

## Ironman : se dépasser ensemble

Magali et Cyrille sont un couple à la ville mais aussi dans le sport. Après l'ultra-trail qu'ils ont pratiqué ensemble durant des années, ils préparent les sélections pour le championnat du monde Ironman.

« C'est un défi personnel », lance Magali. Mais pour se qualifier lors de la sélection au championnat du monde Ironman qui se déroule à Zurich le 30 juillet prochain, le couple avoue mener une vie d'ascète.

Aussi unis à la ville que dans les eaux de Chef-de-Baie où ils s'entraînent, sur la selle de leurs vélos ou dans leurs chaussures de running, Magali et Cyrille se sont fixé un but, se sélectionner pour l'épreuve ultime à Hawaï. « En 2014, on devait faire l'Ironman d'Afrique du Sud, mais je me suis blessé », raconte Cyrille. Et le verdict a été terrible avec une rupture du tendon d'Achille... et la frustration du renoncement. Car c'est un mot que le couple ne semble pas posséder dans son vocabulaire. Pour preuve, leurs années passées à courir le monde pour participer à des compétitions d'ultra-trail, des épreuves de 160 ou 170 km.

« À La Réunion, toutes les conditions étaient réunies pour le triathlon »

Pourtant, Magali, 38 ans travaillant pour une start-up, et Cyrille, 42 ans militaire, se sont connus dans un cours de danse de salon : « C'était une préparation pour le gainage et les mollets pour l'ultra-trail », confie la sportive accomplie qui poursuit : « J'ai toujours habité dans les Pyrénées et on appelait ça des courses de montagne. Ça n'avait pas l'essor qu'il y a maintenant et tout le marketing autour ». Une bonne école pour la jeune femme, pour une discipline qu'ils ont tous les deux beaucoup pratiquée lorsqu'ils habitaient La Réunion : « On a fait la Diagonale des fous, reprend Cyrille. L'ultra-trail c'est bien mais c'est usant physiquement et moralement car vous avez des pics de fatigue morale après l'épreuve qu'il faut remonter ».

D'un commun accord, le couple décide de basculer vers le triathlon : « On a toujours fait de la course à pied, j'adore



Cyrille et Magali lors du contre-la-montre Gentlemen Lambert Deixonne, de Charron, début octobre, qu'ils ont remporté dans la catégorie mixte (DR)

le vélo et Cyrille est un très bon nageur », la messe a ainsi été dite et la vie à La Réunion a permis de mettre cette nouvelle discipline en place : « On habitait près du lagon, il y a beaucoup de pistes cyclables... toutes les conditions étaient réunies pour se préparer ».

Muté à La Rochelle, le couple intègre le club de triathlon local début 2016, et se lance dans l'aventure du Frenchman d'Hourtin (33) en mai dernier. Une épreuve qui présente les mêmes distances que l'Ironman (lire encadré). Une belle entrée en matière après la déconvenue de l'Afrique du Sud, malgré un vélo qui a fait des siennes pour Cyrille, l'empêchant de changer de vitesse. Ils ont terminé en moins de 12 h, ce qui était l'objectif, avec une 5<sup>e</sup> place féminine pour Magali.

Même s'ils présentent tous les deux des fongers hors-norme grâce à leur passé d'ultra-trailers - « On a aussi fait des épreuves de ski longue distance » précise Cyrille - la préparation à l'Ironman est drastique : « Il faut compter 20 h d'entraînement par semaine en

plus de nos emplois respectifs. Et le lagon est loin pour la natation, alors c'est la piscine à 7 h du matin et un peu de Chef-de-Baie en combinaison pour les sensations ».

« C'est une façon de vivre »

Il faut aussi manger de l'asphalte que ce soit à vélo ou à pied. Ils pratiquent également en salle avec des cours collectifs en Body pump. Sans oublier de soulever un peu de fonte. « C'est une façon de vivre », lâche Magali.

Tout leur quotidien est en effet tourné vers l'objectif du 30 juillet prochain. « En prépa on se couche tôt, on ne boit pas d'alcool, on mange de la viande blanche, des légumes et des féculents ». Ils s'inscrivent aussi à des compléments longue distance en natation et à vélo : « Et c'est sport tous les week-ends. Comme ça, on a mal aux jambes ensemble ! »

Ainsi, ils participeront au prochain marathon de La Rochelle le 27 novembre, mais aussi retour au Frenchman d'Hourtin en mai. Puis à 3 semaines du départ pour Zurich ils leveront le pied pour passer à 6 h d'entraînement par semaine.

Magali et Cyrille comptent aussi sur un avantage acquis grâce à l'expérience de l'ultra-trail : la lucidité dans l'effort.

Tous deux affirment se connaître l'un l'autre sur le bout des doigts puisqu'ils partagent la douleur physique du sport extrême. Une passion cimentée de leur couple : « On fait tout ça pour la sélection à Hawaï mais aussi pour être à deux », résume Cyrille.

