

LE MAG

SWIMRUN FRANCE

N°1

PORTRAIT

KRISTIN LARSSON

MON BUT EST DE M'AMÉLIORER
À CHAQUE FOIS

COURSE DU MOIS

GRAVITY RACE

LE CIRCUIT QUI GRIMPE

ANALYSE

PREMIER SWIMRUN

À QUOI DOIS-JE PENSER ?

MATERIEL

COMBINAISONS

LES TENDANCES

AILLEURS

EN SUÈDE

QUELLE ÉVOLUTION ? QUELLE PRATIQUE ?

ÉDITO 2



LA COURSE DU MOIS

GRAVITY UN LABEL QUI PÈSE SUR LE SWIMRUN FRANÇAIS 3

PORTRAIT



KRISTIN LARSSON LA SUÉDOISE QUI NE CRAINT PERSONNE 5

AILLEURS SUÈDE LE SWIMRUN DANS SA PATRIE D'ORIGINE 7

MATERIEL



COMBINAISONS LES 5 TENDANCES 2018 8

ANALYSE PREMIER SWIMRUN À QUOI DOIT-ON PENSER? 9

SONDAGE SPORT D'ORIGINE D'OÙ VIENNENT LES SWIMRUNNERS? 10



CALENDRIER JUIN/JUILLET 10

Le swimrun est une aventure, la création d'un magazine aussi. Que penser alors de la création d'un mensuel* sur le swimrun ? Une double aventure ? Une sur-aventure ? Un challenge surtout !

Le challenge de vous plaire et de vous informer d'abord, à travers une enveloppe de dix pages consacrées au swimrun. Dix pages, parce que nous sommes une équipe modeste. Dix pages, pour qu'il s'adapte à votre rythme de vie.

Le challenge de vous séduire ensuite, grâce à des histoires, des thèmes, des conseils spécialement adressés aux swimrunners. Des histoires que vous n'avez pas encore lues, des thèmes sur lesquels vous vous questionnez et des conseils spécialisés, adaptés. Notre ambition est d'apporter des réponses aux questions qui accompagnent la découverte d'un sport en plein développement et à l'orée d'une belle destinée.

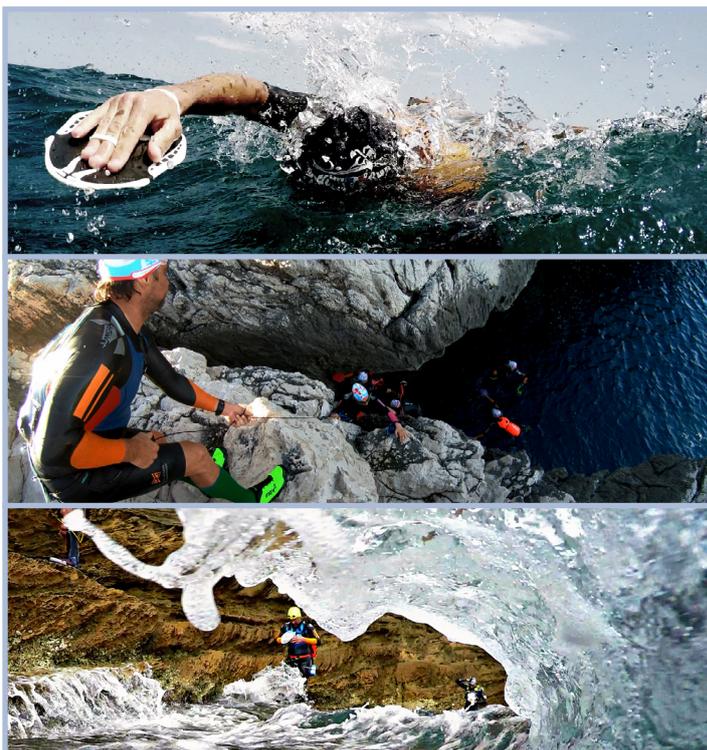
Et enfin, le challenge de préserver la relation que nous aurons créée, au fil des mois, numéro après numéro. Nous nous adresserons aussi bien au néophyte qu'à l'expert.

Nous nous lançons à trois dans ce challenge. Aurore, journaliste, François-Xavier (dit « Fix »), scientifique du sport et Jean-Marie (dit « Akuna »), photographe. Trois bénévoles aux profils différents qui, comme dans une équipe de swimrun, se complètent et se hissent vers le haut.

Si comme nous, vous estimez que le swimrun est un sport aux valeurs exemplaires telles la solidarité entre équipiers et équipes, l'adaptation face à l'adversité, l'amour de la nature, la compétition... et parce qu'un journal sans lecteurs n'est rien, nous vous invitons à partager cette aventure avec nous entre terre, mer, lacs et rivières afin de faire nôtre le proverbe africain: « Tout seul on va plus vite. Ensemble, on va plus loin. »

AUORE, FIX et AKUNA

* Ce mensuel sera disponible uniquement sur le net, gratuitement et en version PDF. Les articles seront progressivement diffusés sur le site internet de Swimrun France.



PHOTOS UNE ET ÉDITO: AKUNAMATATA

GRAVITY, UN LABEL QUI PÈSE SUR LE SWIMRUN FRANÇAIS

Salagou, Jablines... Elles ont eu lieu les 5 et 12 mai derniers. Ceux qui ont couru ces épreuves connaissent de près ou de loin la Graviteam. Raphaël et Marie sont à l'origine de la création du circuit **Gravity race**. Une aventure et surtout un pari lancé il y a 3 ans. Difficultés, doutes, moments de joie... comment s'y sont-ils pris et comment s'en sortent-ils aujourd'hui ?

Il fallait de l'audace et du flair pour lancer l'un des premiers swimrun français sur le lac d'Annecy en 2016. Une course inédite, remplie en moins de deux semaines. La performance est encourageante, mais malgré l'engouement du public, il fallait s'accrocher et bien s'entourer pour pérenniser l'événement.

