

# «ArcInfo» en reconnaissance avec Nathalie Geiser

**COURSE À PIED** Nous avons reconnu la troisième étape du BCN Tour, qui a lieu ce soir (19h15) au Landeron, en compagnie de la leader du classement féminin, et de son frère Thibaut. Deux talents complices.

PAR VINCENT.COSTET@ARCINFO.CH

«Tu te souviens, la fois où 'paps' avait voulu nous emmener faire un tour à vélo de deux heures? Ce que tu avais râlé...», lance Thibaut, enjoué, à sa sœur. Je les écoute en tentant de maintenir la cadence. Nous sommes quelque part dans le bois situé entre Gals (Chules) et Erlach (Cerlier). Le «brouillard» monte sur mes lunettes...

«ArcInfo» a reconnu la troisième étape du BCN Tour – qui se tient ce soir (19h15) au Landeron – dimanche dernier en compagnie de la gagnante des deux premières étapes, Nathalie Geiser, et de son frère. Une sortie de récupération (pour eux), menée tranquillement (pour eux) à plus de 10 km/h. Ça m'apprendra à jouer les curieux! Je voulais savoir comment la Neuchâteloise de 35 ans, assistante de direction à l'Etat de Neuchâtel, s'est profilée si vite comme la future Laurence Yerly. Et comment son frère Thibaut (29 ans) se retrouve devant elle au classement, 18e toutes catégories, alors qu'il a commencé à courir en octobre dernier!



De droite à gauche: Nathalie Geiser, son frère Thibaut, sa sœur Valérie et le compagnon de Nathalie, Raphaël Brusa. CHRISTIAN GALLEY

transpirer au fitness. Mais quand je vois mes résultats depuis deux ans, je regrette de ne pas avoir commencé plus tôt la course à pied», lâche la gagnante 2021 du trail du Grammont (Chablais valaisan) et des 32 km de l'Ultraks de Zermatt. Le déclin? «Avoir pris un coach», répond Nathalie Geiser sans hésitation. La Neuchâteloise a découvert l'importance de suivre un planning, avec des blocs d'entraînements et des phases de récupération, et de travailler dans les bonnes zones cardiaques.

«Avant, je faisais tout faux, j'étais constamment en zone 'grise'. On se dit que plus on court vite à l'entraînement, plus on sera fort», mais l'instinct est trompeur.

## Grosse perte de poids en très peu de temps

Et le talent ne suffit pas. Il faut aussi «savoir se mettre une cartouche (sic). Seule. Beaucoup de sportifs ont besoin d'être en groupe pour sortie de leur zone de confort à l'entraînement, explique Nathalie Gei-

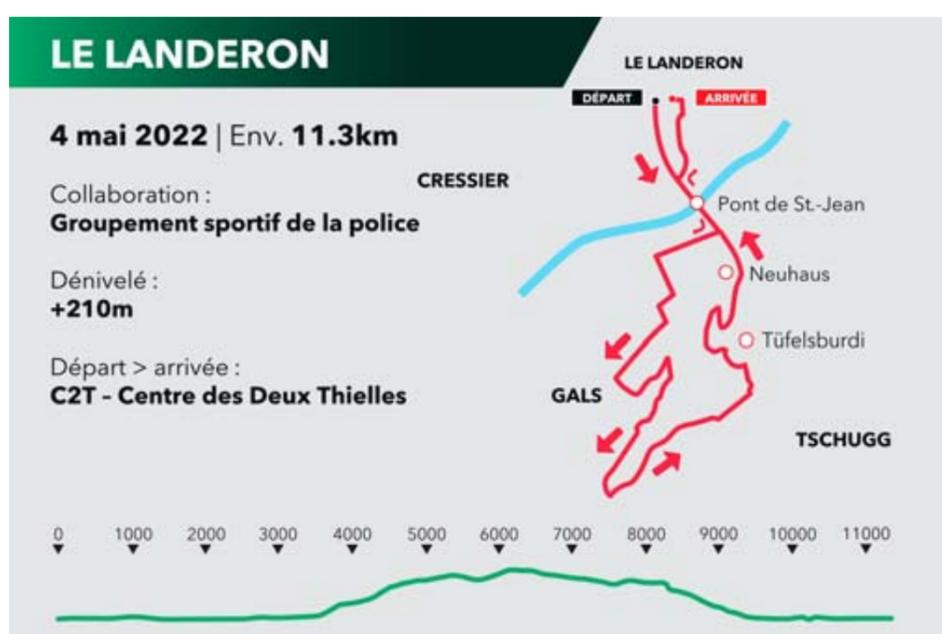
ser, qui, la veille de notre reconnaissance, avait fait du 30 x 30/30: 30 secondes à haute intensité, 30 secondes de récup', et ce... 30 fois de suite. Ce sont les fameux – et éprouvants! – intervalles.

