

Après avoir frôlé le pire, Stéphanie Hess est de retour

Triathlon L'athlète de Douanne a amélioré son temps de 40 minutes lors de son deuxième Ironman d'Hawaï. Or, fin 2022, la poursuite de sa carrière semblait compromise en raison d'une grave maladie.

Francisco Rodriguez
Traduction Christian Kobi

Près de trois ans après une infection respiratoire sévère, Stéphanie Hess est de retour parmi l'élite mondiale du triathlon. En décembre 2022, elle avait été hospitalisée d'urgence en soins intensifs à l'Hôpital de l'Île à Berne. Le virus respiratoire syncytial (RSV) et des pneumocoques – une espèce de bactérie – avaient gravement endommagé ses poumons, au point qu'elle devait être alimentée en oxygène.

L'athlète de Douanne a surmonté cette infection potentiellement mortelle et a peu à peu retrouvé le fil de la vie quotidienne. Longtemps, le moindre effort physique lui paraissait insurmontable, et l'idée même d'un retour à la compétition relevait de l'utopie. Mais au fil des semaines, sa respiration s'est affermie, ses sorties à pied et à vélo se sont allongées. Et son ambition a refait surface.

Médaillée de bronze aux Mondiaux 2019 de Lausanne sur la distance sprint, elle a repris un entraînement structuré, augmentant progressivement la charge. Un an et demi après sa maladie, elle s'est testée sur un semi-Ironman à Rapperswil et a décroché une brillante sixième place dans sa catégorie d'âge.

En octobre 2024, elle a franchi un nouveau cap en s'alignant sur la distance complète à l'Ironman de Barcelone. Après 3,86 km de natation, 180,2 km de vélo et 42,195 km de course à pied, elle a terminé troisième de sa catégorie et retrouvé la saveur du podium.

Retour sur l'île du mythe

Ce résultat l'a elle-même surprise, raconte Stéphanie Hess, qui a pulvérisé son record personnel avec un temps de 10h10'59. Cette performance lui a valu une nouvelle qualifica-



Stéphanie Hess pédale à toute vitesse sur les 180,2 kilomètres exigeants du parcours à vélo de l'Ironman d'Hawaï.

ltd

tion pour le mythique Ironman d'Hawaï, deux ans après sa première participation (11h34). Une magnifique revanche sur le destin, après l'épreuve de 2022.

Cette fois, la joie de retrouver Hawaï a effacé les souvenirs sombres. L'enseignante, qui partage son temps entre Bellmund, Douanne et Bienne, s'entraîne entre 15 et 25 heures par semaine, selon les phases de préparation.

Pour ce grand rendez-vous, elle a pris de l'avance: arrivée sur place un mois avant la course avec son entraîneur Peter Brechbühler et son compagnon Andreas Ringli, elle a peaufiné sa condition dans la chaleur tropicale. «Ces der-

nières séances m'ont permis de bien m'acclimater», raconte-t-elle. Cela lui a aussi apporté une grande confiance sur le plan mental.

Beaucoup d'eau avalée

Les conditions étaient déjà éprouvantes dès la natation. «J'ai avalé beaucoup d'eau dans les vagues», raconte-t-elle. Malgré cela, elle n'a perdu que peu de temps sur ses prévisions. Mais en zone de transition, un contre-temps: sa sacoche personnelle de ravitaillement était introuvable. Après quelques minutes d'attente, elle a décidé de partir sans ses produits habituels.

«Ce n'était peut-être pas la meilleure idée», admet-elle.

Sur le vélo, le manque de glucides ne s'est pas fait sentir immédiatement. «Mais quand j'ai commencé le marathon, j'ai eu faim.» Elle a alors dû s'adapter aux ravitaillements officiels et espérer que son estomac les tolère. «A partir du 23e kilomètre, ça a été très dur», confie-t-elle.

Malgré la fatigue, Stéphanie Hess a tenu bon et franchi la ligne d'arrivée en 10h53, épuisée mais radieuse. A 41 ans, elle a battu son propre record de plus de 40 minutes, réalisant son rêve de passer sous la barre des 11 heures. Un accomplissement inespéré après les épreuves de 2022. Elle termine 36e de sa catégorie

d'âge (sur 235 participantes) et 224e du classement général sur 1563 finisheuses.

