

# La Vie de groupe : huit nageurs Maîtres chez les Vikings

*C'est l'histoire d'une bande de copains : ils ont passé leur jeunesse à nager ensemble à Cholet avant d'être dispersés aux quatre coins de la France ou du monde. Pourtant, leur solide amitié et leur passion commune de la natation les réunissent régulièrement autour des challenges parmi les plus fous. Plongez sans attendre avec ces huit potes dans leur aventure suédoise.*

Dans l'idée de varier les plaisirs et de se fixer tous les ans un nouvel objectif sportif, six Maîtres originaires de Cholet ont pris le départ du Swimrun organisé le 13 juin à Stockholm, en Suède. Ce nouveau format de course nature, encore relativement peu développé par chez nous, est très réputé dans toute la Scandinavie avec son circuit propre et aussi le « Championnat du Monde », Ötillö, épreuve reconnue comme l'une des courses d'endurance les plus difficiles au monde avec 65 km de trail et 10 km de natation. Le principe est que chaque équipe de 2 concurrents alterne ensemble les passages de course à pied et de natation en eau libre sur des distances courues et nagées respectivement entre 200 m et 4,5 km et entre 75 et 1400 m. Le total de 23 km de course à pied et 3,8 de natation s'effectue entre 2 h 50 et... 6 heures !

Ça ne vous paraît pas trop compliqué ? Maintenant, imaginez que vous deviez effectuer cette course en combinaison néoprène, en chaussures de running, avec un pull buoy, des plaquettes, un bonnet, des lunettes et un sifflet pour la sécurité. Le pull buoy n'est pas obligatoire mais une fois les chaussures de running remplies d'eau, vous serez bien contents sur les parties nagées d'avoir un soutien pour vos jambes qui viennent de courir à travers les sentiers trails. L'essentiel des participants utilisaient également des plaquettes aux mains durant toute la course afin de vraiment pouvoir s'employer sur les parties nagées.

Nos Masters, novices dans ce nouveau sport, mais adeptes des triathlons et de l'eau libre, se sont entraînés durant un an afin de parfaire leur équipement autant que leurs aptitudes physiques. Très vite lors des premières sorties d'entraînement, il a fallu apprendre à gérer la course en combinaison (qui empêche la chaleur de s'évacuer), savoir où mettre son pull buoy durant la course à pied, et anticiper tous les frottements potentiels (pieds, genoux, tétons, cou) qui peuvent vite être très gênants.

Le matin de la course, après les traditionnelles pâtes au petit déjeuner, nos neo-swimrunners se dirigent vers le parc de l'université de Stockholm pour y découvrir un

bel écrin de nature. Sous un soleil radieux (fait suffisamment rare à Stockholm pour être pointé), les participants se jaugent et préparent leur matériel. Certains rivalisant d'ingéniosité : ici c'est un pull buoy « fait à la maison » composé de 4 pull buoys collés ensemble, alors que là ce sont des chaussettes bricolées avec des flotteurs intégrés. Afin de respecter l'obligation de laisser moins de 10 mètres entre les deux sportifs, certains binômes ont décidé de se relier par une corde qu'ils enlèveront lors des parties nagées et qui permettra aussi au plus costaud en course à pied de tracter son partenaire.



Quelques astuces de concurrents

Au-delà de la recherche de plaisir évidente dans ce type d'épreuve, nos trois binômes, compétiteurs dans l'âme, s'étaient fixé des objectifs. Alban, champion de France Masters en dos l'année passée, et Mickael, vice-champion de France du 3000 m en eau libre il y a quelques semaines, affichent clairement leurs ambitions : « On a du mal à envisager une place sur une épreuve qui nous est inconnue et avec des adversaires encore moins connus mais, sur le papier, un top 20 paraît accessible » pour Mickael. Pour Sylvain, multi-médaille en dos aux Championnats de France Masters, allié à Dominique : « l'important, c'est de ne pas être dans le dur trop vite et de profiter de la course. Et si on pouvait battre l'équipe 3, ça serait parfait ! ». Cette équipe 3, composée de Romain, champion du Monde Masters sur 400 4N à Montréal, et Guillaume, avance aussi vers l'inconnu. « Faire un top 100 et battre l'équipe 2, ça serait bien » avance Romain, « on ne sait pas comment on va réagir à l'enchaînement des deux sports. Plus de



Les trois binômes choletais en lice pour le Swimrun : Romain Marty et Guillaume Leroy, Dominique Brunet et Sylvain Marty, Alban Marty et Mickaël Rouillère



Le petit déj au soleil avant la course !



trois heures d'effort, on n'est pas habitué pour nous qui avons plutôt l'habitude de 5 min dans l'eau maximum ! ».

Après une dernière analyse du parcours sur carte, nos six Choletais prennent le chemin du départ. L'ambiance est bon enfant. Ça sent la vaseline et le néoprène des combinaisons. L'organisation avait prévu un échauffement groupé d'avant départ mais il a vite été abrégé vu le manque d'enthousiasme des coureurs en raison de la chaleur.



