

A la rencontre des vainqueurs de l'édition 2017... Course S – Catégorie féminine

✓ Ressenti sur la course et l'édition 2017

Quel est votre meilleur souvenir de l'édition 2017 de l'Anjou Swimrun ?

Alice : Mon meilleur souvenir est le moment où nous sommes arrivées à la croix au sommet de la côte. Les bénévoles nous ont poussées et heureusement pour moi car j'étais morte.

Elodie : Moi c'était quand nous avons passé la ligne d'arrivée avant le binôme de nos copains de promo, qui nous ont rabâché pendant des mois : « **Préparez-vous les filles, on va vous écraser** ».

Quelle est la difficulté principale que vous avez rencontrée lors de la dernière édition ?

Alice : La portion de course après la traversée de la Maine, où il faisait très chaud dans la combi de surf, plus les moucherons dans les yeux. Mais on en rigole bien.

Elodie : Pour moi, c'était la première mise à l'eau, une horreur. J'ai cru que je n'arriverai jamais à mettre la tête sous l'eau. Mais malheureusement Alice était déjà partie tel un hors-bord, élastique tendu, je n'avais plus le choix.

Que vous êtes-vous dit en passant la ligne d'arrivée ?

On a réussi !!!! Et devant les copains.

Présentation

Alice et Elodie forment l'équipe Ostéo Power. Elles se sont rencontrées pendant leurs études. L'**Anjou Swimrun** est une expérience complètement novatrice pour elles. Alice est spécialisée dans la natation et Elodie dans la course à pied, ce qui fait toute leur complémentarité.



Comment expliquez-vous votre victoire ? Est-ce le résultat d'un entraînement spécifique, rigoureux et régulier ?

Victoire surprise ! La veille encore, nous n'étions pas sûres d'aller jusqu'au bout. Nous nous sommes entraînées pendant 15 mois, Elodie a dû apprendre à respirer en crawl et Alice a dû apprendre à suivre Elodie sans mourir à la course à pied.

✓ Edition 2018 de l'Anjou Swimrun

Pensez-vous venir remettre votre titre en jeu pour l'édition 2018 de l'Anjou Swimrun ?

Nous ne remettons pas notre titre en jeu... **Nouvelle édition, nouveau défi !!** Nous serons présentes sur le M toujours accompagnées par le binôme de copains.

Si vous participez à cette 2^{ème} édition, comment allez-vous vous préparer ? Allez-vous adopter un régime d'entraînement particulier ?

Contrairement à l'année dernière, nous avons déjà commencé l'entraînement avec deux entraînements

par discipline par semaine et la mise en place de compétitions avant l'évènement surtout en trail.

✓ Le mot des championnes

Quel conseil donneriez-vous à un binôme qui souhaiterait participer à l'Anjou Swimrun ?

Elodie : Penser à **s'hydrater et s'alimenter** pendant la course, je ne l'ai pas fait du tout, ce qui a rendu ma dernière nage compliquée. Se concentrer à la fin de la nage car la sortie de l'eau est parfois difficile faute de lucidité et par manque de repère.

Alice : Le fait d'être attachées à la nage comme à la course nous a beaucoup aidé, pour ne pas se perdre à la nage et surtout pour se servir du point fort de l'autre.

Avez-vous quelque chose à ajouter ou un message que vous aimeriez faire passer ?

Pour les gens qui hésitent à le faire, foncez !!! Il ne faut pas se mettre la pression pour pouvoir prendre du plaisir.

