

L'actu du jour

Suzy Walsham, la reine des tours !

Aujourd'hui, jeudi 16 mars, la tour Eiffel devient le terrain de jeu d'une nouvelle discipline qui monte, qui monte, qui monte : la course d'escalier ! Le principe est simple : le premier arrivé en haut des 1 665 marches aura gagné ! *1jour1actu* a rencontré Suzy Walsham, une Australienne devenue championne de cette drôle de discipline.



En 2013, Suzy Walsham arrive au sommet d'un gratte-ciel, lors d'une « Verticale », une course d'escalier à Pékin, en Chine. Le 16 mars, l'Australienne a battu son propre record en montant les 1 665 marches de la tour Eiffel en 9 min 34 ! (© AP Photo /A. F. Yuan / SIPA)

Depuis dix ans, Suzy Walsham domine toutes **les courses d'escaliers du monde**. Pour mieux s'entraîner, **elle s'est même installée ? Singapour, en Asie**, où niche une forêt de gratte-ciels plus hauts les uns que les autres. C'est là qu' *1jour1actu* a rencontré cette Australienne de 43 ans, lors d'un entraînement pour **la course de la tour Eiffel, qu'elle a déjà gagnée 3 fois !**

Monter ? pied, descendre... en ascenseur !

Que ce soit pour rentrer chez elle, au 30e étage d'un gratte-ciel, ou pour aller ? son bureau, au 44e étage, **Suzy monte toujours ? pied**. « *C'est toujours un bon p'tit entraînement !* ». Mais, pour redescendre, **cette championne pas comme les autres prend l'ascenseur**, « *afin de ne pas*

Pourquoi en parle-t-on ?

Le 16 mars a lieu la 3e édition de La Verticale, une course d'escalier qui consiste à être le premier arrivé en haut de la tour Eiffel à Paris.

trop m'abîmer les genoux, explique-t-elle. Redescendre ainsi me permet aussi de reprendre mon souffle, avant de remonter en courant... »

Depuis dix ans et l'apparition des courses d'escaliers organisées dans les gratte-ciels du monde entier, Suzy en est la reine. *« J'ai connu une carrière modeste en **athlétisme**, rappelle-t-elle. Maintenant, **toutes ces années d'entraînement en endurance me servent.** Au fil de mes victoires, je me suis prise au jeu. Le jour où j'ai gagné la course de l'Empire State Building ? New York, aux États-Unis, j'ai décidé de me donner les moyens d'en gagner d'autres... »* Et elle l'a gagnée 8 fois !



Suzy,

lors de l'édition 2016 de la Verticale de la tour Eiffel ! (© D. Lefevre)

Une technique particulière pour chaque escalier

Alors, Suzy Walsham quitte l'Australie, son pays d'origine. *« Chez moi, raconte-t-elle les gratte-ciels sont peu nombreux et pas très hauts. J'ai donc*

choisi Singapour où j'ai l'embarras du choix, entre 30 et 60 étages ! Ainsi, je m'entraîne dans des escaliers en colimaçon, droits ou en virages, ? petites ou hautes marches, avec une rampe ou pas. Chacun nécessite une foulée adaptée. S'aider d'une rampe est précieux mais demande une technique particulière. Et une paire de gants de cycliste pour éviter les ampoules ! »

En Asie, et notamment en Chine, elle participe régulièrement ? **des courses exhibitions, lors de l'inauguration des gratte-ciels.**

Gagner aujourd'hui de nouveau la Verticale de la tour Eiffel sera son défi. Et, si possible, en battant son propre record de la première édition, en 2015 : 9 minutes et 44 secondes pour avaler 1 665 marches ! Possible ? « *Bien sûr, assure-t-elle. Contrairement aux autres courses se déroulant dans les cages d'escaliers abritées, celle-ci est en plein air et en hiver. Lutter contre le froid, la pluie ou le vent en fait la plus difficile. Mais aussi la plus belle, puisqu'elle a lieu sur le monument le plus célèbre du monde... »*

Sophie Greuil

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)