

SWIM-*ruN* MAGAZINE



MONDIAUX



OTILLO :

Une pluie de record pour cette édition 2016

RECIT



Le défi Rockman, déjà une légende



DECOUVERTE

Prom'Swim 2016 :

Tout Nice nage

Emeraude Swimrun :

plus de 500 athlètes au départ !

WWW.SWIMRUNMAGAZINE.FR

Le défi Rockman,

*déjà une
légende*



Philippe Cordero et Sylvain Scoccia



Philippe Cordero et Christian Retaggi ©droits réservés

Voilà 8 mois de préparation, le jour J est arrivé, le réveil sonne à 4h30, je saute sur le téléphone afin de ne réveiller personne. Nous sommes venus en famille, nos femmes et nos enfants nous ont suivi jusqu'au bout dans cette formidable aventure. Un voyage en Norvège pour participer au rockman ça se partage. Le rockman existe depuis seulement trois ans, la première édition était confidentielle et sur invitation afin de mesurer si l'épreuve pouvait exister. Aujourd'hui nous participons à la troisième édition. Ce que les jeunes organisateurs, tous des copains étudiants, ont réussi à faire en seulement trois ans est juste effarant. Ils ont créé une légende du Swimrun en un rien de temps, pour des organisateurs comme nous je trouve ça très fort.



Ils ont créé une légende du Swimrun ...



Il est toujours 4 h du mat et là tu te demandes pourquoi tu as payé 675 euros une inscription pour aller te geler les cacahuètes dans un fjord où il y a des phoques...voire des orques (on verra qu'il y a aussi des méduses) pendant que tout le monde dort autour de toi....C'est à ne rien y comprendre... Enfin j'enfile ma combi, par dessus le dossard puis le bonnet et les lunettes, les chaussures. Quelques barres, la gourde souple. C'est bon, on peut y aller. Nous voilà partis dans les rues de Stavanger pour rejoindre le lieu de rendez-vous. Le temps est nuageux et il fait 15 degrés...

Nous voilà arrivés au point de rdv l'hôtel Victoria, partenaire du rockman. Les deux bateaux de croisière à grande vitesse affrétés pour la course nous attendent, on monte à bord et nous nous retrouvons alors avec deux équipes Françaises : la famille Ciron-Vidyl avec qui nous avons sympathisé sur un réseau social et les renards du désert que nous avons connu la veille au retrait des dossards.

On échange des expériences, on se jauge, on se rassure même... petit à petit la pression monte... On avance inexorablement dans le fjord qui se dresse de plus en plus haut devant nous...on enfile la combi. On range les affaires dans nos sacs. La musique de la légende du rockman sort des haut parleurs, les frissons se font ressentir et on n'a pas encore mis un doigt de pied dans l'eau froide.

Le directeur de course au briefing nous a prévenus de nous placer pour la sortie du bateau par ordre de prévision d'arrivée. Nous qui pensions partir tranquille pour éviter les coups, nous voilà devant parmi les premiers... Le départ est donné à la corne de brume.

La passerelle est étroite, je décide de passer par dessus le garde corps et invite Sylvain à faire de même, il est en train de filmer le départ, il se croit en vacances. Je saute excédé, tant pis il me suivra, je ressort le tête de l'eau et lui crie à nouveau dessus, je n'ai pas encore vu si l'eau est froide je suis sous l'excitation du départ. Il filme toujours ! J'avance, il nage mieux il va me rattraper. Je m'aperçois que j'ai perdu les lunettes dans mon saut. Le fjord est noir impossible de les retrouver, elles ont coulé. Heureusement que nous avons pris une paire de secours.

On commence enfin à nager. Comme à son habitude, Sylvain passe devant. Après 200 mètres, je m'aperçois qu'il y a un problème, je tape dans ses pieds continuellement sans pour autant nager. Il faut qu'il trouve son rythme.

C'est au sortir de l'eau que Sylvain m'explique qu'il n'a pas de bonnes sensations. Je ne m'inquiète pas, cela va venir.

Le départ est donné à la corne de brume

Le rockman fait sa première apparition et nous entamons la première difficulté l'ascension du versant nord du fjord.

Un single technique glissant avec de la boue où il faut s'accrocher aux branches pour monter. Le rythme est régulier, on est obligé de suivre en file indienne impossible de doubler.