Raphaël préside l'association qui gère la Gravity. Elle compte aujourd'hui une trentaine de membres actifs. Marie, elle, se spécialise en gestion de projet et organisation d'événements sportifs, mais n'intègre pas l'association. Tous deux travaillent à côté et vivent de petits boulots (conciergerie d'appartements, garde d'enfants, gestion de tournois de tennis...). Une organisation qui depuis trois ans, leur a permis de s'investir pleinement dans le projet Gravity en consolidant ses bases et qui leur permettra d'atteindre l'équilibre financier en 2018.



Annecy

Premières années difficiles. Si aujourd'hui ils envisagent l'avenir sereinement, cela n'a pas été le cas sur les deux premières années. La faute aux « erreurs de débutants ». Ils signent un contrat commercial avec la marque Compress-

Raphaël, Marie et Catherine (trésorière de l'association)
Photo: A Different Story

port, au lieu d'un partenariat. Les « cadeaux coureurs » plombent les budgets. À cela s'ajoutent les dépenses indispensables de sécurité (environ 10 000 euros sur Annecy à titre d'exemple), de restauration, les prestations speaker, photographe, vidéo... Aujourd'hui leur budget est mieux structuré. Ils peuvent se permettre de faire plaisir aux coureurs sans se mettre dans le rouge. Pour eux, il est essentiel de se démarquer à travers les cadeaux. Cette année, des sacs étanches de natation et un cadeau différent pour la courte et la longue. « On veut se différencier un peu des autres courses, et ne pas offrir qu'un t-shirt finisher qui finit dans le placard », précise Marie.

Le pas de côté ne s'arrête pas là. Outre les cadeaux originaux, ils veulent créer une expérience globale et une marque de vêtements « streetwear » autour de la course, pour que l'aventure perdure. Une idée qu'ils construisent avec leurs amis et membres de l'association, graphistes et créateurs de marques. Leur modèle: Redbull. « Un nom qui ne renvoie pas uniquement au sport. Ce qu'on veut, au-delà de l'aspect sportif, c'est réussir à faire quelque chose autour du label. Que les gens disent je vais faire une Gravity avant de dire je vais faire un swimrun », explique Raphaël. « Nos amis ne viennent pas du tout du sport, mais on arrive à faire quelque chose ensemble. C'est ça qui est intéressant », précise Marie. « Chacun a ses marques et chaque personne sait ce qu'elle a à faire sur la course. Le secrétaire de l'association, par exemple, est dans l'immobilier.

Il aide à l'implantation des courses. On est un peu comme une grande famille». Une organisation à taille humaine remarquable et appréciée par les coureurs.

Ils insistent sur le fait qu'ils ne sont pas une société et que l'objectif premier n'est pas l'argent, mais l'épanouissement des coureurs. Faire plaisir avec de beaux cadeaux, de beaux parcours qui se renouvellent chaque année. Malgré tout, Marie espère pouvoir se verser une prestation sur chaque Gravity dès l'an prochain.



Salagou

D'un lac à l'autre. Après le succès immédiat d'Annecy en 2016, ils se lancent sur le lac du Salagou dès 2017. Raphaël est originaire de Nîmes et cette idée, il l'a depuis longtemps: « il y a très peu de choses qui se font autour de ce lac. Plusieurs sont uniques en France mais celui là a un cachet qui fait la différence ». Il leur faut alors créer un nouveau réseau avec les municipalités. Contrairement à Annecy, tout est centralisé autour d'un syndicat mixte regroupant communes et département, ce qui leur facilite la tâche.

Plus compliqué en revanche, une charte très stricte à respecter en matière d'éco-responsabilité: zéro-gaspillage,

LA COURSE DU MOIS

zéro-déchet. Un éco-label présent sur tous leurs événements mais très accentué par l'implication des municipalités au lac du Salagou. Le deal est clair: plus de traces de la course le lendemain. À tel point que Raphaël a dû redescendre 2 fois cette année, après l'évènement, pour « frotter des cailloux » et enlever des résidus de bombe à la craie. Avec eux, ils réfléchissent à des moyens de baliser éco-responsables et réutilisables. Sur chaque course, ils demandent aux coureurs d'inscrire leur numéro de dossard sur les emballages. Si un papier est retrouvé, la personne est disqualifiée. Et ils constatent le résultat: « La première année sur Annecy, on avait retrouvé des sacs entiers de déchets et cette année rien du tout! », s'étonne Marie. « À chaque briefing on en parle et on est transparents. Si les coureurs ne font pas d'efforts, dans quelques années, ça deviendra impossible d'organiser parce que la préfecture ou les municipalités demanderont soit de payer un service de nettoyage après la course, soit ils nous diront clairement d'arrêter », s'inquiète Raphaël.

Cette année à nouveau, la course a été remplie: 360 coureurs. Leur ambition l'an prochain est d'atteindre les 400, puis 440 en 2020. Ils avancent, en gardant en tête qu'ils ne pourront pas

dépasser les 550 inscriptions. Ils s'y sont engagés dans leur démarche éco-responsable.

