

LE MAG

SWIMRUN FRANCE

N°3

PORTRAIT

MIXTE ET EN COUPLE

« QUAND IL Y A UN TRUC QUI NE VA PAS, ÇA PART SANS FILTRE »



COURSE DU MOIS

ENGADINE

ÖTILLÖ CHEZ LES HELVÈTES

ANALYSE

CHAUSSURES

COULENT-ELLES VRAIMENT ?

EXPERTISE

LE SWIMRUN AU SOLEIL

COMMENT GÉRER LA CHALEUR ?

AILLEURS

EN ITALIE

LES PARTICULARITÉS DU SWIMRUN TRANSALPIN

ÉDITO 2



LA COURSE DU MOIS

ENGADINE

ÖTILLÖ CHEZ LES HELVÈTES 3

PORTRAIT



LAS PAPAYAS

BINÔME AU QUOTIDIEN 5

AILLEURS

ITALIE

LE SWIMRUN À LA SAUCE ITALIENNE 7

EXPERTISE

LE SWIMRUN AU SOLEIL

GÉRER LA CHALEUR 8

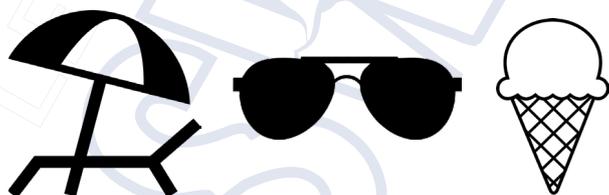
ANALYSE

MES CHAUSSURES COULENT

MYTHE OU RÉALITÉ ? 9

CALENDRIER

LE TROU D'AIR DE L'ÉTÉ EN FRANCE 10



AOÛT/SEPTEMBRE 10

7000. C'est le nombre de générations que compte notre espèce, l'Homo sapiens. C'est un nombre ridiculement petit si on considère cela à l'échelle de l'origine de la Terre, vieille de 4,6 milliards d'années. Combien de ces anciennes générations n'ont connu que la nature comme environnement? Les deux tiers, les trois quarts? Des plaines de la savane africaine aux confins des cercles polaires, l'humain s'est déplacé en groupe à travers la nature, s'adaptant sans cesse à elle, soit pour trouver sa nourriture, soit un lieu où se sentir en sécurité. En un mot, il fallait survivre.

Une nature nourricière, parfois hostile, un environnement social, ont façonné notre ADN pendant près de 200 000 ans, nos sens, notre esprit et nos croyances. 7000 opportunités qu'a eues la nature pour créer de nouvelles mutations génétiques. La nature nous a fait changer, nous a adaptés. Si le présent montre que les rôles ont désormais tendance à s'inverser, notre corps et cerveau actuel héritent des mutations d'un passé immémorial. Les valeurs du swimrun plongent ainsi dans les racines de l'arbre des 7000 générations et font surgir nos instincts ancestraux de survie. Alors si l'on vous demande « pourquoi faites-vous ce sport? », la réponse est évidente: « c'est dans ma nature ».

JEAN-MARIE GUEYE



PHOTOS UNE: PIERRE MANGEZ / ÉDITO: AKUNAMATATA

ENGADINE: UN ÖTILLÖ CHEZ LES HELVÈTES

La 5ème édition de l'épreuve **Ötillö** d'Engadine a eu lieu le week-end du 7/8 juillet à Silvaplana, en Suisse. Comme pour chaque course Ötillö (ou presque), la toute première épreuve consiste à rejoindre le camp de base. Un périple qui, à coup sûr, nous plonge dans l'ambiance.

Qu'on accède à Silvaplana en train ou en voiture, l'excitation monte à mesure que les kilomètres défilent. Chaque nouvelle vallée est un peu plus sauvage que la précédente et quand, enfin, on franchit le dernier col, les lacs se dévoilent au milieu de montagnes dressées en sentinelles, puis vient l'arche Ötillö. Alors, l'oeil brille et le ventre se noue, qu'on le veuille ou non.

Une fois sur place, la mécanique savamment huilée d'une organisation à la suédoise se met en marche. Sur présentation de la combinaison, du sifflet et du rouleau de bandage, on obtient deux sésames garants d'une place sur la ligne de départ le lendemain matin. Oranges pour les femmes, verts pour les mixtes, rouges pour les hommes, les dossards ne sont pas coupés, mais cousus jusqu'à l'encolure et limitent les frottements. Rien n'est laissé au hasard. L'équipe Ötillö a le sens du détail. En dotation, un bonnet de ski à l'effigie de la marque.

17h, briefing express. On est en période de coupe du monde et la Suède affronte l'Angleterre depuis 16h. Certains coureurs écoutent les consignes d'une oreille, de l'autre la retransmission du match à la radio. Les Britanniques auront le sourire jusqu'à la fin.

« Les bus partiront à 7h pile de Silvaplana, nous sommes en Suisse, ils sont à l'heure. Si vos amis sont en retard, pre-



La montée au-dessus du lac de Cavloc
Photo: Ötillö - Pierre Mangez

nez le bus quand même, il n'y en aura pas deux! » Pour connaître le contenu des ravitaillements « lisez votre road book ». Michael Lemmel et Mats Skott, les responsables de la course, donnent le ton. Les coureurs doivent se responsabiliser, chacun est le garant de sa propre course et le road book a été fait pour être lu. La plupart des réponses sont à l'intérieur, cela fait partie du jeu.

Écologique. Quelques explications tout de même sur le contenu du sac de dotation. Cette année, deux gobelets écologiques ont été fournis à chaque binôme: « sur les deux premiers ravitaillements, il y aura des verres en carton, mais sur les suivants, chaque coureur devra remplir son propre gobelet à l'aide des bidons d'eau, de thé ou de boisson énergétique équipés de robinets ». Autant le dire tout de suite, quand on sort des portions de natation à moitié tremblant, remplir et boire son gobelet relève parfois de l'exploit.

La température des lacs justement, interpelle beaucoup de coureurs. Nombreux sont ceux qui y ont déjà plongé les mollets et grimacé. Autour de 13 degrés dans les grands lacs. Dans le petit

lac de départ? Michael se contentera d'un sourire pour seule réponse. « Vous pouvez boire l'eau des grands lacs, mais je ne m'y risquerai pas dans le petit lac », ajoutera-t-il.