La vitesse convient à Sylvain qui ne réussit pas à



On arrive sur la partie qui constitue un aller retour pour se rendre au fameux **pulpit rock**. Ce promontoire rocheux qui ressemble à une table dont la paroi rectiligne qui culmine à 800 plonge dans les eaux noires du fjord.

le premier lac est magnifique.
Nous sommes perdus au milieu des fjords...





les eaux noires du fjord



Les premiers nous croisent, la stupéfaction la deuxième équipe est mixte et c'est la femme qui tire l'homme. Monstrueux. Elle vient de gagner l'Engadin.

Pratiquement arrivés au Rocher on retrouve les deux équipes françaises du bateau qui se suivent de près, on doit avoir 10 minutes de retard.



On profite à fond de ce moment, car la lisibilité ne va pas rester bien longtemps.

La longue descente vers la prochaine grosse section de nage est extrêmement technique alternant boue et rocher glissant, gros blocs racines. Juste devant nous on assiste à une chute, un swimrunner glisse sur une dalle rocheuse et se rattrape de justesse à une

On approche du Rocher et le chemin se fait de plus en plus vertigineux, il fait deux trois mètre de large, les équipes et les touristes se croisent c'est un peu tendu mais ça passe en Norvège tout est basé sur la responsabilité individuelle et le respect de l'autre.

Même s'il n'y a pas de soleil la visibilité est excellente, la vue est spectaculaire et le fjord au fond est majestueux.

les fameuses 4444 marches

racine, il vient d'échapper à une chute de plus de 100 mètres.

On rattrape des concurrents dont la famille ciron dans la descente, ça remet un peu de baume au cœur à Sylvain, il retrouve un deuxième souffle. C'est un régal, on double plusieurs équipes qui sont littéralement scotchées alors que nous volons sur les rochers grâce à nos chaussures qui accrochent le rocher.

Les jambes sont là, et Sylvain est dans ma roue. On double la deuxième équipe française. On arrive sur le sprint, nom donné à une section qui longe à fleur d'eau le fjord, il est appelé sprint car sur la carte on pourrait penser que la vitesse serait élevée; c'est sans compter que le seul chemin pour venir à bout de ce sprint est constitué d'un amas de blocs rocheux glissants. Mais pour nous, on se plaît dans ce terrain et on continuera à doubler au «sprint» encore trois ou quatre équipes.

On arrive au premier point. Nos supporters femmes et enfants nous applaudissent, nous sommes boostés par ces encouragements qui nous permettent de partir sur la deuxième difficulté : une longue route qui nous mène au deuxième point haut de ce parcours.

Nous allons alors nous livrés à une lutte franco-française avec l'équipe des renards du désert qui sont revenus sur nous et qui parviennent même à nous dépasser. Après un ravito hors-norme (avec des crêpes), les Français ont encore un peu d'avance sur nous mais ils restent à porter de vue. Lors de la transition avant le big swim (traverse du fjord, portion de 1,7 km), nous écourtions le

briefing pour reprendre la course plus vite et gagner quelques places. Nous repassons devant les renards du désert. Sylvain ne parvient toujours pas à prendre son rythme. Il a le regard perdu à la fin de la section natation, il reconnaît tout juste Bastien son fils et tourne la tête à droite à gauche comme s'il recherchait des repères mais n'en trouve aucun. Il tremble de tout son corps. Lui si robuste, si dur contre le froid et les éléments, il est en hypothermie et hypoglycémie, il me fait la totale.

Je lui ordonne de boire et de manger car il nous attend les fameuses 4444 marches avec 750 m de D+ pour 1750 m : un vrai mur.

Je charge la combi en solide et remplis les gourdes souples pour gérer la montée de Sylvain. Allez faut repartir les Français nous ont repris 3 minutes sur la traversée. Je ne me fais plus d'illusion, nous finirons derrière.

Notre but était de passer cette barrière horaire, on a 1h30 d'avance...

Mais Sylvain ne va pas mieux. On commence cette montée vers l'enfer...et pour Sylvain ce sera vraiment un calvaire. Notre défi il est là, on est sur ces marches...du bonheur, on profite un max maintenant et on fait fi des équipes qui ne cessent de nous doubler. On finit par arriver au sommet non sans





On commence cette montée vers l'enfer...

mal. Au sommet, une vue magnifique et un lac d'altitude à traverser, 2-300 mètres à 10-11 degrés.

