Zeitschrift: Revue suisse : la revue des Suisses de l'étranger
Herausgeber: Organisation des Suisses de l'étranger
Band: 40 (2013)
Heft: 2

Artikel: Des femmes et des hommes de fer
Autor: Wey, Alain / Spirig, Nicola
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-911701

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

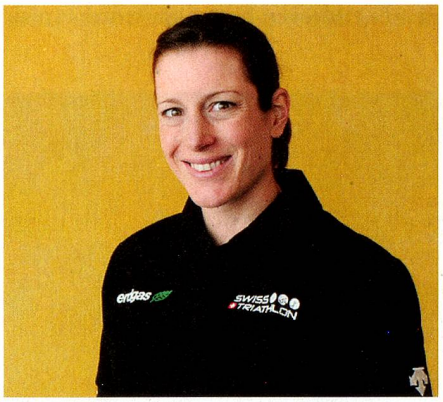
Des femmes et des hommes de fer

Nager, pédaler, courir, sans jamais s'arrêter. Le triathlon suisse a fêté en 2012 sa deuxième médaille olympique avec la victoire de Nicola Spirig à Londres. L'élite helvétique est de toutes les compétitions à travers le monde et enchaîne les succès. Tour d'horizon de cette trinité sportive, de ses origines à son engouement en Suisse.
Par Alain Wey

Le triathlon est un monde à part. Un sport de dingues, diront certains. Nager, rouler, courir, sans jamais s'arrêter. Dès sa genèse, il a été considéré comme un sport extrême avant l'heure. Si l'épreuve mère fut baptisée «Ironman», c'est qu'il y avait quelque chose de surhumain à parcourir plus de 200 kilomètres aussi bien sur terre que dans la mer. On aurait même pu nommer les athlètes «Superman», s'ils avaient pu voler. Le triathlon est devenu discipline des Jeux olympiques en l'an 2000 et fêtera son quarantième anniversaire en 2014. Aujourd'hui, il a conquis la planète entière et se décline sur moult distances. Les triathlètes helvétiques font partie de l'élite mondiale et notre pays est l'un des plus décorés aux Jeux olympiques avec deux médailles d'or et deux de bronze. Ces victoires ont même des airs de films hollywoodiens lorsque la Zurichoise Nicola Spirig gagna à Londres en 2012 avec seulement quelques centimètres d'avance sur son adversaire suédoise.
Plongeons donc dans l'histoire d'hier et d'aujourd'hui du triathlon suisse et mondial en compagnie de Reto Hug, chef du sport de Swiss Triathlon et ancien champion d'Europe.

Un sport jeune né dans un pays jeune

Bien que la préhistoire de ce sport se situe en France au début du XXe siècle, ce n'est qu'en 1974 à San Diego en Californie que la première épreuve de triathlon moderne a lieu. Il prend sa dimension légendaire dans l'archipel d'Hawaï en 1978 avec la compétition de l'Ironman où 15 athlètes parcourent 3,9 km à la nage, 180 km à vélo et un marathon. Les Américains Dave Scott et Mark Allen ont gagné chacun six fois à Hawaï. «Ils ont laissé leurs empreintes dans ce sport et l'ont porté à un niveau supérieur. Tout comme la triathlète zimbabwéenne Paula Newby-Fraser qui l'a remporté huit fois. Ce sont de véritables légendes», dit Reto Hug. Ce symbole d'un homme de fer franchit l'Atlantique et séduit l'Europe du Nord où les premières



Nicola Spirig

épreuves se déroulent en 1981 avant de conquérir la France en 1982. Dès lors, les manifestations se multiplient et se déclinent aussi en demi, en quart et en huitième d'Ironman. A partir de 1984, les fédérations nationales naissent dans la majeure partie des pays européens, dont la Suisse en 1985. Cet engouement a tôt fait de créer l'International Triathlon Union (ITU) à Avignon (F) où se tiennent les premiers championnats du monde en 1989 sur distance olympique (1,5 km, 40 km, 10 km). Depuis, Lausanne les accueillis par deux fois, en 1998 et 2006. Quant aux championnats du monde d'Ironman sur longue distance, il se déroule évidemment chaque année au mois d'octobre à Hawaï.

La Suisse, terreau de triathlètes

Le triathlon débarque en Suisse au début des années 1980. Zurich, Morat, Soleure et Genève organisent les premières compétitions. Le Zurichois Carl Kupferschmid fait des étincelles: il remporte trois fois le Swiss Triathlon de Zurich (1983-1985) et réalise l'exploit d'arriver troisième à l'Ironman d'Hawaï en 1985, devenant ainsi le premier Européen à monter sur les marches du podium. La fédération nationale dépasse déjà la barre des 2000 membres à la fin des années 1980 et en compte aujourd'hui plus de 4700, répartis sur 74 clubs. Le plus grand rendez-vous du triathlon de notre contrée est sans nul doute l'Ironman Switzerland de Zurich qui fait partie du circuit mondial labellisé «Ironman». Reto Hug cite encore les triathlons de Zoug, de Lausanne et de Genève pour la distance olympique. «La ville du bout du Léman accueillera d'ailleurs les championnats d'Europe en 2015.» D'autres compétitions pullulent partout là où il y a un lac. Un triathlon se distingue même par sa folie des dénivelés dans le canton de Berne avec une ascension totale de 5500 mètres: l'Inferno. Il part de Thoune pour rallier le Schilthorn à 2970 mètres d'altitude en passant par Grindelwald.

