

Swimrun : enchaînement de natation et course à pied, sachant qu'on est sur le lac d'Annecy, on s'attendait à du costaud à pied (« Tu verras ça monte un peu mais rien de bien fou non plus » ai-je dû dire à Jordan pour le convaincre de venir), on a pas été déçus du voyage : du dénivelé positif et surtout négatif (excentrique = jambes en mousse), de la roche, des cordes et un zeste de marche.



Niveau matériel : pas de règle spécifique, on doit simplement transporter sur toute la course notre matériel. On fera le choix des chaussures de trail (certains étaient en chaussures de running...), pull-boy pour surélever les jambes en natation à cause du poids des chaussures gorgées d'eau et d'un élastique pour tracter en natation.



Première natation 800m : sans encombre, juste un peu de monde, ça ressemble à un départ triathlon.



1ère à pied 11km et 1150 d+ :

Après un petit km de parade dans le village de Veyrier du Lac, on s'attaque au gros morceau du jour. Là ça monte sévère, ce sera une compétition de « marche de côte » avec beaucoup de groupes en file indienne. La première partie est très exigeante, avec des ascensions à l'aide de cordes et de marches taillées dans la roche, pour avaler la moitié du dénivelé total de la course en à peine 5km. Le moindre mètre de plat est utilisé pour courir et essayer de doubler quelques équipes ou pour boucher le trou entre les groupes éparpillés dans la montagne.



On fera une grosse descente très plaisante dans les sous bois, avec très peu de roche où on déposera une bonne quinzaine d'équipes pour se retrouver environ à la 35ème place en bas.

2ème natation 730m :

On prend le temps de se ravitailler et de faire le plein des gourdes et c'est reparti de Veyrier du lac pour une partie natation très agréable et quasiment en ligne droite. On fera une belle natation avec la remontée et le dépassement de quelques équipes munies de plaquettes et encordées.



2ème course 10,5km :

Mise en route difficile, la fraîcheur de l'eau nous a scié les jambes, c'est l'effet swimrun. On trottera sur les premiers km dans le village, puis le bis répétita avec une deuxième partie à pied un poil moins exigeante sur l'ascension, où on continuera de reprendre 2/3 équipes, puis la descente dans la roche glissante ou sur le bitume nous envoyant des décharges dans les quadriceps. On a laissé encore pas mal de jus sur cette descente et laissé filer quelques équipes, mais le plus dur à pied est passé.



3eme natation 1000m :

La photo résume la splendeur de cette course. Encore une bonne natation malgré une trajectoire douteuse, on reprendra encore quelques équipes.



3eme course 5,6km :

On pensera alors que le plus dur est fait niveau pedestre, mais la première partie en montée est très difficile, on peine même à marcher tellement la pente est exigeante.



Une fois l'ascension terminée avec mon poussoir du jour, une petite partie en plaine et prairie verdoyante nous permettra de galoper à grandes enjambées à 10/11 km/h pendant un petit km avant la descente ... Ce sera que du cailloux pendant les 3km de descente avec de longues portions en ligne droite, là je serai au bout de ma vie et on se fera déposer par quelques équipes très très à l'aise dans ces portions typées trail.



4eme natation 1100m :

C'est la grande traversée du lac, pour l'occasion un plongeon (ou une bombe, dédicace à Victor) et un ballon pour être visible. Jordan muni d'un ballon jaune, et moi d'un ballon rose (il me fera la tête pour le restant de la course puisqu'il voulait le ballon rose), ferons une traversée du lac pour finir en Mr Freeze.



4eme course 6km : Cette portion démarre par une dizaine de marches en descente, là ce sera épique dès le départ avec l'utilisation des 2 rembarres pour s'accrocher comme des petits vieux, provoquant l'hilarité des spectateurs. Un petit km sur une piste cyclable et c'est parti pour le dernier morceau à pied, une montée avec beaucoup de dénivelé avalé sur un bon rythme suivie d'une descente mélangeant roche et terre où on sera plutôt à notre aise. Les 2 derniers km de cette portion se feront en alternant marche et marche sportive. On est lessivés, place au rinçage et essorage...

Dernière natation 1900m : « ça va, c'est pas très loin en faite » nous dirons nous au début de ce big swim avec une portion de marche aquatique pour débuter. Je me répéterai cette phrase pendant les 40' de ce calvaire. Après un premier 400m dans les pieds d'une autre équipe tractée pour profiter de l'aspiration, on effectuera l'interminable dernière portion de natation, contre courant ($\frac{3}{4}$ face sinon c'est pas marrant pour l'orientation) et avec des petites vagues (toujours important de s'hydrater), qui mettront nos bras et notre mental à rude épreuve une éternelle fois. On se les pelle sévère, on avance pas, mais on a pas le choix, là c'est de la survie et on avancera cm par cm.



Dernière course 1km : Tout plat pour ce final, on passe dans un parc avec beaucoup de spectateurs, on terminera en petite foulée et en pleurs ce truc de fou à la 62eme place en 7h59 pour 180 engagés et 142 finishers. On l'a fait mon « gros sac ».



On était bien en natation et un peu moins prêt à pied, on s'en doutait.

Il n'y a aucune prétention de résultat, qui reste très anecdotique quand on affronte ce nouveau genre d'épreuve, juste une balade (ou un plan foireux) dans lequel on embarque un de ses amis, et où la solidarité et l'entraide sont des qualités bien plus déterminantes.

Merci à Rémy Morisseau pour le prêt de la combinaison.

Merci à nos sparring partners Antoine et Flo pour le suivi et les encouragements (« ah ouais dès qu'on est plus là vous marchez bande de sac »), les photos, et ce week-end qui marquera (pour l'instant, on a surtout mal aux cannes).

Merci à mon père et Isabelle d'avoir fait le déplacement pour nous encourager.

Merci à Pauline de nous avoir parlé de la course et qui a également terminée. Toujours fier de voir ceux qu'on entraîne réussir à se surpasser.