

Courir ou marcher ? A certains endroits, je ne me suis pas posé la question. DR



Trail ou escalade, la frontière a été mince plus d'une fois. Les calanques se méritent. DR

Après 4 kilomètres à arpenter les sentiers, l'heure de la baignade a sonné. B. FABLET



Au final, nager tout habillé et avec ses baskets, c'est étonnant mais fun. B. FABLET



La course où tout baigne

TENDANCE. Le « swimrun » est un nouveau sport qui débarque en France.

TEST. Une journaliste de *Metronews* s'est essayé à cette activité dont le but du jeu est d'alterner course à pied et natation.

MURYEL JAPPONT

C'est vêtue d'une simple tenue de running (tee-shirt, corsaire et baskets) que j'ai pris le départ d'une escapade dans les calanques de Cassis, organisée par Decathlon. Le petit groupe de volontaires, composé de sportifs mais pas uniquement, s'est élancé joyeusement de Port-Pin. Très vite, les sentiers du parc naturel se sont mis à grimper. Qu'importe, je suis passée en mode marche active. Ici, marcher ou courir, c'est au choix, et le chronomètre n'est pas une motivation.

En direction d'En-Vau, entre roches et pins, les pauses se sont multipliées à l'envi. Toutes les excuses étaient bonnes pour reprendre son souffle, immortaliser une vue incroyable ou écouter les anecdotes de nos accompagnateurs

Jean-Marie Gueye et Bernard Thomas, swimrunners de longue date, sur notre terrain de jeu du jour. Au détour d'un chemin rocailleux, j'ai découvert, non sans plaisir, le spot où toute l'équipe se mettra à l'eau quelques mètres plus bas. Une fraction de seconde, je me suis demandé comment j'allais rejoindre la plage avec mes baskets aux pieds.

300 mètres de natation

La température de l'eau frisait à peine les 15 °C, bien loin des 28 °C des piscines municipales. J'ai enfilé mon bonnet et chaussé mes lunettes, et, en un clin d'oeil, j'étais dans cette eau turquoise qui m'avait fait envie depuis des kilomètres. C'était parti pour 300 mètres. Entre deux respirations, j'ai pu admirer les falaises à pic et sourire à l'idée de nager, finalement avec facilité. J'en ai même oublié mes baskets. Enfin, la plage. A peine le temps d'enlever bonnet et lunettes, que je repartais, en petites foulées, avec le groupe, sous l'œil étonné des habitués allongés sur leurs serviettes. Trois kilomètres plus loin, retour à l'eau. Le plaisir de passer de la terre à la mer a persisté tout au long des trois heures d'escapade.

Pour s'adonner à ce sport, ouvert à tous, en mode découverte, nul besoin d'être un traileur ou un nageur hors pair. A chacun de choisir, en toute liberté, la distance à parcourir. Sur terre, la marche et la course font bon ménage et en mer, rien ne vous empêche de passer de la brasse au dos crawlé, pour admirer le paysage sous toutes ces facettes. A tester entre amis (sportifs ou pas) ou en famille dès cet été ! ●

UN SPORT SCANDINAVE

En Suède, pays d'origine, ce sport se pratique en compétition depuis 2006. Et dans le monde des « swimrunneurs », l'Ötillö Race, (course d'île en île), qui se déroule le 7 septembre prochain, est la course de référence. Débutants s'abstenir. Pour franchir la ligne, chaque équipe de deux concurrent(e)s doit, à travers les archipels suédois, parcourir 65 kilomètres de course à pied et 10 kilomètres de natation avec son matériel (plaquelettes, pull-boy, palmes et baskets).