Un public francilien. Sur ces 360 coureurs, 70% ne venaient pas de l'Hérault et 50% venaient d'Ile-de-France. Une population francilienne présente sur toutes les courses Gravity. « Ils sont touchés par le fait qu'on ait trouvé le moyen d'organiser un évènement là-bas (base nautique de Jablines) qui respecte tous les codes du swimrun. En pleine forêt, sans route et sans bruit. » Même s'ils ont souvent entendu qu'« à Paris, ce n'est pas du swimrun », Raphaël et Marie défendent leur

parcours: « C'est différent, il y a des petits montées sèches et cette année avec la boue, ça a rendu les choses ludiques. C'est pour ça aussi qu'on l'appelle « Découverte ». C'est facile, si on ne connaît pas le swimrun on peut venir en binôme ou en solo. Il y a beaucoup de personnes qui n'ont pas de binôme. Une fois qu'ils ont fait cette course, ils se disent je vais essayer de trouver un binôme pour aller faire Salagou ou Annecy », développe Marie. Un speed dating pour swimrunners en herbe. Mais ils tiennent à ce que Jablines reste leur seule course proposée en solo. « À Paris il y a beaucoup de sportifs mais qui ne sont pas ultra-sportifs. Ils ont besoin de découvrir et d'avoir un déclic pour s'y mettre vraiment. C'est

pour ça que pour nous Paris, c'est important ».

En parallèle, ils travaillent sur d'autres courses. comme Saint-Etienne, victime d'un faux-départ cette année. Annoncée, puis annulée faute d'autorisations de la part des réserves naturelles. Elle finira par avoir lieu, mais en 2019. Dès cette année, en revanche, ils ont décidé d'intégrer le Swimrun national tour avec l'épreuve d'Annecy. Un circuit français, dont 7 autres organisateurs font partie.

Plus de natation. En 2018, l'axe prioritaire a été d'augmenter le kilométrage en natation et de diminuer la course à pied. Toutes les courses Gravity ont vu leur partie nage augmenter d'environ 20%. La tendance se poursuivra en 2019. En octobre, les swimrunners qui se lanceront sur Annecy devront boucler 8,6 km de natation sur 9 portions, dont une de 3 kilomètres le long du Roc de Chère. L'arrivée, elle, se fera à Veyrier, initialement commune de départ et le départ à Saint-Jorioz, initialement commune d'arrivée.

La suite, ils l'envisagent toujours sous forme d'association. Ils en parlent comme de l'ADN de la Gravity, mais peut-être ailleurs qu'à Annecy. Raphaël a une opportunité professionnelle à Paris et aujourd'hui ils voient les limites d'habiter Annecy en terme d'organisation. « On est trop loin de nos partenaires et des courses qui ont besoin qu'on fasse marcher le réseau », analyse-t-il. Sur les trois courses du circuit (Annecy, Salagou et Jablines), ils confient



que Jablines, en Ile-de-France, présente le potentiel le plus important en terme de public, de découverte de la pratique et de visibilité. « On est souvent obligés de monter sur Paris pour rencontrer de futurs partenaires, la base de loisirs, la fédération... » précise Raphaël. Depuis Paris, ils comptent continuer à mettre l'accent sur la découverte du swimrun, notamment à travers les séances découvertes gratuites du Gravity tour qu'ils proposent dans plusieurs villes en France.

AUORE DUPONT

PHOTOS: LÉO BREZOT (JABLINES),
YAN GAËTAN OLIVO/KÉVIN MÉRIAUX (ANNECY)



Kristin Larsson
Photo: Fredrik Wannerstedt

KRISTIN LARSSON, LA SUÉDOISE QUI NE CRAINT PERSONNE

Dans sa veste de tailleur, elle passerait presque inaperçue à Stockholm. Une petite blonde aux yeux bleus, rien d'extraordinaire en Suède... si ce n'est le palmarès hors norme que [Kristin Larsson](#) a désormais du mal à dissimuler. En swimrun, aucun podium ne lui résiste et lorsqu'elle s'en approche, c'est souvent pour grimper sur la plus haute marche, que ce soit en catégorie mixte ou féminine.

« Il y a deux ans, je devais encore expliquer ce qu'était le swimrun. Aujourd'hui à Stockholm, tout le monde connaît. » Même dans le milieu de la banque, où elle travaille, elle n'a plus besoin de décrire son sport. L'an dernier, pour la première fois, la finale du championnat Ötillö a été diffusé à la télévision en Suède. Elle sourit en racontant une anecdote: « Il y a juste une fois où quelqu'un m'a reconnue, c'était le lendemain de cette course. Je suis retournée directement au travail le lundi et à la pause de midi quelqu'un est venu vers moi et m'a dit : « Oh! Je t'ai vue à la télé hier! ». »

Modeste, elle l'est. Mais elle avoue tout de même avoir l'âme d'une compétitrice. Contre elle-même, d'abord. « Mon but est de m'améliorer à chaque fois. En swimrun, j'aime courir à côté des autres équipes, ça me motive. Tu ne peux pas influencer sur ce que les autres font, je veux juste que mon binôme termine le plus vite possible. »

À 8 ans, elle commence la compétition. En ski de fond, dans l'extrême Nord de la Suède, près du cercle arctique, où elle grandit à Överkalix, une petite ville de 4000 habitants. À 18 ans, elle découvre le raid aventure. « Un ami m'a proposé de faire une course. Je n'avais pas de vélo, j'en ai emprunté un. C'était la première fois que je testais les pédales automatiques. » Une descente en rappel plus tard et elle en avait fait son sport.

Aujourd'hui, elle pratique encore le kayak et le vélo, mais depuis trois ans, le swimrun a pris beaucoup de place dans sa

vie. « C'est devenu mon sport principal, surtout parce que le nombre de courses augmente. En raid multisport, on n'a plus beaucoup de courses en Suède et c'est un peu en train de mourir, alors qu'il y a de plus en plus d'intérêt pour le swimrun. En réalité, si je pouvais choisir, je ferais du «kayakrun». »

En raid, elle ne trouve plus rien à explorer, mais en swimrun, elle trouve toujours quelque chose de nouveau. « Il y a toujours d'autres endroits où aller et puis je m'améliore toujours. J'ai commencé il y a seulement 3 ans. » C'est la simplicité qui l'attire. Le côté nu de ce sport qui demande très peu de préparation et d'équipement. « Tout ce dont tu as besoin, tu l'as sur toi. Là où je vis, il y a beaucoup de lacs. Il y a 5 ans, quand je voulais traverser un lac, j'avais besoin de mon kayak, mon gilet

de sauvetage et ma pagaie. C'était l'expédition. Maintenant, je mets ma combi et je sors nager ou courir. Ça ouvre de nouveaux horizons. C'est une super sensation de se sentir capable d'aller sur la terre ou sur l'eau comme bon nous semble. C'est comme une petite

aventure à chaque fois. » Avec Annika Ericsson, elle a gagné Ötillö. Deux fois. Il leur arrive aussi souvent de sortir dans la forêt, juste à côté de chez elles, à 15 kilomètres de Stockholm. L'endroit parfait, pour Kristin.