Une fois le briefing terminé, chacun dispose d'un peu de temps pour admirer, manger, ajuster l'équipement... puis essayer de dormir. Dans la vallée la plus chère de Suisse, les hébergements sont luxueux et confortables. Pour obtenir le meilleur rapport qualité/prix, il vaut mieux s'y prendre à l'avance.

Départ. Le matin de la course, il y a ceux qui prennent le bus à 6h45 ou 7h et ceux qui s'organisent pour accéder au départ en voiture. Cette année, difficile d'avoir un ciel plus bleu. Température de l'air: autour de 10 degrés à 8h. Froid sur le papier, mais beaucoup plus agréable à vivre qu'il n'y paraît. La journée sera idéale. Une édition bien différente de 2017, où la fin de la course avait dû être modifiée à cause d'un sévère orage.

Tout au long du parcours, la vallée se montre sous ses plus beaux atours, aidée par la météo. Les sommets suisses et italiens se dévoilent le long de chemins bordés de parterres de fleurs multicolores. Les lacs prennent une couleur lagon et un glacier d'un blanc immaculé vient compléter le tableau. Engadine semble regrouper à peu près toutes les merveilles que la montagne peut offrir.

Il n'en reste pas moins, 46 kilomètres à parcourir, dont 40 de course et 6 de natation. À la surprise générale, les 200



LA COURSE DU MOIS

premiers mètres de nage dans le lac de montagne censé être le plus froid, passent vite et bien. Difficile d'en dire autant sur l'avant dernière section nautique de plus d'un kilomètre agrémentée de vagues. Une portion qui semble, pour beaucoup, interminable.

Balisage idéal. L'organisation d'Ötillö s'apprécie notamment sur les nautiques où il est aisé de repérer les sorties d'eau dès qu'on y entre, mais également tout au long de la section grâce à une flamme quasi-toujours complétée d'une bouée qui donne le cap. La flamme

n'étant pas toujours idéalement tournée en fonction du vent.

En course, peu de parties techniques, mais un sérieux dénivelé sur certaines portions et une forte cadence amorcée dès le départ par les premières équipes. Les barrières horaires sont accessibles, mais il ne faut pas s'endormir.

Les premières équipes arrivent en un peu plus de 5h, les dernières en un peu plus de 9h. Mais sous l'arche, peu importe le temps passé en course, l'émotion est vive et intense, en témoignent les photos. Un émoi entretenu par

l'accolade de Michael et Mats, qui félicitent chaque coureur et lui passent une médaille autour du cou. « Pour nous, accueillir les coureurs, c'est montrer notre respect pour l'effort qu'ils font pour finir la course », précise Michael. Un moment fort et essentiel pour lui, comme pour Mats, en tant qu'anciens raiders professionnels. « On sait ce que c'est de franchir une ligne d'arrivée. On sait l'émotion et l'importance d'être vus dans ce moment », ajoute-t-il. L'autre belle surprise : repartir avec son dossard. Un souvenir qui n'a pas de prix.

AURORE DUPONT

PHOTOS: ÖTILLÖ - PIERRE MANGEZ



LE SPRINT

Cette année, presque 90 équipes ont pris le départ du Sprint d'Engadine, contre seulement 32 en 2017 et 12 en 2016, la première année. Une forte augmentation qui se confirme sur l'ensemble des sprints Ötillö et dont l'équipe se félicite, puisque la moitié des coureurs sur cette distance sont nouveaux dans la discipline. Il y a également plus de binômes mixtes et féminins, que de binômes masculins, contrairement à la longue distance.



LE BALISAGE

On le sait peu. Mats et Michael balisent eux-mêmes leurs courses. Deux journées de 12 heures leur sont nécessaires pour poser la rubalise, les panneaux, les flammes et les bouées. Pour la première édition, en 2014, il faisait 2 degrés et une pluie intense et continue les a accompagnés durant les 2 jours. Le petit lac était encore entouré de neige. « Ça devenait très difficile de faire le nœud de la rubalise! »

LA TOUTE PREMIÈRE FOIS...

Octobre 2013. Michael et Mats font la toute première reconnaissance du parcours long d'Engadine. La course qu'ils avaient imaginée sur carte était beaucoup trop longue. D'après Michael, « c'est toujours comme ça parce qu'à chaque fois on essaye d'inclure plus d'options que ce qui est possible. Ça nous prend 2 ou 3 semaines de bon travail pour tester, voir les distances et obtenir un bel équilibre entre course à pied, montée/descente et natation. Et qu'il y ait la possibilité de se réchauffer entre les natations aussi ». Le regret de Michael: ne pas avoir pu inclure l'«incroyable» lac de la Tschepa à la course à cause d'une double traversée de la route, d'une montée/descente qu'ils estimaient trop difficile pour la majorité des coureurs et de la température, car il se situe à 2 800 mètres d'altitude!





LES PAPAYAS, BINÔME AU QUOTIDIEN

Sur la ligne d'arrivée du Sprint Engadine, 1er binôme mixte
Photo: Ötillö - Pierre Mangez

Même métier, mêmes passions. Manon-Cécile et Romain vivent ensemble, s'entraînent ensemble et depuis qu'ils ont découvert le swimrun, ils courent ensemble. « Las Papayas », c'est le nom d'équipe qu'ils ont choisi, en hommage aux célèbres Minions, personnages du film « Moi, moche et méchant » dont ils connaissent les répliques par cœur. Ils feront partie des binômes mixtes français qui prendront le départ de la Grand Messe d'Ötillö le 3 septembre prochain.

Elle est ingénieure paysager, il est ingénieur en mécanique. Ils se sont rencontrés grâce à l'association d'eau libre avec laquelle ils s'entraînent à Villeurbanne, près de Lyon. Cela fait 4 ans qu'ils partagent la passion du triathlon et deux ans qu'ils se fixent des objectifs à deux en swimrun.