Une leçon de résilience

La Seelandaise se dit elle-même étonnée de ses progrès. Elle a l'impression que son corps, après ce coup d'arrêt, a voulu repartir de plus belle et en est sorti renforcé. Une sorte de supercompensation, nourrie par des mois d'entraînement rigoureux et une volonté sans faille. «Je suis simplement reconnaissante que tout se soit si bien passé», lâche-t-elle.

A son retour en Suisse, la priorité a été donnée à la récupération, avec des séances légères et régénératrices. Dès

lundi, elle reprendra les entraînements intenses en vue de ses nouveaux objectifs ambitieux. La saison prochaine sera placée sous le signe de la vitesse, avec des courses plus courtes. En septembre, elle participera aux championnats du monde de semi-Ironman à Nice, pour lesquels elle s'était qualifiée au Luxembourg lors d'une course préparatoire pour Hawaï.

Mais le rêve d'Hawaï ne la quitte pas. Discrètement, elle pense déjà à une troisième participation. Si ses progrès se poursuivent, un podium dans sa future catégorie d'âge pourrait devenir envisageable. «Rien n'est impossible», affirme-t-elle, forte de sa propre expérience.

Navarro dès fin novembre

Football Le coach fera ses débuts avec la Suisse.

Le nouveau sélectionneur de l'équipe de Suisse féminine Rafael Navarro fera ses débuts contre la Belgique le 28 novembre, à Jerez, en Espagne. Un autre match amical aura lieu lors de ce dernier rassemblement de l'année. Le successeur de Pia Sundhage, qui a signé mardi un contrat portant jusqu'en 2029, fera donc connaissance avec ses joueuses dans son propre pays. *ats*

Dix-huit gardes à vue en Turquie

Football Quantité d'arbitres sont soupçonnés de paris sur des matches.

Dix-huit personnes ont été placées en garde à vue en Turquie dans le cadre d'une enquête visant des arbitres. Ils sont soupçonnés d'avoir parié sur des matches.

Au total, 21 individus, dont 17 directeurs de jeu et le président d'Eyüpspor, un club de première division du pays, font l'objet d'un mandat d'arrêt, a indiqué le parquet d'Istanbul. Le propriétaire de Kasimpasa, autre équipe stambouliote de l'élite, ainsi qu'un ancien président du

club, doivent également être auditionnés. La justice enquête notamment sur des soupçons d'abus de fonction et d'influence sur le résultat d'un match.

Après les 149 suspensions

Le Conseil de discipline de la Fédération turque de football (TFF) avait déjà suspendu la semaine passée 149 arbitres accusés d'avoir parié sur des rencontres au mépris de l'interdiction qui leur en est faite. Les suspen-

sions vont d'une durée de huit à 12 mois, a détaillé la TFF, sans préciser si certains des officiels incriminés sont soupçonnés d'avoir parié sur des matches qu'ils ont supervisés.

Une enquête de la fédération sur 571 arbitres turcs des ligues professionnelles avait révélé fin octobre que 152 d'entre eux, dont 22 officient en première division nationale, «parient activement» sur des rencontres. Mercredi, ces derniers ont dénoncé des «accusations odieuses». *ats*

La Suisse très proche de passer

Football Les jeunes Helvètes, au Mondial M17, du côté du Qatar, ont obtenu le nul contre la Corée du Sud.

La Suisse et la Corée du Sud ont fait 0-0 lors de la deuxième journée du groupe F à la Coupe du monde M17, qui se dispute au Qatar. Les deux équipes sont en tête de la poule avec quatre points chacune.

Les protégés de Luigi Pisano gardent ainsi toutes leurs chances d'atteindre la phase à élimination directe. Ils disputeront leur troisième match lundi contre le Mexique, qui a battu la Côte d'Ivoire 1-0 et qui compte

trois points. La qualification pour les 16es de finale semble dès lors très proche. Les deux premiers de chaque groupe, ainsi que les huit meilleurs troisièmes, continueront la compétition.

C'est la deuxième fois que la Suisse M17 dispute le Mondial dans cette catégorie d'âge. La précédente, en 2009, avait vu les Helvètes de Granit Xhaka et Ricardo Rodriguez décrocher le titre au Nigeria. *ats*