14h précises, le départ est donné pour 326 équipes. La première course en sous-bois donne directement le ton. La « pace car » qui était censée limiter les ardeurs des compétiteurs et éviter la surchauffe directe est partie trop vite et les premiers 1500m avant le premier plongeon sont avalés en moins de 6 minutes.



Le premier segment de natation est crucial pour nos nageurs. C'est le plus long, 1500m, et il permettra de bien se positionner pour le reste de la course. Première bonne surprise : l'eau est moins froide que prévu, aux alentours de 16 degrés alors que nos nageurs s'attendaient plutôt à une douzaine de degrés. Le premier parcours dans l'eau est magnifique, comme le seront tous ceux qui suivront. Après avoir longé le bois aux rives escarpées, les nageurs s'engouffrent dans un passage sombre sous un pont qui ressemble à un canal. Ils débouchent ensuite sur une étendue d'eau moins profonde pour faire face à un mur de roseaux qu'il faudra bien traverser pour rejoindre la rive qui se trouve derrière.



Première sortie de l'eau. On remonte ses lunettes et on repositionne son pull buoy dans le dos. Ça deviendra une routine au fur et à mesure de la course. La tête tourne et il faut une bonne minute avant de pouvoir courir normalement. Les premiers segments de course à pied sont sans difficulté particulière et on peut prendre son rythme et communiquer avec son partenaire pour partager les sensations et l'état de forme du jour. La cohésion est cruciale et le respect du partenaire sera important pour terminer la course correctement.



Les binômes arrivent au 4<sup>e</sup> segment de course au bout d'une grosse heure. C'est un de ceux qui est le plus redouté par sa longueur. Presque 5 km à courir en combinaison et sous le soleil. La réalité sera en fait encore plus difficile puisque le parcours, plutôt plat jusqu'ici, se transforme en trail. Il faut parfois marcher, parfois poser les mains, baisser la tête pour éviter des branches et surtout faire très attention de ne pas tomber dans les descentes parsemées de racines. La course continue. L'eau froide, qui était une crainte



lors de la préparation, se révèle comme une bénédiction puisque c'est la seule manière de faire descendre la température corporelle. En plus des parcours type trail,



Team Cholet 1 :  
Alban et Mickaël



Team Cholet 3 :  
Guillaume et Romain



Team Cholet 2 :  
Dominique et Sylvain

certaines sorties de l'eau sont très délicates. Ici ce sont des rochers glissants qui obligent à enlever les plaquettes pour obtenir l'adhérence nécessaire pour s'extirper de l'eau. Là, c'est une barrière de rochers qu'il faut escalader avant d'enjamber une barrière et recommencer à courir.

Au bout de 3 h 15 de course la première équipe composée de Mickaël et Alban passe la ligne d'arrivée. Ils sont 14<sup>es</sup> et première équipe étrangère. Leurs impressions résument bien la course :



La Team Cholet 1 en images



« Nous sommes très contents du résultat pour un premier essai qui est conforme à ce que nous avons pensé pouvoir faire ici. Il aurait été encore meilleur si, par manque de lucidité, nous n'avions pas raté le dernier turning. Le parcours est superbe. Nous avons été surpris par les passages type trail de la course auxquels nous ne nous attendions pas et pour lesquels nous n'étions pas bien préparés. Nous redoutions surtout le froid en natation et au final c'était plus la chaleur en course à pied que nous aurions dû redouter. Cette belle première en appelle sûrement beaucoup d'autres. Nous allons réfléchir à la prochaine course. Nous conseillons vivement à tous les nageurs en eau libre qui courent un peu de s'essayer à ce type d'effort pour varier les plaisirs ».

Une demi-heure plus tard à la 80<sup>e</sup> place, c'est au tour de Sylvain et Dominique de nous livrer leurs impressions :  
« Lorsque nous nous sommes lancé ce défi entre amis, nous ne mesurions pas la difficulté que représentait cette



La Team Cholet 2 en action



épreuve. Cela étant, l'enchaînement des deux disciplines, sur des distances très accessibles, rend le parcours très vivant et rythmé. Nous voulions finir dans le top 50, prendre du plaisir à concourir en binôme, découvrir un cadre surprenant et s'amuser entre potes. Les objectifs furent atteints, surtout le dernier. Les seuls bémols seraient notre 80<sup>e</sup> place et le PV de 1000 couronnes ☺ »

La team 3 arrive au bout de presque 4 h 30 après quelques soucis de parcours mais une volonté de fer :



La Team Cholet 3 au start

« Un super défi entre amis mais qui pour ma part, a tourné à un combat intérieur à la suite de la première section de natation. Nager dans une eau trouble avec du monde autour de soi est une chose que j'ai découverte pendant la course. Cela a été particulièrement difficile ! Le fait d'être en équipe permet d'avoir un soutien moral pour finir la course. Une chose est sûre, c'est à refaire avec une meilleure préparation ! »

Au final, les six Choletais repartent tous avec le sourire après ce grand bol d'air nordique et parlent bien sûr déjà de leurs prochains challenges entre amis.

Jimmy Pierre et Mickaël Rouillère

NDLR : petit clin d'œil à Christophe et Jimmy à la fois accompagnateurs, reporters, photographes, supporters, logisticiens de cette belle équipe choletaise :