Pour la première fois, je ressens le froid, pris de nausées et de vertige. Je reste avec Sylvain pour notre sécurité. Le stress disparait quand nous atteignons la berge, un bénévole nous accueille avec une bouée et un café. C'était la dernière portion de natation. En raison des conditions climatiques, le parcours a été modifié. Encore une centaine de mètres de dénivelé positif et nous basculerons dans la descente qui nous mènera à l'arrivée.

Un des rares panneaux nous indiquent de prendre un sentier serpentant au milieu d'une steppe détrempée. L'allure est bonne et sylvain est dans mes talons, on reprend 2-3 équipes. Une Equipe féminine nous double, c'est le jeu... je prends le temps de boire dans une rivière, Sylvain me passe et garde une bonne vitesse.

Sylvain va mieux... La course commence pour lui ! On aperçoit le fjord, la ligne d'arrivée. A la lutte avec une équipe polonaise, on préfère finalement prendre le temps d'apprécier ces derniers mètres vers la ligne d'arrivée et immortaliser le moment avec nos enfants.

On ralentit pour savourer, on passe devant le jacuzzi traditionnel au feu de bois dans lequel on viendra se détendre avec la bière à l'effigie du rockman. Main dans la main on passe cette ligne tant espérée depuis 7 mois en présence de nos femmes et de nos

enfants. Une accolade au rockman qui nous attend sous l'arche, on nous tend une ceinture de finisher avec le numéro d'arrivée depuis la création du rockman.

On s'installe sur des coussins de fortune posés par l'orga en prenant la collation d'arrivée attendant jusqu'au dernier binôme que toutes les équipes accueillent dans une formidable ambiance.

Il est 21 heures et le soleil fait son apparition, c'est la magie du rockman, nous nous dirigeons tous swimrunners et accompagnants vers les bateaux pour retourner tranquillement vers Stavanger.

Le bateau repassera devant la ligne d'arrivée où toute l'équipe d'orga fait une haie d'honneur pour nous saluer. Nous pensons alors à tous ceux qui nous ont soutenu dans cette aventure que ce soit nos familles (Géraldine, Florence et nos enfants) tout comme nos partenaires (HEAD swimming, Inov-8 France, Zone3, Injinji, INTERSPORT MANDELIEU CANNES, Garmin France, Photos CR, Photo-sourire, SwimrunMagazine Europe Trimax magazine, Swimrun France Chronofocus Estérel - Côte d'Azur).

Une expérience inédite dans un pays basé sur le respect d'autrui et sur la responsabilité individuelle où la nature appartient à tout le monde.

Vivement le prochain Swimrun, l'ötilo peut-être... qui sait

Fiche technique :

Nom : rockman

Pays : Norvège

Ville : Stavanger

Lieu de course : Lysefjorden

Distance totale : 41 km

Distance Trail : 34 km

Distance natation : 7 km

Température de l'air : 10-16 degrés

Température de l'eau : 10-13 degrés

Dénivelé positif : 2500 mètres

Nombre de marches : 4444

Big swim : 1km700

Nations : 18

Nombre d'équipes : 80

Abandons : 9

Classement : 35

Temps de course : 10 heures 12 minutes 05 secondes

Temps des premiers : 06 heures 57 minutes 18 secondes

Temps des derniers : 12 heures 24 minutes 45 secondes



on passe devant le
jacuzzi traditionnel au
feu de bois



Une pluie de record

pour cette édition
2016

Le swimrun se développe un peu partout à travers le monde, nous en sommes les témoins, en France avec de nombreuses épreuves qui ont vu le jour depuis ces derniers mois. Pour la plupart des swimrunners, l'Ötillö est ce que Kona est pour les amateurs d'IM. Et avec la croissance exponentielle du nombre de pratiquants à travers le monde, le niveau s'est également élevé. Pour preuve, cette année, les records sont tombés dans toutes les catégories avec pour les vainqueurs hommes, un sub8 à la clé...
Swimrun Magazine avait une équipe engagée sur la course, le duo composé de Greg et Christopher nous raconte cette course hors du commun.



Jacvan et Greg Eloy

©akob Edholm / ÖTILLÖ 16 or Nadja Odenhage / ÖTILLÖ 16 et droits réservés





L'ÖTILLÖ, la 11e édition

La 11e édition des championnats du monde de Swimrun, l'ÖTILLÖ, qui s'est déroulée le premier week-end de septembre en Suède a été marquée cette année par la performance. Les trois catégories, hommes, femmes et mixtes ont écrasé le record du parcours de 75 km dans l'archipel de Stockholm dans leur catégorie respective.



