

A photograph of a cyclist, Colin Arros, riding a road bike on a rocky, hilly trail. He is wearing a white and pink patterned jersey, black leggings, and a white helmet. The terrain is rugged with grey rocks and dry, yellowish-brown grass. The lighting suggests it's a sunny day.

COLIN ARROS

Interview exclusive pour Brest Triathlon

Colin, merci de nous accorder un peu de ton temps. Commençons par revenir sur ta performance récente lors des Jeux du Confinement de Commana du Jardin où tu as tout simplement remporté TOUS LES TITRES. Penses-tu que le fait d'avoir été à domicile a été bénéfique ou la solitude t'as parfois pesé ?

Hahaha je vais avoir du mal à revenir sur cet évènement, l'émotion est encore forte. Bien sûr que je ne m'attendais pas à tout ça. J'y étais allé sans pression, sans attente, mais le travail paye toujours. Je voudrais remercier mon coach imaginaire, tout mon staff imaginaire également. Ils y ont cru. Ils m'ont porté. C'est une victoire collective. (NB : Cette première question / réponse va être si mystérieuse pour les gens n'ayant pas vu la vidéo dont il est question.)

Quelles sont tes prochaines échéances ? Il me semble que tu prépares l'Embrunman ?

Les prochaines échéances sont elles aussi mystérieuses, évidemment.

L'Embrunman est prévu dans le calendrier et pourrait bien être, pour la première fois de l'Histoire du triathlon, une course de reprise de saison. Tout comme on reprend habituellement par un petit duathlon en mars en disant à ses potes : "Oh je viens juste me tester un petit peu.", là on va dire la même chose un 15 août à Embrun. Je trouverais ça très drôle. Plus sérieusement, c'est difficile de s'entraîner aussi sérieusement que les autres années. Ne pas avoir d'objectif freine un peu la motivation, c'est normal. Mais au pire, une petite saison de pause va faire énormément de bien. De même qu'on dort 9h pour assimiler le cours de mathématiques qu'on a appris la veille, s'écarter temporairement du monde du triathlon pour se rappeler qu'on l'adore, ça ne peut être qu'une bonne chose.

Quel est ton ravito préféré en course ? On me souffle dans l'oreillette qu'il y aurait une certaine histoire de chips, peux-tu nous en dire plus ?



La régie est bien informée dans ce cas. Fruit d'une longue tradition personnelle à l'hypoglycémie, j'ai mené une croisade pendant mes premières années de triathlon longue distance, dont la quête était de convertir mon corps aux préceptes religieux de la "Nutrition". L'un des arguments métaphysiques au cours de mes péripéties fut la chips. Très logique, la chips contient des sucres rapides, du sel. Et même plus : la sécheresse relative de la chips oblige à boire en même temps, double-intérêt. Le côté motivationnel également, la chips rappelle les pique-niques en sortie scolaire, enfant, et réveille donc en soi le réconfort pendant une course de longue durée....

Ou alors, c'est simplement parce qu'une petite fille m'a tendu des chips au 35ème km du marathon d'un Ironman et que j'étais tellement mort que j'aurais pris n'importe quoi. Peut-être. Ou alors c'était effectivement une croisade religieuse et la petite fille en question était une sorte de Jésus venant me donner LA réponse. Hum.

Comment fais-tu pour t'entraîner pendant le confinement ? A quoi ressemblent tes journées, plutôt canapé, bricolage, jardinage ou cuisine ?

L'avantage d'habiter en campagne est qu'un confinement ne perturbe pas tant que ça tes journées. J'ai deux chances dans la vie : J'adore apprendre à faire des trucs et je n'ai pas trop besoin de repos. Donc plus je me confine plus je suis productif lol. Concernant le sport, partons sur une petite réponse sérieuse : Autant pour le sport santé la régularité de l'entraînement n'est plus à prouver, autant pour la performance je constate dans mon cas que la régularité homogène ne me sert à rien. Tous les ans je coupe entre 3 et 5 mois le vélo, donc là je ne fais presque pas de vélo mais pas grave. Et je fonctionne par salves. Quand j'ai besoin de mollets, je fais de la corde à sauter tous les jours pendant 15 jours, puis j'en fais plus pendant 6 mois. Quand j'ai besoin

d'endurance à vélo, je roule 100km tous les jours pendant 5 jours, puis je fais plus de vélo pendant 10 jours. Le corps progresse avec des choses nouvelles ou très dures, et s'en souviens longtemps. Le mode commun avec les séances hebdomadaires de 1h30 est pratique pour se coordonner avec les autres, mais ne me fait pas progresser.

Quelle est ta séance la plus dure jamais faite à l'entraînement ? Et la première séance que tu feras une fois dehors ?

