

Simon Ammann ravi de continuer

Le retour à l'entraînement a été plus compliqué que prévu pour Simon Ammann. Mais le Saint-Gallois de 33 ans, qui sautera vendredi et samedi au Grand Prix d'été d'Einsiedeln, est ravi de ne pas avoir pris sa retraite. «J'ai désormais besoin de plus de temps pour récupérer, avoue-t-il. Mais je suis heureux d'être encore de la partie. La question de la motivation ne se pose jamais avec moi.» **SI**

SPORTS

TRIATHLON Il y a 20 ans, en 1994 à Nyon, Mike Aigroz courait son premier triple effort. L'Ironman d'Hawaii en tête.



«Iron Mike» ouvre sa boîte à souvenirs

Mike Aigroz, ici lors de l'arrivée à Colovray en 2012, a toujours été fidèle au Triathlon de Nyon. Ce week-end, il sera une nouvelle fois au départ. ARCHIVES CÉLINE REUILLE

FLORIAN SÄGESSER
sport@lacote.ch

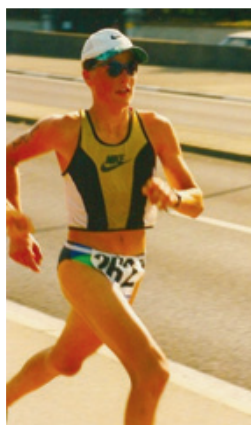
Durant toute cette semaine, il poste chaque jour une photo collector sur sa page Facebook. Mike Aigroz ouvre sa boîte à souvenirs, partageant ses archives, dans le but de commémorer ses 20 ans de triple effort. «J'ai pris un coup de flip en pensant à ça!» Le premier cliché publié montre un ado de 17 ans, casquette vissée sur la tête, lunette de soleil et top de la marque à la virgule («j'avais claqué mes économies pour acheter le même top que Mark Allen, mon héros»). Cette photo date de 1994. Son premier triathlon, à Nyon. Vingt ans d'émotions, de joie, de déception, et tant de kilomètres parcourus pour «le petit gars de la montagne qui ne savait pas nager mais qui rêvait de participer un jour à l'Ironman d'Hawaii». Nature et reconnaissant: «Le temps passe vite, mais quelle vie! Pas beaucoup de métiers peuvent te procurer autant d'émotions.»

Rougemont, le Pays-d'Enhaut, lieu de son enfance. Les gamins s'orientaient plus vers le ski. Mike Aigroz, lui, pratiquait un peu de course à pied. Et il y avait ce villageois qui faisait de l'Ironman, du triathlon longue distance. L'adolescent en entend forcément parler. L'élément déclencheur, Mike Aigroz s'en rappelle comme si c'était hier: «Un jour, j'ai reçu un

exemplaire de «Triathlon Magazine», avec Mark Allen sur la couverture (ndlr: l'Américain a gagné six fois à Hawaii); dans un petit village de montagne, on ne voyage pas beaucoup, j'ai pris tout de suite une mappemonde pour voir où se situait Hawaii.» En se promettant qu'un jour, il y participerait.

Le dernier kilomètre...

Vivre de sa passion, passer pro, le Vaudois n'en avait jamais rêvé. Son parcours de vie découle da-



MIKE AIGROZ À PROPOS DE CETTE PHOTO PRISE EN 1994, À NYON

vantage d'un cheminement, «avec des portes qui se sont ouvertes au bon moment». Il en parcourut du chemin, «Iron Mike». Ce n'est qu'en 2008 qu'il s'oriente vers l'Ironman, après avoir raté sa qualification pour le triathlon des Jeux olympiques de Pékin («c'était

le moment de passer à autre chose»). Le petit gars né à Châteaue-d'Ex, a finalement réalisé son rêve d'enfant. Il a goûté à Hawaii, à cet effort intense, à cette épreuve mythique. Il terminera même 6^e, en 2011. «C'est cette participation qu'on me rappelle tout le temps, celle aussi que j'utilise auprès des sponsors, mais ce n'est pas la plus marquante.»

Mike Aigroz chérira à jamais les sensations éprouvées en 2009, lors de sa toute première appari-

kilomètre, que tu aies 30 ou 75 ans, est juste incroyable; il y a tout le chemin parcouru, le travail fourni, les qualifications, l'incertitude car on ne sait jamais si on va revenir une fois ou non, alors on profite à fond. Moi, j'avais des frissons tout du long.» Et des vibratos dans la voix, encore maintenant.

Ne rien banaliser

A 36 ans – il est né le 23 février 1978 – Mike Aigroz n'en a pas fini. Nourrissant encore et toujours quelques objectifs. «Deux choses me tiennent à cœur: retourner encore une fois à Hawaii et gagner un Ironman, confie-t-il. J'espère y arriver d'ici à la fin de la saison prochaine...» Le temps passe et le soleil se couche gentiment sur les plages de Kailua-Kona. «Je ne me suis pas fixé de deadline, mais j'aimerais arrêter sur un sentiment positif.»

