



JÉRÉMY COCHIN

UNE TRIPLE PASSION

Natation, cyclisme, course à pied, ce triathlète enchaîne les heures d'entraînement pour être à la hauteur des compétitions auxquelles il se mesure, notamment les Ironman. Le groupe Pilote suit Jérémie Cochin de très près, dans son sport comme dans sa vie professionnelle.

Texte - Julie Barbiera

La voix posée, mais le ton déterminé, Jérémie Cochin, 36 ans, incarne le profil même du compétiteur. Il faut dire que cet adepte du triathlon n'a pas peur des challenges, au contraire, ils rythment sa vie. Le dernier en date, l'Ironman de Cascais, au Portugal, en octobre dernier. Mais avant de s'élancer sur de telles épreuves, enchaînant natation, cyclisme et course à pied, Jérémie se prépare durement. Avec une détermination inébranlable, une volonté de dépassement de soi et des heures d'entraînement, cela fait maintenant plus de dix ans que ce sportif accompli se lance des défis exceptionnels. *"J'ai toujours pratiqué la course à pied. Il y a une dizaine d'années, j'ai eu besoin de faire autre chose. Je me suis lancé dans le triathlon. D'abord sur de courtes distances puis, en 2016, j'ai disputé mon premier Ironman, à Nice, où j'ai terminé 17^e avec une qualification pour le célèbre triathlon d'Hawaï..."*



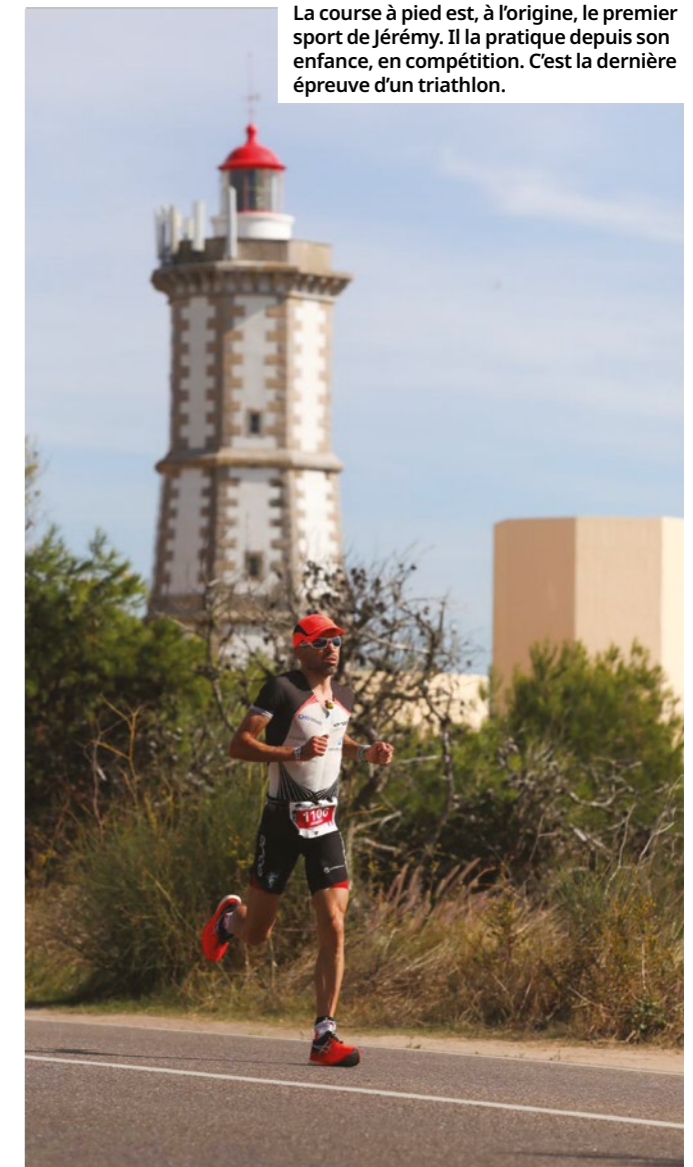
Dans ce type de discipline qui mêle trois sports, difficile de s'y retrouver quand on parle distances et catégories de compétitions : *"Les formats de triathlon, c'est un peu comme les tailles des T-shirts ! Ça va du XS au XXL. Les plus difficiles sont les Ironman : 3,8 km de natation, 180 km de vélo et on termine par un marathon (42 km)"*, résume-t-il. Tout sportif passionné doit ainsi assumer un effort intense sur une longue durée. Mais c'est un format qui lui convient parfaitement, car il affirme se sentir progresser lorsqu'il pousse son corps dans l'endurance.

