



# Philippe COSTET CHAMPION DU MONDE X TERRA

Philippe COSTET a participé au X TERRA WORLD CHAMPIONSHIP le week-end du 1<sup>er</sup> novembre 2015 à MAUI (Hawaï). Sélectionné sur les différentes épreuves métropolitaines, comme sur le XTERRA de GERARDMER. Il avait fini vice-champion du Monde fin 2014.

## Les épreuves :

Natation 1,5 KM – VTT 37 KM – TRAIL à pied 10 KM  
80 élites partent à 9 H puis les 700 amateurs 5 mn après.

Philippe COSTET finira 182<sup>ème</sup> sur 800 – Natation en 26''36, VTT 2.02''22 – RUN 58'03 – total 3.27.02

**Champion du monde dans la catégorie 55/59 ans.**

**Pour vous présenter le garçon : triathlète très pointu, s'entraîne dans toutes les conditions. S'occupe des jeunes à son club de triathlon. Participe ponctuellement aux entraînements du club et aux raids itinérants vtt (Les Alpes, la Roumanie pour les derniers). Toujours le portable à l'oreille, et il a la liaison lui, car il travaille chez Orange qui le sponsorise. Et le point important : charismatique, fédérateur et de bonne humeur.**

### Commentaires de Philippe

« Ma course de dimanche : la mer est calme et le soleil brûlant, je me régale durant la natation malgré un départ à la lutte ; c'est beaucoup moins mouvementé que l'an passé heureusement.  
Puis parcours VTT magnifique....mais c'est un espagnol qui chute juste devant moi en descente et c'est l'inévitable chute pour moi. Grosse frayer, rien de cassé, cela ne tient qu'à un....Phil...pour espérer voir....le toit du monde, mais avant cela il faut finir la course en courant dans le sable de la magnifique plage le Fremming Bay, Quelle émotion !

Cette année, mon objectif était de je pas marcher sur les très durs dénivelés de ce parcours pédestre, alors l'arrivée approche et je réalise mon but....ne jamais marcher, j'ai le sourire d'un vainqueur qui ne le sait pas encore car je ne connais pas la forme de mes concurrents directs mais je sais que j'ai réalisé une meilleure course. Faut être honnête, ça se joue à rien : 1 mn 28 ,

l'an passé je termine 2<sup>ème</sup> et là 1 mn 14 mais dans le bons sens cette fois.  
Ce que je retiens c'est qu'il faut bien se connaître et se donner des objectifs réalistes...avancer sans griller les étapes, ce qui mène souvent aux diverses blessures et autre baisse de régime....

L'essentiel n'est pas d'aller loin mais le chemin pour y arriver. Faire connaître aux autres les joies d'un entraînement sportif, leur donner envie : des jeunes de l'école du Triathlon du TNL à mes collègues de travail d'Orange, en passant par les partages de raids

au sein du FUN CLUB, passer le relais du plaisir, faire progresser l'autre, partager leurs émotions est toujours riche d'enseignement.  
C'est un formidable moteur. C'est bien là l'essentiel. Et toujours avec le sourire évidemment.

Vivement l'année prochaine !!!

Autre saison, autre objectif :

Aloha au FUN CLUB !!!

