Cyprien prépare depuis quelques mois le triathlon du Mans, qui se déroulera le 19 et le 20 juillet 2025, à l'Abbaye Royale de l'Epau (Sarthe). Le jeune athlète manceau s'élancera sur le parcours S de l'épreuve (750 mètres de nage, 21,5 km de vélo et 5 km de course). Pour Vitav, il raconte sa passion pour le sport et la genèse de cette aventure qu'il va vivre avec ses amis.

Peux-tu te présenter en quelques mots, notamment dans ton rapport avec le sport ?
Je suis originaire du Mans, J'ai 17 ans, je vais rentrer en Terminale générale en septembre. Je fais beaucoup de sport, je pratique notamment la boxe depuis deux ans. C'est mon sport de prédilection. Je vais aussi à la salle de sport. Je m'entraîne seul, en club, ou avec mes amis.

> **« Nous nous entraînons depuis le mois de mai »**

Comment as-tu commencé le triathlon ?
J'étais à la salle avec mes amis, l'un d'entre eux a proposé l'idée de s'inscrire à un triathlon ensemble pour le défi sportif. Suite à nos recherches, nous avons découvert le triathlon du Mans. Nous avons eu cette idée en mars dernier et nous avons commencé à nous entraîner pendant les vacances de mai. J'ai acheté un vélo et j'ai commencé à me préparer pour les différentes disciplines.

« Un beau défi sportif, un challenge collectif »

Qu’est-ce qui t’anime dans cette aventure ?
C’est une initiative collective de mon groupe d’amis. Seul, je ne me serais pas lancé dans ce triathlon. Nous nous entraînons souvent ensemble.

Cette préparation au triathlon a-t-elle modifiée ton hygiène de vie ?
Mon hygiène de vie quotidienne n’a pas changé. Je faisais déjà attention à mon alimentation et à mon sommeil pour la boxe. Je n’ai pas de programme rigoureux, je m’entraîne plusieurs fois par semaine en variant les disciplines. Souvent, je m’entraîne au cyclisme le matin, et je cours ou je nage dans l’après-midi.

Quelles sont tes ambitions pour ce premier triathlon ?
Mon objectif est de terminer le parcours en 1h30. Au début de ma préparation, je m’étais fixé

2 heures, mais je pense pouvoir être plus rapide.

Propos recueillis par Constance JOSSE.
Photos : Constance Josse.

Samedi 19 juillet 2025, Abbaye Royale de l'Epau : Tri jeunes : 6-9 ans, 10-11 ans, 12-13 ans, Aquathlon XS, Triathlon XS + Relais Challenge entreprises.
Dimanche 20 juillet 2025, Abbaye Royale de l'Epau : Triathlon S + relais, Triathlon M + Relais.

Inscription payante (sous réserve de place disponible) jusqu'au vendredi 18 juillet, à 16h. Site internet du Triathlon du Mans : https://lemanstriathlon.fr/triathlon-du-mans#kpg_555043

Partager :

- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)