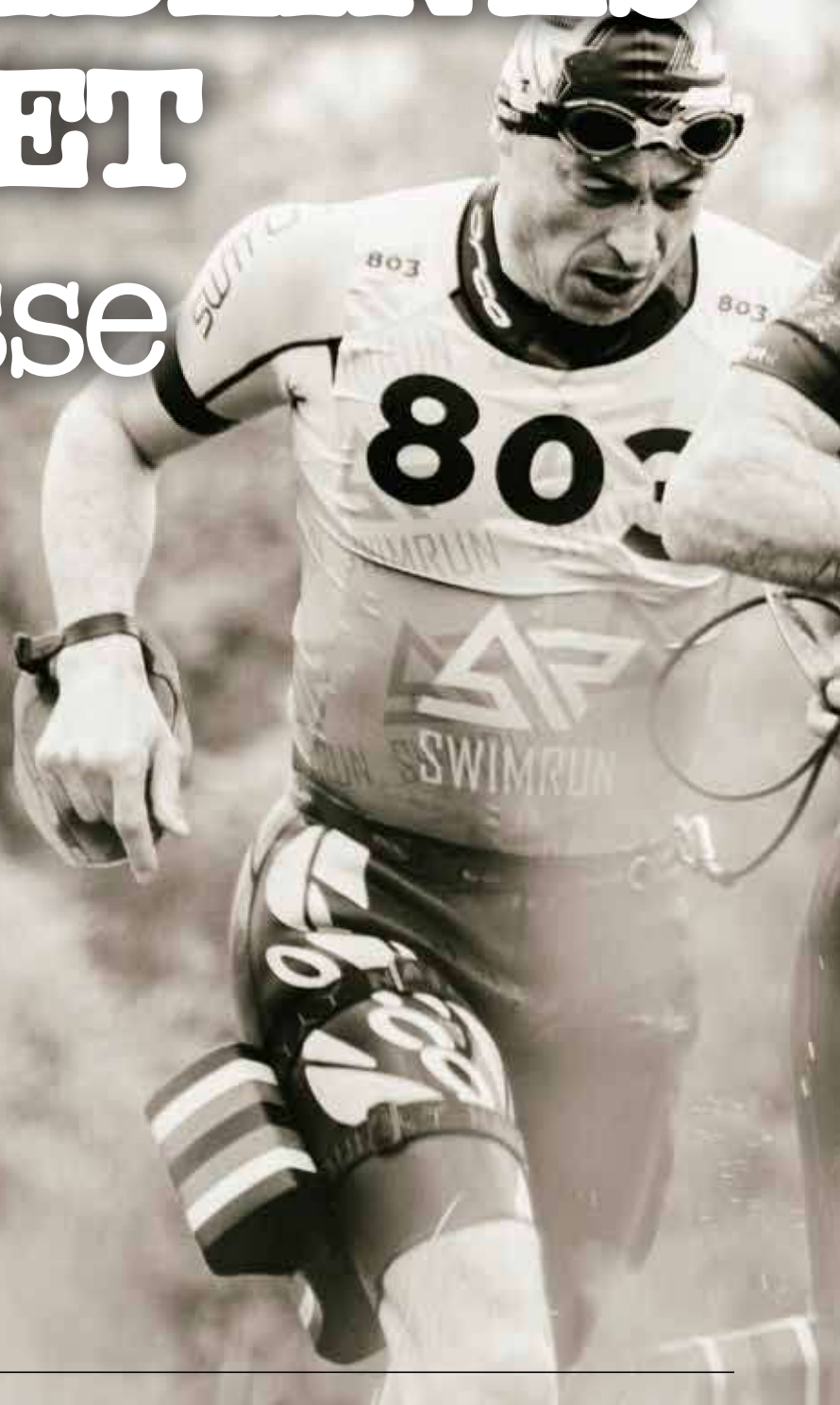


SWIMRUN DE JABLINES

ANNET

la passe
de 2





Pour la 2ème année consécutive, Le Swimrun Tour revient avec 2 évènements à ne pas manquer : le swimrun de Jablines-Annet en début de saison et le swimrun des Gorges de La Loire le 9 septembre prochain. Sur chaque étape, de nombreux parcours sont proposés afin de contenter tous les participants de tous niveaux. Laurent notre consultant Swimrun nous raconte cette course.

Texte : Laurent Valette
Photos : Agence Maka /
Pao photographie



“...le partage, le plaisir et être bien, tout simplement ensemble dans la bonne humeur.”

Située à 30 minutes de Paris et 10km de Disneyland, la base de loisirs de Jablines-Annet est le terrain de jeu idéal pour la pratique du swimrun. Les organisateurs du Swimrun Tour l'ont bien compris et proposent des parcours ludiques, roulants et dynamiques autour des lacs de ce cadre naturel exceptionnel.

