

Ultra-trail La présidente de l'Usom trail Belfort vient de boucler sa neuvième course, à Nice

« Un face-à-face avec moi-même »

« L'ULTRA, c'est un grand rendez-vous avec moi-même, une sorte de face-à-face où durant toute l'épreuve, je suis dans ma bulle pour vivre à 100 % le moment présent. Avec l'étrange impression où plus rien d'autre ne compte ».

Début septembre, Lucia Tribouley a bouclé sa 9^e course de l'extrême, un ultra-trail de 145 km entre Nice et Saint-Martin-Vésubie, un parcours comportant 10.000 m de dénivelé positif et 9.000 m de négatif. Un défi d'autant plus méritant que la Belfortaine a cumulé températures caniculaires, « 40° sans air » et sentiers très techniques, mêlant nombreuses pierres, racines et pentes raides.

Dix minutes pour dormir

Sur les 432 partants, 212 seulement, moins de la moitié, a franchi la ligne d'arrivée. Et parmi la quarantaine de féminines, quinze seulement ont réussi leur pari. « J'ai vu beaucoup de coureurs abandonner dès le 34^e km. Il est indispensable de se protéger de ça, de fermer



■ « J'ai pris du plaisir du début à la fin, même quand c'était vraiment difficile », confie Lucia. Photo DR

les yeux pour pouvoir continuer sans se laisser décourager ».

Lucia est revenue avec des images plein la tête. « J'ai découvert des paysages extraordinaires à la cime de la Valette de Prals et au mont Pépouri. Des sommets avec

une vue à 360°, la montagne d'un côté, la mer de l'autre. J'ai pris du plaisir du début à la fin, même quand c'était vraiment difficile. J'adore être en communion avec la nature et m'arrêter quelques minutes pour admirer le coucher du soleil. C'est

simple mais tellement beau ».

Pendant ses 45 heures et 19 minutes de course, Lucia n'a guère pris le temps de se reposer. « J'ai eu un passage à vide le dimanche matin, le deuxième jour du trail. Je somnolais et n'arrivais pas à

avancer. Un coureur, qui m'a doublée, m'a dit qu'il fallait absolument que je me repose ». Dix minutes pour dormir et « la forme est revenue ». « Le corps est capable de récupérer en peu de temps, à condition de savoir s'arrêter avant d'être épuisé ».

« La tête encore là-bas », Lucia a repris ses activités. Mais revenir à une « vie normale » est long. « Il faut retrouver le rythme du sommeil, qui est perturbé comme si on avait connu un décalage horaire ». Laisser également le temps au corps de récupérer. « En général, je ne fais plus de courses longues pendant 4 à 6 semaines après un trail. J'attends d'avoir envie d'y retourner ».

Isabelle PETITLAURENT

Si vous aimez la course, sans forcément vouloir participer à des ultra-trails, vous pouvez rejoindre l'Usom trail Belfort marathon. Le club est ouvert à tous les coureurs, quelle que soit la distance et quel que soit leur niveau. Renseignements : <http://belfort-marathon.fr> ou par mail : ltribouley@wanadoo.fr