

Un exploit qui en appelle un autre

IRONMAN La Verbiérienne Loubna Freih a été couronnée championne du monde Ironman de sa catégorie. Son prochain défi? La traversée des Alpes à vélo, à skis et en course à pied avec la guide bagnarde Mélanie Corthay.

PAR GREGORY CASSAZ



Onze heures, 32 minutes et 17 secondes: c'est le temps qu'il a fallu à Loubna Freih pour venir à bout des 3,8 kilomètres de nage, 180 kilomètres de vélo et 42 kilomètres de course à pied. DR

Trois kilomètres 800 de nage, 180 kilomètres de vélo et, pour terminer en beauté et comme si l'effort n'était pas déjà assez considérable, 42 kilomètres de course à pied. Fin septembre à Nice, la Verbiérienne Loubna Freih a marqué les esprits lors du championnat du monde d'Ironman, l'un des formats les plus longs et exigeants de triathlon.

Après un effort de 11 heures, 32 minutes et 17 secondes, elle a franchi la ligne d'arrivée la première dans la catégorie des

55-59 ans. Une belle récompense pour celle qui avait déjà participé à deux reprises aux Mondiaux, à Hawaï, en prenant à deux reprises le 10^e rang. «J'avais pu améliorer mon temps la deuxième fois alors que pour cette troisième tentative, je tenais à aller chercher cette victoire. Je connaissais bien le parcours et savais qu'il me convenait parfaitement», confie l'athlète, qui partage en effet son temps entre Verbier et Monaco. Sur la Côte d'Azur, Loubna Freih se sentait donc comme

chez elle. A Monaco, elle se prépare d'ailleurs parfois avec l'AS Monaco Triathlon. «Que ce soit sur la piste d'athlétisme, à vélo ou à la piscine du stade.» Mais c'est bien en Valais qu'elle a pu renforcer sa condition physique en profitant des bienfaits de l'altitude pour affronter les défis physiques les plus exigeants.

Rien ne remplace le Grand Combin

Loubna Freih ne tarit d'ailleurs pas d'éloges sur Verbier. «C'est là que j'ai appris à skier. Vivre

une partie de l'année en Valais au milieu de ces montagnes est essentiel pour moi.» Et le bord de la Méditerranée dans le sud de la France, là où elle réside aussi? L'athlète apprécie le temps qu'elle y passe. «Mais rien ne remplace le Grand Combin», admet celle qui a déjà atteint des sommets.

Alors que l'Ironman est parfois perçu comme un défi insurmontable, Loubna Freih possède déjà de sacrées références en matière d'endurance. Skis et peaux aux pieds, notamment: la Patrouille des gla-

60 jours pour traverser les Alpes et franchir 65 glaciers

A peine couronnée championne du monde d'Ironman, Loubna Freih songe déjà à son prochain défi. Elle se prépare activement avec son amie et guide bagnarde Mélanie Corthay, qui l'accompagnera dans cette nouvelle aventure. «C'est vraiment la personne avec qui on se sent à l'aise et en confiance en montagne», confie Loubna Freih. Et des montagnes, elles en verront! Leur idée? Traverser les Alpes en début d'année prochaine, de Vienne à Monaco. «L'idée est de comprendre l'immensité de cette chaîne, de voir où elle commence et se termine.» Ensemble, les deux Valaisannes affineront leur projet au cours des semaines à venir. «Il existe déjà une Via Alpina, mais elle a été parcourue en été et remonte aux années 70. De plus, les conditions ont considérablement changé depuis.» Leur périple commencera à vélo en Autriche, puis elles chausseront leurs skis pour la majeure partie de l'aventure. «Sur les 60 jours que devrait durer cette traversée d'une traite, on passera environ 45 jours à skier. On devrait franchir près de 65 glaciers», précise Loubna Freih. L'expédition se conclura par une course à pied. A noter que plusieurs athlètes connus – dont les noms n'ont pas encore été dévoilés – les accompagneront en relais sur cette aventure.

ciers, la Pierra Menta, la Mezzalama, autant d'épreuves longue distance mythiques du ski-alpinisme qui n'ont déjà plus de secrets pour elle. «Ce qui m'effrayait donc vraiment à l'Ironman, c'était la natation», sourit-elle. Un obstacle qu'elle a fini par surmonter. Grâce à une rigueur sans faille. «Il faut se montrer très constant dans l'entraînement. Pour la natation cette dernière année, j'avais droit à quatre sessions par semaine.» Et on ne compte pas les nombreuses heures passées à vélo et à courir.

