

## TRIATHLON JOANNA RYTER

## Une pro des longues distances

**UVRIER** Membre du Club de natation Sierre, Joanna Ryter (28 ans) fait partie de l'élite mondiale du triathlon longue distance: c'est une «woman» spécialiste de l'Ironman. Originaire de La Chaux-de-Fonds, elle ne s'est pas tout de suite consacrée à cette discipline. «Mon papa faisait du VTT et ma maman de la course à pied. A 12 ans, j'ai commencé par ces deux sports. Je voulais prouver qu'il était possible d'être performante dans les deux à la fois. Ce qui m'a amenée au duathlon.» Mais comme ce genre de compétitions est extrêmement rare en Suisse romande, Joanna Ryter s'est tournée vers le triath-



JOANNA RYTER  
TRIATHLÈTE

«Comparés aux nageurs, nous avons les jambes qui coulent.»

lon. Au terme de sa première course dans le Jura, le constat a été implacable: «En natation, ça a été une catastrophe. Je n'avais jamais vraiment appris à nager. En revanche, hors de l'eau, j'ai remarqué que j'avais de bonnes aptitudes.» A la suite d'un déménagement en Valais



En triathlon longue distance, le cyclisme est souvent la discipline clé. FINISHERPIX

pour faire un bachelor en tourisme à la HES-SO, Joanna Ryter a connu des membres du Triathlon Club Valais, avec qui elle a pris part à son premier semi-Ironman en 2016. «Je suis passée du sprint à l'Ironman, sans m'arrêter par les distances olympiques. En 2017, j'ai vraiment croché dans ce sport et je me suis lancée dans le grand bain en 2018. Entre-temps, je m'étais quand même dit qu'il fallait que j'apprenne... à nager! J'ai pris mon premier cours à l'âge de 19 ans.»

L'Ironman se court sur 3,8 km de natation, 180,2 km de vélo et 42,195 km de course à pied. Une pure folie en termes de distance et de temps de compétition. «En une heure de natation, 5 heures de vélo et 3 heures de course à pied, il peut

se passer beaucoup de choses. La gestion mentale est très importante. J'aime bien la phrase qui dit que c'est ton corps qui t'amène jusqu'à la ligne d'arrivée, mais que c'est ta tête qui te permet de la franchir», poursuit Joanna Ryter.

#### Semaines de 30 heures

Lorsque l'on doit enchaîner trois disciplines, il faut s'entraîner sur tous les terrains. L'athlète, désormais installée à Uvrier, est passée professionnelle il y a une année. Elle s'entraîne 25 à 30 heures par semaine. Durant les périodes à forte intensité, cela peut monter jusqu'à 36 heures. Parallèlement à son sport, elle doit également s'occuper de sa communication et gérer ses sponsors. «Mon coach Denis Terrapon et mon mana-

ger Pascal Schlüchter font un travail incroyable. Ce n'est pas évident de trouver de l'argent pour boucler une saison. Surtout qu'en Valais je suis considérée comme neuchâteloise et à Neuchâtel... plus vraiment comme neuchâteloise. J'essaie de proposer des choses différentes aux entreprises: des conférences ou de faire du sport avec leurs employés.»

En termes de résultats, Joanna Ryter est actuellement 51e au classement mondial. Elle a multiplié les places dans les quatre premières lors des 13 Ironman auxquels elle a participé, avec en 2022 un 3e rang au Texas et en Italie, ainsi qu'un 2e rang au Brésil. Son prochain objectif: l'Ironman de Cozumel, le 20 novembre.

CLAUDE-ALAIN ZUFFEREY

## GROUPE DE TRIATHLON

### A Sierre depuis le début de la saison 2021-2022

Depuis le début de la saison 2021-2022, le Club de natation Sierre dispose d'un groupe de triathlon. «En fait, il est un peu né grâce au Covid. Durant cette période, les athlètes de l'élite ont pu continuer à s'entraîner. J'ai d'abord fait un arrangement avec Grône. Mais la piscine communale a connu des soucis de fonctionnement. Je me suis tournée vers Sierre qui, par l'intermédiaire du responsable des sports Ryan Baumann, m'a permis d'utiliser une ligne d'eau à Guillamo», explique Joanna Ryter. Avec son coach Denis Terrapon, c'est ainsi qu'elle a intégré le CN Sierre. L'hiver, la section triathlon s'entraîne les mardis et les vendredis, très tôt le matin, de 5 h 30 à 7 h 15. Les Elites peuvent également profiter de cette session.

## DIRECTION TECHNIQUE DU CN SIERRE

### Méryl Gigon prend les commandes

Après deux saisons de collaboration avec le CN Sierre, Manu Rudaz a décidé de quitter la direction technique du club. Il a été remplacé par une coach professionnelle, Méryl Gigon. Cette saison, elle entraîne également les Espoirs et les Elites sierrois, en binôme avec Laura Moulière Delos. Denis Terrapon, l'entraîneur du groupe triathlon, et Mattia Cuccu, ancien entraîneur des Elites, compléteront l'équipe en tant que coachs assistants. Méryl Gigon a commencé sa carrière de nageuse en 2005 et a décroché plusieurs médailles au niveau suisse. En parallèle, elle a également transmis son savoir en devenant monitrice et coach. Elle est en passe d'achever son brevet d'entraîneur Bronze.