Daniel Hansson et Lennart Lelle Moberg, des forces armées suédoises, ont surclassé leurs adversaires en réalisant le meilleur chrono de tous les temps en réussissant à terminer sous la limite des 8 heures, à 7 heures 59 minutes et 4 secondes! Nouveau recours 50 minutes plus tard avec le couple composé de Eva Nyström (SUE), ancienne championne du monde de duathlon

longue distance et Adriel Young (AUS) de Thule Adventure. Ils ont gagné le classement mixte tout en se classant huitième au total sur 8 heures 49 minutes et 58 secondes. Enfin, dernier record tombé sur cette édition 2016, celui de la catégorie des féminines, Kristin Larsson et Annika Eriksson. L'équipe Addnature a certainement réalisé la plus impressionnante

238 concurrents en équipes de deux

de la journée en terminant cette course incroyablement longue avec plus d'une heure d'avance sur le précédent record féminin !

238 concurrents en équipes de deux de 20 nations différentes, ont abordé le 75 km course longue 65 km trail running et la natation plus de 10 km entre 26 îles de l'archipel de Stockholm.

Parmi ces 238 équipes engagées, l'équipe Swimrun Magazine composée de Greg et de Christopher qui nous font vivre cette aventure de l'intérieur...

Notre course a commencé la semaine précédent la course car Christopher, blessé au genou à l'entraînement, attendait encore les résultats d'un IRM la veille de notre départ pour la Suède. Un diagnostic d'une fracture de fatigue et notre rêve

était brisé avant même d'être monté dans l'avion.. Heureusement il n'en était rien et nous avons pris l'avion avec toutefois cette incertitude, le genou allait-il tenir l'intégralité de la course ?

La veille de la course, nous prenons le ferry de l'organisation à Stockholm sous un soleil radieux . L'ambiance est chaleureuse à bord du bateau et pendant les 2h



Ambiance chaleureuse





A 6h le départ est donné

de navigation vers l'île de Sandhamn, nous faisons connaissance avec les autres équipes. Nous sentons vite que nous faisons partie d'un petit groupe de privilégiés, même si, contrairement à la plupart des autres concurrents que nous rencontrons, nous ne devons notre présence qu'au tirage au sort..

L'équipe organisatrice nous accueille à la sortie du ferry et prenons possession de nos chambres d'hôtel. Il fait froid et le temps est couvert . Le brief de Michael Lennel, co-fondateur de la course,



A 6h le départ est donné, je suis frappé de voir aussi peu de monde autour de nous, habitué aux départs massifs en triathlon. Après une première course à pied de 5/10 min , la natation la plus longue de la course de 1700m arrive vite : l'eau est froide mais c'est supportable. C'est seulement après les premières 20 minutes que l'on sent

nous plonge dans un état mêlé d'inquiétude et d'excitation: l'eau sera froide, la course sera longue, etc.. On ne s'attendait à rien d'autre mais là c'est demain...

Après une courte nuit, le réveil sonne à 4h du matin. A 5h le jour se lève . Le temps est couvert le vent souffle, il fait froid. Cela fait 6 mois que nous redoutons ce verdict météo et pourtant au moment de prendre le départ , la météo n'est plus un souci, on fera avec !

Décor sauvage, magnifique

le corps réagir au froid : frissons, muscles qui s'engourdissent. Christopher prend ses responsabilités en tant que meilleur nageur et nous emmène en ligne droite au bout de cette première traversée. A la sortie de l'eau nous sommes engourdis. Je me vois marcher, courir mais je n'ai aucune sensation, les gestes sont mécaniques, les articulations raides. Très vite après la deuxième

session de nage, je glisse sur un rocher et me cogne fort le genou droit. Je me relève j'essaye de ne pas y penser et je reprends la course sur les rochers, en boitant...

Nous enchaînons les portions de course à pied et de natation en suivant la liste des distances et des ravitaillements inscrite sur nos plaquettes. Sur le



nouvelles . Les itinéraires sur les rochers glissants, en forêt , sur des tapis épais de mousse sauvage , des routes bordées de jolies maisons en bois se succèdent . C'est vraiment magnifique. Je multiplie les photos avec mon téléphone. Seuls les petits rubans de l'organisation accrochés aux arbres ou sur les rochers nous indiquent le chemin à travers ce méandre de nature. Cette course est vraiment à part.