« Je ne pense pas que le swimrun nous ait plus rapprochés, mais on a un truc de plus dans lequel s'éclater », raconte Romain. « En triathlon, on a chacun notre équipe dans nos clubs respectifs et le fait d'avoir notre équipe à deux en swimrun, c'est notre projet à nous et c'est vraiment cool. Gagner ensemble dans le sport c'est encore différent du fait de réaliser un projet dans la vie de couple ou de réaliser un projet sportif en solo. »

Pour eux, courir en couple change beaucoup de choses dans la manière de gérer et d'appréhender la course. « On sait comment l'autre réagit à telle ou telle remarque et du coup on sait quelle remarque lui fera du bien pour repartir », précise Manon-Cécile. La remarque qui les motive tous les deux: « pense à la bière! ». Pas sûr qu'il fassent figure d'exception dans le peloton sur ce point.

En revanche, ils ont quand même l'avantage de pouvoir se parler sans prendre de pincettes. « Quand il y a quelque chose qui ne va pas, ça part sans filtre. Au début on se fait un peu surprendre mais après on le sait et on est beaucoup plus à l'écoute de l'autre », explique Romain. « Si ça part cash, ça

veut dire qu'il y a déjà un truc qui ne va pas depuis un petit moment sur la course, donc on fait encore plus attention et ça permet, quelque part, de mieux gérer. » Manon précise: « Sur du long j'ai tendance un peu à péter un câble, je monte un peu en angoisse et il faut juste le savoir qu'à un moment donné il faut que j'extériorise quelque chose et heureusement, Romain est là pour me recentrer et me dire: « C'est bon, on passe à autre chose. » Il y a aussi un côté rassurant que Manon-Cécile apprécie: « on se dit je pars sur 6 heures de course ou plus avec mon conjoint, c'est clair qu'on se sent en sécurité et c'est plutôt pas mal de ce point de vue-là. »

Leur premier swimrun a été le Sprint sur la Costa Brava en 2016, mais chacun avec un binôme différent. Manon-Cécile en catégorie « Femme » et Romain en catégorie « Homme ».

« On a un truc de plus dans lequel s'éclater »

Une expérience qui permet à Romain de pointer quelques différences entre binômes mixtes et masculins. « Si je caricature, je dirais qu'entre hommes, tu peux te permettre de le faire un peu à la dure et en étant moins attentionné avec l'autre partenaire, mais pour autant les

encouragements restent les mêmes. Quand il y en a un qui a un coup de moins bien, c'est pas un coup de pied aux fesses... Il y a la même solidarité mais ce n'est pas la même manière de l'exprimer. » Manon, elle, ne voit pas vraiment la différence entre une équipe mixte ou féminine. Pour elle, cela vient surtout de la manière dont on s'adapte aux différentes personnalités, que l'on parle d'hommes ou de femmes.

Ils pratiquent le triathlon depuis un peu moins de 10 ans et d'après Romain, ce qui les a attirés dans le swimrun, c'est le côté « liberté totale ». « On pourrait peut-être un peu retrouver ce côté en VTT et en trail mais on reste tributaire du chemin alors que là tu peux aller où tu veux dans l'eau, c'est ça qui est vraiment top sur l'entraînement, surtout quand à côté on fait des entraînements de natation en ligne d'eau où on fait des

PORTRAIT

séries. C'est le contraste et l'opposition par rapport au triathlon qui fait vraiment du bien! Le swimrun c'est un peu la cerise sur le gâteau dans une saison. »

Manon-Cécile ajoute: « pendant toute la saison c'est vraiment réglementé: il faut porter telle tenue, il faut faire tel circuit, souvent c'est 5 fois la même boucle sur 20 kilomètres, donc ça fait 5 fois une boucle de 4 kilomètres. Les circuits, au final, ne sont pas hyper intéressants en terme de paysages. Mais ils sont intéressants en terme de technique et de stratégie. Et du coup, le swimrun ça permet d'être complètement ailleurs, dépaycé et au contact direct de la nature. C'est pour ça aussi qu'on n'aime pas trop utiliser plein de matériel, plein d'artifices ou d'accessoires pour se retrouver vraiment en mode philosophie, nature. » Ils sont adeptes du swimrun sans plaquettes qui, selon eux,

« Le swimrun, c'est la cerise sur le gâteau dans une saison. »

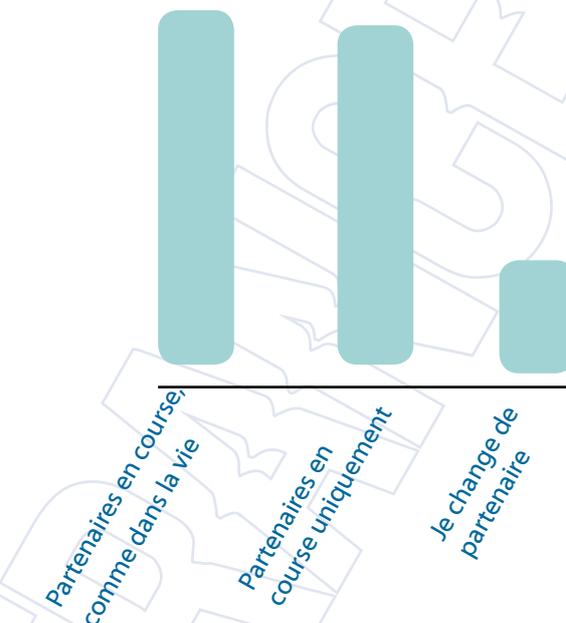
masque le manque de technique des concurrents et il n'utilisent leur longe que si l'un d'entre eux a un coup dur pour le soulager. Romain se met souvent dans les pieds de Manon-Cécile lors des portions natation. « On nage plus proches l'un de l'autre que les autres équipes. Beaucoup sont surpris de voir qu'on n'utilise pas de longe quand ils voient la distance qu'il y a entre nous », précise Romain. Une technique qu'ils ont développée à force d'entraînement au drafting, qui consiste à nager dans l'aspiration d'un autre nageur pour aller plus vite, tout en s'économisant physiquement. « Ça devient naturel pour nous de prendre les pieds de l'autre et de rester bien à l'abri comme en vélo. »

Ils viennent tout juste de remporter le sprint à Engadine en équipe mixte, tout en se classant 2èmes au scratch à un peu plus d'une minute du premier binôme masculin, après plus d'une heure et demi de course. Ils reflètent la tendance qui veut qu'il soit de plus en plus fréquent de voir des équipes mixtes se mêler à la lutte pour la victoire au scratch avec les



Swimrun Costa Brava 2016

LES PROFILS DES BINÔMES MIXTES



Graphique réalisé grâce aux données de la page Facebook Swimrun France Forum.

