

**NOTRE ASSURÉE ESTELLE PERRIARD,
JEUNE ESPOIR DU TRIATHLON**

Une battante à la nage, à la course et à vélo

Vice championne suisse de triathlon, elle fait partie des cadres de la relève suisse. Estelle Perriard, 15 ans, enchaîne avec le même bonheur les disciplines de la natation, du cyclisme et de la course à pied. Interview.

Depuis quand pratiquez-vous le triathlon et pourquoi avoir choisi ce sport?

Depuis 2008, mais auparavant j'ai pratiqué la course à pied et la natation. Ce dernier sport m'a beaucoup aidée pour le triathlon, car débiter la nage très jeune est important pour acquérir la bonne technique. J'ai «décidé» que ce sport serait le mien, à environ 5 ans, lors d'un triathlon que disputaient mes grands frère et sœur au Val de Travers. La combinaison de trois sports et le passage rapide de l'un à l'autre m'avaient impressionnée.

Combien d'heures par semaine vous entraînez-vous? De quoi sont composés vos entraînements?

Je m'entraîne 4 heures par semaine à la natation, 3 heures à la course à pied et environ 4 heures en vélo, durant l'été. En hiver, je suis des cours de spinning et travaille ma condition physique dans un fitness. Mes entraînements comportent des séries rapides en course à pied et natation ainsi que des exercices physiques de musculation. J'exerce les transitions. Un enchaînement réussi entre les trois sports est crucial pour gagner de précieuses secondes. Dès que la température du lac le permet, mon coach y organise des entraînements.

Quelles qualités le triathlon exige-t-il?

De l'endurance pour arriver à mener une course à terme, après avoir nagé et roulé. De la persévérance et de la motivation aussi pour, par exemple, remonter à la course après être mal sortie de l'eau. Y croire et... croire en soi!

Comment gérez-vous la pression et le stress avant une compétition?

Je pratique la sophrologie qui me permet de «faire la bulle», ce qui signifie concentration et relaxation avant une course. C'est une préparation mentale où je visualise ma course en me disant que tout se passera le mieux possible. Avant la compétition, je m'isole aussi en musique, avec ma mélodie dans les oreilles.

Votre sport exige aussi une bonne hygiène de vie: comment conciliez-vous l'école et la pratique de votre sport?

Je bénéficie d'allègements de gymnastique à l'école et peux donc avancer mon travail scolaire pendant ces heures-là. L'année prochaine, j'irai au Gymnase Auguste Piccard à Lausanne où je serai en classe spéciale pour sportifs d'élite et artistes.

En ce qui concerne l'alimentation je dois essayer de ne pas manger trop souvent des aliments trop salés ou trop sucrés, ce qui est parfois dur car je suis assez «bec à miel» et «gourquette»!

Palmarès prometteur

La valeur n'attend pas le nombre des années. A 15 ans, Estelle Perriard, membre du club de triathlon Rushteam d'Ecublens, est vice championne suisse de triathlon et duathlon de sa catégorie (Youthleague) 2009 et a terminé 3^e suisse du duathlon 2010. Elle a également fini sur la 1^{re} marche du podium au Indoor Triathlon Luxembourg. Elle a intégré les cadres de la relève suisse, l'an dernier. Ses objectifs futurs? Finir dans les trois premières du classement «Youthleague» qui est le classement national des jeunes nées entre 1993 et 1996 et se qualifier pour une Coupe d'Europe par équipe.

