

Ursula Schwaller rentre de Norvège où elle a participé à la Styrkeprøven, une épreuve de 543 km

L'enfer norvégien à la force des bras

« PATRICK BIOLLEY

Handbike » Dix jours après avoir affronté la terrible Styrkeprøven, Ursula Schwaller a repris son train de vie, l'air de rien. En Norvège, la Singinoise, paraplégique, y a englouti 543 km et près de 4000 m de dénivelé entre Trondheim et Oslo en 24 h 44'12. Le tout à la force de ses bras, sur son handbike. La septuple championne du monde n'en est pas à son coup d'essai, il y a douze mois, elle s'était élancée sur la Vätternrundan, un menu copieux de 300 km, en Suède. «La décision de me relancer dans un tel défi a été prise assez rapidement, se souvient-elle. J'aurais pu refaire la même course, mais mon temps avait été tellement bon, qu'il n'y avait aucune raison d'y retourner. Je me suis lancée là-dedans comme ça, d'autant plus que 543 km c'est vraiment une belle aventure.»

Manger liquide

L'année passée, la pensionnaire du VC Chiètres avait souffert en raison de son régime alimentaire. Elle a corrigé le tir en travaillant essentiellement sur l'aspect nutritif. «Que du liquide. J'ai un estomac difficile, rigole-t-elle. J'ai contacté Dani Wyss, un cycliste allemand qui a remporté la Race across America en 2009 (course en une étape entre la côte ouest et est des Etats-Unis, ndlr). Il m'a renvoyé vers le médecin qui le suit pour élaborer un concept de nutrition. Cela m'a beaucoup aidé.»

En Norvège, même au mois de juin, le froid devient aussi un ennemi, surtout sur une si longue course. Ursula Schwaller a également dû parer à toutes les éventualités vestimentaires avant le grand départ. «Pour quelqu'un de valide ce n'est pas forcément un souci. Le corps entier est en mouvement. Mais mon handicap m'empêche de bouger deux tiers de mon corps. Si j'ai froid, je ne peux pas me réchauffer en remuant un peu les muscles.» Heureusement, elle n'a pas eu à affronter des conditions dantesques. «Nous étions toujours à la limite d'un front de pluie. Il y a eu quelques gouttes, mais rien d'insurmontable.»

Sur place, Ursula Schwaller n'était pas seule. Ses compagnons de route étaient Marcel Kaderli, son compagnon, Adrian Krucker et Walter Eberle. Les deux premiers en vélo traditionnel et le dernier accompagnait la Singinoise en handbike. Sur une course aussi longue, il fallait aussi penser au ravitaillement. Pas avide de



Ursula Schwaller a bouclé les 543 km entre Trondheim et Oslo en 24 h 44. Marcel Kaderli

comparaison, Ursula Schwaller assimile l'exercice à la formule 1: «Nous avions deux voitures. Toutes les deux heures il fallait faire le plein de liquide, des pauses de 30 secondes à deux minutes. Un peu comme un arrêt au stand.

A la fin, quand la fatigue se faisait sentir, j'en profitais aussi pour fermer les yeux quelques secondes.»

Eviter le poids du chrono

La difficulté réside dans la gestion d'un effort aussi long. Ursula

Schwaller avait une bonne base à la suite de son expérience suédoise de 2015. Son truc, c'est de ne pas réfléchir en termes globaux, mais de se fixer des petits objectifs. «Ces pauses toutes les deux heures étaient comme des

petites étapes. En fait, pédaler sur ce laps de temps c'est comme un entraînement. Donc, quand tu te demandes si c'est possible, la réponse sera toujours oui.»

Avant de partir, elle avait estimé son temps final à 26 h. Ce qui

lui paraissait envisageable sur les bases de ses anciennes performances. Au final, la cycliste a mis une heure et quinze minutes de moins. «Nous avions réfléchi par rapport aux différentes difficultés de la course. Le calcul était assez large pour éviter d'avoir le poids du chrono sur les épaules. A Lillehammer, après 350 km, nous avions 1 h 30 d'avance et nous l'avons gardée jusqu'à la fin, lâche-t-elle. A 120 km de l'arrivée, Marcel m'a dit qu'on pouvait faire moins de 25 h, ça m'a donné un coup d'adrénaline. D'autant plus que ça me permettait de battre le temps d'Errol Marklein (légende allemande du sport handicap, ndlr). Franchement, se fixer des objectifs de ce type, au fil de l'épreuve, ça te redonne de l'énergie.»



«Il faut se fixer des petits objectifs au fil du parcours»

Ursula Schwaller

Mission accomplie, donc, et avec les honneurs. Si le classement de la Styrkeprøven existe, Ursula Schwaller a fini à la 26^e place de sa catégorie d'âge, elle s'en moque. «L'important pour moi c'est d'avoir accompli le but que je m'étais fixé.»

Reste maintenant à connaître son futur objectif. Elle qui pédale sur son handbike, pagaie dans son aviron et skie à fond l'hiver. Elle rigole: «Il me faut encore un peu de temps pour y réfléchir, c'est trop frais pour le moment.» Pour aller encore plus loin, il lui faudrait accomplir la Race across America, par exemple. Sur cette épreuve, les handbikes doivent courir en équipe, ce qui dérange Ursula Schwaller. «Je ne pense pas que ça me conviendrait. Il y a aussi le Tortour (un tour de Suisse non-stop, ndlr), mais je ne sais pas. Il faudrait que je fasse une liste pour m'aider à décider», conclut-elle en riant. >>

ELLE N'IRA PAS AUX JEUX DE RIO

Le palmarès d'Ursula Schwaller a de quoi faire rougir n'importe quel athlète: neuf fois championne de Suisse, sept fois championne du monde, titres auxquels s'ajoutent encore deux médailles de bronze paralympiques. Sera-t-elle à Rio cette année? La réponse est cinglante: «Non. Aujourd'hui, les autres concurrents sont toutes professionnelles. Pour rester à niveau, j'aurais dû prendre une année sabbatique et ça, je ne le voulais pas. J'aime trop ce que je fais à côté du sport.» Il y a aussi la déception de Londres. Elle, qui avait l'habitude de tout gagner, avait dû se contenter de médailles de bronze. Impensable. Après sept titres mondiaux, elle a senti le désir de s'intéresser à autre chose. Elle s'est tournée vers l'aviron. Mais là encore, sans désir d'aller aux Jeux paralympiques. Dorénavant, Ursula Schwaller ne se bat plus contre les autres, mais s'intéresse uniquement à la performance sportive. «Je cherche à faire des courses où les handicapés et les valides peuvent courir ensemble. Le point de convergence entre les gens doit être le sport et non le handicap.» Les longues distances, c'est son truc, des marathons en ski de fond ou de l'ultracycling en Norvège, le rêve paralympique n'existe plus. «J'ai simplement envie d'autres choses. J'aime me fixer des défis, c'est ma motivation aujourd'hui.» PB

LE PARCOURS DE LA STYRKEPRØVEN

