

# TRIATHLON 24H00

## T24 ILE DE RE

### Une aventure sportive et humaine...

Pour le T24 de l'île de ré, le principe est simple, 24h00 de triathlon non-stop en enchaînant 4h00 de natation, 12h00 de vélo et 8h00 de course à pied. 24h00 pour parcourir le plus long triathlon... En équipe (2, 4 ou 6) ou en SOLO, chacun avec son rythme, ses motivations, ses objectifs dans le but de faire de son mieux et de se faire plaisir...

Pour la première fois, durant le week-end du 08 & 09 juin 2024, 12 personnes de la section OXYGENE STELLANTIS TRIATHLON participent à un 24h00 de triathlon. Ce sont 2 équipes mixtes qui se présentent sur le départ et 4 solos.

Equipe 1 : Valérie SECKLER, Eric MARTIN PREVEL, Jacques KLEIN, Laurent TINE

Equipe 2 : Marie Madeleine ROLLAND, David AUGENDRE, Patrick PRIAN, Serge LE COQUIL

Les solos : Eric DEQUI, Maurice CARFATAN, Nicolas BERTRAND, Rodolphe ALLARD

La plupart d'entre nous arrive sur le village du T24 le vendredi. Nous en profitons pour retirer les dossards, faire le tour du village, prendre un peu nos marques... Ensuite nous allons au camping Le Phare, dans lequel nous découvrons de superbes chalets dont nous ne profiterons malheureusement pas beaucoup durant le weekend... Ce camping a été choisi pour son emplacement en étant à la fois proche du village T24 mais également placé sur la transition natation/vélo, le parcours vélo et le parcours course à pied.

A 19h00, Eric D. fait son show sur la scène... Il fait partie des personnes qui sont interviewées pour l'occasion, et dans son cas, c'est pour fêter son 100<sup>ème</sup> Triathlon.

Le soir, on se retrouve au village T24 pour la traditionnelle pasta party et se boire une petite bière rafraichissante 😊. L'ambiance y est plutôt décontractée et familiale, on a plus l'impression que l'on va se faire une petite soirée plutôt que de prendre le départ d'un 24h00 de triathlon le lendemain.





Le samedi matin, après un petit déjeuner offert par le camping, chacun se prépare à affronter cette nouvelle épreuve... Bizarrement malgré l'expérience de chacun, on a l'impression que l'on va faire notre premier triathlon... L'organisation est tellement différente d'un triathlon classique ou d'un Ironman, qu'on est obligé de se reposer toutes les questions pour les transitions T1 (Natation / vélo) et T2 (Vélo / course à pied).

A 14h00, un long cortège se forme sur 1,3 kms entre le village du T24 et la plage sur laquelle le départ de la natation sera donné. Ce sont 100 solos et 350 équipes, formant un total de 1700 concurrents, accompagnés du public qui défilent vers un grand rendez-vous...