Le 13 Mai dernier, 500 participants sont venus en découvrant en toute convivialité sur les 4 parcours proposés :

- Le sprint de 6 km dont 5 km de run, 1 km de natation pour s'initier à la discipline ou pour les fanas de la vitesse,
- Le court de 12 km dont 10.1 km de run, 2.2 km de natation pour relever un nouveau défi,
- Le long de 24 km dont 20.2 km de run, 4.4 km de natation pour les plus expérimentés

Le parcours long consiste à réaliser 2 fois la boucle du parcours court.

Tout au long de la matinée, les départs se sont enchaînés libérant à chaque fois des centaines de participants en commençant par les parcours les plus longs. La boue était l'invitée surprise de cette 2ème édition rendant le terrain particulièrement

glissant sur certains endroits ce qui a provoqué des figures de style remarquées et remarquables. Le swimrunner s'adapte à tout et peut ainsi courir avec élégance, équilibre voire même ressembler à une otarie avec de belles glissades sur le ventre.

Les sections sont très bien dosées permettant une alternance régulière de natation (300 à 600 m) et de course à pied (1.5 à 3 km) provoquant ainsi une course dynamique et explosive.

Les coureurs sont encouragés et guidés tout au long du parcours par des bénévoles enthousiastes et très impliqués qui communiquent de manière contagieuse leur bonne humeur.

Idéalement placé en début de saison, ce premier événement du Swimrun Tour lance la saison et permet de partager en équipe ou seul une belle aventure aux portes de Disneyland.

Une occasion aussi de profiter d'une visite au Parc Disney pour découvrir un autre Parc, cadre de verdure idéal pour un autre type d'attractions.

INTERVIEW DE LA TEAM SWIMRUN MANDARINS

Amélie Valentin, 5^{ème} équipe mixte team swimrun Mandarins sur le parcours court de 12km

COMMENT S'EST PASSÉ LA COURSE ET QU'AS-TU PENSÉ DU PARCOURS PROPOSÉ ?

Pour ma part, c'était seulement mon 2^{ème} swimrun, et le premier sur une telle distance alors j'avoue qu'au départ j'étais un peu inquiète. Mais comme je faisais équipe avec Laurent, ambassadeur du Swimrun Tour qui a une grande expérience de cette discipline, j'ai été vite rassurée en m'appuyant sur lui avec l'aide du tractage pour les navigations en natation, et la course à pied. On a bien géré le départ pour ne pas se mettre dans le rouge dans les premières sections où le tractage était interdit, puis nous sommes montés en rythme par la suite pour revenir sur quelques équipes.



J'ai apprécié la course qui se déroulait dans un beau parc de loisirs et qui proposait un parcours roulant avec de nombreuses relances et mises à l'eau.

L'équipe organisatrice était parfaite avec de nombreux bénévoles placés aux endroits stratégiques qui nous expliquaient bien par où il fallait aller dans la bonne humeur.

COMMENT AS-TU DÉCOUVERT LE SWIMRUN DE JABLINES ?

J'ai participé en septembre dernier au swimrun des Gorges de La Loire programmé par la même organisation. Alors quand Laurent m'a proposé cette année de découvrir l'étape de Jablines, je n'ai pas hésité ! Cela me permettait de découvrir une autre course du Swimrun Tour avec cette même ambiance unique.

PEUX-TU NOUS EN DIRE PLUS SUR LE NOM DE VOTRE ÉQUIPE : LES MADARINS SWIMRUN ?

Il s'agit du nom de notre communauté de swimrun qu'on a créé en Savoie. Laurent et son ami Jérôme ont souhaité partager leur passion commune avec leurs amis, et c'est ainsi que j'ai intégré la petite équipe d'une douzaine de pratiquants. On s'entraîne dans une ambiance quasi familiale avec des «after» conviviaux. L'idée principale est le partage, le plaisir et être bien, tout simplement ensemble dans la bonne humeur. La différence de niveaux n'a aucune importance au contraire ; l'entraide, la volonté de progresser et d'oser se lancer est la recette magique de notre groupe.

Concernant le nom, il s'agit tout simplement du canard, le Mandarin qui se reconnaît à ses couleurs flamboyantes et qui est de la partie lors de nos entraînements au lac de Carouge à Saint-Pierre d'Albigny en Savoie. Il est naturellement devenu notre mascotte.

NEXT STEP

Rendez-vous pour la 2nd étape du Swimrun Tour, le samedi 9 septembre 2023 sur le Swimrun des Gorges de la Loire.

Site internet :
www.swimrunjablines.fr
<https://www.srgl.fr/circuit/>



Amélie Valentin