Leur spot d'entraînement

Parc Miribel-Jonage, au nord de Lyon
Possibilité de faire des enchaînements d'eau libre et de trail.



Manon-Cécile lors du Swimrunman de Grenoble en 2017
Photo: Akunamatata

équipes hommes ou, plus rarement, femmes. Sprint ou long, ils apprécient les deux distances, qu'ils ne considèrent pas comme les mêmes disciplines. « Le long c'est quand même plus un défi par équipe, le sprint, c'est plus un amusement, c'est plus ludique », argumente Manon. Romain aime aussi « toutes les secondes gratuites qu'on peut grappiller sur les autres équipes en faisant le moins d'efforts possible par rapport à l'orientation dans l'eau et les entrées et sorties d'eau. C'est un côté que j'aime bien en swimrun parce qu'en triathlon il n'y a que 2 transitions alors que le swimrun il peut y en avoir 5, 10 ou 15 et c'est vraiment sympa ». Savoir prendre son temps, pour ne pas en perdre.

Une recette qu'ils tenteront certainement d'appliquer lors de leur participation au swimrun Andorre, le 12 août, puis sur l'Ötillö en septembre, où ils seront confrontés à la crème des binômes mixtes.

AUORE DUPONT



Aquaticrunner

LE SWIMRUN À LA SAUCE ITALIENNE

PROPOS RECUEILLIS PAR
FRANÇOIS-XAVIER LI ET
JEAN-MARIE GUEYE

L'Italie partage de nombreux points communs avec la France. Cernée par les mers Méditerranée et Adriatique et les Alpes au nord, elle abrite lacs et chemin de trails propices à accueillir le swimrun. **Mattéo Benedetti et Diego Novella, sportifs passionnés et respectivement organisateurs du circuit Aquaticrunner et du Swimrun Cheers, nous livrent deux visions différentes du swimrun transalpin.**

À quand remonte le premier swimrun en Italie et quel fut l'accueil du monde sportif ?

Mattéo Benedetti: La première course de swimrun officielle en Italie a été Amphibianman le 10 mai 2014, avec 25 athlètes. C'était aussi la

première course de swimrun dans le monde, en dehors de la Suède. En 2014, les autres étaient le Rockman Swimrun, XTERRA Swimrun en Norvège et Engadine en Suisse. Aquaticrunner, en Italie, fut aussi le premier swimrun solo réalisé dans le monde en 2014.

En Italie, vous avez de très bons nageurs et une belle tradition de course à pied, penses-tu que le swimrun peut s'appuyer sur ces deux sports ? Ou alors vois-tu d'autres types d'athlètes s'essayer au swimrun ?

Diego Novella: Oui, nous avons des très bons nageurs et coureurs, mais après trois années de recul dans l'organisation d'entraînements et de compétitions, nous pouvons dire avec certitude que la majeure partie des swimrunners vient du triathlon et en seconde partie, ce sont des sportifs pour qui le trail et la nage sont un moyen de diversifier leur pratique d'un autre sport principal.

L'Italie possède des mon-

tagnes, des lacs et d'immenses côtes méditerranéennes, le swimrun devrait s'y développer de manière exponentielle...

DN: L'Italie se débrouille très bien en terme de développement de compétitions et d'entraînements. Swimrun Cheers organise des entraînements sur des parcours accessibles à tous, débutants ou expérimentés dans les lacs Monate, Mergozzo, Maggiore, Orta, Avigliana. Nous avons des endroits merveilleux pour le swimrun à faire découvrir.

MB: Il y a aussi Swimrun Bologna dans le lac au nord-est du pays, LandeSwimrun dans le centre de l'Italie, Wildman en Sicile et Aquaticrunner bien sûr. Nous avons aussi un système de séries (www.swimrun.it).

Au niveau des températures de l'eau et de l'air, l'Italie est-elle similaire à la France ? Avez vous des règles spécifiques concernant l'équipement? L'engagement en compétition

est-il similaire à la Suède ou la prise de risque est-elle moins grande comme en France avec de gros moyens de secours sur le parcours ?

DN: L'Italie a de nombreuses similarités avec la France, une grande variabilité de température du nord au sud, un climat plus frais dans les montagnes et plus chaud près des côtes. On peut y faire du swimrun toute l'année. Pour la température de l'eau, en dessous d'une certaine température la combinaison est obligatoire. Quant à la partie course à pied, cela dépend surtout des épreuves. L'Aquaticrunner se déroule principalement sur de la plage tandis que Swimrun Cheers rencontre tous les types de terrain. C'est vraiment l'esprit swimrun qui prévaut, le coureur doit savoir s'adapter au changement de conditions climatiques, cela rend la course plus sélective. Pour nous, l'aspect sécurité est fondamental, chaque athlète doit se sentir en sécurité à tout moment, ainsi des béné-



Swimrun Cheers



Swimrun Cheers



Aquaticrunner



Aquaticrunner



voles sont visibles à tout endroit de la course et l'équipe médicale est présente tout au long du parcours sur terre comme sur mer. Pour vous donner une idée, le ratio athlètes/assistance est de 1/3.

Qu'est-ce qui t'a amené à créer ta course ?

MB: L'idée de swimrun est née entre moi et un de mes amis, Francesco Degano, en 2012. Je me suis dit: « Pourquoi ne pas nager et courir de Grado à Lignano? ». Et deux ans plus tard Aquaticrunner est né. A ce moment-là, personne ne connaissait l'Ötillö, et c'est la raison pour laquelle nous avons commencé en solo, mais avec des chaussures et une bouée de flottaison, sans zone de transition. J'ai parlé avec Michael Lemmel, fondateur d'Ötillö à Engadine l'année dernière et nous avons conclu que nous sommes partis dès l'origine dans des directions différentes.

DN: C'est, d'une part, à la suite du retour d'une épreuve

de swimrun où je me suis dit qu'il y avait des endroits splendides ici pour l'organisation d'une course. Et d'autre part la rencontre décisive avec Veronica Castles qui a métamorphosé ce rêve en réalité. Grâce à mon expérience des nombreuses courses difficiles sur le terrain et mon imagination, j'ai créé des parcours à la hauteur des swimrun nordiques avec des traversées de réserves botaniques, d'île privées (îles Borromean).

