

PORTRAIT TRIATHLON

« Je voulais aller plus loin dans ma manière de progresser et partager ce que j'apprenais : j'ai créé un blog. » **François KARTHEUSER**

70.3 C'est la distance en miles d'un semi-Ironman : 19 km de nage, 90 km à vélo et 21,1 km de course à pied.

François Kartheuser va s'attaquer à un semi-Ironman



On lui interdit le sport, il devient triathlète

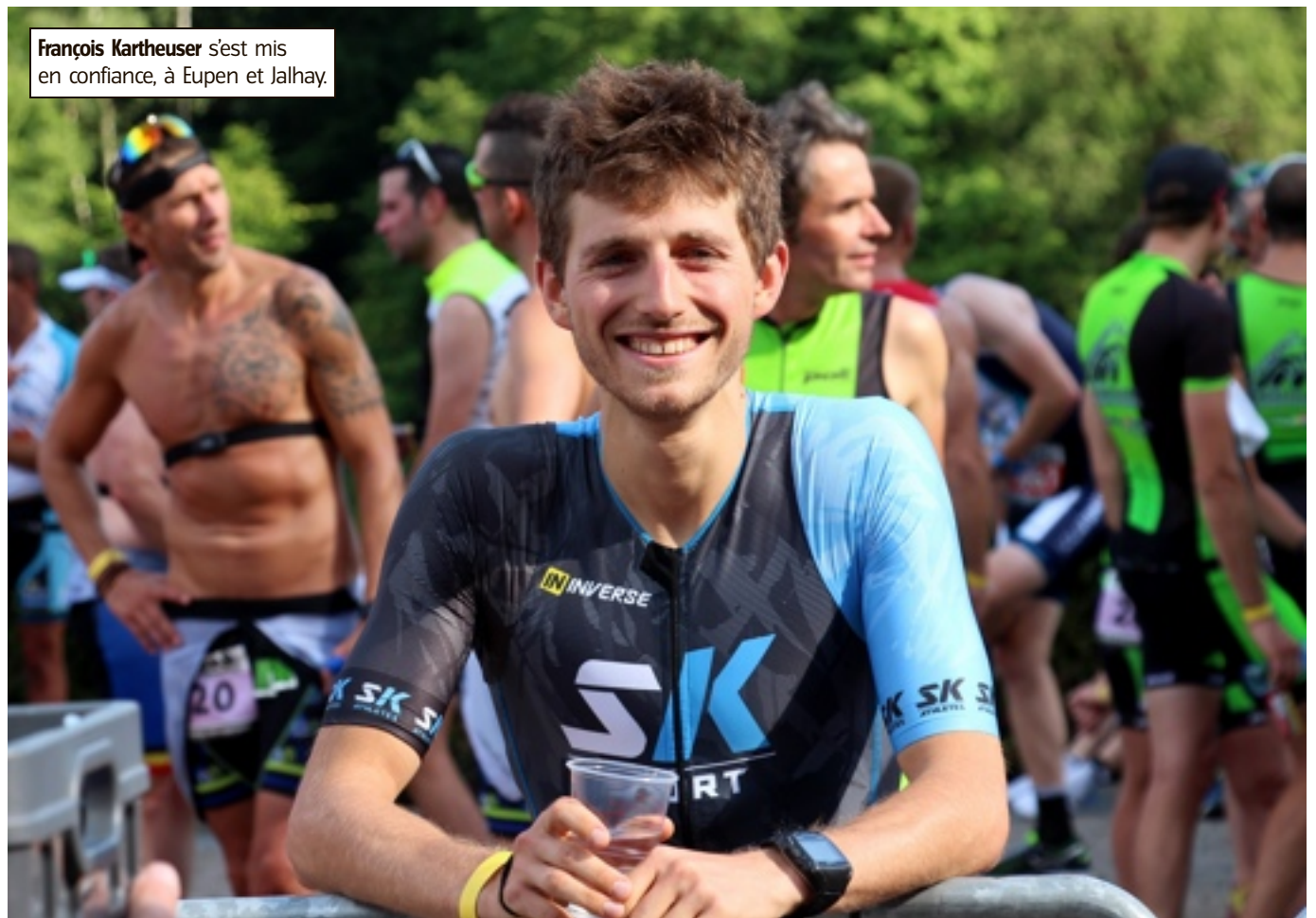
Le Jalhaytois François Kartheuser participe, ce dimanche, à l'Ironman 70.3 de Zem all See. Une expérience qu'il n'aurait jamais cru vivre...

• Pierre LEJEUNE

François Kartheuser a toujours aimé le sport. Tennis, basket, athlétisme et initiations (ju-jitsu, ski, surf...) ont animé sa jeunesse. Mais ces sports lui ont tourné le dos... « On m'a diagnostiqué, au début de mes études de kiné, une pathologie osseuse au niveau des lombaires. Le médecin m'a déconseillé certains mouvements pour ma colonne vertébrale. Je ne pouvais plus faire que de la natation et du vélo ! » L'information est un coup de masse pour le sportif. Adeptes des changements de rythme et des accélérations brusques, le voici contraint à des sports qu'il juge « monotones et ennuyeux ».