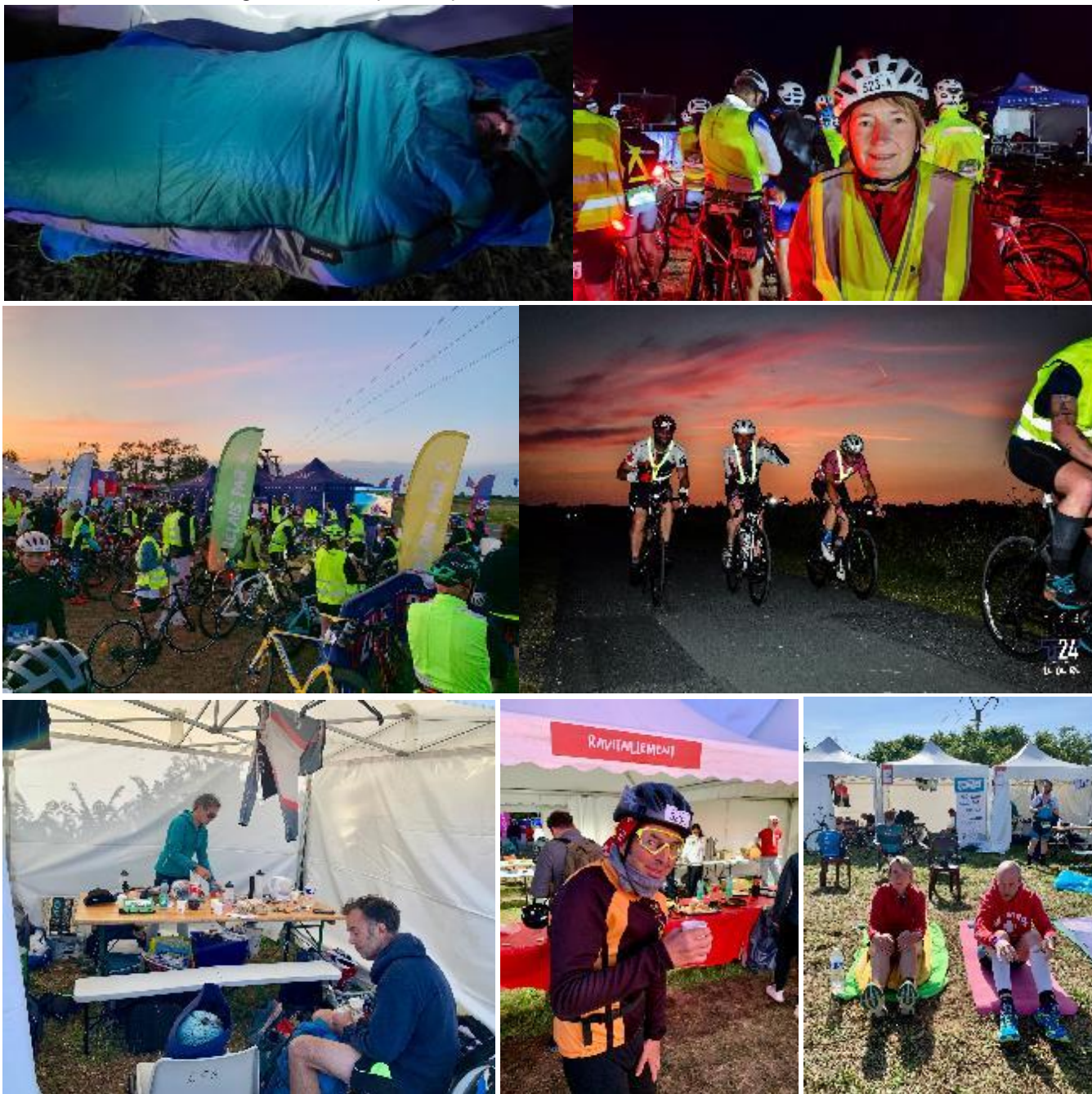
A 14h45, tout le monde se réunit pour une séquence émotion. Ce moment ne se décrit pas, il se vit... Alors pour comprendre un peu cette émotion du départ, je vous laisse découvrir cette vidéo : [Histoire du T 24 \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=HISTOIRE_DU_T24)



15h00, le départ est donné pour les solos (couleur rose), puis ce seront les duos (couleur jaune), ensuite les équipes de 4 (Couleur verte) et pour finir, les équipes de 6 (Couleur bleue). C'est un circuit en mer de 1km qu'il faudra effectuer un maximum de fois jusqu'à 19h00. Les solos doivent gérer leurs efforts et les équipes leurs organisations/efforts. C'est dans une mer calme à 17°C que l'on prendra le départ. Toute la natation se fera marée montante et la mer commencera à s'agiter et se refroidir pour la dernière heure obligeant à plus de mobilisation et concentration pour viser les bouées...

A 19h00, le départ vélo est donné... C'est parti pour 12h00 de selle... Jusqu'à 23h00 on sera sur un parcours de 22 kms puis, de 23h00 à 7h00 sur un circuit de 16 kms. 450 concurrents à tourner en même temps pour affronter la nuit, le manque de sommeil, l'effort, le vent qui se lèvera vers 3h00 et la fraîcheur de la nuit... Les circuits sont plats avec des relances à gérer dans les villages. Du coucher de soleil et lever de soleil, c'est un défilé de lumières qui dure tout au long de la nuit avec un feu

d'artifice qui sera tiré à 23h00... Sur le circuit vélo, c'est assez surprenant, ça va du vélo haut de gamme à plusieurs milliers d'euros au vélo de ville avec garde boue en passant par le VTC...



Chacun gère son effort à sa façon... Côté solo, aucun ne prendra le temps de dormir et chacun gèrera la nuit avec des temps de pause plus ou moins longs...

Côté équipes ça s'organise aussi chacun à sa façon... Un peu de sommeil à même le sol tentant de trouver la chaleur dans son duvet malgré le bruit environnant ou allant trouver un peu de repos au camping...