Double-question cruelle, qui donne envie de retrouver la liberté de s'entraîner dehors. Ma séance la plus dure en natation est un 10km à jeun dans la piscine Foch à Brest. Pas très fatigant physiquement mais niveau mental, faut être patient. A vélo c'est plus classique : Une sortie de 6h dans les Pyrénées avec 4 cols dont 3 hors-catégorie, le tout en finissant dans le nuage au sommet du Tourmalet à 20h, en hypo complète. Le bonheur rien que d'y repenser. Et à pied c'est mon premier footing de 42km dans le massif central. Pareil, pur bonheur. Une fois dehors, sans hésiter je pars pour un 200-250km de vélo sur la presqu'île de Crozon en m'arrêtant acheter à manger dans les supérettes. Tous ceux qui liront cette interview sont les bienvenus.

Victor aimerait savoir quel est ton secret pour avoir des mollets aussi affûtés, as-tu des conseils à lui donner ?

Ça tu vois c'est marrant parce que j'habite à 5km à vol d'oiseau de la centrale nucléaire de Brennilis, et avant d'habiter là j'avais des mini-mollets et je faisais aucun résultat en triathlon. (True story : j'ai un parcours de footing qui passe à 80m du réacteur, enfin de ce qu'il en reste. Mon meilleur footing). Trêve de blague, je ne sais pas, j'ai toujours eu cette tendance à avoir des jambes de cycliste d'Allemagne de l'Est chargées aux hormones de croissance. Mystère. En retour tu demanderas à Victor son secret pour les biceps et les abdos.



Parle-nous un peu des monts d'Arrée, en quoi c'est un bel endroit pour la pratique du triathlon ?

"Bel" ? Seulement "Bel" ? Entre les piscines cachées et les plantations d'herbes.... Médicinales.... Tu as le parfait endroit pour t'entraîner en triathlon. Sérieusement, les routes sont désertes de voitures, tu as beaucoup de côtes, donc pour le vélo c'est idéal. A pied tu as les chemins dans la lande pour faire des footings. Et tu as même le lac du Drennec pour nager et faire des séances à pied. Si je m'écoutais je me sentrais même de proposer à Brest Tri une journée training sur mes terres une fois le confinement fini.

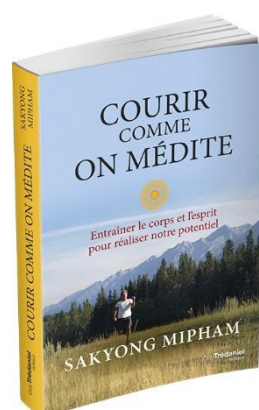
Peux-tu nous dire quelques mots sur ton activité pro à côté du sport ?

Je suis associé avec un collègue, on fait des plans de communication et des vidéos pour les entreprises sur le Finistère Nord. On a également des projets vidéo en télévision. On a la chance de travailler en ce moment sur de la communication pour le personnel soignant. C'est une grande fierté de pouvoir se sentir utile en ces temps de crise. J'ai besoin de ça, ça compense avec la pratique du triathlon qui est très personnelle.

As-tu un livre « coup de cœur » à nous partager pour profiter du temps libre que nous avons en ce moment ?

Interview à destination des sportifs donc on va rester sur du sport : "*Courir comme on médite*", de Sakyong Mipham. Premièrement parce que c'est trop la classe de conseiller un bouquin écrit par un lama tibétain. Et puis pour deux raisons propres au livre : Le contenu, évidemment, qui présente comment courir selon l'attitude du tigre, du lion, du dragon. Et la deuxième raison est celle que vous venez de vivre en lisant ces lignes : "Ooouh là... C'est quoi ces trucs shaman tibétains, j'suis pas trop philo moi j'aime bien faire des bornes en vélo

c'est tout." Alors, moi non plus je ne suis pas philo ni tibétain. Mais lire un livre qui ne cherche pas à vendre ni convaincre, écrit par un gars qui montre juste poliment comme faire pour que tout soit facile, marrant et plaisant en sport, tout en performant, je trouve ça trop cool.



« Parce que c'est trop la classe de conseiller un bouquin écrit par un lama tibétain »

« Le goûter c'est sacré » : une recette à nous partager ?

Le Goûter c'est sacré, tu remarqueras que j'ai mis une majuscule pour appuyer ce sacré. La recette magique est en réalité composée de deux parties, totalement synergiques. Certes la deuxième partie consiste à faire des biscuits au blé noir et chocolat, mais la première partie agit comme un multiplicateur : plus les kilomètres effectués à pied ou à vélo sont importants entre 13h00 et 16h30, plus le Goûter qui suit prend de la saveur.

En réalité, c'est la chose que j'ai le plus hâte de retrouver après le confinement. Les sorties vélo en début d'après-midi dans la campagne, et le retour maison pour le Goûter bien mérité.

Tout est dit. Merci Colin !

Propos recueillis par C.G. pour Brest Triathlon