Pourtant ce n'était pas gagné au départ. Comme pour beaucoup de triathlètes, le plus difficile reste la natation. Pour Jérémie, celle-ci lui a demandé un gros travail : *"La course à pied comme le vélo sont des sports d'appuis, ils se complètent. La natation, c'est complètement différent : c'est un sport de glisse, très technique où il faut savoir combiner respiration et effort sur la durée."* Mais avec sa détermination de fer, Jérémie parvient à de bons résultats à force d'entraînements. A l'Ironman de Cascais, il sort en 1 h 06, transition d'une discipline à l'autre (considérée par certains comme la "4^e épreuve" d'un triathlon) comprise. Respect.

Son coach, son ami, son mentor

Stéphane Launay le suit depuis ses débuts. Du club Angers Triathlon à l'Anjou Triathlon Passion (ATT), Jérémie a toujours suivi ses conseils. Plus qu'un coach, Stéphane est aujourd'hui un ami, un véritable partenaire sportif : *"Si je dois parler d'un mentor, on peut dire que c'est Stéphane, lui-même triathlète, qui m'a poussé sur les longues distances. J'ai beaucoup de bons souvenirs avec lui, j'ai partagé mon tout premier duathlon à ses côtés"*, se souvient-il. Son planning d'entraînement est parfaitement rodé pour

La course à pied est, à l'origine, le premier sport de Jérémie. Il la pratique depuis son enfance, en compétition. C'est la dernière épreuve d'un triathlon.



Son partenaire et employeur Pilote lui prête des vans pour se rendre sur les lieux de compétition ou bien pour ses entraînements. Un réel atout logistique.



atteindre ses objectifs, son organisation millimétrée, Jérémie n'a pas vraiment le temps de souffler. Parmi ses partenaires, il peut compter sur l'entreprise Pilote, pour laquelle il travaille depuis près de onze ans. Il est aujourd'hui responsable production de la ligne van pour la marque Hanroad. Forcément, son métier et sa carrière de triathlète se mêlent. Il faut dire que quand l'esprit vanlife rencontre le profil d'un sportif, ça matche ! *"J'ai déjà pu tester les modèles Hanroad, et je dois dire que le van est très pratique, que ce soit pour mes déplacements en compétition ou même pour les entraînements. Vous imaginez bien que le triathlon c'est beaucoup de logistique, si je souhaite aller faire une heure de natation en eau vive, je peux sortir et prendre une douche ou encore enchaîner avec mon vélo directement"*, constate-t-il.

Jérémie vante l'aspect pratique du van. Il revient sur son expérience lorsqu'il est parti faire un triathlon en Autriche : *"Ce qui est commode, c'est que je fais tout à mon rythme, comme je le souhaite. Si j'en ai marre de rouler, j'installe le toit et je dors. Pour les compétitions, cela permet une réelle autonomie sans avoir à réserver une chambre longtemps à l'avance, et souvent les locations sont déjà complètes. Pour rester à côté du lieu de départ, c'est l'idéal."*

Dans son travail comme dans son sport,



La natation est la discipline la plus difficile pour Jérémie. Mais les entraînements payent, et les résultats sont à la hauteur.

Jérémie doit remplir ses objectifs. Le prochain en date ? L'Embrunman, en août 2022, un format Ironman au lac d'Embrun à Serre-Ponçon dans les Hautes-Alpes. En attendant d'accomplir ce défi rêvé, des mois d'entraînement seront nécessaires : *"Je vais faire des petites courses, des trails, de longues sorties à vélo dans les Alpes et, pourquoi pas, un triathlon moyenne distance entre mai et juin..."* Assurément, une bonne préparation !