Qu'en est-il du développement fédéral du Swimrun en Italie ?

MB: La Fédération Internationale de Swimrun WSRF est née en décembre 2015 à Paradiso, en Suisse. Son but est de réglementer, organiser, promouvoir et divulguer le swimrun dans le monde, conformément aux principes énoncés par la Charte Olympique et à la protection de la santé physique et mentale des athlètes, en luttant contre le dopage sous toutes

ses formes. Nous collaborons avec le Canada, l'Amérique centrale et la Chine pour élargir la pratique du sport. Cette année Aquaticrunner est le premier Championnat du Monde Individuel / Solo avec sept courses internationales qualificatives.

DN: Cette année j'ai été nommé coordinateur national du Swimrun en Italie à ASI, Agence pour laquelle j'ai rédigé des règles de la discipline basées sur mon expérience en tant qu'athlète et organisateur. ASI est une agence dédiée à la promotion du swimrun reconnue par le CONI (Comité olympique national italien). Nous ne connaissons pas les personnes de la Fédération internationale de Swimrun et nous n'avons pas de lien avec elles.

Que conseiller à quelqu'un qui voudrait venir courir en Italie ?

DN: Le Swimrun Cheers vous fait tester vos limites, et partir à la découverte de nouveaux

lieux. La course vous emmène dans le îles Borromean, habituellement fermées au public et dans les jardins botaniques d'Isola Madre et Isola Bella. Nous avons aussi un village gastronomique avec bière et repas dans une ambiance conviviale. L'épreuve a réuni cette année neuf nationalités. Vous ne voulez pas perdre le titre de la nation étrangère la plus représentée, n'est-ce pas ? Nous vous attendons pour l'édition 2019, le 15 juin à Stresa.

MB: Je lui conseillerai de venir participer, non seulement pour la course elle-même, quelle qu'elle soit, mais aussi pour le contexte et l'esprit nouveau que vous pouvez trouver dans les courses italiennes. J'invite les Français à suivre le circuit italien et la course Aquaticrunner le 16 septembre 2018.

La version longue de l'interview sera bientôt disponible sur le site de Swimrun France.

PHOTOS : SWIMRUN CHEERS / AQUATICRUNNERS - TIZIANO FAGGIANI et GIOVANI CARLESSO



LE SWIMRUN AU SOLEIL

L'été est là, il fait chaud et beau, l'eau est accueillante, un temps idéal pour faire du swimrun en toute insouciance. Et pourtant, il faut prendre quelques mesures particulières pour gérer la chaleur en swimrun.



Nous sommes des animaux à sang chaud, et nous devons maintenir notre température interne très stable. Un **coup de chaleur**, ou **hyperthermie**, survient quand la température corporelle est au-dessus de 40°C, alors que l'insolation est une forme de coup de chaleur provoquée par une exposition prolongée au soleil. Une température ambiante chaude (>25°C) ou un soleil ardent sont des facteurs évidents. Il ne faut pas oublier qu'environ 80% de l'énergie utilisée pour contracter nos muscles se transforme en chaleur, et l'hyperthermie d'exercice peut se produire même dans un environnement tempéré si le corps ne peut pas évacuer la chaleur excessive, par exemple en courant avec une combinaison néoprène...

Quatre mécanismes physiques permettent les échanges thermiques entre, essentiellement l'air ou l'eau et la peau : évaporation, convection, conduction et radiation. L'**évaporation** de notre sueur requiert de l'énergie pour passer d'un état liquide à un état gazeux, réaction endothermique qui consomme de la chaleur, ce qui nous rafraîchit. Le phénomène est facilité par un air sec, chaud et changeant rapidement. Mais une sudation importante et prolongée favorise aussi la déshydratation et la perte de sels minéraux, ce qui peut avoir des conséquences neuro-musculaires et rénales dangereuses. La **convection** est un échange thermique entre la peau et le milieu (air ou eau) si ce dernier est en mouvement. Plus la vitesse du vent augmente, plus la convection est efficace. Une différence importante de température entre les deux éléments favorise l'échange thermique. Mais attention : si le vent est plus chaud que la peau, alors il va la faire chauffer, pas la refroidir ! La **conduction** est un mécanisme similaire, mais dans ce cas le milieu n'est pas en déplacement, comme quand on porte un habit ou une combinaison. Une fois encore le gradient entre peau et surface est essentiel pour favoriser l'échange. Enfin la **radiation** s'effectue à distance, essentiellement en absorbant les rayons du soleil. Il ne faut bien sûr pas oublier les coups de soleil qui demandent aussi une protection spécifique.

Les symptômes du coup de chaleur incluent une hyperthermie au-dessus de 40,6 °C, un pouls et/ou respiration rapides, des maux de tête, nausées et vomissements. On peut aussi voir apparaître des symptômes cutanés comme l'absence de transpiration, des frissons et une peau rouge, chaude et sèche. Enfin, au stade avancé, des troubles neurosensoriels tels que confusion, pupilles dilatées, voire perte de connaissance. Une hyperthermie peut avoir des conséquences très graves, et il ne faut pas l'ignorer.

Peut-on prévenir le coup de chaleur ? Au vu des facteurs contribuant aux échanges thermiques, plusieurs recommandations existent. Le but est principalement de favoriser l'évaporation, limiter les radiations et prévenir la déshydratation.

- Essayer de **ne pas courir quand la température est très élevée**, au-dessus de 30°. Il faut prendre en compte de multiples facteurs tels que le vent (sec et puissant, il favorise les échanges thermiques), la température de l'eau qui peut nous rafraîchir, la longueur et le dénivelé des sections course à pied.

- Si l'eau est froide et le port d'une combinaison nécessaire, **prendre les quelques secondes nécessaires pour enlever le haut de la combinaison avant de courir**. Les modèles avec zips avant et arrière sont, pour cela, de très loin les plus pratiques. À noter pour les organisateurs de courses que les chasubles rendent plus difficiles les habillages/déshabillages. Bien pour le marketing, mauvais pour la santé des coureurs ...

- **Se protéger des rayons en couvrant le corps, la tête et la nuque** avec un tissu clair et aéré. Bobs et casquettes sont à conseiller.