Il met tout entre parenthèses... et prend une dizaine de kilos. « Puis, sur un jogging, un ami m'a conseillé de faire du triathlon car ma condition physique n'était plus bonne. À la fin de mon mémoire, en Finlande (sur l'utilisation du sauna dans la récupération), l'idée avait fait son chemin. »

Une première expérience en Allemagne le converti. Mais François aime les défis. Alors, en 2014, ce sera le triathlon XL de Gerardmer comme première étape, avec six semaines de préparation. « Le



François Kartheuser s'est mis en confiance, à Eupen et Jalhay.

résultat n'était pas terrible mais j'ai pris énormément de plaisir. Plusieurs triathlètes de Spa préparaient un Ironman, c'était un super défi ! Après un job de six mois en Guadeloupe, je me suis inscrit à l'Ironman de Vichy (2015). J'avais quatre mois de prépa mais cela s'est bien passé car j'accorde beaucoup d'importance à ce que j'apprends en essayant d'atteindre l'objec-

tif, et la prépa avait été bonne. Donc j'étais déjà heureux au départ. »

L'Autriche après La Gileppe

Après une année dédiée à de plus petites distances, pour améliorer sa technique et sa vitesse, le triathlète se remet en selle avec un nouvel objectif : l'Ironman 70.3 de Zem all See (Autriche), ce dimanche ! Et la préparation s'est bien déroulée avec un top 10 à Eupen le 5 août et un top 25 à la Gileppe le 13 août. « On ne peut cependant pas dire que je suis un bon triathlète (certains, à Eupen, étaient alignés sur le semi). Là où je me distingué, c'est en tenant un blog sur la discipline. J'espère d'ailleurs pouvoir interviewer des préparateurs, des professionnels... Je progresse dans ce sport mais je ne suis pas excellent. Ceci dit, ces deux derniers rendez-vous se sont bien passés malgré la fatigue des entraînements. Je pense être près pour dimanche, après une semaine de récupération. Mon objectif ? Faire un bon triathlon dans l'ensemble et, si possible, intégrer le top 10 de ma catégorie (25-29) », conclut-il.

Son vécu, ses résultats, François les partagera au plus vite sur le « blog le triathlon ». Car plus que la performance, c'est le partage de son expérience que vise le Jalhaytois. Et, pourquoi pas, forcer de nouvelles reconversions pour des sportifs qui se croient perdus... ■

Hawaï dans un coin de la tête...

À ce jour, François Kartheuser n'a accompli qu'un seul Ironman, à Vichy. Qu'importe, ce n'était pas une priorité. Il lui fallait d'abord viser à s'améliorer dans les trois disciplines. Et acquérir les connaissances nécessaires pour progresser et aider les autres triathlètes à avancer (via son blog et, depuis peu, avec son nouveau job qui propose des stages sportifs). Mais cet ancien kiné ne manque jamais d'ambition...

« Le rêve, c'est l'Ironman d'Hawaï, comme pour chaque triathlète. C'est le championnat du monde, c'est une course mythique. Mais je reste les pieds sur terre, je sais que je n'ai pas le niveau. Il faut donc progresser, et cela passe par des distances plus courtes comme ce dimanche en Autriche. Je n'ai pas une date précise en tête mais je compte tenter ma chance aux qualifications avant d'atteindre la limite de ma catégorie (29 ans, dans trois ans). Il faudra alors faire un top trois dans ma catégorie sur un autre



François sait courir... Mais il sait aussi prendre son temps.

Ironman. Le niveau est élevé donc je dois rester patient et, surtout, faire cela sainement. J'espère encore pratiquer ce sport des dizaines d'années, le but n'est pas de dépasser les limites. Et de préserver mon dos en bon état, c'est pour cela que j'évite les courses extrêmes ou avec trop de dénivelé positif. Rien ne m'empêche d'aller en montagne, mais pour me balader. » La sagesse d'une progression étape par étape, avec un œil sur l'archipel américain... ■ P. Lj.

Le triathlète sur le grill...

Ton surnom ?
Blog ou blog le triathlon. Sinon je n'en ai pas.

Le sport que tu ne peux plus faire et qui te manque ?
Le basket. Je rêvais d'être basketteur pro, en NBA.

Ton endroit préféré en Belgique ?
Les Fagnes.

Et en Autriche ?
Zem all See, que je vais découvrir.

Ton objectif ultime en triathlon ?
Impacter le sport avec mon blog.

Ta plus grande fierté, hors du sport ?
Avoir quitté mon boulot pour me lancer dans ma passion.

Le pays que tu conseilles de visiter ?
Le Canada.

L'équipe de basket que tu supportes ?
Je ne suis plus sinon ça me fait mal... mais j'aime bien les Washington Wizards.

Ton plat favori ?
Les pizzas.

Ton défaut d'homme ?
Trop curieux.

Et ta qualité ?
Ma capacité à apprendre.

La dernière fois que tu as pleuré ?
Peut-être en franchissant la ligne de l'Ironman à Vichy.

Le meilleur triathlon en Belgique ?
Celui de La Gileppe. ■ P. Lj