

Juste content de sa performance

Vainqueur de l'Iron man de Nice, Jean-François

Thomas a décroché son billet pour Hawaï. Il n'a appris la bonne nouvelle que le lendemain.

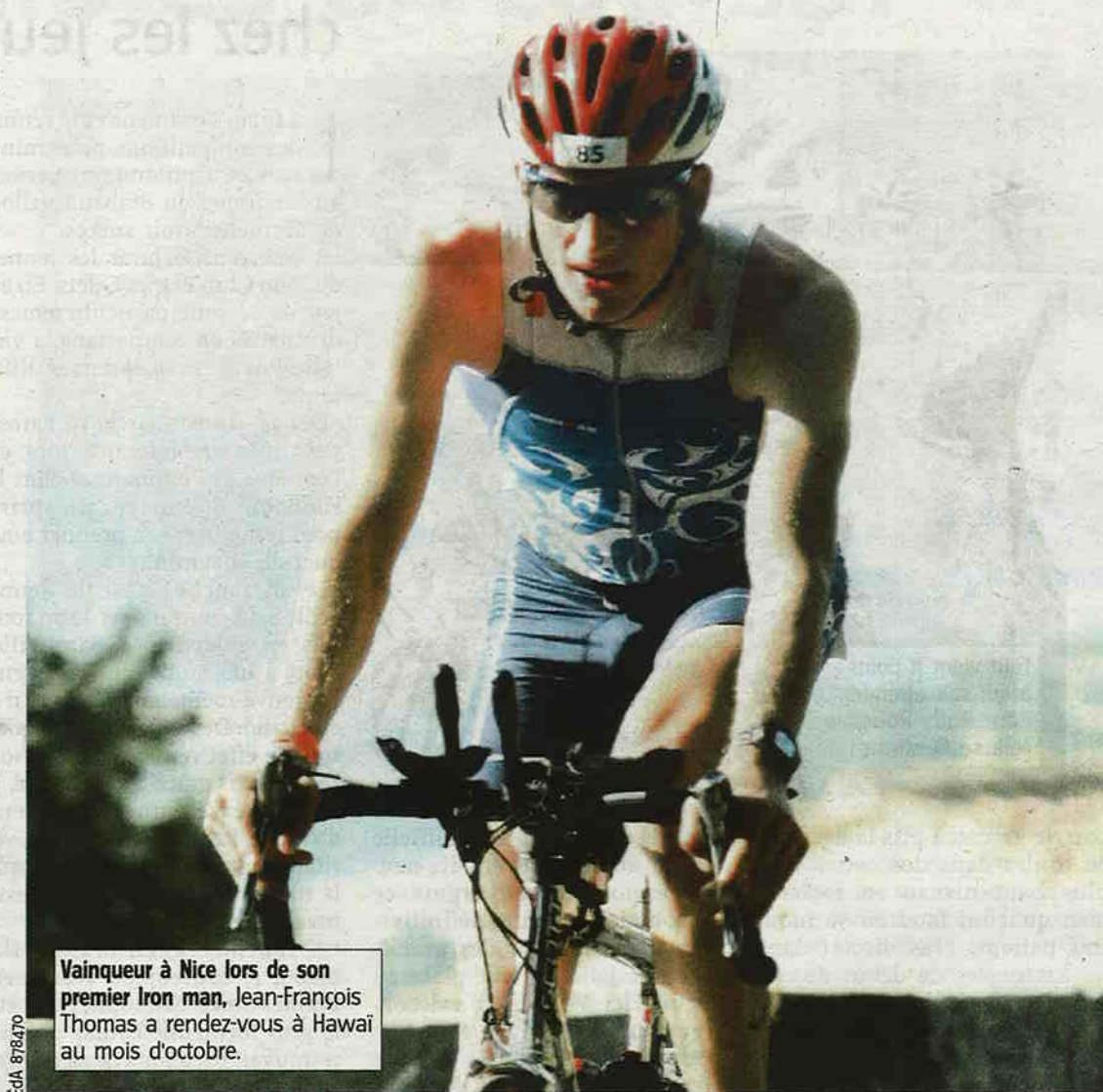
● Olivier TALMAS

La semaine dernière, sous le soleil niçois, Jean-François Thomas a réalisé une performance exceptionnelle. Pour son premier Iron man, le triathlète de Nivelles a remporté l'épreuve de Nice dans la catégorie 18-24 ans. Épuisé à l'arrivée, Jean-François ne savait pas encore qu'il venait d'écrire la plus belle page de sa jeune carrière.

«Lorsque j'ai franchi la ligne, j'étais tout simplement content de ma prestation. J'avais pris des cours de natation ces deux derniers mois afin d'être plus à l'aise dans l'eau. Finalement, j'ai bien nagé, sans me fatiguer. Le parcours à vélo était superbe et vallonné. Sous la chaleur, il a fallu bien manger et s'hydrater. Ensuite, j'ai mal débuté la course à pied. Puis, je me suis délié. J'ai souffert durant les dix derniers kilomètres, mais j'y suis allé au mental.»

Avec le résultat que l'on connaît. Finalement, Jean-François s'imposa dans un temps de dix heures et trente-six minutes, avec près de deux minutes d'avance sur son plus proche poursuivant.