Elle partage sa vie avec un certain Daniel Hansson, plusieurs fois vainqueur de la finale du championnat Ötillö, et premier athlète, avec Lelle Moberg, à passer sous la barrière des huit heures sur cette redoutable épreuve. Il leur faut donc un terrain de jeu à leur mesure. « Nous vivons tout près de la forêt, tout près d'un petit lac. Si nous vivions au centre ville de Stockholm, ce serait trop dur pour nous deux de continuer à ce niveau. »

L'arrivée de leur fils, en 2014, ne les a pas freinés. Au contraire. Ils s'organisent, ils se soutiennent, ils s'aident. « On

« Si je pouvais
choisir, je ferais
du «kayakrun» »

PORTRAIT

essaye de combiner la vie de famille avec l'entraînement le week-end. » Tout comme dans le swimrun, tout est affaire de débrouillardise. « Quand notre fils était plus petit, on avait inventé un système où on ne poussait pas la poussette. On la tirait comme en swimrun avec notre binôme. C'était plus naturel de courir comme ça. On pouvait la tirer et courir pendant 3 heures pendant qu'il dormait. Maintenant qu'il a grandi, ce n'est plus possible, alors on s'adapte. »

Parfois il leur arrive de partager des épreuves, mais Kristin et Daniel courent souvent avec d'autres binômes. Pour Kristin, c'est Annika Ericsson ou Eva Nyström. L'essentiel est de courir avec quelqu'un en qui elle a confiance. « J'ai besoin de cette confiance pour pouvoir me dépasser. Il faut qu'on passe aussi un bon moment avant et après la course. Je ne pense pas que si tu prends les deux meilleurs athlètes et que tu les fais courir ensemble, tu obtiennes un bon résultat. Il doit y avoir une sorte d'alchimie, le bon dosage pour être au même niveau dans ta tête et avoir la même motivation. »

L'an dernier, pour la première fois, elle et Annika ont surclassé l'ensemble des équipes sur l'épreuve Swimrunman des gorges du Verdon. Une performance qui a donné lieu à beaucoup de commentaires, mais qu'elle ne juge pas pour autant exceptionnelle. « Certaines personnes font parfois des blagues quand un binôme de femmes bat un binôme masculin. Je ne vois pas vraiment les choses de cette manière. Quand je cours à côté des autres équipes, je ne fais pas attention si ce sont des hommes ou des femmes. Quand les équipes sont proches, je me dis « peut-être que je peux battre cette équipe si je me dépasse », c'est ce qui me préoccupe. On met tous la même énergie dans le sport et il y a des gens pour qui c'est la première course. » Elle se réjouit d'ailleurs de ces nouveaux arrivants. Son but est aussi d'essayer d'inspirer et d'inciter davantage de personnes à pratiquer le swimrun.



Kristin, Daniel Hansson et leur fils
Photo: Jens Bond

« J'ai besoin de confiance pour me dépasser »



Octobre 2017, Breca swimrun Coniston, UK
Photo: Paul Mitchell

PALMARES 2017

- **Ötillö World series sprint Hvar (CRO) : 1ères** (avec Eva Nyström)
- **Ötillö World series Utö (SWE) : 1ères** (avec Eva Nyström)
- **SwimrunMan™ Gorges du Verdon (FRA) : 1ères Scratch** (avec Annika Eriksson)
- **Ötillö World series Engadine (SUI), 1ers** (avec Daniel Hansson)
- **Höga Kusten swimrun (SWE) : 1ers** (avec Daniel Hansson)
- **Ötillö Swimrun World Championship (SWE) : 1ères** (avec Annika Eriksson)
- **LostWater race (SWE) : 1ers Scratch** (avec Daniel Hansson)
- **Breca swimrun Coniston (UK) : 1ers Scratch** (avec Daniel Hansson)
- **Swimrun Réunion (FRA), 1ers** (avec Daniel Hansson)

Si elle a toujours été douée en course à pieds, au début, cela n'a pas été le cas en natation. « Je n'ai jamais été très à l'aise dans l'eau, je ne sais pas plonger. Ça m'a pris 6 mois pour apprendre à respirer en crawl. Daniel et d'autres amis m'ont aidée... c'était très dur pour moi. C'est plus naturel de m'entraîner à l'extérieur donc j'ai besoin de me motiver pour aller à la piscine. C'est pour ça que je ne ferai jamais de triathlon. Ma motivation et mon inspiration viennent quand je passe du temps dans de beaux endroits: en montagne, dans les archipels,... » Des décors où elle se surprend à dépasser ses propres limites. Avec un dossard sur le dos, elle avoue qu'elle parvient à sauter des falaises, faire du kayak dans des rivières où elle ne s'aventure pas en temps normal... Sans cesse, elle teste ses limites et les fait reculer.

AURORE DUPONT



Epreuve Ötillö Utö 2015
Photo: Erik Westberg



LE SWIMRUN DANS SA PATRIE D'ORIGINE

PROPOS RECUEILLIS PAR
AUREE DUPONT

On ne le présente plus. Michael Lemmel est le créateur, avec Mats Skott, d'Ötillö, le premier circuit organisé de courses swimrun. Il décrypte pour nous ce phénomène tel qu'il le perçoit en Suède.

