

# Emilia Rais passe le cap des 2000 km

**ULTRA-MARATHON** Ce week-end, l'habitante de Bassins a remporté les 24h de Roche-La-Molière (F) après un parcours compliqué de 144 km.

PAR MATHIEU NAVARRO

Passionnée d'ultra-marathon, Emilia Rais a rempli son objectif, ce week-end, en région Auvergne-Rhône-Alpes: atteindre les 140 km en 24 heures d'effort. Cette distance lui a permis de dépasser le cap des 2000 bornes parcourues en compétitions officielles depuis 2008. Cerise sur le gâteau, la Bachenarde a même remporté cette course. Mais rien n'a été simple.



Emilia Rais a désormais le regard rivé vers de nouveaux objectifs. DR

«**Dès le moment où je me mets à courir, j'entre dans mon monde et plus rien ne m'arrête.**»

EMILIA RAIS  
ULTRA-MARATHONNIENNE DE BASSINS

Après une matinée très compliquée sous la chaleur, la quinquagénnaire s'est retrouvée en queue de peloton, voyant ses adversaires prendre le large. Le moral dans les chaussettes, l'athlète a hésité à abandonner à ce stade.

## Incredible come-back

Mais sa passion l'a retenue, et elle a bien fait: aux alentours de 17 heures, l'infatigable ultra-marathonienne a ressenti une soudaine vague d'espoir, de motivation et a commencé à trouver une bonne cadence. «Au début, je n'aurais jamais pensé finir en tête de cette compétition», affirme la Suisse, qui a vécu une course en deux phases totalement différentes.

Après le beau temps matinal, la météo s'est dégradée. Et c'est la pluie qui a permis à Emilia Rais de retrouver son rythme et revenir petit à petit sur ses concurrentes. Ces dernières ont mal géré leur effort et ont dû ralentir pour espérer finir leur périple. La Vaudoise en a profité pour prendre les devants à 5 heures du matin, poussée par son coéquipier de longue date Eusébio Bochons. Finalement, c'est à 11 heures, après une journée complète d'efforts sans prendre de pause, qu'Emilia Rais a clôturé son parcours de 144 km à la première place dans la catégorie féminine, terminant même 11e au général.

Une victoire qui signifie beaucoup pour la Bachenarde:

après une blessure qui l'a écartée des compétitions durant cinq ans, pouvoir retrouver les sommets est un sentiment merveilleux. «Cette victoire est mille fois plus belle sachant que j'ai dû me battre pour revenir à pareil niveau», déclare-t-elle.

## D'autres trails de prévus

En effet, Emilia Rais a souffert pour pouvoir reprendre la compétition. En 2010, elle s'était gravement blessée au pied. Découragée, la Vaudoise avait longuement hésité à mettre un terme à sa carrière jusqu'au jour où elle a rencontré un médecin qui lui a conseillé des exercices de réadaptation. Ces derniers se sont montrés efficaces et lui ont

permis, en 2015, de reprendre le sport auquel elle est tant attachée.

Cette passion pour les longues distances ne la quitte plus depuis bientôt vingt ans, après la naissance de son deuxième fils. Ces compétitions font partie de sa vie: «Dès le moment où je me mets à courir, j'entre dans mon monde et plus rien ne m'arrête», avoue celle qui cavale plus de 100 km chaque semaine.

A 54 ans, Emilia Rais n'est pas près de s'arrêter. Elle prévoit une compétition pour la fin de l'année, et une autre de 180 km en Grèce en mai 2023. Motivée à transmettre sa passion, l'athlète va même donner des cours de marathon dès cet été, chez elle, à Bassins.

## EN BREF

### FOOTBALL

## Shaqiri assure pour son retour

L'international suisse, qui avait manqué les deux parties précédentes en raison d'une blessure à la cuisse, a été crédité d'une bonne performance. Le seul but de la rencontre est à mettre à l'actif de l'Argentin Federico Navarro à la 68e minute. Il s'agit pour Chicago de la deuxième victoire au cours des trois derniers matches, après n'avoir pas remporté une série de onze parties, Coupe incluse (trois nuls). Les Fire occupent la 13e et avant-dernière place dans la Conférence Est. **ATS**

