



Niort sport

Un Ironman ou rien

Laura Diacono



Vous êtes prêts à repousser vos limites physiques et mentales ? Alors tentez l'aventure de l'Ironman ! Les deux Niortaises Sophie (à droite sur la photo) et Marion se sont jetées dans le grand bain. Sophie participera à sa première course au mois d'août, à Vichy. Marion, elle, a déjà fait l'Ironman de Nice il y a deux ans et s'entraîne pour le prochain, le 25 juin prochain : le Celtman, en Écosse. Nous lui avons demandé ce qui la motive, et comment elle s'entraîne.

Qu'est-ce qu'un Ironman ?

C'est un triathlon qu'on doit réaliser d'une seule traite avec 3,8 km de nage, 180 km de vélo et 42 km de course à pied. Certains Ironman sont appelés Ironman de l'extrême. Il y en a trois : le Swissman, le Northman et le Celtman, celui auquel je vais participer.

Comment peuvent-ils encore plus extrêmes ?

Par exemple, pour le Celtman, je vais devoir nager dans une eau à 10 degrés remplie de méduses. Pour le vélo, la distance passe à 202 km et la course, elle, se fait en montagne.

Il doit y avoir de nombreux points de ravitaillement...

Pas à cet Ironman-là ! Et c'est ça qui est génial. Du coup, on embarque dans l'aventure des gens qui nous aident à nous changer à la fin de l'épreuve de

natation, qui nous suivent en voiture pendant notre épreuve de vélo et qui courent avec nous pendant notre marathon. Je vais donc partager un moment exceptionnel avec des personnes de ma famille et avec Sophie, que j'ai choisie comme binôme de course à pied.

Comment décide-t-on de se lancer dans l'aventure de l'Ironman ?

J'ai été inscrite au Stade Niortais Athlétisme pendant 13 ans. Je fais du sport parce que ça me fait plaisir, pas pour courir après le chrono. Au bout d'un moment, j'ai donc eu besoin de me fixer d'autres objectifs. À mon travail, j'ai rencontré quelqu'un qui avait fait un Ironman. Je me suis dit, pourquoi pas ?

Mais vous aviez déjà participé à un triathlon ?

Pas du tout ! Je ne suis pas très patiente alors je voulais passer par l'épreuve Ironman tout de suite. Pourtant, la natation, ce n'est vraiment pas mon truc. Mais j'ai fini l'Ironman de Nice en 13 h 40 !

Vous venez d'être tirée au sort pour le Celtman de Shildaig. Comment vous préparez-vous ? Vous avez un plan d'entraînement ?

Je pense que le mental joue au moins à 50 % pour un Ironman. Je n'ai pas à

proprement parler de plan d'entraînement mais sur Facebook, j'ai rencontré des gens qui avaient déjà participé à cette épreuve. Le feeling est particulièrement bien passé avec Laurent, qui me conseille à distance.

Je suis aussi les conseils du coach en natation Michel Giboulot, du Stade Niortais Triathlon. Je m'entraîne entre 10 et 15 heures par semaine, ça suffit largement.

Je vois également un kiné, un médecin et un nutritionniste. Et j'ai commencé à prendre des douches froides, pour m'habituer à la température du lac !

Quel est votre objectif pour le Celtman ?

En moins de 11 heures, on doit avoir fait la natation, le vélo et parcouru 18 km à pied. Si on atteint cet objectif, on a le droit de finir l'épreuve dans la montagne. C'est mon objectif. Sinon, on emprunte un itinéraire bis.

Avec Sophie, vous avez lancé un blog, triathlonforfun.com...

On y partage des conseils, des avis, on y fait aussi des portraits... Tout cela pour dire que si on a un rêve, il faut le réaliser !

<http://triathlonforfun.com/>
Facebook : Triathlon For Fun

Les filles sont toujours à la recherche de sponsors. N'hésitez pas à les contacter ! Elles ont aussi mis en vente des t-shirts chez leur partenaire, Foulée (12 rue Jean François Cail, à Mendès-France)