

Deux sportifs régionaux au départ du terrible Swissman

TRIATHLON

Le 23 juin, Catherine Egandi, d'Oron, et Michael Gaille, de Lausanne, prendront part à l'une des compétitions les plus redoutables du pays: la «Swissman». Avec les distances d'un Ironman standard - 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course - mais un important dénivelé entre le vélo et la course à pied, cet Xtreme Triathlon se veut attractif et effrayant. Un défi qui ne semble pas inquiéter les deux athlètes. Rencontre.

Jonathan Corbillion

Ascona, Locarno, Magadino, l'hospice du Saint-Gothard ou encore la Furka, autant de lieux emblématiques que Catherine Egandi, informaticienne le jour et mère de 2 enfants le soir, et Michael Gaille, l'anesthésiste et sportif depuis le berceau, devront rallier pour venir à bout de cette aventure unique en son genre. 226 kilomètres dans l'eau, à vélo et à pied, en dépassant 5'500 mètres verticaux; un défi qui demandera du physique, du mental et une préparation optimale. A quelques jours du grand départ en terres tessinoises, *Le Régional* a rencontré ces deux sportifs.

Le «Swissman» est une véritable vitrine internationale, que représente-t-il pour vous ?

Michael Gaille: «Cette course est en effet très importante au niveau international, car elle fait partie d'une série de triathlons extrêmes comme le Celtman en Ecosse ou le Northman en Norvège. C'est une course un peu particulière, car elle n'a pas de chrono. Le premier homme arrivé est le vainqueur, de même que la première femme. Il n'y a donc pas d'autre classement. Pour moi, c'est plus un challenge personnel que l'on fait par amour du sport et que l'on partage avec d'autres passionnés. Une fois qu'on l'a fait, on fait partie de la famille du Swissman!»

Catherine Egandi, comment vous êtes-vous dirigée vers ce type d'épreuve?

«Cela fait 25 ans que je pratique le triathlon, mais je l'ai toujours fait pour moi. Je n'ai jamais vraiment été en compétition avec d'autres personnes et les résultats m'importent peu. A la base, je viens du monde de la natation. A l'époque, j'étais à la recherche d'un club avec lequel je pouvais m'entraîner dans l'eau, mais j'étais trop vieille (rires). J'ai alors fait mes débuts dans le Tri Team Limmattal à Zürich, sans aucune connaissance de vélo et de course à pied. De fil en aiguille, je



«Je ne suis pas une sportive qui privilégie la vitesse, mais je suis très endurante et psychiquement très forte», explique Catherine Egandi. **LDD**

me suis aperçue que je n'aimais pas courir avec la foule et cette version seule dans la nature m'a tout de suite ravie!»

Comment prépare-t-on une telle épreuve, combinant dénivelé et effort extrême?

Catherine Egandi: «En réalité, j'ai une façon de me préparer qui n'est

pas recommandée à tout le monde. C'est du n'importe quoi, n'importe quand! Je ne suis pas une sportive qui privilégie la vitesse, mais je suis très endurante et psychiquement très forte. Je pense que c'est surtout cela qui me fait réaliser de telles courses.»

Michael Gaille: «Pour ma part, je mentirais si je disais que je ne m'y consacre pas à fond! Cela fait deux

ans que j'y pense et que j'y travaille, notamment avec ma participation à des Ironman. Le physique est important, c'est sûr, avec un entraînement qui a commencé en janvier entre 10 et 15 heures par semaine. Mais c'est



«Je mentirais si je disais que je ne m'y consacre pas à fond», confie Michael Gaille. **R. Gutierrez**

un cumul de la préparation de ces trois dernières années qui me sert le plus. Le mental joue un rôle clé dans ce genre de course, tout comme la nutrition. Il faut savoir gérer tous les imprévus de la course.»

Portraits croisés

Catherine Egandi
(05.08.1970)

- Habite à Chesalles-sur-Oron
- Originaire de Zurich
- Mariée, 2 enfants
- Informaticienne
- Participations: Trans Swiss Triathlon, Gigathlon, Tortour, 100km de Bienne
- Projets: «Pour moi rien, pour ma fille, les championnats suisses espoirs de natation!»

