

Terzi en route pour Hawaï

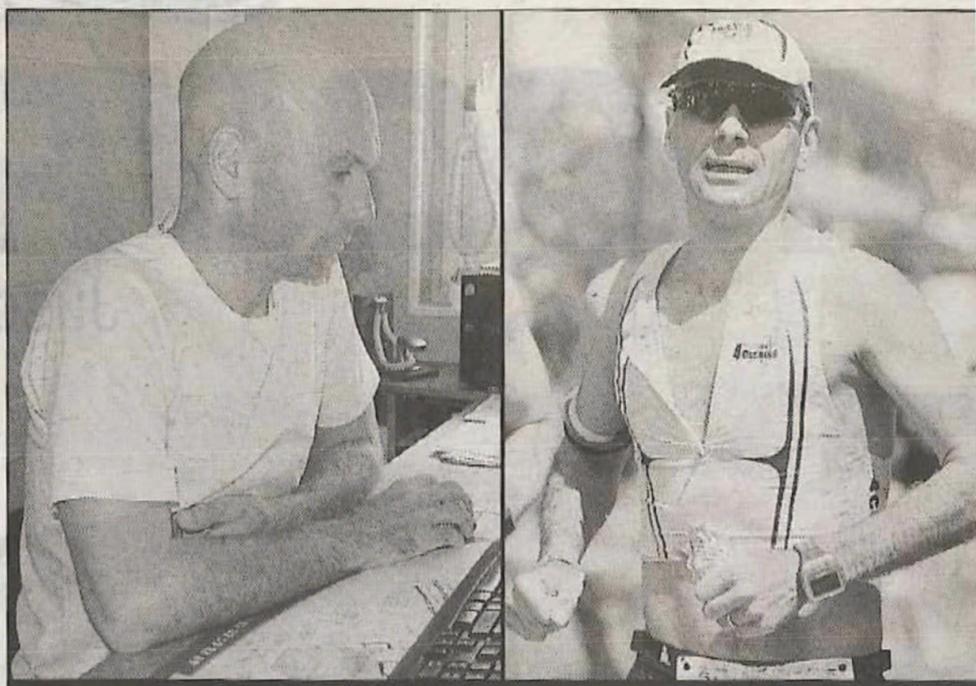
PORTRAIT. Le Rouennais Christophe Terzi s'est qualifié pour l'Ironman d'Hawaï, le top pour un triathlète.

Lorsque Christophe Terzi le dit, ça paraît presque simple : « L'Ironman, c'est 3,8 kilomètres de natation, 180 de vélo et un marathon [42,195 km de course à pied, NDLR] pour finir. Je ne trouve pas ça démesuré lorsque l'on s'entraîne régulièrement évidemment. » Evidemment...

Le 13 octobre prochain, le Rouennais de 39 ans prendra pour la troisième fois le départ (après 2008 et 2009) du mythique Ironman d'Hawaï, « là où tout a commencé en 1978 » et où il partagera le parcours avec les 1826 inscrits (un nombre immuable) où se côtoient les meilleurs spécialistes mondiaux. Un effort pas seulement physique, mais également financier puisque pour y participer un budget compris entre 2500 et 3000 € est nécessaire. Mais, « là-bas, c'est indescriptible. On change d'univers ».

« Envoyé du lourd »

Un univers à des années-lumière de son appartement du quartier Grammont où, entre son salon et son bureau, il organise son quotidien de père de famille, de gérant d'une société (de coaching sportif évidemment) et d'athlète. « Les trois sont indispensables à mon équilibre et la famille est ma priorité ». Alors pour faire son planning, Christophe Terzi jongle avec les horaires, un téléphone à portée de main, et un sac de sport toujours prêt. « Une semaine stan-



A la ville, comme en action, Christophe Terzi prépare avec minutie ses compétitions. Le 13 octobre, il espère donner sa pleine mesure

dard, c'est entre 18 et 20 heures d'exercice. Et ça peut aller jusqu'à 25 heures en période de préparation intensive avant une épreuve ». Dernièrement, c'est pour aller décrocher sa qualification à Francfort (après 9 h 22' 21" d'effort) que l'ancien entraîneur du Rouen Tri « a envoyé du lourd » avant de tout couper... une semaine. « Là je reprends doucement. Ce matin, c'était vélo. Ce soir, piscine. Et je vais aller crescendo jusqu'en octobre ».

Histoire d'être fin prêt le jour J. Ni trop tôt, ni trop tard. Avec un programme adapté qu'il concocte dans les moindres détails. En se basant sur ses années études à l'université de Mont-Saint-Aignan, ses séjours à l'Insep et les conseils qu'il a recueillis tout au long

d'un parcours marqué par la passion et l'exigence. « Si je vais à Hawaï, ce n'est pas qu'à moi que je le dois, mais à une multitude de personnes ». Et d'en citer trois, Didier Polin, médecin et fondateur de l'Institut régional de médecine du sport. Son oncle, Pierre, qui a notamment été préparateur de l'équipe de France féminine de handball. Et un ingénieur en micro-nutrition, Anthony Berthou, qui a su le débarrasser d'un problème gastrique récurrent qui le handicapait. Autant de soutiens que Christophe Terzi aura à l'esprit sur la ligne de départ en octobre prochain. Ils ne seront pas trop de quatre pour franchir celle d'arrivée...