Comment la pratique du swimrun a-t-elle évolué en Suède, depuis sa création il y a 13 ans ?

Michael Lemmel: Quand on a créé Ötillö en 2006 il n'y avait pas d'autre course. En 2011, deux nouvelles courses sont nées. Aujourd'hui, je ne sais plus combien de courses existent. Il y en a toutes les semaines de mai jusqu'à octobre. Le swimrun se développe partout.

Y'a-t-il des chiffres sur le nombre de pratiquants ?

Si on compte seulement les courses, il y a au moins 10 000

inscrits. Le ratio est d'environ 30 à 35% de femmes, pour 65 à 70% d'hommes.

Qui pratique ?

Les pratiquants ont entre 20 et 50 ans, hommes et femmes confondus. Les plus jeunes commencent à être sensibilisés par leurs parents. Les swimrunners viennent plutôt des catégories de population les plus aisées.

Comment définirais-tu l'esprit swimrun suédois ?

Unité, amitié, sérieux.

Quels sont les différents types de pratiques ?

Il y a de tout: en solo, en équipe, en orientation, format long, format court, en famille, championnats du monde... sans oublier les aventures sans dossard pour découvrir de nouveaux endroits.

Où pratique-t-on en Suède ?

En mer, dans les lacs, en ville au sud du cercle polaire.

Existe-t-il des « spots swimrun » ?

Utö est le spot le plus connu, là où le sport est né. À Hellas, à côté de Stockholm, il y a beaucoup de gens qui viennent courir et nager dans une grande réserve naturelle. Pareil à Göteborg dans une autre réserve du nom de Skatås.

Le swimrun est-il un sport reconnu et populaire dans la patrie qui l'a créé ?

Oui, de plus en plus. La plupart des gens connaissent Ötillö et commencent aussi à connaître le swimrun. Chez les nageurs, les triathlètes et les traileurs, le swimrun est connu par tout le monde.

Quelles sont les personnes qui font vivre ce sport en dehors d'Ötillö ?

Tous les pratiquants, sur les réseaux sociaux. Quelques organisateurs de courses comme Ångaloppet, Jonas Colting, Erika Rosenbaum...

Concernant Ötillö, quelles sont les prochaines étapes de développement ?

On essaye de trouver de nouvelles étapes tout le temps. Dans les 12 mois qui viennent il y en aura au moins 2 nouvelles*. On cherche aussi de nouveaux formats.

Le succès du swimrun en Suède est-il une mode ou un mouvement plus profond ?

C'est trop important pour n'être qu'une mode, dans le monde entier ça augmente. Je ne pense pas que ce soit possible d'arrêter ça. Dans le futur, il n'y aura peut-être plus Ötillö, mais le Swimrun continuera.

Allez-vous créer une fédération internationale ?

Elle a été créée par des Italiens (World Swimrun Federation, ndlr). En Suède il n'y a pas d'intérêt et de la part d'Ötillö non plus.

* Dont la récente et première étape française d'Ötillö à Cannes, annoncée mercredi 30 mai dernier.



Hellas



Ångaloppet 2017: course en famille



Ångaloppet 2017: course en famille



Ångaloppet 2017

COMBINAISONS: LES 5 TENDANCES 2018

TEST RÉALISÉ PAR FRANÇOIS-XAVIER LI EN COLLABORATION AVEC [WORLD OF SWIMRUN](#) ET [SWIMRUN GERMANY](#)

Les combinaisons sont sans conteste les stars de l'équipement swimrun. Protection contre le froid, flottabilité, facilité pour les mettre et les enlever, confort en courant, souplesse des épaules, résistance à l'abrasion, poids, transport d'alimentation et d'eau... elles ont de nombreuses fonctions à remplir et certaines sont quasi incompatibles. Par exemple plus on augmente l'épaisseur pour protéger contre le froid, plus on augmente le poids. Nous avons testé 13 nouvelles combinaisons et certaines tendances émergent.

1

Les jambes courtes se généralisent et à part quelques rares modèles (Sailfish swimrun Pro, Zone 3), toutes les combis sont fournies avec les **jambes coupées au-dessus des genoux**. Le gain en course à pied compense largement le manque de protection contre le froid ou la moins bonne flottabilité. Avec des jambières, la perte est minime même en eaux froides.



4

Nous avons pesé les combinaisons sèches, en sortant de l'eau et 10 minutes après. Cela a donné lieu à des surprises, **certaines combinaisons gardent seulement environ 200 g d'eau** (Colting Go, Ark et Mako), **alors que d'autres en gardaient plus du double** (Orca, Sailfish, Zone 3). Cela est principalement dû aux matériaux utilisés. Attention, le poids total reste l'élément le plus important et la nouvelle venue **Ark** est la plus légère, mais elle offre peu de protection thermique.

2

Le zip avant est systématique, mais **le zip arrière disparaît** dans la moitié des combis testées. C'est plus simple, moins cher à fabriquer et il y a plus de place pour une poche arrière. Mais **cela les rend difficiles à enlever et diminue beaucoup la capacité à ajuster la thermorégulation**. Pour une course courte ou à température faible, cela ne pose pas de problème. Par contre, par temps chaud et si vous avez des épaules peu flexibles, vous pouvez perdre un temps substantiel à vous contorsionner. L'aide du binôme devient essentielle !



3

Pour transporter le matériel de sécurité et la nourriture, les fabricants proposent **trois solutions** : **petites poches internes** (attention si elles ne ferment pas bien, dès qu'on enlève la combi tout tombe), **large poche arrière** qui est de plus en plus populaire et nouveauté cette année, **poches sur les cuisses** chez Zerod (déjà présente sur la Core de chez Orca). Ces dernières sont plus ou moins réussies, certaines devenant des mini-parachutes si elles s'ouvrent en nageant.



