



Joël Kwiattkowski

- 17 FOOTBALL *Farvagny, Payerne et Marly sous la loupe*
- 19 NATATION *Jérémy Desplanches brille et se rendra à Rio*
- 19 FOOTBALL *Bâle n'a plus qu'une marche à franchir*
- 22 HOCKEY SUR GLACE *Joël Kwiattkowski dans le placard à balais*
- 22 TENNIS *Une belle carte à jouer pour Belinda Bencic*
- 22 ATHLÉTISME *Coe évoque «une déclaration de guerre»*

La reconversion du cycliste

TRIATHLON • Ancien pro de l'équipe BMC, Steve Bovay (30 ans) s'est lancé avec succès dans l'Ironman en décrochant son ticket pour les mondiaux d'Hawaï. Rencontre.



Steve Bovay, ici lors de l'Ironman de Zurich, a participé à son premier triathlon en juin dernier. DR

STEFANO LURATI

Durant le mois de juillet caniculaire qui vient de s'achever, Steve Bovay aurait pu suer sur les routes du Tour de France avec Danilo Wyss. Les deux potes sont de la même génération (respectivement 30 et 29 ans) et ils ont signé leur premier contrat pro dans l'équipe cycliste BMC. Mais là où la carrière de Steve Bovay s'est achevée en automne 2009, celle de Danilo Wyss a suivi la courbe inverse culminant cet été avec le titre de champion de Suisse sur route et une première participation au Tour de France. «Je suis très admiratif de ce que réalise Danilo. Il a pris une autre dimension et a vraiment franchi un palier. Il est devenu un coureur aguerri», s'enthousiasme Steve Bovay.

Entré chez BMC en 2008, Bovay y roulera deux ans. Le temps de participer, entre autres, à deux Tours de Romandie et un Tour de Suisse. Sa dernière course, ce sera Paris-Tours en octobre 2009. «Je n'ai pas obtenu de super résultats et on ne m'a pas proposé de nouveau contrat», se souvient-il. «Quand je suis passé pro, j'espérais le rester plus de deux ans. J'aurais peut-être pu continuer dans de petites équipes italiennes à 1000 euros par mois, mais le fait que Richard Chassot me propose un emploi dans son organisation et me permette de rester dans le monde du vélo a facilité ma reconversion.» Il travaillera pour Chassot Concept pendant quatre ans, déménageant de Saint-Légier à Fribourg. Depuis deux ans, il occupe le poste de responsable de projet dans une agence de placement de la ville après avoir bouclé ses études à la HEG Fribourg.

A New York et Rotterdam

«Quand j'ai arrêté le vélo fin 2009, je suis resté six mois sans faire une minute de sport. Mais Laurent Dufaux (vainqueur du Tour de Romandie en 1998, nldr) et deux ou trois copains, m'ont incité à faire quelques courses de montagne avec eux. Je me suis mis à la course à pied en avril 2010, et j'ai rapidement eu un assez bon niveau parce que j'avais de beaux restes», se marre Steve Bovay.

Montreux - Les Rochers-de-Naye, Sierre - Zinal, mais aussi Morat - Fribourg et le marathon de Lausanne, tout ou presque y passe. En 2012, la première participation au marathon

de New York est renvoyée suite à l'annulation de l'épreuve causée par l'ouragan Sandy. En 2013, Steve Bovay est de la partie avec Daniel Atienza, premier ex-cycliste à avoir couru un marathon sous les 2h30' (2h29'27 le 7 avril 2013 à Zurich). Bovay termine 50^e en 2h34'56. En 2014, il emploie moins d'une heure pour relier Morat à Fribourg (59'58) et, le printemps dernier, il était avec David Girardet au marathon de Rotterdam. «Je fais 2h34'49, mais j'étais un peu déçu parce que j'espérais courir en moins de 2h30'», commente-t-il.

