

On a testé pour VOUS *le Swimrun*

Pour allier dépassement de soi et amour de la nature, le Swimrun est la discipline idéale. Sensations garanties ! *Par Pauline Capmas-Delarue*

C'est quoi ?

Inventé en Suède, ce sport combine sans transition des sections de trail (de la course à pied en pleine nature, sur des terrains accidentés) et de natation. Cela suppose de porter la même tenue tout au long de la course : on nage en baskets et on court en combi ! Il faut donc veiller à ne pas trop s'engourdir. S'il s'agit d'un sport assez physique, chacun est libre d'adapter sa vitesse et la distance parcourue à son niveau, afin de profiter du cadre magnifique que l'on traverse.

Avant de tester cette discipline, j'avais vaguement entendu parler de l'Oïllô, la première compétition de Swimrun, disputée chaque année dans l'archipel de Stockholm et réputée pour être l'une des plus difficiles au monde... Invitée par Décathlon pour un Swimrun à la sauce provençale, j'appréhendais un peu !

Connectée avec la nature

Le top départ est donné à 9h30, à la calanque de Sormiou. Autour de moi : des sportifs aguerris, dont certains discutent de leur dernière performance au marathon de New York. Moi, je n'ai jamais couru plus de 5 kilomètres, et ne suis pas vraiment une pro de la rando... Mais comme j'adore relever des défis, je me lance. Le début n'est pas trop dur, je cours tranquillement. Jusqu'à ce qu'on arrive sur des chemins rocailloux, avec des dénivelés impressionnants. Un vrai travail de cardio qui sollicite particulièrement les jambes et les fessiers. Et grâce à la recherche constante de l'équilibre, on gaine aussi sa ceinture abdominale. Sans compter une dépense calorique bien plus importante que pour la course à pieds classique. L'un de nos accompagnateurs me prodigue une foule de conseils : « Penche-toi légèrement en arrière dans les descentes, n'hésite pas à t'aider de tes mains pour grimper, bois régulièrement... » Et comme il connaît les Calanques comme sa poche, il me stoppe parfois quelques instants pour me montrer des spots d'une beauté à couper le souffle !



On se dépasse vraiment

A mi-parcours, nous devons plonger dans une eau à 14°C – la faute au mistral ! – et nager jusqu'à une petite plage paradisiaque. Évidemment, tout en conservant vêtements et chaussures... Une sensation bizarre, mais à laquelle on finit par s'habituer. Et si chacun appréhendait la température de l'eau, elle est finalement supportable, et presque agréable après la chaleur de la course.

En prime, la natation sollicite tous les muscles du corps, améliore notre souffle et lutte efficacement contre les capitons. Pendant la seconde moitié du circuit, je me sens plus à l'aise, et moins à la traîne. Au final, nous aurons parcouru une dizaine de kilomètres – en courant, marchant et nageant – avec plus de 600 mètres de dénivelé. Je suis hyper fière de moi. Et comme je n'ai jamais cherché à forcer mon rythme, j'ai pris du plaisir à l'effort et profité du paysage... somptueux. ■

BIEN S'ÉQUIPER

Comme il n'existe pas encore de tenue spéciale pour cette discipline, il faut penser intelligent. Un T-shirt et un cuissard, dans une matière qui sèche vite. Un top zippé en Néoprène, que l'on ouvre si on a chaud. Des chaussures légères (trail ou running) qui ne se gorgent pas d'eau, des lunettes de plongée, et un petit sac à dos près du corps.

En septembre, se tiendra en Bretagne la première compétition de Swimrun française. Infos sur www.eme-raude-vents.com.

Top 3

DES SNACKS
POUR ÉVITER
LES COUPS
DE BARRE



GOURMAND
Riche en sucres lents et anti-oxydants, elle nous rebooste illico. Ultra pâte d'amande, 2,99 €, Aptonia.



PRATIQUE
Riche en caféine et facile à consommer, cet en-cas en tube favorise la vigilance pendant l'effort. Gel Energy Booster Menthe, 2,40 €, Isostar.



BIO
Mélange d'abricots issus du commerce équitable et de noix, elle est aussi vegan. Barre énergétique Hunza Nut, 2,60 €, Mûle Bar.