



Petit curriculum vitæ de l'athlète

Nom et prénom : Heiniger Stéphane
Adresse : Philosophes 24, 1400 Yverdon-les-Bains
Date de naissance : 24 mars 1979
Téléphone : 078/824.43.31
E-mail : stephaneheiniger@hotmail.com
Formation : Employé de commerce
Employeur : Villvert SA à Yverdon-les-Bains



Principaux résultats (en duathlon)

- **Champion d'Europe U23 (2001)**
- **Champion Suisse junior (1999)**
- **5^{ème} du Powerman Luxembourg, manche Coupe du monde (2003)**
- **Double vainqueur du Powerman short distance Zofingen (2001 et 2003)**



Qu'est-ce que le duathlon ?

D'un côté, il y a la course à pied et de l'autre le vélo. Ces deux disciplines sont très prisées des amateurs de randonnées, d'air pur... « *et au milieu coule le duathlon* » ! Bien loin de brasser des millions, ce sport tente, sans faire de bruit, de se forger un nom. Pour moi qui le pratique assidûment, je pense que nous n'en sommes qu'aux débuts d'un sport populaire en devenir, car moins contraignant que le triathlon.

Encore écrasé par la destinée olympique de son voisin à trois sports, le double effort croît toujours dans l'ombre. Cependant, lors du duathlon de Zofingen (Championnat du Monde longue distance) l'enthousiasme généré par cette épreuve ne nous fait plus douter de son formidable impact et de son succès grandissant (quelle ambiance... et quel public !). Ce duathlon de Zofingen représente d'ailleurs pour un duathlète le must en la matière (comparable à l'Ironman d'Hawai pour un triathlète).

Les distances classiques sont de 10 km de course à pied, 40 km de vélo et se terminent par 5 nouveaux km de course à pied. Cette épreuve représente un effort d'environ 1h50. C'est sur cette distance que les athlètes se mesurent pour les Championnats du Monde ainsi que pour le titre européen.

En Suisse, les compétitions sont légèrement plus courtes. Lors des manches de la Coupe Suisse, les distances sont en moyenne de 8 km de course à pied, 30 km de vélo et 4 km de course à pied. En revanche, le terrain est souvent très vallonné.

En résumé, nous pouvons dire que le duathlon (à ne pas confondre avec le biathlon : ski de fond et tir) est un sport d'endurance comportant deux disciplines pour trois efforts différents sans interruption. Les triathlètes disent que le duathlon est plus difficile que leur discipline de prédilection du fait que la deuxième course à pied est terrible puisque les mêmes muscles, déjà mis à mal lors de la première partie pédestre, sont à nouveau sollicités en fin d'épreuve.

Tenue vestimentaire et transition

Nous partons en course à pied vêtus d'un short cycliste sans bretelles (plus confortable pour courir), d'un petit top pour le haut du corps ou d'une combinaison.

A la fin de la première partie pédestre, nous entrons dans le parc à vélos, effectuons un changement de chaussures et nous coiffons de notre casque (obligatoire). Une fois la partie vélo terminée, il nous suffit d'enlever notre casque et de rechanger de chaussures pour en finir avec la deuxième course à pied. Ces transitions sont très importantes car nous pouvons perdre un temps précieux. Pour les chaussures de course à pied, nous utilisons des laçages rapides et nos chaussures de vélo sont munies d'une seule languette, ce qui nous permet de les mettre et de les enlever directement sur le vélo.

Petit historique

J'ai commencé le sport à l'âge de sept ans où j'ai pratiqué le foot jusqu'à l'âge de quatorze ans. Ensuite, j'ai fait une année de ping-pong puis me suis mis au tennis également durant une année car j'avais besoin de me dépenser davantage. Finalement, j'ai commencé le vélo avec un copain. On a rapidement été pris par le virus et, après de petites balades, on a commencé à faire des sorties de plus de cent kilomètres en VTT... sur route !

Après quelques mois d'entraînement, je me suis inscrit à mes premières compétitions VTT. Je ne me débrouillais pas mal... quand bien même je perdais un temps considérable en descente ! Au bout



de deux ans, je me suis rendu compte que je n'exploitais pas tout mon potentiel physique dans ce sport.

Je me suis alors lancé dans le vélo de course. C'était en 1998 et les résultats ne se sont pas fait attendre malgré le fait que je ne sois pas à l'aise en peloton.

Durant ce même hiver et remarquant mes possibilités en course à pied, un copain triathlète me suggère de tenter ma chance en duathlon car, contrairement au cyclisme, je serai encore junior dans ce sport l'an prochain. Cette année 1999 est exceptionnelle ; elle me permet de décrocher le titre de champion suisse, de participer aux Championnats d'Europe et se termine en apothéose au mois d'octobre par le titre de vice-champion du monde.

Tous ces bons résultats me permettent d'entrer dans l'équipe nationale et de recevoir ma carte de sportif d'élite délivrée par l'Association Olympique Suisse.

A savoir

Un sport d'endurance exige beaucoup de temps, de sacrifices, de discipline et de rigueur. Les entraînements se poursuivent tout au long de l'année et souvent en solitaire.

Néanmoins mon sport - qui est avant tout une grande passion et une formidable école de vie - m'a beaucoup apporté à plusieurs niveaux :

- Confiance
- Equilibre
- Volonté
- Persévérance
- Redressement après un échec

Etant de nature plutôt timide, la course à pied et le vélo sont aussi pour moi une façon de m'exprimer dans un environnement que j'apprécie ; c'est aussi une chance de me lever chaque matin et d'être heureux de pouvoir faire ce que j'aime ! Mes motivations et mon envie de persévérer demeurent intactes, comme au premier jour.