Vers le firmament

Plusieurs triathlètes suisses décrochent les titres les plus prestigieux au monde. En longue distance, l'Argovienne Natascha Badmann gagne l'Ironman d'Hawaï six fois (1996–2005) et continue d'y participer aujourd'hui à l'âge de 46 ans. La Bernoise Caroline Steffen, 34 ans, court sur ses traces avec une deuxième place en 2010 et 2012. Chez les hommes, le Lucernois Christoph Mauch est arrivé par deux fois au pied du podium hawaïen en 1998 et 1999. Tout comme le Zurichois Ronnie Schildknecht en 2008, qui est actuellement le meilleur Helvète de la discipline avec notamment six victoires à Zurich (2007-2012). En distance olympique, les grands noms sont entre autres les médaillés des Jeux olympiques avec le Zurichois Sven Riederer (bronze à Athènes en 2004), la Zougoise Brigitte McMahon et la Neuchâteloise Magali Di Marco-Messmer, respectivement médaillée d'or et de bronze à Sydney en 2000 et, bien sûr, Nicola Spirig (voir entretien). Dans cette catégorie, les World Championship Series sont encore plus sélectives qu'en ski alpin et ne comprennent que huit courses réparties dans le monde entier. En 2013, elles passeront par Auckland (NZL), San Diego, Yokohama (JP), Kitzbühel (AUT), Hambourg (DE),

Photo: ZVG

Stockholm, Madrid et Londres. «Ce sont les courses les plus importantes pour la distance olympique, explique Reto Hug. Seuls 75 coureurs peuvent y prendre part. Il faut d'abord passer par les compétitions de Coupe d'Europe, puis de Coupe du monde pour avoir les points suffisants.» Seuls trois Suissesses (Nicola Spirig, Daniela Ryf et Melanie Hauss) et trois à quatre Suisses (Sven Riederer, Ruedi Wild, les frères Andrea et Florin Salvisberg) peuvent y participer.

Un sport toujours plus professionnel

Les efforts et la discipline auxquels s'astreignent les athlètes semblent difficilement concevables pour le commun des mortels. «Un triathlète s'entraîne généralement trois fois par jour, révèle Reto Hug. Cela correspond à environ 25 heures par semaine, mais cela peut aller jusqu'à 40 pendant les semaines intensives.» La jeunesse du triathlon explique qu'il ne soit pas encore au niveau de professionnalisation d'autres sports. «Par le passé, les athlètes s'entraînaient souvent avec des clubs sportifs spécifiques à chaque discipline du triathlon, soit de natation, de cyclisme et d'athlétisme. Mais la coordination de l'ensemble était difficile. Aujourd'hui, les anciens athlètes deviennent souvent entraîneurs et les sportifs d'élite évoluent avec un meilleur encadrement.» Pour le nouveau chef du sport de Swiss Triathlon, la mission ne fait que commencer. «Nous avons encore des solutions très individuelles et nous voulons changer cela! C'est en pleine évolution.»

Toujours plus loin?

Si des sportifs courent plus de huit heures pour un Ironman, on peut se demander s'il n'existe pas des triathlons encore plus longs? «Il n'y a pas de limite pour aller toujours plus loin. On trouve des doubles, triples et même quintuples Ironman. Le docteur Beat Knechtle du canton de Saint-Gall a gagné plusieurs de ces compétitions. Mais ma vision personnelle du sport est différente que d'être en course pendant plus de 24 heures.» Quoi qu'il en soit, le triathlon nous réserve encore bien des surprises. «L'expérience qu'on en retire est formidable», dit Reto Hug. «La combinaison de ses trois sports me fascine toujours autant. C'est pour cela que je l'ai pratiqué pendant plus de vingt ans.»