5

Le marché semble se séparer en deux parties. Un premier groupe **autour des 200€** (Mako LS1, Colting Go, Orca Core, Dare2tri), avec certains modèles très intéressants et des combinaisons plus chères **entre 450 et 500€** (ou plus) qui offrent des solutions plus high tech (Colting SR02+, Ark, Head Race), principalement au niveau des matériaux utilisés et du nombre de panneaux néoprène. La qualité de certaines combis d'entrée de gamme en font un choix excellent pour débiter le swimrun.

Retrouvez le détail du test 2018 des combinaisons sur le [site de Swimrun France](#).

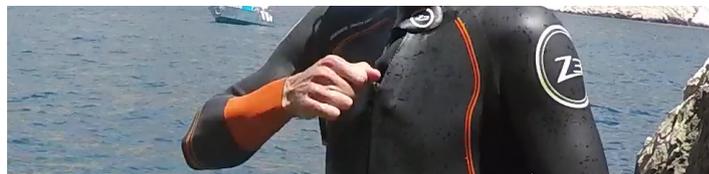
LE PREMIER SWIMRUN ARRIVE, À QUOI DOIT-ON PENSER ?

Vous avez bien réfléchi et ça y est, vous voulez vous lancer dans une aventure swimrun. Mais vous ne savez pas très bien par où commencer. Faut-il d'abord trouver son binôme, investir dans une nouvelle combinaison ou apprendre à se gérer en autonomie ? Voici quelques conseils qui vous aideront à y voir plus clair.

Avant tout, il faut trouver son binôme, ce qui est parfois difficile, mais il ne faut pas hésiter à se lancer avec des inconnus : cela rend l'aventure humaine encore plus intéressante. Par contre il faut discuter en amont pour être très clair sur les objectifs. Soyez le plus sincère possible pour éviter les déceptions. Ne pas oublier que les temps en piscine et sur route sont beaucoup plus rapides qu'en eau libre avec chaussures et en courant sur des terrains accidentés.



Pour ne pas partir dans l'inconnu, il faut connaître le parcours. On note la distance totale dans chaque discipline et le dénivelé, mais aussi la longueur de chaque segment. Les sections sont relativement courtes en swimrun. On parcourt en moyenne 500m en natation et 2km en course-à-pied, mais il y a de grandes variations entre les courses. On va donc adapter notre entraînement et nos allures aux distances de la course qu'on vise. Attention au dénivelé et aux parties techniques, il faut savoir anticiper ces obstacles et adapter notre effort et nos prévisions en conséquence. En général, il vaut mieux ne pas s'attacher aux temps : si on a le vent de face, on va nager beaucoup moins vite. Mais cela ne veut pas dire qu'on n'a pas fait une belle natation. Donc ne vous mettez pas la pression en visant un chrono. Le swimrun est un sport d'endurance en pleine nature, et la performance vécue compte plus que le temps absolu.



Le type de terrain et la température déterminent le choix de l'équipement. La thermorégulation est fondamentale en swimrun, et il faut arriver à ne pas avoir trop chaud en courant, et pas trop froid en nageant. Être capable de moduler sa température est essentiel. Les combis sont presque toujours recommandées, mais on n'a pas besoin pour débiter d'un modèle haut de gamme (cf. [nos essais 2018](#)). On peut aussi commencer avec un shorty, un haut en néoprène qu'on appelle aussi «souris» ou encore une combi de natation ou de triathlon. Attention, c'est un sport de pleine nature et il faut pouvoir s'adapter aux changements de météo.



Les chaussures, doivent être adaptées au terrain. Le plus souvent on recommande des chaussures de trail qui procurent un bon grip sur les rochers mouillés. Le critère principal est cependant [que le modèle corresponde à votre foulée](#).

Enfin, pull-buoy et plaquettes sont choisis en fonction de son aptitude dans l'eau. Attention aux effets de mode, ne prenez pas des plaquettes trop grosses si vous n'en avez pas l'habitude, vous risquez de vous blesser.



Et ne pas oublier la nutrition : on absorbe plus de calories en swimrun que par exemple en triathlon. Alors n'hésitez pas à compléter les ravitaillements avec votre nutrition préférée. Une flasque souple coincée dans la combi permet de porter un minimum de liquide si vous avez peur d'avoir soif.

Vous voilà prêt pour votre première course, amusez-vous bien !

FRANÇOIS-XAVIER LI
PHOTOS: AKUNAMATATA

DE QUELS SPORTS VIENNENT LES SWIMRUNNERS ?

Nous avons demandé aux membres du forum Swimrun France quel était leur **sport d'origine**, ou celui où ils/elles ont atteint leur plus haut niveau.

