

TRIATHLETE

DOSSIER
LUNETTES



HAMBURG
WASSER

HAMBURG WASSER
WORLD
TRIATHLON

Vincent Luis est bien LE BOSS !

TRITRAINING | Comment passer à la distance supérieure ? / Conseils débutants

TRIMATOS | On a testé / Lunettes JULBO EVAD-1 / Casque ABUS Airbreaker

TRIACTION | **Hambourg** : Pluie de médailles pour les Bleus / **Sables d'Olonne** : Justine Mathieux, la reine des Sables / **Quiberon** : Les paratriathlètes à la fête / **Saint-Lunaire** : Baptême du feu réussi pour le SwimRun / **Interview** : Léo Bergère, un été de folie

"Hawaïi peut me convenir..."

En remportant coup sur coup le Triath'Long de la Côte de Beauté et le triathlon S du Frenchman de Libourne et en terminant 2e des France L, Clément Mignon a été l'une des révélations du mois de septembre. Âgé de seulement 21 ans, l'Aixoïis semble promis à un bel avenir.



Triathlete **Peux-tu te présenter succinctement ?**

Clément Mignon J'ai 21 ans. Je fais mes études sur Marseille depuis 3 ans désormais. Je rentre cette année en Master Entraînement et Optimisation de la Performance Sportive. Je suis originaire d'Angoulême, lieu où habitent mes parents. Je suis au club du Triathl'Aix (Aix-en-Provence) depuis maintenant 3 ans, après mes débuts à la JSA Angoulême et au TCG 79 Parthenay.

Depuis quand pratiques-tu le triathlon ?

Comment es-tu venu à ce sport ?

Je pratique le triathlon depuis 6 ans. Après avoir fait sport-études natation à Angoulême durant mes années de collège, j'ai voulu essayer le triathlon. J'aimais bien courir déjà en tant que nageur. La lassitude des bassins m'a conduit au triathlon.

Te souviens-tu de ton premier triathlon ?

Comment cela s'était-il passé ?

Un de mes premiers triathlons a été le championnat régional minimex à La Rochelle. J'avais effectué l'épreuve en non licencié. J'ai terminé troisième. La course s'était bien passée il me semble, surtout en natation et course à pied.

Avant cette année 2020, quelles étaient tes meilleures performances ?

J'ai pris la 2^e place aux championnats du monde 70.3 en catégorie 18-24 ans à Nice en 2019. L'année passée en 2018, j'ai terminé 6^{ème} aux championnats de France de triathlon junior. Puis, j'ai participé cette même année au 70.3 de Lanzarote où j'ai fini 10^{ème} au scratch avec les pros pour mon premier half.

Comment s'était passé le confinement ? Avais-tu réussi à conserver une bonne forme physique ? Et sur le plan mental ?

Le confinement s'est bien passé. Je suis retourné chez mes parents à Angoulême pour profiter au maximum des installations chez moi. J'ai pu nager avec un élastique de résistance dans ma piscine. Sinon, j'ai fait beaucoup de home traîner sur Zwift avec les copains. Je suis sorti du confinement avec une bonne forme physique. Cela m'a permis de travailler différemment et de trouver des axes de progression. Mentalement, j'ai bien vécu le confinement, j'ai toujours cru au retour des compétitions.

Quel est ton profil de triathlète ? Point fort ? Point faible ?

Je deviens assez complet au fil des années, mais j'ai encore à progresser dans les trois disciplines.

Qu'avais-tu prévu comme courses à ton programme avant la crise sanitaire ?

Je devais commencer ma saison au Challenge de Salou fin mars. Je devais enchaîner avec le triathlon de Cannes fin avril et le 70.3 d'Aix-en-Provence mi-mai.

Tu as terminé 13^e de l'Ironman 70.3 des Sables d'Olonne. Étais-tu satisfait de cette performance ?

Je ne suis pas vraiment satisfait de ma course aux Sables d'Olonne. Une erreur à la transition et un problème mécanique à vélo m'ont coûté le top 10. Par contre, le point positif est ma course à pied où je réalise le meilleur temps de la course. De plus, j'ai battu mon record sur le semi d'un Half (1h11).