Michael Gaille
(20.04.1985)

- Né à Lausanne
- Gènes sportifs (son père a participé 2 fois aux JO)
- Sportif en tous genres depuis toujours
- Médecin-anesthésiste
- Participations: Marathon d'Amsterdam, Sierre-Zinal, Ultrax de Zermatt, divers Ironman, etc.
- Projets: Ironman 70.3 (moitié d'un Ironman) à Cozumel, Ironman de Zürich et 2 Spartan Race.

Agenda

Mai 2018

JEUDI 17

La Suisse bouge à Montreux



MONTREUX Le 17 mai à 17h, «Le Duel intercommunal de La Suisse bouge» passera par Montreux également. Un parcours de 5 km ouvert à tous - quel que soit le moyen de locomotion choisi (marche, marche sportive, nordic walking, jogging, patins, trottinettes, etc.) verra le départ toutes les 15 minutes entre 17h et 18h. Au programme, des démonstrations de Zumba seront proposées, ainsi qu'un cours spécial d'Urban Training. Du sport pour tous et sous toutes ses formes. Duel intercommunal de La Suisse bouge à Montreux.

Plus d'informations sur www.sportinforiviera.ch.

SAMEDI 19

La montée d'Illiez revient!

MONTHEY-ILLIEZ La célèbre course pédestre de montagne Monthey d'Illiez est de retour pour sa 9e édition, le 19 mai. Très appréciée pour sa convivialité, la course est ouverte à tout public grâce à des catégories de coureurs, marcheurs et un parcours raccourci pour les plus petits. L'épreuve se veut également découverte pour les coureurs puisqu'ils pourront se rendre au Vieux Pont de Monthey, le Pont du Diable à Troistorrents ou encore aux Bains de Val-d'Illiez, avant de rejoindre l'église du village. Les départs seront donnés à 9h15 pour la catégorie populaire et à 10h20 pour les coureurs et les enfants. La Monthey d'Illiez, étape de la Coupe Valaisanne de la Montagne.

Plus d'informations sur www.montheydilliez.ch

Une semaine en images

Les 25.03, 6.04 et 6.05



AIGLE - KUNG FU EN OR Dirigée par deux vice-champions du monde de Kung Fu (Michael Jacquemet et Lingzhi Ont), l'école des 2 voies rafle tout depuis plusieurs semaines. Avec deux médailles d'argent et trois de bronze à Martigny, le 25 mars, quatre médailles d'or et une d'argent à Genève le 6 avril, et enfin, une d'argent et une de bronze à Collonge-Bellerive, le 6 mai. **Y. Fattebert**



Sa 05.05

VOUVRY - TOURNOI DE VOLLEY-LOISIRS Plus de 200 joueurs au tournoi final de volley-détente, soit 18 équipes, se sont affrontés tout au long de la journée. Au terme de rencontres acharnées, c'est l'équipe de 'Planta Sion' qui a fini par s'imposer face à la formation des «Ventilés». L'équipe de Vionnaz complète le podium. **N. Jaton**



Di 06.05

MONTHEY-GIETTES - COURSE DES 2 CHAPELLES Succès populaire pour la Course des 2 chapelles, remportée par les parrains de la manifestation, César Costa et Maude Mathys (ici à l'image). Plusieurs records ont été pulvérisés, notamment le chrono féminin avec 31'12" pour les 5 km qui séparent Monthey des Giettes ou encore la participation, avec plus de 320 inscrits! **J. Genet**



Me 09.05

ST-MAURICE - TOUR DU CHABLAIS Voici les deux grands vainqueurs de l'édition 2018 du Tour du Chablais: César Costa et Laura Hrebec remportent le titre lors de la sixième et dernière étape du Tour à St-Maurice, le 9 mai dernier. Très belle participation avec 1132 adultes et 250 enfants pour la dernière course. **J.-P. Terretaz**