Les massages et les foodtrucks sont également ouverts toutes la nuit pour le bonheur de certains...

C'est la première fois que sur un triathlon et sur la même discipline, on voit le soleil se coucher puis se lever... Et au matin, le sentiment est le même pour tous, quel bonheur de voir les premiers rayons du soleil...

A 7h00, c'est le départ de la course à pied qui sera donné. Une boucle de 7,2 kms avec une alternance de bitume, chemin et sable. 8h00 durant lesquelles le mental et le physique joueront un rôle essentiel... Le cadre est magnifique entre la plage et les marais salants... Le soleil est au rendez-vous et ce qui est rare pour cette année 2024, on fera d'ailleurs l'ensemble de la compétition avec le beau temps...

Tout au long du parcours, que ce soit à vélo ou en course à pied l'ambiance est conviviale, familiale et chacun se soutient avec un gros plus pour les solos qui sont perçus différemment et de ce fait, encouragés amplement...



L'arrivée s'effectuera entre 15h00 et 15h45. En effet, c'est un 24h00, il n'est donc pas possible de franchir la ligne d'arrivée avant 24h00 de course... Que ce soit en solo ou en équipe, c'est une émotion partagée que chacun ressentira à sa façon...

C'est en discutant durant la course, dans le village, ou à travers whatsapp (pour le groupe solo) que l'on découvrira que certains ont l'expérience du T24 (concept créé il y a 4 ans), que pour d'autres, c'est leur premier 24h00 et plus surprenant encore, pour certains, c'est tout simplement leur premier triathlon, histoire de relevé un défi entre pote.

Pour résumer, le T24, c'est un triathlon hors norme qui va triathlète débutant au triathlète expérimenté, qui va des larmes de souffrance aux larmes de joies le tout formant une cohésion extraordinaire, une solidarité formidable et une ambiance familiale que l'on ne peut qu'admirer...

Pour voir un résumé de ce T24 de l'île de ré, le mieux est de regarder la vidéo suivante : [T24 - ÎLE DE RÉ 2024 - AFTERMOVIE - YouTube](#)







**En solo ou en équipe, on a tous vécu son T24 à sa façon, alors le mieux est de laisser la parole à chacun...**

### SOLO :

**Rodolphe ALLARD :**

Un petit message pour partager l'expérience que j'ai vécu pour la première fois ce we sur un triathlon Xtrem...

Tout d'abord, un grand merci à tous pour vos encouragements. Merci à l'équipe triathlon OXYGÈNE STELLANTIS avec qui je partage toujours d'excellents moments. Un grand merci à mes parents, ma sœur, mes neveux pour être venus m'encourager. Un merci tout particulier à mes enfants qui ont été mes assistants sur 24h00 et sans lesquels je n'aurai pas aussi bien réussi. Et un énorme merci à la femme que j'aime Elisabeth Vieira qui m'a appris une semaine avant qu'elle venait spécialement en train pour être là à mon arrivée.

La natation est lancée à 15h00 précise sur une boucle de 1 km... La natation se passe bien avec de bonnes sensations. Le seul hic, le frottement de la combinaison sur la nuque m'oblige à me mettre de la pommade anti frottement à chaque tour pour limiter les brûlures...

Ensuite il faut rejoindre le Parc à Vélo qui se trouve à 1.3 kms. Je m'arrête au mobil-home qui est sur le chemin pour prendre une bonne douche chaude et me changer...

Le départ du vélo est donné à 19h00, pour ma part, je m'élançais à 19h30... Oui oui trop rapide ma transition, quasiment 50 mn 🤦🤦🤦 j'étais bien sous ma douche après cette petite baignade 🧼

Le vélo se fait sur un circuit plat, ce qui est l'idéal pour moi avec qqs relances dans les villages ce qui me rappelle mes compétitions de vélo quand j'étais un peu plus jeune 🚴

J'enchaîne les tours en tâchant de ne pas m'emballer, 12h00 c'est long assis sur une selle...

Vers 1h00 les enfants vont se coucher, je fais une petite halte aux mobil homes et c'est là que Enzo me dit, tu es bien classés, t'es 17eme... Je lui dis, tu dois faire erreur, ce n'est pas possible...et pourtant...

Ça me remotive et me dis je vais tenter de rester dans les 20 premiers...

Les 100 derniers kms sont longs, très longs, je m'arrête au ravito rapidement tous les 2 tours, afin de voir un peu de monde et de me rebooster... Jamais plus de 5 mn...