Qu'as-tu fait entre les courses des Sables et de Royan ?

As-tu récupéré très vite ?

Entre les Sables et Royan, je me suis entraîné normalement mais uniquement en aérobie, juste pour garder les sensations. En milieu de semaine, en arrivant à Royan, je sentais que j'avais beaucoup de force à vélo et des sensations plutôt pas mal en

course à pied. Cependant, il y avait un peu d'incertitudes car je n'avais jamais enchaîné deux halves avec 6 jours d'intervalle, et c'était seulement ma 6^e course sur cette distance.

Qu'as-tu pensé quand tu as regardé la start-list de Royan ?

Quel objectif t'étais-tu fixé ?

Il y avait une belle start-list en effet, avec plusieurs champions de France et du monde. Mon objectif était de terminer dans les 6 premiers.

Ta course s'est-elle passée comme dans un rêve ?

À quel moment as-tu su que la victoire allait te tomber dans les bras ? Qu'as-tu ressenti quand tu as franchi la ligne d'arrivée ? Est-ce ton plus beau succès ?

La course n'a pas très bien commencé. La première bouée était à 700-800 m et je n'ai pas gardé une bonne ligne. Je sors 5^e de l'eau à une bonne minute de la tête. J'effectue une bonne transition et je décide de partir fort pour reprendre la tête le plus vite possible. Au 20^e kilomètre, je prends la tête de la course. Les jambes répondent bien. J'ai essayé plusieurs fois d'attaquer dans les bosses de Meschers mais mes adversaires faisaient l'effort pour ne pas me laisser partir. On pose le vélo à trois avec Rudy Von Berg et Sébastien Fraysse. Je suis déjà satisfait de mon vélo à ce moment là car j'étais acteur de la course. Je pars à pied raisonnablement car il faisait chaud et le parcours n'était pas évident. Je creuse l'écart au fur et à mesure des kilomètres. Arrivé au 15^e kilomètre avec plus de 5 minutes d'avance, je sais que c'est quasiment gagné. Je n'ai pas trop réalisé sur le moment en franchissant la ligne d'arrivée mais j'étais très content de ma course, surtout de la manière, car j'ai pris quelques risques. C'est mon plus beau succès.

Infatigable, tu as enchaîné par une victoire au triathlon S du Frenchman de Libourne ? Pas trop dur de se retrouver sur une distance aussi courte ? As-tu géré tranquillement ta course ?

Effectivement, j'ai participé le week-end suivant au sprint de Libourne. L'objectif était de refaire du rythme en remettant de la vitesse. Je n'avais pas totalement récupéré mais cette course m'a bien débridé. Je n'ai pas pris trop de risques sur cette course, mais j'ai essayé de me faire plaisir en course à pied quand même.

Tu viens de terminer 2^e des championnats de France de triathlon L à Cagnes. Es-tu satisfait ?

Je suis plutôt satisfait de ma course. J'ai essayé de faire un gros vélo mais Mathis Margirier a été plus fort. Je pose le vélo à 3 minutes de lui mais je n'ai pas réussi à revenir en course à pied. J'ai fait mon maximum, je n'ai pas de regrets.

As-tu déjà fixé tes objectifs pour 2021 ? À quel niveau penses-tu te situer-tu par rapport aux meilleurs Français ?

Mon objectif principal est de me qualifier pour les championnats du monde 70.3 en 2021. Je pense pouvoir rivaliser avec les meilleurs Français. En tout cas, ce sera l'objectif.

Envisages-tu de t'engager rapidement sur des courses distance Ironman ? Rêves-tu d'Hawaï ? Cette course peut-elle te convenir ?

La distance Ironman m'attire beaucoup. Maintenant comme je n'ai que 21 ans, je vais attendre un peu avant de franchir le cap. J'ai encore beaucoup à apprendre et à progresser sur Half. Hawaï me fait rêver, c'est sûr. Ce sera vraiment mon objectif principal à long terme. C'est une course qui peut me convenir en raison des conditions climatiques. La chaleur humide me correspond bien.