vais rouler en me disant gardes-en dans les jambes, gardes-en pour le dénivelé positif, gardes-en pour courir, gardes-en pour le marathon, mais comment je vais faire pour courir 42 km 195 maintenant que je viens de faire 6 fois le tour de ce satané circuit automobile de mes 2 (que soit dit en passant, je ne sens plus!).

Malgré mes doutes, mes absences, me revoilà dans la zone de transition avec le sourire, OUI, le SOURIRE, natation, check, vélo, check. 3'14" [Ghislain Maréchal](#) ne me pousse plus, à ton aise me dit-il, respire!!!

Hop hop hop je suis parti pour 20 Km en plus ou moins 2h, je suis content, heureux, content, heureux et mort ... plus moyen de courir, je marche 5' cours 15', 4 fois, ensuite, la débandade (aucun rapport avec sensations précitées) je marche plus que ce que je ne cours. Par chance j'arrive au terme de mon deuxième tour soit 28 Km, Ultra Man me conseil alors de marcher 2' courir 2', marcher 2' courir 4', ... crescendo, ça marche je passe le panneau Belman 30 Km, yes plus que 12 Km je continue mon petit fractionné jusqu'à tomber sur la borne 35 Km, une rage me prend les tripes, je repars littéralement, je dépasse trois triathlètes les encourageant à me suivre à aller chercher les 40 Km ceux là même que j'arrive à rejoindre sans m'arrêter, je pousse jusqu'au 41 Km et tombe sur LE COACH et [Mike Dugaquier](#) qui m'accompagneront vers le finish.

13 heures 39 minutes 46 secondes.

A l'arrivée, de tout mon corps puant, j'embrasse Arnaud (l'organisateur) lui susurrant quelques mots doux à l'oreille (comme j'en ai l'habitude), j'embrasse ma femme [Valérie Deconinck](#) qui apprécie le salé de mes lèvres et les trois enfants ... sans oublier oh oui sans t'oublier mec, [Paul Normand](#), Pollux, qui m'a fait la surprise de débarquer à 6h57.

Merci, avec une larme au coin de l'oeil encore aujourd'hui en écrivant ces quelques lignes, je vous dis MERCI

Merci à tous durant ces 9 mois de gestation!

Cédric Fransaert