Le coup de Zurich

«Le triathlon, c'est fait pour toi, et l'Ironman (3,8 km de natation, 180 km de vélo, 42,195 km de course à pied, nldr) est la distance qui te convient», n'arrêtaient pas de lui répéter un ami. Sauf que Steve Bovay ne possède que des rudiments de natation, vagues souvenirs scolaires. A coup de deux séances hebdomadaires depuis l'hiver passé, il se lance à l'eau. «Il y a encore beaucoup de travail et un bon potentiel d'amélioration», admet-il d'ailleurs. Un premier test a lieu le 7 juin à Rapperswil: pour sa première participation à un triathlon, le Fribourgeois d'adoption termine au 45^e rang en semi-Ironman. Sa 10^e place chez les 30-34 ans lui offre une qualification aux mondiaux de Zell am See (30 août).



«Je suis resté six mois sans faire une minute de sport»

STEVE BOVAY

Le 19 juillet, place aux choses sérieuses avec l'Ironman de Zurich. Disputée dans des conditions éprouvantes avec canicule et eau du lac à près de 25 degrés interdisant l'utilisation des combinaisons, l'épreuve est une réussite pour Steve Bovay. Après avoir perdu plus de 30 minutes sur les meilleurs nageurs et être sorti de l'eau au-delà de la 700^e place, il remontera au 51^e rang après le vélo (4h51'31) et au 15^e après le marathon (3h03'13). Cette 15^e place absolue (9h23'31) équivaut à la 4^e chez les 30-34 ans et signifie aussi le titre de champion de Suisse chez les 18-34 ans. Le 10 octobre, Steve Bovay sera au départ des mondiaux de triathlon Ironman à Hawaï. I



CYCLISME

Cancellara de retour à la Vuelta

Fabian Cancellara (PHOTO KEYSTONE) renouera avec la compétition lors de la Vuelta, qui débutera le 22 août avec un contre-la-montre par équipes de 7,4 km. Le Bernois de 34 ans avait dû abandonner le Tour de France dès la 3^e étape le 6 juillet dernier.

Il se remet tout doucement de sa lourde chute survenue alors qu'il avait conquis le maillot jaune la veille. Spartacus s'était fracturé deux vertèbres, comme au printemps lors du GP de Harelbeke (Bel). Il a repris l'entraînement depuis un peu plus d'une semaine.

Cancellara pensait initialement prendre le départ de l'Eneco Tour (10-16 août) mais a dû revoir ses objectifs à la baisse. «C'est trop tôt. Je ressens encore quelques douleurs lorsque je mets beaucoup d'intensité. J'adorerais pouvoir revenir à la compétition, mais mon corps n'est pas encore prêt», a-t-il déclaré dans un communiqué de son équipe Trek.

«Je vais souffrir durant la première semaine de la Vuelta, mais j'ai besoin de compétition. Je veux être aussi bon que possible lors des mondiaux à Richmond (à la fin septembre, nldr)», a encore expliqué le champion olympique 2008 et quadruple champion du monde du contre-la-montre. SI

JEUX OLYMPIQUES DE RIO

Le CIO promet des eaux propres

Les eaux polluées et pleines de déchets de la baie de Guanabara, où doivent notamment se dérouler les épreuves de voile aux Jeux olympiques de Rio de Janeiro l'an prochain, seront propres. C'est ce qu'a promis hier Thomas Bach, le président du Comité international olympique (CIO).

«Il est important de réunir de bonnes conditions pour les athlètes», a expliqué l'Allemand depuis Rio, où il a lancé le compte à rebours, à un an du coup d'envoi des JO (du 5 au 21 août 2016). Au Brésil, Thomas Bach a affirmé qu'un triathlon a même eu lieu le week-end passé et a vu des nageurs se lancer depuis la plage de Copacabana. Ce tour de chauffe a servi également à prouver que «tout va dans la bonne direction».

Des écologistes estiment cependant que la pollution empire dans la baie de Guanabara où les épreuves de voile et de planche à voile auront lieu. Des monceaux de débris sont ainsi visibles alors qu'une bouche d'égout déverse à flot constant une eau brunâtre où flottent même des excréments humains.