Actuellement, il doit se démenner pour retrouver la forme. Une opération au pied venant chambouler son année 2013, le Vaudois se bat dorénavant pour réparer les pots cassés. Rattraper le temps perdu. «Ça ne se passe pas comme prévu; j'ai changé des choses dans ma préparation, j'ai décidé de travailler en hypoxie. Malgré toute mon expérience, j'ai modifié mes points de repère et là, je suis cramé. Je sors de six semaines dures.»

On ne badine pas avec l'ultra-endurance. Quand il a commencé

l'Ironman, on le prenait un peu pour un fou. «Aujourd'hui, avec la multiplication des courses comme l'ultra-trail du Mont-Blanc, cela devient, si on s'entraîne, accessible à tout le monde. A présent, on a tendance à banaliser l'ultra-endurance», constate Mike Aigroz.

Gérer son effort est une chose, descendre le chrono et jouer avec ses propres limites une autre. Et «Iron Mike» voit un danger dans cette banalisation des courses de l'extrême. «Avec mon recul, je peux dire qu'on ne doit pas banaliser cela, car ça provoque une usure claire! Moi, mes dernières années m'ont usé mentalement, lâche-t-il, en évoquant l'état second dans lequel il avait décroché ce fameux 6^e rang à Hawaii. Il faut faire attention à trouver un bon équilibre, à bien délimiter ses efforts, car l'être humain veut toujours pousser davantage.»

Nyon dans le cœur

La sagesse grandit au fil des kilomètres accumulés. Et bien qu'il sillonne les quatre coins du monde, Mike Aigroz reste profondément attaché à la course de ses débuts. Dimanche, il sera là, à Colovray, pour la 26^e édition du Triathlon de Nyon. Il s'alignera sur la distance olympique, avec les amateurs, hors classement. «Pour le plaisir de revenir dans la région, reprendre contact avec la compét' et partager une journée sympa.» Un rituel. Vingt ans après. **o**

UNE 26^e ÉDITION ENTRE CONSTANCE ET PROMESSES

«Il n'y a rien d'incroyable à annoncer.» La phrase, signée Yannick Grivel, en dit long sur la constance du Triathlon de Nyon. Le président du comité d'organisation a toutes les raisons de se réjouir, sa manifestation ne pâlit guère. La 26^e édition, qui se déroule samedi et dimanche à Colovray, promet une nouvelle fois beaucoup. Et ce, d'autant plus que l'épreuve semble bénie des dieux.

L'indice est au beau fixe. Une fois de plus, Nyon servira de cadre aux championnats suisses Youth League (14-17 ans), Juniors (18-19 ans) et M23. Les pros ont également répondu présent, pour les épreuves du dimanche. Côté féminin, la championne de Suisse en titre Daniela Ryf, qui a participé aux Jeux de Londres et dispute la Coupe du monde, se battra contre Rahel Küng, qui a plusieurs «top 10» au niveau mondial à son actif, et Lisa Berger, qui elle lutte d'habitude sur le circuit européen. Chez les hommes, Sven Riederer fait son retour à Nyon. Il se mesurera à Florin Salvisberg, qui a déjà décroché plusieurs «top 5» en Coupe du monde, et Adrien Briffod, habitué aux circuits Coupe du monde et d'Europe.

Vers un record de participation?

A trois jours de la manifestation, le Triathlon de Nyon a déjà enregistré 1700 inscriptions. Le record (1831 têtes) pourrait bien être battu cette année. «On est bien parti», commente Yannick Grivel. Au niveau de l'organisation, la sécurité de certains secteurs du parcours a été renforcée. «Cela avant tout pour permettre une meilleure gestion et fluidité du trafic, notamment avec des sens uniques, pour que cela soit plus agréable tant pour les coureurs que pour les riverains.» Des perturbations sont toutefois attendues: les lignes de bus 806, 810, 811 et 815 seront ainsi modifiées. **o FLOS**

PROGRAMME

SAMEDI 9 AOÛT

15h-15h45: Mini Kids 5 ans, Kids 6-7 ans et 8-9 ans.
16h10: Remise des prix des catégories Mini Kids 5 ans, Kids 6-7 ans et 8-9 ans.
16h45-17h30: Ecoliers 10-11 ans et 12-13 ans.
18h15: Team Famille.
18h45: Remise des prix des catégories Ecoliers 10-11 ans et 12-13 ans et Team Famille.

DIMANCHE 10 AOÛT

8h15-09h15: Short Distance Series.
9h20: Jeunesses.
9h35: championnats suisses Youth League 14-15 ans.
10h30: Remise des prix des catégories Short Distance Series.
12h30-12h37: PRO League et championnats suisses M23, Juniors League et Youth League 16-17 ans.
13h-14h: Olympic Distance.
14h: Remise des prix des catégories Jeunesses, Youth League, Juniors League, M23 et PRO League.
17h: Remise des prix des catégories Olympic Distance.

Inscriptions sur place encore possibles, en fonction des places disponibles et jusqu'à 45 min. avant la course. Informations sur www.trinyon.ch