

MORLAIX VILLE**Duathlon. Thibaut Le Cras parmi l'élite française**

4 janvier 2010

Thibaut Le Cras, Morlaisien et spécialiste du duathlon, combine course à pied et vélo. Après un titre national espoirs en 2008 et un parcours sans faute en 2009, il fera partie de l'élite de la discipline, dès le début de la saison, en mars.

Le duathlon, qui combine course à pied et vélo, est un sport peu médiatisé, et peu de gens connaissent Thibaut Le Cras. Ceci n'explique pas obligatoirement cela, mais c'est se priver du plaisir de savoir que ce Morlaisien de 23 ans a réalisé un parcours sans faute dans cette discipline. Notamment en 2008, avec un titre de champion de France Espoirs longue distance venu couronner sa première saison. Puis, au mois de juin 2009, il se classe à la quatrième place pour le titre national, cette fois sur courte distance. Deux semaines plus tard, il dispose du champion espoir en titre, signant au passage le quatrième meilleur temps de l'épreuve, derrière des pointures de classe internationale. Enfin, pour finir la saison en beauté, il s'adjugeait, le 8 novembre dernier, le meilleur temps de la première édition du duathlon longue distance de Locmaria-Berrien.

**Discipline et performance peu banales**

Tout juste revenu d'une session d'entraînement à Toulon, le jeune duathlète parle de ce sport décidément peu banal, même en Bretagne où, traditionnellement, on aime le vélo et la course à pied : «Le duathlon fait partie de la même fédération que le triathlon. Sur courte distance, on court sur 5 à 10km, suivis de 20 à 40km en vélo, pour finir avec cinq nouveaux kilomètres de course à pied. Les distances varient selon l'organisation de la course ou ses difficultés. En longue distance, ce sont respectivement 15, 85 puis 10km qu'il faut parcourir».

«Mieux se préparer physiquement»

Les choses sérieuses recommenceront dans quelques semaines, avec la reprise de la saison, dès la mi-mars. Le jeune Morlaisien, désormais dans la catégorie senior, a mis toutes les chances de son côté : «Je suis licencié d'athlétisme au Stade brestois et de duathlon au club de Cesson-Sévigné (35), dont les féminines sont championnes de France par équipes. Parmi elles, on trouve Sandra Lévénéz, la vice-championne du monde en titre de la discipline. Je suis aussi licencié de cyclisme à l'Union cycliste des Pays de Morlaix. Cette diversité est nécessaire, car elle permet de mieux se préparer physiquement».

Objectif Hawaï

Pour la saison à venir et en guise de bonnes résolutions pour 2010, Thibaut s'est fixé des objectifs non négligeables : «Être dans les dix premiers dans les deux championnats de France, courte et longue distance. Je compte également bien figurer à Monaco, début septembre, car c'est un Half Iron Man, une épreuve de qualification en vue des championnats du monde qui se dérouleront à Hawaï, un mois plus tard». Au fait, le Half Iron Man, c'est 2km de natation, 90 à vélo et 21 à pied et pour le Iron Man, il suffit de multiplier par deux...

Philippe Monot

Tags : [Sportduathlon](#)

© Copyright Le Télégramme 2009