J'aurai eu la chance durant le vélo de pouvoir partager à certains moments avec Eric, Nico et Maurice avec qui on discute un peu. Doublé à certains moments par quelques des équipes relais Oxygène Stellantis qui prennent le temps d'encourager mais bizarrement, eux, ne prennent pas le temps de discuter 😊. Un plaisir qui rebooste forcément et une cohésion toujours aussi présente et qui fait l'identité de ce club...

6h55, je raccroche le vélo, 2eme épreuve, 2nd objectif atteint et pourtant celui-là, je n'aurai pas parié dessus...

7h00 la course à pied est lancée, pour ma part, je ne m'élançais qu'à 7h30... J'ai été plus rapide ce coup-ci, je n'ai pas pris de douche 🧼

Au classement je suis toujours 17eme, je me dis, c'est jouable pour les 20 premiers jusqu'à ce que je commence à courir....

Le mal de genou me prend directement... Je me dis, pas de stress, gère ta course, 8h00 c'est long... Je marche 300m quand tout le monde court à côté 😞. Je tente de faire pareil mais le genou est NOK... Idem au bout de 1km 🤕 puis au bout de 2 à 3 kms quand je retente à ma grande surprise ça passe 🍷, ça fait du bien, je reprends ma course et j'alterne

marche et course à pied... J'abandonne l'idée conne d'être dans les 20 premiers et me disant que c'était trop beau pour être vrai...

Arrivé au second tour de course à pied, Enzo me dit tu es toujours 17eme...

Je me rappelle ma pensée de cette nuit, le T24, ça se joue dans la tête et le mental, je sais que je l'ai... Au 4eme tour les pieds me brûlent et je commence à avoir des échauffements, je décide de m'arrêter pour remettre de la pommade anti-frottement et je repars avec une phrase en tête, la douleur est temporaire, l'abandon définitif (la même qu'à Francfort pour mon 1er Ironman).

À la fin du 6eme tour, je sature... Mais j'ai pourtant une idée fixe aller au bout et si je veux réussir mon objectif, je dois refaire le plein d'eau... Louane m'apporte une poche d'eau, je craque devant elle, un mélange d'émotion, de fatigue et de douleur, mais je repars avec elle qui est à vélo à mes côtés... Plus loin, c'est Elisabeth et mes parents que je retrouve et qui me trouvent à bout, les nerfs craquent... Ils tentent de me parler mais je me suis mis dans ma bulle... Un objectif, aller au bout des 24h00... Une idée fixe, finir cette boucle à 14h20 maximum...

À la fin de cette boucle, je retrouve toute la famille qui m'encourage et qui pense que j'en ai terminé... Elisabeth se met à courir avec moi... Elle me parle, me dit, c'est bien ce que tu as fait, je suis fière de toi... Je suis dans ma bulle, je ne lui réponds pas... Puis elle finit par me dire

E : "pourquoi tu regardes toujours ta montre ???"

R : "parce que j'hésite à relancer un tour "

E : "tu sais ce que j'en pense, c'est déjà énorme ce que tu as fait, ce n'est pas raisonnable"

Je ne réponds pas, je fixe la ligne, je regarde ma montre, ma décision est prise, Elisabeth me voit prendre 2 gels, on n'a pas besoin de se parler, elle a compris que je repartais pour un tour.... Après tout, j'ai signé pour un 24h00 je ne vais pas m'arrêter avant...

Je finirai ce 24h00 à la 14eme place, avec un cumul de 10 kms en natation, 297 kms en vélo et 57 kms en course à pied. Un WE riche en émotions entouré des personnes que j'aime d'autant que c'est la première fois que je suis accompagné de cette façon.... Ces émotions ont été partagées avec les personnes qui me prennent pour un fou quand je me lance dans un nouveau défi 🤔🤔🤔. Et une fois de plus, une nouvelle épreuve avec la superbe équipe d'OXYGENE STELLANTIS TRIATHLON.

**Allez rdv l'année prochaine en équipe ou en solo pour le we du 14 & 15 juin 2025 pour une nouvelle édition... Pour ma part, l'inscription est déjà faite avec pour objectif de faire mieux que cette année 🤔🤔🤔**

**Maurice CARFATAN :**

Salut Rodolphe, petit retour comme demandé :

J'ai beaucoup apprécié perso cette expérience grâce déjà à l'organisation faite avant (dont tu es le principal acteur), l'organisation pendant grâce à une équipe T24 incluant les animateurs et les bénévoles vraiment TOP ! J'ai beaucoup aimé aussi l'accueil, le cadre, l'esprit local des maires et des acteurs de la région, de l'île motivés à développer un événement regroupant plus de 23 nationalités contribuant à faire connaître ce super coin de l'Ouest de la France.