- **S'hydrater régulièrement** en transportant de l'eau avec une flasque souple. Ne pas oublier que les nausées et le refus de s'alimenter ou de boire sont des signes de coup de chaleur.

- **Mettre de la crème solaire**. Attention, une étude récente a montré que le Sun Protection Factor (SPF ou facteur de protection solaire) pouvait diminuer de 59% après 40 minutes dans l'eau salée. Peut-être un élément à rajouter sur certains ravitaillements avant une grosse section de course à pied.

- **Ne pas rejeter l'idée de mettre une combinaison néoprène**. Cela paraît paradoxal car la combinaison en course à pied favorise l'hyperthermie. Mais en même temps les sensations de froid et frissons sont accentués par l'augmentation de la température cutanée. On peut avoir froid en rentrant dans une eau, même chaude, si on vient de courir au soleil. Ce phénomène est amplifié par la fatigue. Lors des longs swimruns, le choix du port de la combinaison est épineux, il peut être intéressant de prendre le temps de se déshabiller pour enlever le haut plutôt que de se retrouver en situation délicate sans combinaison au milieu d'une natation.

- **Ne pas rater une opportunité pour se rafraîchir**. Si lors d'une section de course à pied très chaude vous passez près de l'eau, ne pas hésiter à faire un détour pour vous immerger.

En résumé, le swimrun au soleil c'est chouette, mais il faut prendre quelques précautions pour éviter les coups de chaleur et la déshydratation. La bonne tenue à porter est une histoire de compromis qui n'est pas toujours évident à trouver.

FRANÇOIS-XAVIER LI
PHOTOS: AKUNAMATATA



LE MYTHE DES CHAUSSURES QUI COULENT

On entend souvent les swimrunners dire « mes chaussures sont lourdes, elles font tomber mes jambes en natation ». Cet argument est utilisé pour expliquer l'usage du pull buoy. Est-ce un mythe ou une réalité ?



Soyons clairs : toutes les chaussures utilisées en course à pied flottent. Sans exception. En effet, elles comportent toutes une mousse destinée à absorber les impacts. Et toutes ces mousses contiennent des bulles qui font que leur densité est inférieure à celle de l'eau. C'est pourquoi les chaussures flottent, même pleines d'eau.



Néanmoins, la perception de sentir ses jambes couler en nageant n'est pas une illusion. Alors d'où vient ce phénomène ? Mettre des chaussures en nageant entraîne plusieurs changements.

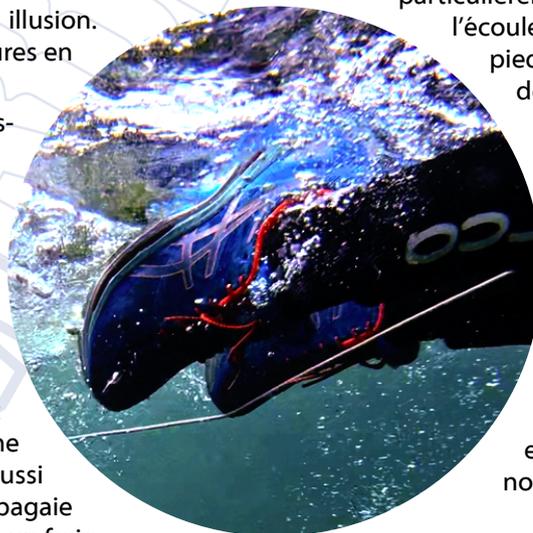
L'écoulement du fluide est perturbé. Les chaussures, positionnées à l'extrémité de notre corps, sont rigides, augmentent la taille de nos pieds, et comportent de nombreuses aspérités (crampons, lacets, etc.). Tout ceci provoque des remous ou « vortex » qui nous freinent. Par contraste, tous les mammifères marins et les poissons ont des nageoires effilées, souples et fines aux extrémités. Cela permet un écoulement dit « laminaire » où l'eau coule en flux homogène, sans turbulences, rendant ces animaux hydrodynamiquement efficaces. La forme des chaussures avec souvent de larges talons, joue aussi un rôle dans cet effet, ressemblant un peu à une pagaie posée perpendiculairement au flux, en quelque sorte un frein

parfait. Enfin certaines tiges montantes au-dessus du talon limitent l'extension des chevilles, un autre facteur négatif pour la natation.

L'inertie est le second élément expliquant l'impact négatif des chaussures sur la nage. Un battement de pied ou de nageoire efficace suit le principe du fouet : on effectue une action motrice loin de l'extrémité qui se répercute, pour la nage, le long de la jambe jusqu'au pied. Idéalement ce doit être une ondulation, pas un coup de pied dans l'eau. Or, plus l'inertie à l'extrémité est grande, moins l'ondulation sera efficace. La masse des chaussures augmente l'inertie, réduisant la fréquence de battement et diminuant son efficacité. Même si les mouvements de jambes ne sont pas souvent très propulsifs en natation de longue distance, leur rôle dans l'équilibre du nageur est important et est aussi perturbé.

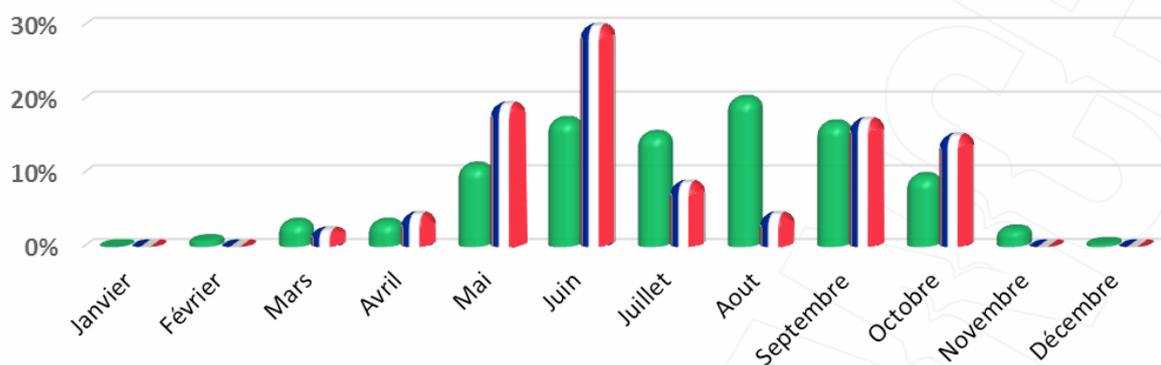
Enfin, les chaussures diminuent la proprioception, et plus particulièrement la perception de l'écoulement de l'eau autour des pieds, limitant la correction de position des pointes de pied si ces derniers n'ont pas le bon angle.

