



TROIS SPORTS POUR LE PRIX D'UN

**210 km de natation,
1.600 km de course
à pied et 12.000 km
de vélo.**

**Voilà les chiffres cuvée
2010 affichés par
Ghislain Maréchal, un
triathlète qui prépare
l'Ultraman UK**



Le triathlon allie l'enchaînement de la natation, du cyclisme et de la course à pied sur des distances qui varient selon les compétitions. Pour Ghislain, ce sport lui est aussi apparu comme une opportunité de rencontrer du monde.

« J'habitais en région parisienne et lorsque je me suis installé à Braine-l'Alleud, j'ai cherché à pratiquer un sport complet et à me faire de nouvelles connaissances. Après avoir joué longtemps au rugby, je me suis orienté vers le triathlon et j'ai atterri dans un club. »

À force d'entraînement, notre sportif a progressivement

amélioré ses performances. Il a ainsi enchaîné le Winter Duathlon à Kasterlee (Belgique), l'Ironman 70.3 de Sankt Pölten (Autriche), le triathlon de l'Alpe d'Huez (France), le Ch'timan Cambrai (France), l'Half Iron de Leuven (Belgique), l'Ironman de Nice (France), le Challenge de Copenhague (Danemark), le Virginia Double Iron Triathlon (USA) et l'Ultra Trail Miles Marathon de Bruxelles (Belgique). Soit 1.831,7 km cumulé de course en deux saisons de compétition, la distance qui sépare Braine-l'Alleud de Naples !

« Le résultat dont je suis le plus fier ? Ma seconde place au Fini-

sher du Virginia Double Iron Triathlon (USA 2010). C'était mon premier podium. »

Toujours plus loin

À présent, Ghislain vise une participation à l'Ultraman UK Championships au Pays de Galles. En trois jours de compétition, il lui faudra nager 10 km, pédaler 418,3 km et courir 84,3 km.

« Il s'agit d'une étape vers la qualification au championnat du monde Ultraman d'Hawaii. Mais avant ça, j'ai prévu de participer aux 20 km de Bruxelles, à l'Half Iron Leuven et à l'Ironman Karnten/Klagenfurt en Autriche en guise d'entraînement. »

En attendant, il continue une préparation quasi quotidienne. De la course à pied et du vélo tous les jours, de la natation 2 à 3 fois par semaine.

« Je me rends au travail à Bruxelles à vélo et parfois même en courant. Je mets ma pause de midi à profit pour courir sans oublier de me nourrir ! »

Car pour arriver à son objectif, Ghislain reste conscient qu'il doit développer une discipline quasi de fer qui réclame une gestion de l'effort et de l'alimentation.

« Il faut apprendre à doser tout ça pour ne pas verser dans l'excès et risquer la blessure qui mettrait fin temporairement à tous mes projets. »

Reste aussi à notre triathlète à trouver les fonds qui lui permettront de s'inscrire à l'Ultraman avant de rêver à l'Ironman.