Lors d'une natation où nous décidons de ne pas nous accrocher, Christopher perd la sangle . En passant au-dessus, je la vois couler

entre deux eaux et la reconnaît. Il faut que je la récupère, avec les deux grosses portions de natation de 1400m et 900m dans le vent et le clapot à venir, on ne peut pas se permettre de perdre la sangle (surtout moi!) Je plonge mais la sangle a déjà sombré , la combinaison et le pull buoy m'empêchent d'aller plus profond . Je force ma descente avec de grands mouvements de brasse vers le bas tout en imaginant la tête des organisateurs s'ils voient mes pieds



«Je ne regrette pas les cagoules fournie par Head»

qui restent seuls visibles à la surface !! Dans un dernier élan, je récupère finalement la sangle et me sens comme sauvé : je viens de gagner mon ticket pour des natations «confortables» dans les pieds de Christopher .

À partir du début d'après-midi le ciel s'ouvre et le soleil apparaît. Avec la fatigue accumulée sur la première moitié de course le froid reste présent, je cours en claquant des dents à la sortie de la



dernière longue natation. Je ne regrette pas les cagoules fournie par Head, nous ne les quittons pas, même sur les portions courtes de course à pied. Et dire que nous avions hésité à les commander ! La combinaison que je pensais cintrée est finalement parfaite dans l'eau et ne me gêne pas en course à pied.

Nous passons la barrière horaire de 16h avec plus de 1h30 d'avance, le moral est bon, je fais le clown

avec les supporters et les bénévoles (c'est ma meilleure arme contre la lassitude et la fatigue sur des courses longues) mais Christopher me presse, il appréhende la portion de course à pied de 20km prévue aux deux tiers de la course et souhaite garder le maximum d'avance . A son entame, nous descendons nos combinaisons, la lumière et le décor sont magnifiques, j'essaie de dire les mots qui rendront



La nature qui nous impose son rythme

les 20km faciles mais je sens la fatigue qui prend le dessus, ça va être long, surtout à ce rythme. Christopher souffre de son genou dès les premiers kilomètres et il peut à peine courir.

Je m'inquiète : à ce rythme nous arriverons peut être trop tard au cut-off de 18h et surtout je redoute pour la première fois l'abandon. Je regarde mon binôme en coin et essaie de trouver les mots. Finalement

nous trouverons la solution en alternant marche rapide et course à pied . Nous parlons de tout et de rien en chemin en profitant du soleil tombant et du décor sublimes. Je garde un œil sur la montre mais ne m'inquiète plus : l'abandon n'est plus d'actualité et le cut-off de 18h est à portée de main.

Nous finissons la course sous la lumière rasante du soir et une eau noire et passons la ligne bras dessus



Une course à part, plus proche du raid à échelle humaine

La logistique, l'accueil, l'encadrement sont sans faille. Les valeurs d'entraide, de respect de l'environnement, de respect des autres équipes, de générosité, font de cette course une course à part, plus proche du raid à échelle humaine que de toute autre course d'endurance. Le chrono importe peu, il s'agit surtout de faire avec la nature qui nous impose son rythme . Nous sommes heureux d'avoir eu la chance d'y participer.

Que nos soutiens HEAD, Salomon et Swimrun Magazine qui nous ont accompagnés jusqu'à la ligne de départ soient ici remerciés!





Emeraude Swimrun :

*plus de 500 athlètes
au départ !*



Le top départ du plus grand swimrun de France (280 binômes inscrits, 256 partants, 248 finishers) a été donné le samedi 10 septembre 2016 à 10h du matin sous le Pont du Frémur à Lancieux. Sous le son des cornemuses et des bombardes, les 512 athlètes étaient vite mis dans l'ambiance bretonne. Avec les dossards roses numérotés des coureurs, c'était un beau ballet qui partait à la course entre les bateaux amarrés dans l'embouchure du fleuve. Tous venaient de s'élancer pour le premier des 17 tronçons successifs qui les attendaient. Un parcours qui allaient les faire passer par les plages de la côte d'Emeraude, entre Lancieux, Saint-Briac-sur-Mer et Saint-Lunaire.



