



Massimo Colomba

- 23 HOCKEY SUR GLACE Transferts: le «cirque» continue
 23 HOCKEY SUR GLACE C'est Sandy qui le dit
 25 FOOTBALL Zurich et Bâle dos à dos
 25 BAKETBALL LNA: les favoris assurent
 27 TENNIS Safina perd sa place de numéro 1
 27 HOCKEY SUR GLACE Guin s'impose à Moutier

TRIATHLON

Sibylle Matter, dame de fer

CHAMPIONNATS DU MONDE • *Dimanche à Perth (Australie), la Singinoise s'est élancée elle-même: le quatrième rang d'un mondial sur longue distance, c'était inespéré*

STEFANO LURATI

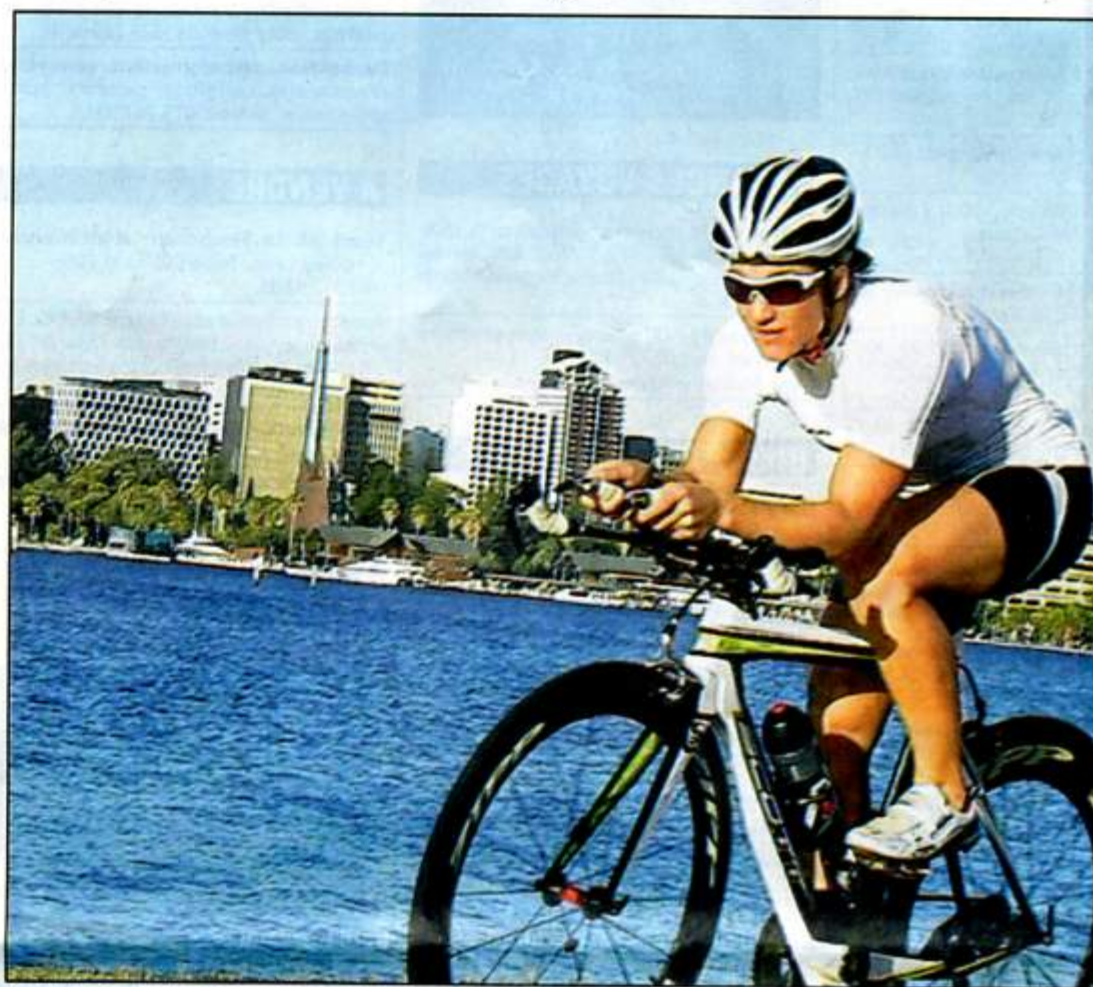
Arrivée mardi en début d'après-midi à l'aéroport de Klotten après une vingtaine d'heures de vol, Sibylle Matter était déjà au boulot le lendemain. «Il va falloir que je travaille davantage jusqu'à la fin de l'année pour compenser toutes ces absences...», glisse-t-elle alors qu'elle a épuisé son stock de vacances pour assouvir sa dévorante passion pour le triathlon. Car Sibylle Matter n'est pas triathlète professionnelle, mais médecin à Thoun où elle exerce à temps partiel.

Situé deux semaines seulement après l'Ironman d'Hawaï, le championnat du monde longue distance n'avait pas attiré à Perth un gros peloton féminin. Si elles n'étaient tout au plus que vingt-cinq au départ dans le groupe «pro», qu'on ne s'y trompe pas: «Sur ces vingt-cinq filles, dix étaient vraiment fortes», relève Sibylle Matter. «Pour une place dans le top 10, ce n'était pas trop difficile; pour une dans le top 5, cela l'était beaucoup plus.» Arrivée huit jours plus tôt en Australie en compagnie de son mari Othmar Brügger qui se classera 5^e dans sa catégorie d'âge (45-49 ans), la Singinoise a trouvé des conditions de course qu'elle affectionne particulièrement: des vagues, du vent et de la chaleur.

