

Compte-rendu

Le triathlète Adrien Briffod aux 20KM de Lausanne

Depuis plus de 20 ans, le Triathlon de Lausanne attire les foules et crée des vocations. Les triathlètes internationaux sont de plus en plus nombreux dans la région. Parmi eux, Adrien Briffod (Team ATLET/23 ans), membre du cadre A de Swiss Triathlon. Comme plusieurs de ses compères, il sera en lice dimanche sur les 10 km des 20KM de Lausanne, avec de grosses ambitions chronométriques. Vainqueur d'une première Coupe du monde l'an dernier, le triathlète de St-Légier était à Coubertin vendredi pour parler de course à pied, de Lausanne et de ses grands objectifs à venir. Rencontre décontractée la veille du week-end des 20 kils.

Que représentent pour toi les 20KM de Lausanne ?

C'est une course de préparation. Une course à la maison, à laquelle j'ai toujours participé quand j'étais petit, sur les 4 kils. Dès que je peux, j'y reviens.

Tu as annoncé vouloir courir en 30'30 : un très bon chrono !

Au vu des entraînements, je pense pouvoir faire ce temps, mais je vais avant tout me battre pour le podium. Je sais que ce sera dur : il y a du très bon monde cette année (les favoris sont l'Ethiopien Sisay Yazew, le Genevois Sullivan Brunet et le Marocain Mohammed Boulama, ndlr.).

Cette année, le Triathlon de Lausanne est une épreuve de Coupe du Monde, l'an prochain la grande finale de l'ITU World Tour. Quel est le but d'Adrien Briffod ?

Cette année, le but est de faire un podium en août à Lausanne. Ce sera mon grand moment de la saison. Le parcours est vraiment difficile à vélo. La course de 2019 sera une des dernières de qualification pour les Jeux olympique : course super importante. Le but est de se qualifier pour Tokyo. Au Japon, j'aimerais finir dans le Top 8 en individuel et décrocher une médaille par équipe.

Quelle est ta semaine-type d'entraînement ?

Avec mes études à côté, je ne peux pas faire de gros volumes quand je suis par ici. En tout, je fais 22-23 heures d'entraînement par semaine. En camp d'entraînement, ça fait plutôt 30-35.

Combien de kilomètres en course à pied, en vélo et en natation ?

Ces derniers temps, j'ai augmenté les kilomètres de course : entre 80 et 95 km par semaine. A vélo, 250 à 300 km. Plus 20 à 30 km de natation. A côté, il y a encore de la préparation physique pour maintenir le corps et ne pas se blesser.

Quelle différence entre un pur 10 km ou un 10 km en triathlon ?

On n'est pas entamé la même chose : on peut partir plus vite. Dimanche, il faut que je fasse attention de ne pas partir trop vite. J'ai souvent l'habitude de partir fort. Avec mon entraîneur Alain Schmutz, on s'est préparé à partir moins vite sur les séries pour finir en *negative split* (finir une course plus vite qu'on ne l'a commencée, ndlr.) : j'ai appris à connaître ce terme.

20 KM DE LAUSANNE – SERVICE DES SPORTS

Ch. des Grandes-Roches 10 – Case postale 245 – 1000 Lausanne 18

Tél. 021 315 41 41 – Fax 021 315 14 19 – e-mail info@20km.ch

WWW.20KM.CH

Patronage CIO

Portrait express

Domicile : Vevey (VD)
Date de naissance : 2 août 1994
Clubs : Team ATLET et Vevey Natation
Taille/poids : 1,79 m / 66 kg
Entraîneurs : Alain Schmutz (coach principal, course et préparation générale),
Laurent Vouilloz, Jean-Luc Wieland et le Vevey Natation (natation),
Maxime Benet (vélo).

World Triathlon Series 2018 8e

ITU World Ranking : 34e

Palmarès : Vainqueur de la Coupe du monde Elite 2017 à Cagliari
Premier podium en Coupe d'Europe Elite 2015
Vainqueur d'une Coupe d'Europe Junior en 2013

*Pour plus d'infos : Patrice Iseli, Président du CO (079 217 54 24)
Gaël Lasserre, Secrétaire général (079 356 78 32)*

Lausanne, le 27 avril 2018

20 KM DE LAUSANNE – SERVICE DES SPORTS

Ch. des Grandes-Roches 10 – Case postale 245 – 1000 Lausanne 18

Tél. 021 315 41 41 – Fax 021 315 14 19 – e-mail info@20km.ch

WWW.20KM.CH

Evénement organisé par l'Association APCL (Ass. pour la promotion de la course à pied en ville de Lausanne)
CHE-187.654.782 TVA

Patronage CIO