Sans surprise, les officiels ont admis qu'ils ne seront pas en mesure de tenir leur promesse de traiter à 80% les eaux usées qui se jettent dans la baie. «Tout doit être étroitement contrôlé», a tempéré Thomas Bach. «Dans un an, nous aurons, je pense, une compétition formidable.»

L'Allemand a ajouté que les préparatifs pour Rio 2016 avançaient bien. «Je ne suis pas spécialement inquiet parce que je suis persuadé que le comité d'organisation, comme le gouvernement, va continuer sur sa dynamique», a-t-il affirmé. «Dans un an, nous serons tous sous le charme d'une cérémonie fantastique et de l'hospitalité du peuple brésilien.» SI

Schuwey: «Bovay est doué»

Ancien coach national de la Fédération suisse de triathlon - poste qu'il a occupé de 2003 à 2012 - Iwan Schuwey suit avec attention l'actualité sportive. La performance réussie par Steve Bovay lors du dernier Ironman de Zurich ne pouvait laisser le Fribourgeois indifférent: «Quand j'ai vu le résultat de Bovay, ma première réaction a été de me dire: eh bien, ça ne m'étonne pas! Pourquoi? Pour plusieurs raisons.

D'abord, parce qu'il a pratiqué un sport d'endurance à un très haut niveau et que son gabarit léger est fait pour ça. Ensuite, parce que, mentalement, il est capable de souffrir et de presser le citron jusqu'à la dernière goutte. Enfin, parce qu'il connaît les longues distances à vélo et qu'il a déjà couru deux marathons. Ce sont deux tiers d'un ironman qui lui sont

déjà connus. Tous les voyants étaient donc au vert.»

Reste qu'Iwan Schuwey n'en est pas moins admiratif: «Ce que Bovay a réalisé en quelques mois de natation est vraiment bon. La sensation de glisse dans l'eau est certainement ce qu'il y a de plus difficile à acquérir et cela demande énormément de temps. Il a nagé les 3,8 km en 1 h 20', sans combi, cela signifie que sa marge de progression est encore grande. L'année prochaine, il pourrait peut-être sortir de l'eau en 1 h 05', les tout meilleurs nageurs le faisant en 48'. Après, chaque minute sera difficile à grappiller, y compris à vélo et en course à pied où il se situe déjà à un excellent niveau. Et il ne faut pas oublier que Bovay termine à plus d'une heure du vainqueur. Mais il est indéniable qu'il est doué.» SL

DU TRAVAIL ET DU SPORT

«Quand j'ai commencé la course à pied, j'ai rapidement effectué cinq séances par semaine tout en conservant de bonnes sorties à vélo», explique Steve Bovay. Avec le triathlon, le programme s'est encore corsé. «Travaillant à 100%, je vais nager à midi et garde le vélo ou la course à pied pour le soir. Je profite aussi du week-end pour faire du plus long.»

Steve Bovay n'est pas plus étonné que ça des résultats obtenus tant en course à pied qu'en triathlon. «Mon passé de cycliste professionnel me donne une bonne base parce que le corps se souvient quand même des efforts consentis. Dès que j'ai 2000 ou 3000 km

dans les jambes, je retrouve un niveau acceptable. J'ai aussi une prédisposition pour ce genre d'effort, même si je suis convaincu qu'un ironman est à la portée de tout sportif entraîné, même s'il y a une grande partie qui se joue au mental. Ce que j'ai réalisé à Zurich, c'est ce que je m'étais secrètement fixé. Mais il y avait l'inconnue de savoir comment mon corps allait réagir à un enchaînement d'efforts qu'il vivait pour la première fois.»

Alors, course à pied ou triathlon, marathon ou ironman? «Je verrai cet automne après Hawaï. Mais j'ai bien envie de faire un peu des deux», avance Steve Bovay. SL