

# Belaubre - Nazon : le "pro" et le néophyte

L'un est le chef de file tricolore du triathlon olympique, l'autre est un ex-cycliste professionnel. Ils avaient peu de chance de se rencontrer sauf sur l'aquathlon de Vittel



Le néophyte Jean-Patrick Nazon a écouté avec attention les conseils de Frédéric Belaubre qui compte à son actif deux participations aux jeux Olympiques.

Outre le fait qu'ils soient sportifs de haut niveau, c'est la passion commune du triple effort qui a permis à Jean-Patrick Nazon de rencontrer le numéro un tricolore de la discipline, Frédéric Belaubre.

## Le second cycliste à se lancer sur un Ironman

C'est lors de l'aquathlon de Vittel, que le cycliste vosgien a pu glaner quelques précieuses informations, lui qui a décidé de relever un nouveau défi, celui de participer à l'Ironman de Nice, le 29 juin. Après Laurent

Jalabert, il est le second cycliste professionnel à se lancer dans cette aventure extrême où il faudra nager 3,8 km dans la grande bleue méditerranéenne, puis pédaler dans l'arrière-pays niçois pendant 180 km, pour finir par un marathon de 42,195 km sur la promenade des Anglais.

Invité en guest star sur le onzième aquathlon thermal, Jean-Patrick Nazon a déjà eu un léger avant goût de ce qui l'attendait et de la gestion d'un bon

timing sur une épreuve de duathlon indoor grandeur nature, où il a terminé second, à 3" du premier. "Je suis plutôt satisfait de ma course, car à la nage, je suis sorti du bassin dans les premiers. Seulement j'ai perdu trop de temps pour me changer et enfiler mes chaussures. Néanmoins, je suis agréablement surpris par ma prestation générale et je suis ravi par cette deuxième place. C'est encourageant", avait-il déclaré à l'issue de la course.

Quelques minutes auparavant, il avait pu discuter avec Frédéric Belaubre qui

lui avait prodigué quelques judicieux conseils. "Pour l'aquathlon, l'effort est court et soutenu, il faut donc partir à bloc et partir vite. Tout d'abord, il faut bien visualiser le parcours dans sa tête. L'idéal est de sortir vite de l'eau pour être devant et profiter des quelques secondes, lorsque l'on se chausse, pour récupérer. Quant à la course à pied, il faut mettre de la fréquence dans le dernier tour." Visiblement les conseils de Fred Belaubre avaient porté leurs fruits.

Mais pour l'Ironman, c'est une autre paire de manche et Jean-Patrick Nazon n'a

pas choisi le plus facile pour faire ses classes dans le triple effort. "Bien que je ne sois pas un grand spécialiste des Ironman, la première chose à surveiller dans ce genre d'épreuve, c'est la nutrition. Il faut bien gérer son alimentation, salée ou sucrée, car il faut tenir au minimum, huit heures d'effort intense. Ensuite bien travailler les transitions", lui a conseillé Frédéric Belaubre, qui ce week-end, disputait la coupe d'Europe à

Quarteira (Portugal). Puis le prochain rendez-vous pour le triathlète beauvaisien, ce sont les World Series qui se dérouleront le 3 mai à Singapour. Quant au nouveau licencié du Triathlon Épinal club, Jean-Patrick

Nazon, il poursuit sa préparation avant son grand rendez-vous niçois et enchaîne les compétitions. "Ce sont des copains qui participent à l'Ironman qui m'ont donné envie de me lancer dans ce challenge avec eux."

## "La chose à surveiller c'est la nutrition"

### Cartes d'identité



**Nom :** Nazon  
**Prénom :** Jean-Patrick  
**Né le :** 18 janvier 1977 à Epinal  
**Situation :** cycliste professionnel  
**Parcours sportif :** début professionnel en 1997 au sein de la Française des jeux, jusqu'en 2002. De 2003 à 2004, chez Jean Delatour et de 2005 à 2008 chez AG2R.  
**Palmarès :** vainqueur de deux étapes sur le Tour de France (en 2003 et 2004) ainsi que plusieurs podiums. Victorieux de la 1re étape du Paris-Nice en 2007. Plusieurs victoires d'étape au Critérium international et aux quatre jours de Dunkerque.

**Nom :** Belaubre  
**Prénom :** Frédéric  
**Né le :** 14 février 1980 à Poissy  
**Situation :** triathlète (équipe de France)  
**Parcours sportif :** nageur de formation au club de Poissy, il embrasse la carrière de triathlète à l'âge de 15 ans.  
**Palmarès :** champion du monde junior et d'Europe par équipe (2000), champion de France élite (en 2002, 2004, 2006, 2007), champion d'Europe senior (en 2005, 2006 et 2008), vainqueur de la coupe du monde en 2006. Deux olympiades où il termine 4<sup>e</sup> à Athènes (2004) et 10<sup>e</sup> à Pékin (2008).