Carine Fernandez

### Vestiaires

**Rugby St-Jean-d'Y.** Dimanche 30 octobre, le RACA reçoit Trélisac. Match de la B à 13 h 45, match de la A à 15 h 30.

**BMX Breuillet** Dimanche 30 octobre, dernière manche du challenge régional de BMX sur le site de la route des Rosiers. Début des qualifications à 9 h 30.

**Marathon de La Rochelle** Le Marathon de La Rochelle se déroulera dimanche 27 novembre. Le 10 km affiche complet : ils seront 2 000 coureurs au départ. Ainsi que le "Duo" : 700 équipes en lice. Il est en revanche toujours possible de s'inscrire sur le Marathon ou le Challenge Entreprises.

**Stade rochelais** Reprise du Top 14 ce week-end avec un déplacement du Stade rochelais à Montpellier. Les Charentais-Maritimes, deuxième du classement, vont affronter les Héraultais, classés troisième du championnat. Coup d'envoi à 18 h 30 à l'Altrad Stadium. La Stade Rochelais recevra ensuite Pau et Toulouse les 6 et 14 novembre.

**Golf** Le Golf Club Rochefort Océan organise une journée portes-ouvertes samedi 29 octobre de 10 h à 17 h sur le site de St-Laurent-de-la-Prée. Rés. au 05 46 84 56 36 ou glofrochefortais@gmail.com

## Saint-Jean-d'Angély : des jeunes cyclistes sur le podium



Samedi 22 octobre, les jeunes de l'UVA (Union vélocipédique angérienne) ont disputé le challenge régional de cyclo-cross des écoles de cyclisme. En pupilles Eli Cron s'est classé deuxième du podium devancé de seize secondes par Gabin Gauthier. Clara Beckers se classe pour sa part huitième et première fille.

## Moto : Lilian, entre Vergné et Le Mans



Lilian Madeux, le motard de Vergné

Passionné de moto depuis son enfance, il a commencé à rouler à 4 ans, Lilian Madeux a réalisé son rêve. Après avoir accompli de belles performances en motocross, ce jeune homme de 25 ans s'est tourné vers les courses de vitesse. « Mes proches me disaient tout le temps que je roulais trop vite sur la route. Maintenant, je roule vite... mais sur des circuits prévus à cet effet. » Au guidon de sa Triumph 675, il vient d'achever sa deuxième saison en compétition. « J'ai couru dans deux catégories cette saison », précise le motard de Vergné, en championnat de France O3Z -où il a fini 6<sup>e</sup> sur 70 classés- et en Promosport 600. Dans les deux compétitions, le Saintongeais s'est distingué. Ses courses à Magny-Cours, au Castelet (où l'on peut atteindre 270 km/h en ligne droite) ou encore au Mans (où il a obtenu la 11<sup>e</sup> place sur 60 engagés) ont été convaincantes et prometteuses. « J'ai aussi obtenu une troisième place sur le circuit du Vigeant », détaille le motard qui avoue « avoir presque eu les larmes aux yeux en roulant sur le circuit mythique du Mans ». Licencié au Moto club de Haute-Saintonge, Lilian Madeux dispose d'une trentaine de partenaires qui soutiennent la Team raz bitume, son écurie. « J'ai la chance de disposer d'employeurs compréhensifs qui comprennent ma passion », se réjouit ce jeune contrôleur en amiante. Pour la saison prochaine, qui commencera en avril, Lilian ne s'alignera qu'en Promosport 600. Il se prépare sérieusement déjà à ces nouvelles échéances : « Je suis bien entouré et conseillé ; j'ai la chance d'avoir une sœur nutritionniste, cela aide à la préparation d'une compétition. Je disputerai 8 manches et j'espère décrocher plusieurs places sur les podiums », confie le motard de Vergné.

La semaine prochaine, 8 pages spéciales

6<sup>e</sup> Rallye d'Automne - 4, 5 et 6 novembre -



- Cartes des spéciales
- Listes des engagés
- Portraits de pilotes

### Ironman Zurich le 30 juillet 2017

Exit les qualifications en France (Nice ou Vichy) pour le couple, direction Zurich : « On profite toujours des courses pour poser des vacances et profiter du pays après, c'est stratégique ! » Le réconfort donc, mais d'abord l'effort puisqu'ils auront à parcourir 3,8 km à la nage, 180 km à vélo et 42,195 km de course à pied, soit un marathon. Ils se frotteront ainsi aux meilleurs triathlètes amateurs mais aussi aux professionnels, ils devraient être plus de 1 000 sur la ligne de départ. Et pour retrouver la nage dans le lagon, il faudra se qualifier pour le championnat du monde Ironman qui se déroulera le 8 octobre 2017 à Hawaï. « Un objectif très haut », mais qui ravie le couple : « En se qualifiant on prétendra à un niveau de triathlète confirmé », confie Magali.