L'ambianceur était également top avec ce speech avant le départ.... Nous rappelant bien le contexte de cette épreuve un peu hors norme.

Merci à Oxygène pour le prêt de la camionnette qui nous permet de transporter les vélos ! Sans cela, l'organisation serait plus compliquée. Une contribution importante au well-being au sein du groupe.

Enfin et surtout, esprit club comme à Lacanau l'année dernière qui permet de se retrouver autour d'une passion commune et de contribuer à la bonne image du groupe ex-PSA/Stellantis !!

**EQUIPE 1 :**

**Eric MARTIN PREVEL :**

Déjà, le T24, ça commence plusieurs mois en amont. Non seulement la préparation physique (que j'imagine conséquente pour les solos), mais aussi par la préparation stratégique, surtout pour les relais : quelles vont être mes allures pour ces fractionnés si particulier ? comment gérer les relais la nuit ? est-ce que je pars pour un tour supplémentaire de vélo à 10 min de la fin du vélo ? etc...

Même pour quelqu'un avec beaucoup d'expérience de triathlons, ce T24 est plein d'inconnues et on se retrouve avec les mêmes appréhensions / doutes que son premier triathlon

Une ambiance de nuit incroyable : l'animation par les organisateurs jusqu'à 23h (même si je n'ai découvert qu'avec l'after movie qu'il y avait eu un feu d'artifice à 23h), voire rouler un flot incessant de lumières de cyclistes pendant la nuit alors

que j'allais me coucher / reposer au bungalow, ou que je revenais prendre mon relais (et me dire que les solos n'ont pas eu ma chance 😊)

Le bonheur de voir le jour se lever, que l'on soit sur un relais ou pas

Mon pire souvenir : devoir se relever en plein milieu de la nuit pour aller faire un effort physique : je ne suis pas sûr que j'étais complètement lucide sur le vélo, sans trop savoir où j'en étais dans le tour

Mon meilleur souvenir : finir les relais à bloc et avoir la satisfaction de passer le relais (mais aussi pour la première fois, pouvoir doubler en CAP certains des membres d'Oxygène 😊)

Au global, un super week-end, fédérateur pour l'esprit club, pleins d'échanges et d'émotions

**Jacques KLEIN :**

**D'abord, un grand merci à toi Rodolphe**, pour avoir pris en charge une grande partie de l'organisation. Cela a grandement contribué à la réussite de cette sortie club.

**Côté sportif**, pour moi en équipe de 4, c'était le bon niveau de "challenge" ! J'aime les formats courts, S et M, où on peut y aller "à fond". C'est pareil ici, mais on va un peu moins à fond au bout du quatrième relais ! Le côté "équipe" aussi était très sympa, et encore plus le fait qu'il y ait eu deux équipes ! Sur les 24 heures, j'ai fait l'équivalent d'un "L", avec un peu de repos à chaque fois (2 km de nage, mes coéquipiers ont traîné, je n'ai pas pu faire mon 3ème tour !!!, 89,6 km de vélo et 21,6 km de CAP). Pour moi, c'était parfait, j'ai pu me donner à fond sans trop avoir besoin de gérer, ce qui perso me va bien !

**En équipe de six**, ça peut aussi être sympa, n'importe qui de moyennement sportif y trouvera du plaisir ! Gros respect et admiration pour les solos, vraiment impressionnant, vous me verrez jamais faire ça !!!

**Côté organisation et logistique sur place**, là je trouve que la prochaine fois on pourra faire mieux (je parle pour les équipes). On était mal équipés pour dormir sur place, et c'était le "bordel" dans notre barnum.

Il faudrait :

Avoir des matelas de camping et des sacs de couchage (ce n'est pas toujours pertinent de rentrer au camping se reposer). De quoi avoir de la lumière dans le barnum (et oui, la nuit, il fait noir !!!).

Penser (ça c'est pour moi !) à prendre une lampe pour rentrer au camping la nuit. Je me suis tordu la cheville en chemin (pas vu un trou) et j'ai failli ne pas pouvoir courir.

Organiser un peu mieux notre espace sous la tente. Nos voisins (qui eux étaient super organisés) ont dû nous trouver "mickey".