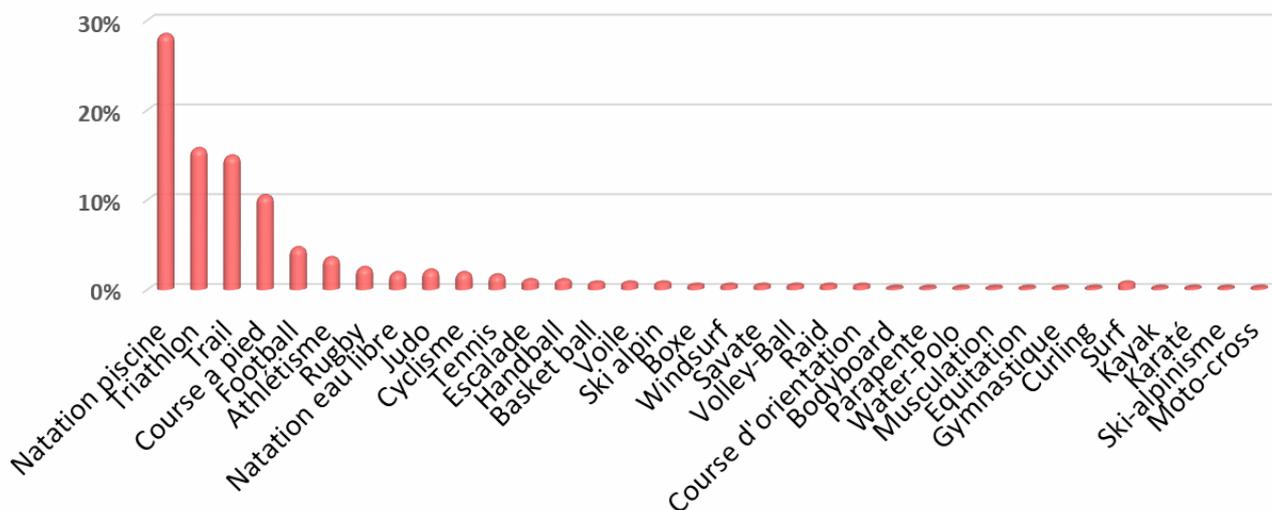
34 sports ont été listés reflétant une grande diversité.

Si on regroupe les sports « cousins » comme la **natation en piscine** et **en eau libre**, ou la **course à pied** et le **trail**, on obtient une égalité entre ces deux disciplines qui regroupent chacune **30%** des participants.

Cité par **24%** des sondés le **triathlon** est la seule discipline se distinguant du lot, même si on peut se demander combien de triathlètes ont vraiment débuté par ce sport enchaîné.

L'ensemble des autres sports représente 24% soulignant que le swimrun attire une population très variée. Ce ne sont pas seulement des nageurs qui se mettent à courir ou des coureurs à pied qui se mettent à nager, mais bien un engouement général à travers une multitude de disciplines. C'est aussi cette diversité qui fait le charme du swimrun.

FRANÇOIS-XAVIER LI



CALENDRIER

JUIN/JUILLET

Pour voir l'ensemble des courses 2018, retrouvez le [calendrier annuel](#) élaboré par Swimrun France et World of swimrun.

	2 juin CHEERS	Borromean Islands, Italie	Iron 39km (12 / 27) Short 27.5km (7 / 20.5)
	2 juin IROISE SWIMRUN	Plougonvelin, France	M 25km (5 / 20) S 13.5km (2.5 / 11)
	3 juin SWIMRUN BRASSY	Brassy, France	M 32km (3.6 / 28.4) S 16km (1.8 / 14.2)
	3 juin NEDA EL MON	Deltebre, Tarragona, Espagne	32.62km (6.02 / 26.6) Sprint 13.92km (2.52 / 11.4)
	3 juin ARRABIDA	Setubal Municipality, Portugal	Standard 14.3km (2 / 12.3) Sprint 6km (0.8 / 5.2)
	3 juin BORÅS	Frufällan, Borås, Suède	Standard 34km (6 / 28) Sprint 12.85km (1.15 / 11.7)
	6 juin JÖNKÖPING	Jönköping, Suède	54.05km (9.15 / 44.9) Lagom (M) 32.75km (6.85 / 25.9) Short 14.95km (3.05 / 11.9)
	9 juin GREAT NORTH ENDURANCE	Brockhole, Royaume-Uni	36.5km (4.5 / 32) Middle 21.3km (3 / 18.3) Short 10.6km (1.9 / 8.7)
	9 juin STOCKHOLM	Spegeldammen, Stockholm, Suède	27km (4 / 23) Sprint & Generation 8.38km (1.08 / 7.3)
	9 juin BOUZIQUES	Bouziques, France	14.5km (2.5 / 12)
	9/10 juin ÖTILLÖ ISLES OF SCILLY	Scilly, Royaume-Uni	Sprint 14.785km (3.185 / 11.6) 37.275km (7.95 / 29.325)
	9/10 juin VERTOU	Vertou, France	Expert 11.84km (2.54 / 9.3) Open 7.9km (1.6 / 6.3)
	10 juin SWIMRUNMAN VERDON	Sainte-Croix, France	Verdon 34.5 34.5km (4.5 / 30) Verdon 20 20km (3.8 / 16.2) Verdon 10 10km (2 / 8)
	13 juin HAGELANGS	Stavanger, Norvège	17.43km (2.33 / 15.1)
	16 juin LÅNGHOLMEN	Långholmen, Stockholm, Suède	33km (3 / 30) Sprint 4.5km (0.5 / 4)
	16 juin PIKONLINNA	Pikonlinna, Finlande	12.1km (2.1 / 10)
	16 juin SJÖLOPPET	Eksjö, Jönköping, Suède	30.8km (2.8 / 28) Short 17.5km (1 / 16.5)

Pour voir l'ensemble des courses 2018, retrouvez le [calendrier annuel](#) élaboré par Swimrun France et World of swimrun.