En résumé, ce n'est pas le poids des chaussures en soi qui fait couler nos jambes, mais leur forme, taille et masse qui diminuent l'efficacité de nos battements et par conséquent entraînent la sensation que nos jambes coulent.



FRANÇOIS-XAVIER LI
PHOTOS: AKUNAMATATA

LE TROU D'AIR DE L'ÉTÉ EN FRANCE



L'eau est chaude, il fait beau, un temps idéal pour le swimrun? Pas en France !

Du moins, pas pour les courses officielles. Dans le monde (en vert dans le graphique) on peut constater que les courses se déroulent principalement entre juin et septembre, août étant le mois le plus chargé. Mais cette tendance est inversée en France où les mois d'été sont pauvres en Swimrun: les mois cumulés de juillet et août ne représentent que 13% des courses. Quelle est la raison de ce nombre réduit d'épreuves? L'augmentation du tourisme en cette saison est la cause la plus probable. Les municipalités ne sont pas à la recherche d'épreuves pour animer les activités de leurs communes et ne n'encouragent pas l'organisation d'épreuves sportives. De plus les logements locatifs et hôteliers sont pleins et les tarifs sont les plus hauts de l'année. Enfin, parfois les protections contre les incendies peuvent limiter l'accès à certains massifs forestiers. Face à cette situation les organisateurs se rabattent naturellement vers les périodes moins prisées, en particulier le mois de juin qui est le plus populaire. Il reste heureusement une multitude de "offs" et autres sorties mises en place par les [groupes](#) et associations aux quatre coins de notre beau pays pour pratiquer le sport.

FRANÇOIS-XAVIER LI

CALENDRIER

AOÛT/SEPTEMBRE

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

	4 août ROCKMAN	Stavanger, Norvège	38km (6 / 32) Short 20.5km (3 / 17.5)
	4 août KARLSTAD	Karlstad, Suède	13.8km (3.3 / 10.5) Sprint 8km (1.7 / 6.3)
	4 août LOFTAHAMMAR ENDURANCE DAY	Västervik, Suède	46km (9 / 37) Hasselö Challenge 30km (5 / 25)
	4 août NYKÖPING	Nyköping, Suède	6km (0.4 / 5.6)
	4 août SNOWDONIA LLYN I LLYN	Llanberis, Royaume-Uni	44km (8 / 36) Short 15km (3 / 12) 23.1km (4.2 / 18.9) Sprint 15.4km (2.8 / 12.6) Super sprint 7.7km (1.4 / 6.3)
	4 août THE RIVIERA RACE	Båstad, Suède	39.5km (5.7 / 33.8) Sprint 22.5km (2.5 / 20)
	4 août ÖLOPPET	Gothenburg, Suède	
	4 août ROCKMAN KVITSØY	Kvitsøy, Norvège	
	4 août VÄSBY	Väsby, Suède	
	5 août SKÄRGÅRDSUTMANINGEN	Söderhamn, Suède	23km (5 / 18) Short (lilla) 13.43km (2.88 / 10.55)
	5 août KATRINEHOLM	Katrineholm, Suède	11,9 (1,4 / 10,5)
	5 août SAINT JOHN	Saint John, Rockwood Park, USA	
	5 août WILDMAN SWIMRUN	Sicile, Italie	25.4km (7.4 / 18)
	11 août BORNHOLM	Rønne, Danemark	31km (6 / 25) Sprint 18km (3 / 15)
	11 août JUNISKÄR	Sundsvall, Suède	18km (4 / 14)
	11 août KARLSKRONA	Karlskrona, Suède	11.5km (1 / 10.5) Relay 11.5km (1 / 10.5)
	11 août KINEKULLE	Lidköping, Suède	11.1km (1.77 / 9.33) Short 4.4km (0.6 / 3.8)
	11 août MARSTRAND OPEN WATER (MOW)	Marstrand, Suède	54km (10 / 44) Sprint 15km (2 / 13) Easy sprint 4.9km (0.7 / 4.2)
	11 août STORA STÖTEN	Falun, Suède	22km (3 / 19) Sprint 6.85km (0.75 / 6.1)
	11/12 août ÄNGALOPPET	Nyköping, Suède	22km (2 / 20) Sprint 11.5km (1 / 10.5) Family 3.3km (0.3 / 3)
	11/12 août BRECA BUTTERMERE	Buttermere, Royaume-Uni	44km (6 / 38) Sprint 17km (4 / 13)
	12 août CASCO BAY ISLANDS	Portland, USA	35.5km (9.7 / 25.8) Short 13.6km (3.2 / 10.4)
	12 août ANDORRA	Andorra la Vella, Espagne	17 (2,9/14) Short 10,7 (1,9/8,8)
	12 août JÄRVESTA JÄRVEEN	Espoo, Finlande	13km (2.5 / 10.5)
	18 août 10 ISLAND (TIS)	Gothenburg, Suède	16.8km (2.2 / 14.6)
	18 août GARDEN STATE	New York, USA	Elite 17.5km (2.6 / 14.9) Sport 8.85km (1.3 / 7.55)