**Mais cela ne remet nullement en cause le fait** que c'était vraiment un super week-end, et que j'ai passé un très bon moment !

**EQUIPE 2 :**

**Marie Madeleine ROLLAND :**

C'est une très belle expérience de cohésion, d'entente, de partage, de performance. Tout est réuni dans un superbe lieu et une organisation au top (ravitaillements, massage, gentillesse, propreté, ...)

Le relais c'est du partage, on attend à chaque épreuve avec frénésie le retour de son relais, on nage, on pédale, on court, une fois, 2 fois, 3 fois, ... toujours avec le même état d'esprit, il faut y aller !! La fatigue ? mais non elle n'existe pas. Le but passer le petit bracelet bleu le plus tôt possible. Les heures défilent, la nuit les petites lumières des vélos défilent, l'aube se lève, c'est super, déjà le matin et on découvre un superbe paysage via la course à pied !!! Entre temps on croise les uns et les autres, on prend des nouvelles, on repart, et arrive la fin, une myriade de candidats, en liesse, en attente des derniers arrivants. Une ambiance extra ! On passe la porte tous ensemble !! Heureux d'avoir terminé et d'avoir passé ces 24 heures ensemble 😊

**Patrick PRIAN :**

Camping tout confort près du village et départ T24 (merci Rodolphe !).

J'ai pu y tester la piscine :-)

Super ambiance au village T24, avec une touche familiale.

Après la distribution des rôles et des ordres d'apparition du quatuor dans les 3 actes, nous voilà lancé.

1er acte natation, boucles d'1km en mer. Devant au départ ceux qui aiment la castagne (merci à David qui s'est dévoué pour passer dans la lessiveuse). Quand vient mon 1er tour, j'essaie de ne pas trop dévier par rapport au courant, l'eau est fraîche mais ça se réchauffe en nageant. Après une longue pause, mon 2eme tour me paraît plus laborieux, qqm mètres

plus longs avec la marée. Sortie rapide pour me cogner le gros orteil, avant d'enfiler pieds ensablés les chaussures pour 1km en combi running.

Direct au parc à vélo, pour permettre le second acte à pédales. J'ai le temps d'aller me rincer puis me poser qq min pendant que mes équipiers Serge, Marie Madeleine, David avalent tour à tour les 22km d'asphalte.

Me revoilà empoignant au relai mon fidèle destrier de métal, bondissant dans les côtes, accélérant en descente, virevoltant dans les virages en tête d'épingle. Juste le temps de me faire doubler par quelques cyclistes pressés de tourner en rond plus vite que moi et qui m'arrachent à mon rêve éveillé. 12h de vélo c'est long très long interminable surtout pour les solos. Le temps entre 2 tours me permet de bien m'alimenter et m'hydrater, et de faire un petit somme au camping, et d'avoir la chance de voir le feu d'artifice clôturant la soirée musicale. Alors les lumières dans la nuit dansent en silence comme dans un ballet moderne. Les cris d'encouragement le long du parcours évitent aux cyclistes noctambules de s'endormir. Voici pointer la lueur matinale, je manque de percuter un troupeau de moutons égarés sur la route, il faut rester vigilant jusqu'au bout de la nuit.

Changement de costume pour le 3eme et dernier acte dans le village qui n'a dormi que d'un œil : chaussures de running, tee shirt sans manche, et short affûté. Départ comme un 100m pour les 1ers, un 100m plus lent qui dure 7km de mon côté, juste le temps de regarder ou poser le pied dans la partie sablonneuse, pour mieux rebondir sur les racines dans la section trail avant d'enflammer les semelles quand elles retrouvent l'asphalte. L'équipe est au top en relais. Mon deuxième tour commence avec des jambes lestées d'acide lactique. Plus qu'à admirer le magnifique paysage pour oublier ses membres en bois autrefois d'acier.

Un mini repos permet de déverrouiller la machine au 3eme tour, les sensations reviennent presque comme la toute première fois.

A peine le temps de se remettre de ses émotions et du relais qu'arrive le tour final. Impression de courir au ralenti, ici ou là j'essaie de m'arracher à la gravité.

Heureusement les derniers mètres sont parcourus avec tous les triathlètes oxygène pour une scène finale en beauté, qui se termine en franchissant la ligne avec émotion. Eric n'est pas au bout de ses émotions en ayant son anniversaire surprise célébré.

Grand bravo aux courageux solos et aux fines équipes qui ont donné le meilleur.

**Serge LE COQUIL :**

J'ai adoré le T24.