

Benoît Jouanigot raconte sa 2e place du XXL Corsaire



2^e du XXL Corsaire qui s'est couru à Saint-Malo le dimanche 10 juin, Benoît Jouanigot revient avec nous sur sa course.

Alors Benoît, tu avais pourtant dit que tu ne ferais pas de distance IronMan cette saison...

Effectivement, ce n'était pas prévu. Mes collègues Gilbert, Louis et Loïc vont courir l'IronMan de Barcelone au mois d'octobre et moi j'ai 2 mariages au mois de septembre qui ne sont pas trop compatibles avec une prépa. Après, j'ai quand même roulé pour préparer les 240 bornes de la sortie de Yann Le Clec'h vers Saint-Malo et ensuite, j'ai motivé Pascal Cadran pour venir avec moi sur le XXL Corsaire, encore à Saint-Malo. Du coup, c'est devenu mon objectif de l'année et je me suis entraîné pour.

Tu as changé des choses dans ta préparation ?

Je me suis peut-être entraîné un peu différemment cet hiver avec plus de natation et de course à pied. J'ai par exemple couru le semi Locronan-Quimper en mars (en 1h21). J'ai ensuite remis le vélo en route. 180 km avec mon expérience de cycliste, c'est moins mystérieux pour moi que les deux autres sports.

L'annulation de la natation le 10 juin sur le XXL Corsaire, c'était une bonne nouvelle pour toi ?

Je fais du triathlon pour faire les trois sports et j'accepte de sortir de l'eau loin des premiers. Quand j'ai su qu'il n'y avait pas de natation, je me suis dit que c'était plein gaz à vélo. Le 4^e est à 20 minutes et le podium était sans doute encore jouable, même avec la natation.



Les trois premières places sont finalement très serrées...

Oui, le 3^e est à 20 secondes, donc aux trois premières places, on se tient en 30 secondes. J'ai été repris en tête à 5 km de l'arrivée. Je me suis accroché et si je ne l'avais pas fait, j'aurais sans doute terminé 3e.

Même sans la natation, tu as livré ta course la plus aboutie sur ces distances ?

À vélo et à pied, c'était moins plat que ce que je pensais. J'ai mis 4h50 à vélo. J'ai roulé à 37 km/h. Je savais que j'avais fait le 2^e temps à vélo. Celui qui gagne le XXL Corsaire a été pro en vélo et il fait le 4^e temps. Mon meilleur marathon sur IronMan c'était 3h26 et là je fais 3h20. J'avais fait mes calculs. Je savais qu'à 4'40-4'45 au kilo, je ne serais pas loin du podium. Après, je n'étais pas à l'abri qu'un gars sorte un marathon en 2h40. Ce qu'il faut dire aussi c'est que la lecture de la course n'était pas simple, car on est partis toutes les 10 secondes, en fonction des numéros de dossards.

Cette très belle 2e place, tu en es content ?

Oui, bien entendu. Comment ne pas être content d'un podium sur une telle course ? Finir 2^e alors qu'on termine dans la douleur avec des crampes partout, ça fait plaisir. Le XXL Saint-Malo, c'est une belle organisation dans un joli coin.

Ce podium, tu le considères comme une récompense ou plutôt comme un encouragement ?

Ce résultat est un encouragement. Après, préparer un long, c'est un gros investissement, on se pose des questions, on y passe beaucoup de temps. Je ne fais plus de compétitions cyclistes par ce que je ne veux plus passer autant de temps sur mon vélo. Pourtant, j'y ai encore passé pas mal de temps pour préparer cette course à Saint-Malo.

Le prochain distance Ironman, c'est pour quand ?

Peut-être dans 2 ans. Les labels IronMan, sont de plus en plus chers. Je lorgne Embrun avec Loïc (Debelhoir).

Tu continues à encadrer des séances vélo au Quimper triathlon ?

Ce serait bien de reprendre la préparation cet hiver. Actuellement, c'est moins simple de proposer des choses quand chacun a ses compétitions. Ce n'est pas non plus forcément simple, car tout le monde n'a pas les mêmes objectifs et ne prépare pas les mêmes distances. Il faudrait sans doute faire des groupes de distances. On va en reparler avec le comité directeur du club.