ALAIN WEY est rédacteur à la «Revue Suisse».

www.swisstriathlon.ch
www.ironman.ch (Ironman Switzerland)

Triathlètes en action: natation, cyclisme, course à pied

«Un rêve devenu réalité»

La championne olympique de triathlon a connu une année 2012 de tous les succès. Spécialiste en distance olympique, Nicola Spirig a enchaîné les succès aussi bien dans sa vie sportive que privée. Vainqueur en World Championship Series à Madrid et Kitzbühel, en Ironman 70.3 à Rapperswil et Antwerpen, championne d'Europe à Eilat, en Israël, la Zurichoise de 31 ans s'est mariée avec son partenaire de longue date, le triathlète Reto Hug, et attend un heureux événement pour le mois de mai. Pour couronner le tout, la triple championne d'Europe s'est vu décerner le titre de sportive suisse de l'année, devançant Roger Federer

«Revue Suisse»: *Que faut-il pour être une championne en triathlon?*

Nicola Spirig: C'est l'association de beaucoup de pièces de puzzle. Un certain talent, beaucoup de travail et d'entraînement aussi bien mental que physique, un très bon entourage et du soutien. Une bonne équipe pour moi, c'est la famille, mon mari, mon entraîneur et son groupe international d'entraînement ainsi que mes sponsors. On a aussi besoin d'un peu de chance pendant les compétitions pour ne pas être malade ou blessée. Ce sont beaucoup de petits détails qui doivent s'accorder pour être la meilleure à la fin.

Vos talents, vos qualités en tant que sportive d'élite?

Le triathlon demande de l'endurance, de la polyvalence et de la technique pour chaque discipline. Il faut trouver le bon compromis entre les différents sports. Pour la natation, il faut être de grande taille et musclé alors que pour la course il faut être plus léger. Côté mental, il faut de l'ambition, l'envie d'aller au bout des choses, pouvoir travailler dur pour atteindre son but et aller de l'avant, qu'importe les obstacles comme des blessures ou des doutes.

Avez-vous déjà été blessée?

En 2011, une année avant les Jeux, j'ai eu une fracture de fatigue du tibia et je n'ai plus pu courir pendant quatre mois. Je me suis donc entraînée un peu différemment en 2012. Pendant ma convalescence, j'ai travaillé sur les autres disciplines, appris à avoir beaucoup de patience et continuer à croire en mon but même avec cette blessure.

Sans vos parents, vous ne seriez pas la sportive que vous êtes aujourd'hui. Ils vous ont toujours soutenue. De quel milieu sportif venez-vous?

Pour chaque jeune sportif, la famille est primordiale. Mon grand-père et mes parents sont professeurs de sport. Ils m'ont transmis le plaisir d'en faire. J'ai eu l'opportunité de me frotter à beaucoup de types de sport. Mon père a été mon entraîneur pendant quinze ans. Le choix de cette carrière sportive reste toutefois ma propre décision.

Vos modèles?

Je n'ai jamais eu une seule idole, mais beaucoup d'athlètes avaient une ou plusieurs qualités qui m'impressionnaient et dont je me suis inspirées pour construire ma propre personnalité de sportive.

Que représente l'or olympique pour vous? Et cette victoire sur le fil avec quelques centimètres d'avance sur votre adversaire suédoise?

C'est un rêve qui est devenu réalité. Un très grand but que j'ai atteint. Cette médaille a eu une énorme influence dans ma vie, car beaucoup de gens en Suisse m'ont connue grâce à cette victoire. C'est aussi spécial, car seules trois Suissesses avaient décroché l'or dans l'histoire des Jeux olympiques d'été, toutes disciplines confondues.

Votre prochain défi?

Les championnats d'Europe d'athlétisme à Zurich en 2014. Donc, que de la course, mais je ne peux pas encore vous dire quelle distance. Cela pourra être 5000, 10 000 mètres ou même un marathon. Parallèlement, je vais bien sûr continuer la compétition en triathlon.

Peut-on véritablement vivre du triathlon?

En Suisse, il n'y a que peu d'athlètes qui peuvent en vivre. Je ne deviendrai pas riche avec cela – je gagne ma vie avec mes sponsors personnels – et après ma carrière sportive je m'investirai dans un autre travail avec ma formation de juriste. Trouver des sponsors est donc une partie importante de mon travail.

Votre philosophie?

Je trouve très palpitant de me donner un but et de voir jusqu'où je peux arriver, de mettre mon potentiel à l'épreuve, de voir où sont mes limites. Je peux me fixer des objectifs très élevés comme les Jeux olympiques et cela me passionne de poursuivre de tels buts.

Aujourd'hui avec votre famille, c'est une nouvelle vie de sportive qui s'ouvre à vous et une nouvelle créativité à trouver. Quand pensez-vous reprendre la compétition?

Je dois rester flexible et voir comment notre nouvelle vie de famille s'organise. Notre enfant et la famille passent en premier. Il y a beaucoup d'athlètes qui ont prouvé que l'on peut concilier famille et sport d'élite. Mais je ne vais pas fixer la date de mon retour maintenant. Je veux d'abord être à nouveau en forme et pouvoir bien m'entraîner avant de revenir à la compétition. Je vais essayer et si cela ne devait pas fonctionner, il y aura toujours plusieurs chemins possibles!

www.nicolaspirig.ch