### FORMULE 1

## Qui pour stopper Verstappen?

Vainqueur des deux derniers GP, Max Verstappen, leader au championnat du monde de Formule 1, tentera la passe de trois ce week-end sur le circuit de Silverstone, en Grande-Bretagne, où il a abandonné la saison dernière après un accrochage avec Lewis Hamilton. Le Néerlandais de 24 ans aborde la 10e manche de la saison (sur 22) avec 46 points d'avance sur son coéquipier chez Red Bull, le Mexicain Sergio Pérez, au classement des pilotes. Une avance qu'il voudra évidemment conforter, même s'il entretient une relation contrariée avec le circuit depuis son arrivée en F1 en 2015, alternant podiums et abandons. En 2020, Verstappen avait terminé 2e, puis décroché la victoire la semaine suivante lors du Grand Prix des 70 ans de la F1 sur ce même tracé. Quand il n'a pas abandonné, le Batave

a signé comme plus mauvais classement une cinquième place, en 2019. Après un début de saison mitigé essentiellement dû à des problèmes de fiabilité, «Mad Max» est désormais en pole position pour sa propre succession au titre de champion du monde. Derrière, Charles Leclerc et Ferrari, qui ont dominé le championnat en début de saison, sont désormais largement distancés par Red Bull: 76 points séparent les deux écuries et Leclerc, relégué à la troisième place au championnat, pointe à 49 unités de Verstappen. Presque deux jokers d'avance sachant qu'une victoire vaut 25 points. Ces dernières semaines, la Scuderia a laissé sa rivale autrichienne s'envoler au championnat et n'a aujourd'hui plus droit à l'erreur si elle veut tenir la dragée haute à la concurrence.

Sur l'historique tracé anglais, Mercedes, modeste troisième du championnat, attend, elle, toujours son come-back tandis que ses pilotes, les Britanniques George Russell et le septuple champion du monde de F1 Lewis Hamilton, sont 4e et 6e du championnat. **ATS**

### CYCLISME

## Jungels bon pour le service

Le Luxembourgeois Bob Jungels a obtenu le feu vert de la direction médicale de l'Union cycliste internationale (UCI) pour courir le Tour de France, a annoncé jeudi l'équipe AG2R Citroën à la veille du départ de la Grande boucle. Sa participation était conditionnée à un nouveau test PCR de détection du Covid. «Suite à un test effectué mercredi qui révélait une légère charge virale, Bob Jungels a subi ce matin un nouveau test PCR. Le résultat de ce test confirme que le coureur n'est pas contagieux», a précisé l'équipe française. **ATS**

# Qui sinon l'épouvantail Tadej Pogacar?

**CYCLISME** Grand favori à la victoire finale, le Slovène chassera son troisième succès sur le Tour de France.

Tadej Pogacar n'a, certes, que 23 ans, mais il fait déjà partie des grands du sport cycliste. Il pourrait bien, lui aussi, s'inscrire dans le livre des records avec cinq victoires dans la Grande Boucle, comme l'ont également réussi Jacques Anquetil et Miguel Indurain.

Sur les routes du Tour, il comptera en premier sur Rafal Majka. Le Polonais, ancien meilleur grimpeur sur la Grande Boucle, sera le lieutenant de Pogacar. Le Slovène pourra également compter sur des grimpeurs comme Marc

Hirschi, repêché de dernière minute, Brandon McNulty, Marc Soler ou George Bennett. Pogacar est bien le grand favori pour dompter les 3350 kilomètres qui vont mener de Copenhague à Paris. Il est le coureur le plus complet du peloton. Il peut briller dans le contre-la-montre, grimper avec les meilleurs et sans doute passer les pavés sans encombre.

Les leaders de l'équipe Jumbo-Visma auront bien besoin d'être deux pour tenter de mettre à mal l'hégémonie du

Slovène. C'est pourquoi la formation néerlandaise mise sur le compatriote de Pogacar, Primož Roglic et le Danois Jonas Vingegaard, acclamé comme un héros par le public de Copenhague lors de la présentation des équipes mercredi.

## Une première semaine difficile au Danemark

Roglic, deuxième du classement général 2020, et Vingegaard, dauphin l'an dernier, ont dominé le Critérium du Dauphiné en prenant les deux premiers rangs. Mais chez



Tadej Pogacar a été adulé, mercredi, à Copenhague. AP PHOTO/DANIEL COLE

Jumbo, on ne s'intéressera pas seulement au maillot jaune. Il y a aussi des vus sur le maillot vert du classement aux points avec Wout van Aert, déjà vainqueur de six

étapes de la Grande Boucle. Ineos misera sur un trident pour se frayer une place en tête du classement: Geraint Thomas, tout frais vainqueur du Tour de Suisse et lauréat du

Tour de France 2018, Daniel Martinez et Adam Yates, récemment touché par le Covid, viseront une place au classement général. L'équipe britannique comptera aussi sur Filippo Ganna, double champion du monde du contre-la-montre, pour s'emparer du premier maillot jaune dans sa discipline de prédilection à Copenhague.

Les 13 km du tracé urbain dans la capitale danoise marqueront le début d'une première semaine de tous les dangers, redoutée par de nombreux coureurs. Un vilain vent soufflera le long de la côte danoise, des monts, des routes étroites et même des pavés vont mettre sous pression les favoris et leurs aides au cours des huit premiers jours.

«Il s'agira de survivre», souligne Pogacar, qui sait qu'on ne gagne par le Tour la première semaine, mais qu'on peut par contre le perdre. **ATS**