	18 août MOOSE2GOOSE	Saltsjöbaden, Suède	11.8km (0.8 / 11) Junior 2km (0.1 / 1.9)
	18 août TO THE WORLDS END	Tönsberg, Norvège	58km (8 / 50)
	18 août VUOKSA	Vuoksa, Russia	36,6(5,2/31,4) 18 (3,5/14,5)
	19 août KOPPARNÄS	Kopparnäs, Finlande	
	19 août BUSINESS INSIDER	Loch Lubnaig, Royaume-Uni	12km (1 / 11)
	19 août QUÉBEC	Québec, Canada	21km (2.5 / 18.5) Découverte 5km (0.5 / 4.5)
	25 août IMMELN (SNAPPHANEN)	Immeln, Suède	31.4km (3.4 / 28) 11.2km (1.2 / 10)
	25 août SIGGE TUNA	Sigtuna, Suède	14km (2 / 12)
	25 août TJOLÖHOLM	Tjolöholms slott, Suède	21km (6 / 15)
	25 août SAIMAA	Puumala, Finlande	Long 18.8km (1.8 / 17) Short 9.7km (0.7 / 9)
	25 août DASLAND	Håverud, Suède	34.13km (3.95 / 30.18)
	25 août GO SWIMRUN	Wióry, Pologne	Wióry 33.2km (5.2 / 28) Sprint
	26 août HELLS HOP	Hebrides, Royaume-Uni	41.5km (8.5 / 33)
	26 août TRÖSKELRÄNNET	Gävle, Suède	12km (3 / 9)
	26 août GRENOBLE	Laffrey, France	Half 34.5km (4.5 / 30) 20 20km (3.8 / 16.2) 10 10km (2.35 / 7.65)
	26 août MATEMALE	Lac Matemale, France	M 19km (3.7 / 15.3) S 10.35km (2.35 / 8)
	1 septembre VÄSTERÅS	Västerås, Suède	Long 18km (2.5 / 15.5) Short 7.5km (0.8 / 6.7)
	1 septembre ÖTILLÖ FINAL 15	Ornö Värmdö, Suède	16.89km (2.2 / 14.69)
	1 septembre STRÖMFORS	Fredrikshamn, Finlande	30 (5,5/24,5)
	1 septembre LANDESWIMRUN	Marche, Italie	13.1km (1.6 / 11.5)
	2 septembre SWIMRUN BELGIUM	Lac de Robertville, Belgique	L 34km (3.2 / 30.8) M 15km (1.8 / 13.2) S 5.97km (0.75 / 5.22)
	2 septembre LOCH LOMOND INCH BY INCH	Arden, Grande-Bretagne	33km (8 / 25) Sprint 13km (3 / 10)
	2 septembre KORRIGERI	Biarriz, France	19.6km (3.4 / 16.2)
	2 septembre OCCITAN XS	Lac de la Ganguise, France	8km (0.8 / 7.2)
	2 septembre SÖTT & SALT	Halmstad, Suède	14km (3 / 11)
	3 septembre ÖTILLÖ	Sandhamn, Stockholm, Suède	74.5km (9.5 / 65)
	8 septembre AMPHIBIOUS CHALLENGE	Sheenboro, Québec, Canada	15km (3 / 12)
	8 septembre BLÅKULLA	Oskarshamn, Suède	11km (2.2 / 8.8)
	8 septembre BRECA JERSEY	St Helier, Jersey, Royaume-Uni	51km (6 / 45) Sprint 17km (4 / 13)
	8 septembre HOKEY COKEY	Charlestown, Royaume-Uni	Long 20km (5 / 15) Short 10km (2.5 / 7.5)
	8 septembre CANAQUA SPORTS WELLEND CHALLENGE	Wellend, Canada	9km
	8 septembre SAINT-PARDOUX	Saint-Pardoux, France	M 24km (6 / 18) S 12km (3 / 9)
	8 septembre AUVERGNE	Lac des Fades Besserves, France	L 22.4km (4.2 / 18.2) M 11.2km (2.1 / 9.1) XS 3.2km (0.9 / 2.3)
	8 septembre SWIMRUN ALTO ADIGE	Trentin-Haut-Adige	11.75km (1.75 / 10) Découverte 9.8km (0.6 / 9.2) Kids 2 2.4km (0.4 / 2) Kids 1 1.1km (0.1 / 1)
	9 septembre SCHWIMRUN	Colmar, France	21km (4.2 / 16.8) Sprint 10km (1.8 / 8.2)
	9 septembre MUSTARD	Peterborough, Royaume-Uni	23km (4.6 / 18.4)
	15 septembre EMERAUDE	Saint-Briac / Saint-Lunaire, France	27.3km (8 / 19.3)
	15 septembre RHODE ISLAND	Block Island, États-Unis	32km (6.3 / 25.7)
	16 septembre AQUATICRUNNER XTRIM	Venise, Italie	10km (2 / 8)
	16 septembre AMPHIBIANMAN	Venise, Italie	
	16 septembre RURH URBAN CHALLENGE	Essen, Baldeneysee, Allemagne	17.6km (1.6 / 16)
	16 septembre RATZEBURG INSEL	Ratzeburg, Allemagne	RZ-See 33km (5.2 / 27.8) Sprint 12.5km (2.7 / 9.8)
	21/22 septembre ÅLAND	Havsvidden, Mariehamn, Finlande	Long 51km (10 / 41) Short 14km (2 / 12) Supersprint 3.5km
	22 septembre SOLVALLA	Solvalla, Esbo, Finlande	Merit 38.8km (5.8 / 33) Endurance 25km (3.5 / 21.5) Sprint 15km (2.5 / 12.5)
	23 septembre JURASWIMRUN	Lac de Chalain, France	Hérissou 42km (5 / 37) Pays des lacs 13,5km (1.5 / 12)
	23 septembre TALLOIRES Ô FÉMININ	Talloires, France	6.7km (0.6 / 6.1)
	23 septembre SPAYCIFIC	Houssay, France	12km (2 / 10)
	23 septembre SWIMRUN SAN JUAN ISLANDS	San Juan Islands, États-Unis	32,9 km (4 / 28,9)
	29 septembre KOSTER	Koster, Suède	24.5km (7 / 17.5)
	29 septembre HOLY ISLAND	Rhoscolyn, Royaume-Uni	18.35km (2.74 / 15.61)
	29 septembre LOCH GU LOCH	Loch Ness, Royaume-Uni	56.5km (7 / 49.5) Sprint 9.5km (1.5 / 8)
	29/30 septembre ÖTILLÖ 1000 LAKES	Mecklenburger Seenplatte, Allemagne	40.9km (7.6 / 33.4) Sprint 14.23km (2.44 / 11.79)
	29 septembre CARCASSONNE	Lac de la Cavayère, France	M 20.1km (3.1 / 17) S 9.9km (1.7 / 8.2)
	30 septembre EPIC LANDUS	Ullibarri Gamboa, Espagne	Long 35.3km (5.9 / 29.4) Short 20.5km (3 / 17.5)
	30 septembre DÜSSELDORF URBAN CHALLENGE	Düsseldorf, Allemagne	16.7km (1.7 / 15)