Plus grand swimrun de France



Le top départ du plus grand swimrun de France (280 binômes inscrits, 256 partants, 248 finishers) a été donné le samedi 10 septembre 2016 à 10h du matin sous le Pont du Frémur à Lanicieux. Sous le son des cornemuses et des bombardes, les 512 athlètes étaient vite mis dans l'ambiance bretonne. Avec les dossards roses numérotés des coureurs, c'était un beau ballet qui partait à la course entre



En 2h52 pour les premiers athlètes, Stéphane Sibout et Benjamin Thévenon, venus en voisin du club de Deauville-Trouville. Tout comme le premier duo féminin composée de Jessica Harrisson (voir par ailleurs) et Carole Péon, originaire de Saint-Lunaire, arrivé seulement 7 minutes après les premiers hommes. Pas étonnant

les bateaux amarrés dans l'embouchure du fleuve. Tous venaient de s'élancer pour le premier des 17 tronçons successifs qui les attendaient. Un parcours qui allait les faire passer par les plages de la côte d'Emeraude, entre Lanicieux, Saint-Briac-sur-Mer et Saint-Lunaire.

Au total, les swimrunners ont avalé un peu plus de 4,6 km de natation et 18,4 km de course à pied.



au vu du palmarès de ces deux retraités du triathlon de haut niveau. D'autres avaient fait le déplacement de bien plus loin puisque seulement 20% des participants étaient bretons, le reste venant des quatre coins de France.

Si les premiers duos ont terminé en moins de trois heures, d'autres ont savouré plus longuement le parcours mettant jusqu'à 5h42" pour boucler le parcours. Quand on devinait chez certains de la



Plus de la camaraderie qu'une simple solidarité entre coureurs



difficulté à enchaîner course et natation, beaucoup ont trouvé un supplément d'énergie dans l'entraide entre coureurs. Sur les sentiers et les ravitaillements, les encouragements mutuels ne manquaient pas. On sentait même des fois plus de la camaraderie qu'une simple solidarité entre coureurs. Pour garder cette ambiance, les bénévoles et le public n'ont cessé de pousser les swimrunners dans une aventure encore inédite pour bien d'entre eux.



Une grande réussite



La nouveauté du swimrun se lisait dans l'indécision, encore le matin, sur le matériel à embarquer. Certains avaient déjà opté pour les nouveautés qui commencent à émerger dans l'équipement dédié au swimrun, pour les autres, le choix a été bien plus ample. Les tenues variaient entre des trifonctions, au shorty de surf en passant par les combinaisons de natation découpées au niveau des genoux. Aux



niveaux accessoires, nombreux étaient ceux qui avaient opté pour des plaquettes et un pull-boy.

C'est donc sous le chapiteau final que tous se sont retrouvés, accompagnés de leur famille et des enfants venant d'achever l'« Emeraude Extrem Kids », la course dédiée aux enfants de ce week-end « Emeraude Events ». Bien installés, face à

la mer, les athlètes ont eu tout le temps de se délecter d'une collation abondante où les aliments énergétiques se mêlaient aux spécialités bretonnes, moins diététiques mais bonnes pour le goût et le mental. Au menu, la galette-saucisse et le kouign amann ont été les plus plébiscités par des swimrunners qui venaient de boucler une course qui, de l'avis de tous, a été une grande réussite.

Les impressions de Jessica Harrison, 1er duo féminin avec Carole Péon

Est-ce que c'est votre premier swim-run?

Oui, c'était notre premier swim-run à toutes les deux.

Comment est l'ambiance sur une telle course par rapport à un triathlon?

J'ai trouvé ça hyper sympa - les concurrents qui s'encouragent mutuellement, des bénévoles également très encourageants et une ambiance chaleureuse avec des spectateurs décontractés. En plus, il y a avait une fanfare qui se déplaçait à plusieurs endroits sur le parcours qui donnait bien la pêche avec de la musique bretonne. Par contre - je ne veux pas dire que les triathlons soient moroses non plus, j'adore les tris pour cette ambiance amicale aussi - c'est juste que j'ai beaucoup fait de triathlons et de changer un peu c'est sympa.

Aviez-vous une émotion particulière en franchissant la ligne d'arrivée avec votre compagne?

J'étais ravie qu'on ait pu faire la course ensemble - chose assez rare. On a souvent déjà été dans la même équipe, mais en duo comme ça, c'est la première fois ! Carole a grandi à St Lunaire et on vient souvent voir sa mère - son oncle et tante aident avec l'organisation aussi - donc toute la course, ça a été un bonheur de faire ça sur les chemins que l'on connaît si bien grâce à nos footings.