	16 juin SALINE	Lure, France	10km (2 / 8)
	16/17 juin VASSIVIÈRE	Vassivière, France	Jeunes 4.93km (0.8 / 4.13) S 9.9km (1.3 / 8.6) L 41km (5.6 / 35.4) M 20km (2.8 / 17.2)
	17 juin HOF	Hof, Allemagne	17.5 20.2km (2.7 / 17.5) Sprint 7km (0.9 / 6.1)
	17 juin 50TUREN 2 SJÖAR	Ältasjön, Stockholm, Suède	2 laps 22km (3.5 / 18.5) 1 lap 11km (1.5 / 9.5)
	17 juin VÄSTERÅS «THE PIT» RELAY	Gäddeholm, Västerås, Suède	10km (2 / 8)
	17 juin RICANTO	Ajaccio, France	1-3,5 hours 0.375km (0.075 / 0.3)
	23 juin CÔTE VERMEILLE	Collioure, France	Ultra 60km (8.75 / 51.25) Long 44.2km (6.32 / 37.88) Moyenne 25.5km (4.15 / 21.35) Short 12.7km (2.13 / 10.57)
	23 juin GROIX	Groix, France	24km (5 / 19)
	23 juin LANDE	Cupra Marittima, Italie	12.8km (2.8 / 10)
	23 juin LOVE LLANBERIS	Padarn country park, Royaume-Uni	16km (3.5 / 12.5)
	24 juin GIRONDE	Hostens, France	M 12.5km (2.5 / 10) XS 3km (0.5 / 2.5)
	24 juin PERESLAVL RUSSIA	Pereslavl, Russie	10km (2.2 / 7.8)
	24 juin VAULX-EN-VELIN	Vaulx-en-Velin, France	11km (1 / 10)
	24 juin TRANSLAC DU HAUT-LANGEDOC	Montagne noire, France	L 35km (5.5 / 29.5) M 16.5km (2.2 / 14.3)
	30 juin ARLANDA AQUATHLON	Arlanda, Stockholm, Suède	28.5km (4.5 / 24)
	30 juin KUSTJAGAREN	Torhamn, Karlskrona, Suède	30.5km (4.5 / 26)
	30 juin MIDNIGHTSUN	Äkäslmpolo, Finlande	30.4km (4.6 / 25.8) Short 19.8km (4.1 / 15.7)
	30 juin SURE TO SURE	Lultzhausen, Luxembourg	L 28.7km (4.3 / 24.4) S 20.9km (2.2 / 18.7)
	30 juin CHAMBON SANCY	Chambon-sur-lac, France	26km (3 / 23) M 18.53km (1.69 / 16.84)
	1 juillet RHEINSBERG	Rheinsberg, Allemagne	16.5km (2.5 / 14) Sprint 8.05km (1.05 / 7)
	1 juillet AUTHIEMAN	Berck, France	Authieman 33.5km (5.5 / 28) La Madelon 24.5km (3.5 / 21) Lestran 13.5km (1.5 / 12)
	5 juillet VANSBRO	Älvgatan, Vansbro, Suède	18km (3 / 15) SR relay 18km (3 / 15)
	7 juillet VENICE	Venice, Italie	13km (3 / 10)
	7 juillet OCCITANT	Lac de la Ganguise, France	S 18km (2.7 / 15.3) XS 8km (0.8 / 7.2)
	7/8 juillet ÖTILLÖ ENGADINE	Silvaplana, Suisse	53.4km (5.9 / 47.5) Sprint 37.275km (7.95 / 29.325)
	7/8 juillet BRECA GOWER	Rhossili, Royaume-Uni	42km (5 / 37) Sprint 37.275km (7.95 / 29.325)
	8 juillet SWIMRUN AQUATERRA	Bort-les-Orgues, France	L 22km (3 / 19) XS 4.66km (0.66 / 4)
	8 juillet BOKENÄS	Bokenäs, Uddevalla, Suède	12km (2 / 10)
	8 juillet TATIHOUGUE	Saint-Vaast-La-Hougue, France	Elite 12.8km (2.5 / 10.3) Découverte 4.4km (0.6 / 3.8)
	14 juillet HÖGA KUSTEN	Örnköldsvik, Suède	Original 36.7km (6.7 / 30) Sprint 15.2km (3.2 / 12)
	14 juillet SJÖ TILL SJÖ	Växjö, Suède	Summer Night Relay 33km (3 / 30)
	14 juillet ÅSTOL RUNT	Åstol, Suède	9.2km (2.2 / 7)
	15 juillet TRAKAI	Vilnius, Lituanie	L 32.03km (3.77 / 28.26) M 20.65km (2.12 / 18.53) Super Sprint 6.3km (0.76 / 5.54)
	15 juillet FRITTON LAKE SUMMER	Lake Fritton, Royaume-Uni	10km (1.8 / 8.2)
	21 juillet ISLAND CHALLENGE	Eriksberg, Karlshman, Suède	20km (4 / 16)
	21 juillet OVADA	Ovada, Italie	5km (1 / 4)
	21 juillet PORKKALA	Porkkala, Finlande	28km (4 / 24) Sprint 13km (3 / 10)
	21 juillet MARSEILLE URBAN	Marseille, France	20km (4 / 16)
	22 juillet HAMBURG URBAN CHALLENGE	Hambourg, Allemagne	14.9km (1.9 / 13)
	27 juillet WET ROCK RACE	Käringön, Gothenburg, Suède	10.5km (0.5 / 10)
	28 juillet KRISTIANSAND	Kristiansand, Norvège	15km (2.25 / 12.75)
	28 juillet LAKE-TO-LAKE	Saint-Pétersbourg, Russie	37 37km (5 / 32) 23 22.5km (3.5 / 19) Fun 11km (0.5 / 10.5)
	28 juillet UDDEVALLA	Uddevalla, Suède	12.35km (2.3 / 10.05)
	28 juillet MINNESOTA	Cuyuna State Park, USA	26.07km (5.6 / 20.47)
	29 juillet LAKE SEVAN	Sevan Lake, Arménie	18.75km (2.5 / 16.25)
	29 juillet BOLOGNA	Bologna, Italie	24.5km (4.5 / 20)
	29 juillet FARLEDEN	Arkösund, Suède	15km (3 / 12) Inomskärs 9km (1 / 8)
	29 juillet CANAQUA SPORTS SUDBURY	Long Lake Road, Sudbury, Canada	19.5km (4.5 / 15)
	30 juillet REAPER	Åkersberga, Suède	32.5km (7.5 / 25)