

## Un record très froid



Nager pendant une heure et demie dans de l'eau à zéro degré, puis parcourir 180 kilomètres à vélo dans la neige et enfin courir 42,2 km dans la nuit noire et glaciale. Voilà l'incroyable challenge de Ludovic Chorgnon. En Finlande, près du pôle Nord, l'athlète français a battu le record du triathlon le plus froid. Il a mis au total 20 heures et 45 minutes. Le plus difficile a été la natation dans un lac presque gelé : « Même quand on s'est préparé, c'est très dur dans l'eau. Tu sens ton cœur ralentir, tes jambes deviennent très lourdes, mais il ne faut pas paniquer ! », raconte Ludovic. Et pour ne pas se transformer en glaçon quand il sort de l'eau, il s'était entraîné à courir, par une température de moins 23 degrés, dans le congélateur géant d'un supermarché.

*d'après Le Journal des Enfants,  
le 10 mars 2022*