Que pensez-vous de votre performance (vous étiez à quelques minutes des premiers)?

Par rapport à l'entraînement que nous avons pu faire (nous avons un bébé de 16 mois) - on doit courir en moyenne 3 fois par semaine et nager 1 fois grand max - je me dis qu'il y a quand même des restes ! Avant la course, je m'inquiétais un peu du manque d'entraînement, mais au final avec le dossard dans le dos, je n'ai pas beaucoup ressenti de la fatigue et je trouve qu'on a été pas trop mal. Des transitions à soigner et plus d'entraînement serait bien, surtout en natation. Mais pour une première, c'était bien. Il y a moyen de gagner pas mal de temps je crois.



Sur le plan technique, comment avez-vous vécu les transitions?

Il faut prendre l'habitude c'est sûr, et là où j'imaginais que ça allait être compliqué, en nage avec les chaussures, les frottements possibles aux pieds ou ailleurs, en fait il n'y a pas eu de problèmes. Je nage rarement avec un pull et, même avec l'élastique au bout d'un moment, j'avais les adducteurs un peu fatigué. Je n'avais pas pris de plaques - vu le manque d'entraînement natation, je ne voulais pas avoir une tendinite ! - donc ça c'était facile. Par contre enlever le haut de la combi pour la dernière course à pied était un peu laborieux. A travailler !

Et l'eau, pas trop froide? Quelle tenue aviez-vous choisie?

Pas du tout ! Ça faisait même du bien après la chaleur accumulée en course à pied. Pour la tenue, nous avons coupé aux genoux deux anciennes combis Mako mais gardé les manches longues. Personnellement, j'ai mis des chaussettes de contention de course à pied et Carole a pris des chaussettes normales. Les deux étaient bien apparemment puisque personne n'a eu de cloques. Au pied, on avait des Adidas Pureboost qui sont très légères mais avec un bon grip aux semelles et un haut en chaussette, donc très confort.

Est-ce que cette expérience vous a définitivement converti au swimrun?

Oui !

Prom'Swim 2016 :

*Tout Nice
nage !*

Malgré une forte culture sportive, et à l'instar de plusieurs autres villes de France, Nice ville tournée vers la mer et capitale du Triathlon n'avait pas de traversée à la nage. Il y avait bien eu une traversée de La Baie des Anges dans les années 60 mais elle fut rapidement abandonnée faute d'organisation. Ce vide semble aujourd'hui comblé avec cette première édition de la Prom'Swim Traversée de Nice à la nage organisée par l'Olympic Nice Natation et Swim The Riviera, qui s'est déroulée les 10 et 11 septembre dernier.



Jean-Luc HERNANDEZ





Près de 700 nageurs...

Près de 700 nageurs étaient engagés sur les différentes courses pour cette première édition de la Prom'Swim : les organisateurs ont d'ailleurs dû refuser plus d'une centaine d'inscrits pour assurer la sécurité des participants. « Nous avons accueilli des nageurs et triathlètes Français bien sûr, mais aussi

de nombreux participants étrangers : des Britanniques, nation pionnière dans la nage en eau libre pour tous, Belges, Suisses, Italiens, Russes » explique Loïc Branda responsable de l'organisation pour Swim The Riviera.



Cette traversée tenait d'autant plus à cœur aux Niçois : Il s'agissait du premier événement sportif sur la Promenade des Anglais après le terrible attentat du 14 Juillet, un recueillement a eu lieu avant le départ du 5km.