Le coup des lunettes

Au menu: 3 km de natation, 80 km de vélo et 20 km de course à pied. C'est en natation que Sibylle Matter a jeté les bases de sa performance finale. «En sortant de la Swan River à la 4^e place, j'avais fait un pas important pour réaliser une bonne course», estime-t-elle après coup. Pourtant, après 1800 m, un incident aurait pu la perturber: un coup fortuit reçu par un concurrent masculin au passage d'une bouée lui faisait perdre ses lunettes...

Sur un parcours cycliste venté où le «drafting» (rouler en peloton) n'était pas autorisé, un groupe de six filles se formait alors que l'Anglaise Jodie Swallow et l'Australienne Pip Taylor avaient pris la poudre d'escampette. «Même si on ne peut bénéficier de l'aspiration, le fait d'avoir quelqu'un en point de mire est stimulant», rappelle Sibylle Matter. «J'ai essayé plusieurs fois de



Perth, la Swan River et ses tours ont inspiré Sibylle Matter. SIBYLLE MATTER

m'échapper, mais impossible de lâcher les autres filles.» Elle modifiait alors sa tactique: «Continuer à rouler fort pour forcer les autres à le faire aussi avant la course à pied.»

800 à 1000 heures

Alors que Jodie Swallow avait course gagnée et réalisera le temps époustouflant de 4 h 07'38 soit à peine 19'23 de plus que le vainqueur masculin, que Pip Taylor avait été pénalisée de cinq minutes pour «drafting» et que Rebekah Keat et Delphine Pelletier sentaient le podium sous leurs semelles, Sibylle Matter courait à sa main.

«Je me sentais vraiment bien, mais Pelletier allait juste trop vite pour moi. Je perdais 30" sur elle à chacun des tours de 5 km. Même si les positions étaient bien définies, j'ai maintenu un bon rythme au cas où une fille craquerait...»

En 4 h 21'43, Sibylle Matter perd 14'05 sur la gagnante et 2'16 sur la médaille de bronze. «J'aurais naturellement préféré une place sur le podium, mais ce 4^e rang me convient très bien.» Il s'agit d'ailleurs de son meilleur résultat à un championnat du monde longue distance après une 6^e place au demi-Ironman de Clearwater en

2007 et une 2002. Cette saison avec notamment l'Ironman sont le fruit du triathlon heures d'entraînement. A Perth, un chèque de 1000 euros mais je finis par payer de mon propre poche. > Site: www.

nsferts: le «cirque» continue
t Sandy qui le dit
dos à dos
ris assurent
ce de numéro 1
n s'impose à Moutier

r, dame de fer

manche à Perth (Australie), la Singinoise s'est surprise
mondial sur longue distance, c'était inespéré. Récit.



et ses tours ont inspiré Sibylle Matter. SIBYLLE MATTER

impossible de lâcher les
odifiait alors sa tactique:
er fort pour forcer les
i avant la course à pied.»

res

Swallow avait course
de temps époustouflant
eine 19'23 de plus que
culin, que Pip Taylor
de cinq minutes pour
ebekah Keat et Delphi-
nt le podium sous leurs
atter courait à sa main.

«Je me sentais vraiment bien, mais Pelle-
tier allait juste trop vite pour moi. Je per-
dais 30'' sur elle à chacun des tours de 5
km. Même si les positions étaient bien dé-
finies, j'ai maintenu un bon rythme au cas
où une fille craquerait...»

En 4 h 21'43, Sibylle Matter perd 14'05
sur la gagnante et 2'16 sur la médaille de
bronze. «J'aurais naturellement préféré
une place sur le podium, mais ce 4^e rang
me convient très bien.» Il s'agit d'ailleurs
de son meilleur résultat à un champion-
nat du monde longue distance après une 6^e
place au demi-Ironman de Clearwater en

2007 et une 9^e à l'Ironman d'Hawaï en
2002. Cette performance couronne aussi
une saison en tous points remarquables
avec notamment un deuxième succès à
l'Ironman de Zurich. Enfin, ces résultats
sont le fruit de plus de dix ans à la pointe
du triathlon mondial avec 800 à 1000
heures d'entraînement annuel.

A Perth, Sibylle Matter a encaissé un
chèque de 3750 dollars US pour sa peine.
«Cela me paie le voyage et l'appartement,
mais je finis à zéro parce que j'ai tout dû
payer de ma poche...»

> Site: www.sibylle-matter.ch

Nouveau défi

A 36 ans, Sibylle Matter n'entend pas en rester là. Après une pause de régénération de plusieurs semaines («j'en ai besoin non seulement pour mon corps mais aussi pour mon mental parce que chaque course me coûte beaucoup»), elle abordera la saison 2010.

Une saison qu'elle n'a pas encore planifiée puisque le 1er janvier, elle commencera à travailler en gynécologie au Frauenspital à Berne. «C'était un poste que je cherchais à obtenir depuis deux ans et dans lequel je devrai m'investir beaucoup au début», précise-t-elle. Il s'agit d'un emploi à 60%.

Pour le reste, le triathlon suffira largement à remplir ses journées... «Au fil des années, j'ai beaucoup appris à écouter mon corps. A optimiser aussi ma façon de m'entraîner. Aujourd'hui, je privilégie la qualité à la quantité.»

Un millier d'heures par année, cela fait quand même pas loin d'une vingtaine d'heures en moyenne par semaine. SL