Sur le moment, aucune certitude quant au résultat. Il fallut même attendre la cérémonie du lendemain pour apprendre la bonne nouvelle.



Vainqueur à Nice lors de son premier Iron man, Jean-François Thomas a rendez-vous à Hawaï au mois d'octobre.

EdA 878470

«Je ne savais même pas que j'avais gagné, poursuit Jean-François. Il a fallu du temps avant que je sache que j'étais sur le podium. Puis, un ami m'a téléphoné pour me dire que j'étais premier. C'était un rêve, je n'y croyais pas. Le lendemain, il y avait une cérémonie à part concernant Hawaï. Lorsque

j'ai appris que j'étais sélectionné, j'ai dû donner ma réponse tout de suite quant à ma participation. Je n'ai pas hésité une seconde, même si ce n'était pas prévu.»

Tout un club derrière lui

Sa victoire, Jean-François a pu la partager avec son club, le Ti-

tan Nivelles. C'est que certains de ses compagnons d'entraînement ont déjà vécu l'expérience. Cela fait bientôt dix ans que je suis dans le club et je m'y sens très bien. Il y a une bonne équipe en place avec une excellente ambiance. On s'entraide et on se conseille les uns les



● Jean-François THOMAS

Carte d'identité

Nom : Thomas

Prénom : Jean-François

Date de naissance :

9 novembre 1982

Résidence : Genappe

Profession : Chercheur en aéronautique

Club : Titan Nivelles (athlète et webmaster).

autres. À mon retour, tout le monde est venu me féliciter pour ma performance et nous avons fêté ça au bord de la piscine.

L'Ironman d'Hawaï aura lieu le 13 octobre. Jean-François va consacrer les mois qui viennent à préparer l'épreuve. «Je vais suivre le même schéma d'entraînement que pour Nice. Il faudra juste s'adapter aux conditions sur place, qui sont quelque peu différentes. Le parcours sera moins vallonné, mais il y aura plus de vent. Il s'agira d'une boucle de 180 km autour de l'île. À Nice, le climat était chaud tandis qu'Hawaï est une région volcanique et désertique.»

Jean-François Thomas tentera d'y faire bonne figure. «Mon objectif est de profiter de l'événement avant tout. Sur le plan sportif, j'essaierai de faire du mieux que je peux. Si tout se passe bien, je pourrai peut-être espérer un top 10. Mais ce ne sera pas facile quand on sait que les meilleurs athlètes du monde seront présents.» ■

Avant tout, il faut savoir nager

Comment devient-on

triathlète? Jean-François a débuté par la natation. Son amour pour les longues distances a fait le reste.

Pratiquer le triathlon ne semble pas donné à tout le monde. Tant l'effort physique à fournir est dense. Pourtant, n'importe qui peut s'adonner à la discipline.

«La base du triathlon, c'est le crawl, nous explique Jean-François Thomas. Moi, j'ai commencé il y a 10 ans par le triathlon-découverte, qui est accessible à tous. Ensuite, il faut s'entraîner progressivement une à deux fois par semaine.»

À l'origine, Jean-François Thomas n'était qu'un simple nageur. «À quinze ans, je pratiquais seulement la natation à Nivelles. Et je n'étais pas le plus doué. Le club de triathlon s'entraînait juste à côté. Un jour, j'y ai participé et ça m'a tout de suite plu. J'ai toujours été attiré par les longues distances.»



Jean-François Thomas (ici à l'arrivée à Nice) est beaucoup plus à l'aise sur un vélo que de l'eau.

EdA 878466

Jamais de lassitude

La variété de l'effort. Voilà ce qui a poussé Jean-François à choisir le triathlon. Ce qu'il y a de bien dans ce sport, c'est qu'on ne s'ennuie jamais. Le triathlon présente une diversité de disciplines sportives. Il n'y a donc pas de lassitude comme si l'on pratiquait le même sport en permanence. Ici, on peut vraiment varier les plaisirs.

Le sport de haut niveau demande des sacrifices, une alimentation saine et surtout beaucoup d'entraînement. Sur

une semaine, Jean-François consacre vingt heures de son temps à sa passion.

«Je vais nager trois fois par semaine. Je prends aussi quelques cours particuliers, car la natation est un domaine dans lequel je dois encore progresser. Je me rends au travail à vélo et je roule davantage durant le week-end. Ce qui me fait à peu près 300 km dans les jambes. Je participe également à des séances sur piste à Nivelles. Au total, je parcours 45 km à pied.»

Des efforts qui, au final, en valent bien la peine. ■ O.T.

«C'est exceptionnel»

«Ce qu'a réalisé Jean-François est formidable. Terminer premier de sa catégorie pour son premier Ironman, c'est exceptionnel, explique Jean-Luc Dufour (le président du Titan). L'avoue qu'on ne s'y attendait pas, étant donné qu'il n'avait pas beaucoup brillé par le passé. Je constate qu'il a pris l'entraînement très au sérieux, qu'il a fait preuve d'une grande

rigueur et il n'a pas hésité à faire des sacrifices pour y arriver.

Notre club avait déjà réalisé de belles performances dans ce genre d'exercice. Je pense notamment à Marc Wauthier qui a remporté un Ironman chez les vétérans. Mais, chez les jeunes, c'est la première fois. Espérons que cette performance va donner des idées à d'autres pour le futur.»