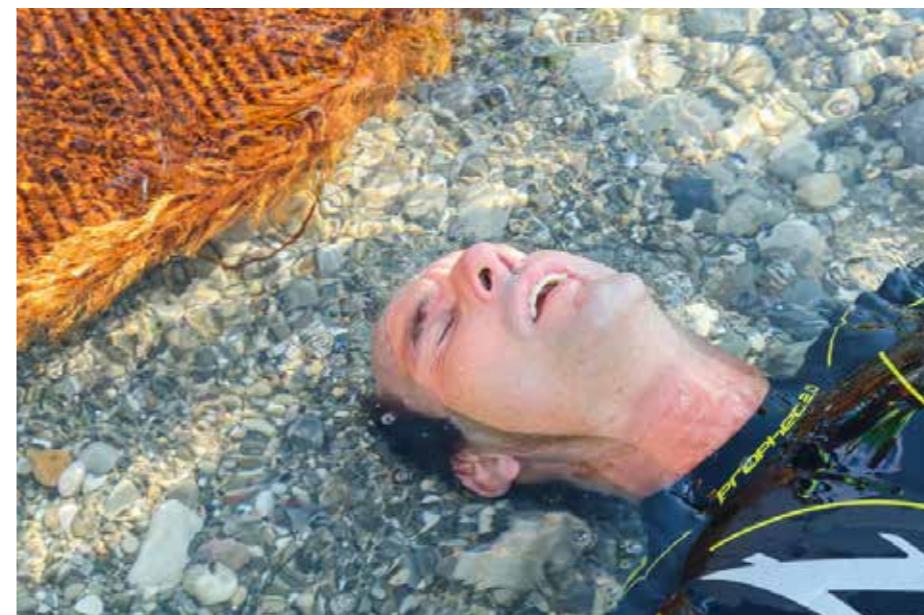


4 courses étaient au programme

4 courses étaient au programme de cette matinée 5km traversée de la Baie, 2 km, 1 km et 500m pour les enfants. Si le 5 km était l'épreuve phare de la Prom'Swim avec plus de 350 engagés, les 2 et 1 km ont également eu un succès inattendu. « Sur le 5km, les participants pouvaient choisir lors de l'inscription de nager en combinaison néoprène ou sans, ce qui nous a

permis de réaliser des classements dissociés » explique Alexandre Bermond, responsable chronométrage.

Il est 7h du matin plage du Centenaire, les nageurs du 5km embarquent dans les navettes direction la plage de Carras, de l'autre côté de la Baie. Le stress est palpable au moment de monter dans le bus,



le 5 km était l'épreuve phare de la Prom'Swim





Ambiance conviviale

la pression monte, le soleil se lève et la lumière révèle l'étendu du parcours de ce matin.

« Les conditions météo ont été exceptionnelles, eau à 25°C, mer calme, et grand soleil » reconnaît Erick Lefert responsable de la sécurité aquatique.



Le départ est donné à 8h10, les nageurs s'élançait tous ensemble avec un seul et même objectif : terminer cette belle traversée de la baie des Anges. Malgré l'esprit de compétition, on sent aussi une ambiance conviviale. Déjà les premiers groupes de nageurs se forment, ils suivent une à une les bouées qui délimitent le parcours. Ils seront escortés et

sécurisés par une équipe de paddles, kayaks, jets ski et bateaux à moteurs.

Après 1h et 09 secondes d'effort, les premiers palmeurs arriveront. Ils seront ensuite suivis des premiers nageurs deux minutes plus tard. Les derniers arriveront en 2h50 mais l'important

« Tout Nice Nage »

est de respecter la maxime de la Prom'Swim : « Tout Nice Nage », les organisateurs ont promis de reculer le cut-off pour la deuxième édition.

Le rendez-vous est d'ores et déjà pris pour l'année prochaine début septembre 2017, gageons que le succès de cette première édition permettra de faire grandir cette épreuve pour en faire une classique dans les calendriers de triathlon et de natation ! En

attendant, les organisateurs proposent également un Swim & Run le 30 avril 2017 : *Swim&Run The Riviera* , parcours reliant Nice à Monaco avec 20 km de CàP et 5 km de natation en une quinzaine de transitions. Un parcours exceptionnel sur la Côte d'Azur pour ouvrir la saison.

Les résultats du 5km, 2km et 1 km sont à retrouver sur www.promswim.co

Swim & Run le 30 avril 2017





©TrimaxHebdo

" Rouler avec les roulements *CyclingCeramic*

me donnent un avantage sans égal "

CYCLINGCERAMIC



**5 fois Championne de france tri longue distance
Double vainqueur embrunman et recordwomen
2ème sur l'Ironman France**

«Je sais que ma puissance va directement dans mes roues et ne sera pas perdu dans les roulements. J'utilise uniquement le meilleur matériel pour équiper mon vélo avec le meilleur boîtier de pédalier et galets de dérailleur du marché.»



*Le principal avantage des roulements *CyclingCeramic* est leur faible friction. Economisez votre énergie pour vous aider à aller plus vite. Nos roulements durent plus longtemps que les roulements standard réalisés avec des billes acier. Les roulements *CyclingCeramic* ont aussi une rigidité accrue pour un meilleur transfert de puissance.*

WWW.CYCLINGCERAMIC.FR

PARTENAIRE DE