Thibaut, lui, s'est remis sérieusement au sport il y a trois ans seulement, en VTT. «J'ai perdu 14 kg en trois mois pour clouer le bec à un copain», assure-t-il. Et à sa deuxième édition du Grand Raid (Verbier - Grimentz), le Neuchâtelois est descendu sous la barre des 8 heures.

«Thibaut m'a accompagné à Malaga cet hiver pour mon semi-marathon. Pour finir, il a décidé de s'aligner aussi et il a terminé devant moi», raconte Nathalie, admirative.

## Les plaisirs de la table ne sont pas interdits

Ces deux-là respirent la complicité. Et ils ont le même «problème»: ce sont des bons vivants, «toute l'année», précise la leader du classement féminin du BCN Tour. Son péché mignon? «Un tartare et une



bonne bouteille de rouge.» Elle le dit avec un appétit qui ne laisse pas de place au doute. Mais il y a une différence entre le frère et la sœur: «Thibaut ne peut pas s'empêcher de manger des cochonneries, c'est un petit 'mouni', rigole Nathalie,

qui met fièrement en avant ses origines paysannes.

«Elle a raison. Elle mange sainement naturellement. Moi je n'y arrive pas, c'est injuste», réplique Thibaut sur le même ton, avant d'accélérer en descente, sur le seul petit segment

de sentier étroit du parcours. Un réflexe de vétériste.

Le Landeron se rapproche. Il y a beaucoup de brouillard sur cette fin d'étape. Il faut vraiment que je trouve une technique pour enlever cette buée sur mes lunettes...

## La plus longue...

La troisième des six étapes du BCN Tour sera la plus longue de l'édition 2022 (11,3 km). Mais avec «seulement» 210 m de dénivelé, elle sera plus rapide que le parcours «casse-pattes» de Savagnier de la semaine dernière.

Le départ et l'arrivée ont lieu autour du collège du Centre des Deux Thielles, au Landeron.

Le tracé choisi par les organisateurs est assez «roulant», avec des montées régulières et un bon bout en forêt.

A l'avant du peloton, la victoire risque de se jouer au sprint. La traversée du vieux bourg promet d'être spectaculaire. La météo annonce un peu de pluie cet après-midi. «Mais la course principale devrait passer entre les gouttes», estime Christophe Otz, l'organisateur.

Hier soir, plus de 3400 personnes s'étaient déjà inscrites en ligne.

«J'ai pris un coach. Avant, je faisais tout faux, je m'entraînais constamment en zone grise.»

NATHALIE GEISER  
LEADER DU BCN TOUR

«On était un peu les deux flâques (sic!) de la famille», rit Nathalie Geiser, la foulée facile. Car ces deux fusées en baskets sont issues d'une fratrie de quatre enfants. Le papa, Jean-Pierre Geiser, a joué en équipe nationale de football chez les juniors avant qu'une blessure ne mette fin à sa carrière. «Il nous a toujours motivés à faire du sport», racontent Thibaut et Nathalie.

## S'entraîner juste

Enfant, la Neuchâteloise a pratiqué la gymnastique aux agrès. «Puis j'ai continué à



BCN  
TOUR  
2022

