

TRIATHLON / NEVERS-MAGNY-COURS Après être passé professionnel, avant d'attaquer un half Ironman

Mathias Verniau en quête de sensations

Actuellement dans le Morvan, où réside sa famille, l'Angevin Mathias Verniau participera, demain, au triathlon Nevers-Magny-Cours.

Owen Gourdin

De retour dans la maison familiale de Montsauche-Les Settons, Mathias Verniau ne profite pas que du soleil. Le Morvan, son relief, ses lacs, constituent un formidable cadre d'entraînement pour ce triathlète, devenu professionnel au début de l'année. Demain, le grand garçon (1,93 m) de 29 ans profitera de sa présence dans la Nièvre pour prendre le départ du triathlon de Nevers-Magny-Cours. Le point d'orgue d'une préparation qui doit l'amener, en forme et en confiance, à l'half Ironman de Cascais (Portugal), dimanche 3 septembre.

À Nevers, Mathias Verniau ne nagera, pédalera, courra pas après un temps, ni après une place. « Je veux avant tout vérifier que mon corps fonctionne et retrouver quelques sensations. » En juin, à Pescara (Italie), une déchirure abdominale en plein effort, à pied, l'avait relégué loin des meilleurs, autour de la centième place. Plus tôt, à Majorque (Espagne), le triathlète s'était classé 30^e sur plus de 2.000 participants, illustration de ses capacités.

« Je repousse sans cesse mes limites physiques »

À chaque course, c'est le métier qui rentre, encore un peu plus. « C'est une année de découverte. Je repousse sans cesse mes limites physiques. » Pour cela, il faut encaisser les charges d'entraînement, devenues plus lourdes depuis son passage dans la catégorie "Élite" des professionnels.

À raison d'une vingtaine d'heures d'entraînement par semaine, ce gérant d'auto-école a dû lever le pied pour se dégager du temps. « Je n'y travaille qu'une journée par mois. Heureusement, j'avais mis un peu de côté et les sponsors m'aident pour le matériel. Je n'ai que la logistique, et notamment les déplacements, à gérer. »

Professionnel (« Ce n'est que le nom de la catégorie ») du triathlon sans pouvoir en vivre, Mathias Verniau est suivi depuis maintenant plus d'un an par un entraîneur, qui sublime ses capacités physiques. « C'est important de mettre de la qualité dans les entraînements. Tout le monde sait nager, mais nager vite, c'est une autre histoire. »

Quarante kilomètres de natation par mois

Plus à l'aise à vélo et à pied, le triathlète pêche dans la nage : « C'est mon point faible. Quand un nageur apprend à courir, à pédaler, ça va vite. Dans l'autre sens, c'est plus compliqué ». Alors il avale, par mois, quarante à cinquante kilomètres de natation. « Je ne vais pas forcément plus vite, mais j'appréhende moins », sourit-il. Fut un temps, quand il découvrait la discipline, à la faveur d'une grand-mère bienveillante au triathlon du lac des Settons, Mathias Verniau était tout sauf un poisson dans l'eau : « J'avais, sur une même course, testé toutes les nages. C'était catastrophique ! ».

Mais l'expérience avait servi de déclic. Il avait ensuite enchaîné sur le triathlon de Nevers-Magny-Cours. C'était il y a quatre ans. Déjà, il souffrait. « Mais je trouvais ça sympa. » Alors il a continué. Mieux, il a insisté, au point de s'offrir d'autres défis. « Je ne fais pas encore d'Ironman. Pour ma première année où je me consacre à temps plein au triathlon, je préfère multiplier les courses. Mais ça viendra. » Il s'est promis, un jour, de faire le Norseman, en Norvège, un des triathlons les plus durs du monde, à effectuer dans des conditions extrêmes (il faut aimer sauter d'un bateau dans une eau froide en pleine nuit). « J'aime bien les longues distances. On ne peut pas prendre l'aspiration d'un concurrent, on est seul. »

S'il sait bien qu'il ne sera « jamais champion du monde, même si c'est un sport où l'on peut durer », le triathlète ne se fixe aucune limite. « Je suis parti de zéro, je n'avais pas l'hygiène nécessaire pour faire des triathlons. » Il a fait des sacrifices. Demain, les deux heures d'efforts constitueront pour lui « une mise en jambes ».