Coach mentale, elle a trouvé des clés

Loubna Freih insiste également sur l'importance de la force mentale dans sa préparation, une compétence qu'elle développe non seulement pour elle-même, mais aussi pour certains athlètes qu'elle accompagne. Active dans les droits humains, elle est surtout coach mentale au quotidien. Un quotidien où elle travaille avec des sportifs de diverses disciplines, du ski au cyclisme en passant par la voile auprès de Swiss Sailing. «La résilience et la régularité sont cruciales. Il faut tenir bon

et ne jamais lâcher. Le dialogue interne est primordial. Les entraînements doivent être durs, voire plus difficiles que la course. Le jour J, votre corps et votre esprit sauront alors exactement ce qu'il faut faire.»



Je savais que le parcours que je connaissais bien me convenait parfaitement.”

L LOUBNA FREIH
CHAMPIONNE DU MONDE D'IRONMAN
CHEZ LES 55-59 ANS

Toujours avide de nouveaux défis, Loubna Freih et son amie, la guide Mélanie Corthay avec laquelle elle aime s'aventurer dans la poudreuse, travaillent d'ailleurs actuellement sur un projet pour le début de l'année prochaine (lire ci-dessus). Une aventure unique qui mêlera course à pied, vélo et ski-alpinisme à travers les Alpes, de Vienne à Monaco. Un Ironman d'un tout autre genre, qui promet d'être aussi grandiose que les sommets qu'elles traverseront.

Record de victoires pour le Sédunois Nick Crettenand

STAND UP PADDLE En remportant un 4^e titre de champion national de stand up paddle surf de file parmi les élites, le Sédunois renforce sa notoriété dans le milieu.

Il fallait trouver la clé dans des conditions difficiles le week-end dernier à Somo, en Espagne. Lors des manches de sélection, les vagues ont atteint près de 2,5 mètres. Cela n'a pas empêché Nick Crettenand de rappeler qu'en Suisse, quand on parle de stand up paddle surf, il est bel et bien le plus grand.

Sur ces championnats suisses disputés sur la côte nord espagnole, le Sédunois a décroché un quatrième titre de file, un record toutes catégories confondues. «J'ai passé plusieurs semaines cette année à l'océan pour affiner ma technique tout en optimisant ma condition physique. J'ai aussi opté pour des planches construites sur me-

sure, ultra-performantes, qui me permettent de réaliser des manœuvres plus radicales et incisives qui paient en compétition», confie Nick Crettenand pour expliquer son succès. «Je peux dorénavant rivaliser avec les meilleurs rieurs européens. J'attends avec impatience la date des prochains Mondiaux où je viserai le top 20.»



Le Valaisan a dansé sur les vagues de la côte nord espagnole.
SWISS SURFING (ANTONIETTI)

Aebi et les Tanguay titrés chez les jeunes

Alors qu'il n'a laissé aucune chance à ses adversaires en qualifications, Nick Crette-

mand a pris les devants dès sa première vague en finale. Même le champion d'Autriche Christian Taucher, invité par la Fédération suisse de

SUP, n'a pas pu rivaliser avec le Valaisan. Ce dernier s'est également illustré en longboard en se qualifiant brillamment pour sa première finale dans cette discipline, en terminant finalement au pied du podium.

D'autres surfers ayant un lien avec le Valais ont dansé sur les vagues espagnoles. La jeune Ella Aebi, qui a grandi à Bâle mais dont la maman est de Nendaz, a remporté le titre chez les moins de 14 ans et a pris la deuxième place chez les M16. Les frères Khai (2^e en M16) et Luka Tanguay, qui ont suivi leurs écoles au Châble et qui résident désormais à Ericeira, au Portugal, ont respectivement terminé premier et deuxième en U14 chez les garçons. **CC**