

Sport Trois Belfortains du club « Belfort marathon » de l'USOM participent au 1er ultra-trail de l'Eiger, en Suisse

Coureurs de longue distance

D'AUCUNS PENSERONT qu'ils sont fous. Ou inconscients. Eux, au contraire disent avoir les pieds bien sur terre. « On ne se lance pas dans une course de 51 ou 101 km sans réfléchir. S'inscrire à ce type de trail ne se décide pas comme un pari, du jour au lendemain. C'est le résultat de plusieurs années d'entraînement et d'abnégation » prévient Jean-Pierre Roberti, président de la section « Belfort marathon » de l'Usom (Union sportive omnisports des municipaux).

Jean-Pierre sait de quoi il parle. Le week-end prochain, il sera sur la ligne de départ de son 24e raid. « Ça fait partie de mon style de vie... »

Samedi 20 juillet, trois Belfortains participeront à la première édition de l'ultra-trail de l'Eiger, dans l'Oberland bernois. Une compétition qui mettra les corps - et le mental - à rude épreuve. Jugez plutôt : la course moyenne distance propose un parcours de 51 km avec 3.100 m de dénivelé positif à courir en quinze heures. C'est ce qui attend Dominique Bannwarth, membre du

club depuis trois ans.

La course longue distance s'étend quant à elle sur 101 km avec 7.000 mètres de dénivelé positif à boucler en vingt-huit heures maximum.

C'est le défi que vont relever Jean-Pierre Roberti et Lucia Tribouley, pratiquante depuis sept ans. « Entre le bas et le sommet du Ballon, il y a 700 m de dénivelé, ça vous donne une idée... », glisse Lucia. Ce trail de l'extrême se court en non-stop, jour et nuit, sur des sentiers étroits de haute montagne, couverts de pierres et de racines.

« J'ai fait coucou aux baobabs, à cause des hallucinations »

« Nous courons les longues distances d'abord pour le plaisir car nous ne vivons pas de notre passion comme les grands champions. » Depuis six mois, Jean-Pierre gère les entraînements. Musculation, enchaînements de montées d'escaliers menant au Lion, vélo et bien sûr, course. « On étudie les situations de l'épreuve pour les reproduire à l'en-



■ Pour Dominique, Lucia et Jean-Pierre, courir 51 ou 101 km ne relève pas de la folie mais d'un entraînement parfaitement préparé et minuté.

Photo I.P.

traînement : haute montagne dans les Vosges et les Alpes, course de nuit et par tous les temps, pour tout envisager. » « En hiver, quand il faut s'entraîner, après sa journée de travail, dans la neige ou la pluie à la frontale, on ne se pose même pas la question : il faut y aller ! », ajoute Lucia.

La préparation ne zappe pas la partie mentale. « Il faut apprendre à être seul dans des conditions diffi-

les. À gérer son sommeil, son alimentation et l'hydratation durant l'épreuve. La première nuit, avec l'excitation, on n'a jamais besoin de dormir, mais il est indispensable de se ménager des temps de repos ensuite. »

Outre la blessure, les hallucinations hantent les coureurs. « Sur le grand raid de la Réunion, la solitude me pesait tellement » confie Lucia, « que je voyais des gens partout... Ce n'était que des

cailloux. » Jean-Pierre connaît bien ce phénomène. « Dans le désert, je me suis vu faire coucou à des baobabs ! Quand on commence à halluciner, il est grand temps de faire une pause car on n'est plus lucide. Le secret des courses longue distance, c'est d'écouter son corps. » Après 100 km dans les mollets, les coureurs devront respecter trois semaines de repos pour récupérer de cet effort extrême.

« L'ultra-trail de l'Eiger sera un test pour moi. En août, je vais faire un trail autour de Grenoble : 170 km et plus de 12.000 m de dénivelé. Si nos objectifs personnels sont différents, pour nous trois, être sur la ligne de départ est déjà une réelle performance ! »

Isabelle PETITLAURENT

☎ « Belfort marathon »
(courses sur route ou en nature).
Entraînements les lundi, mercredi
et vendredi de 18 h à 20 h au
stade Serzian de Belfort. Club
ouvert à tous à condition de
courir régulièrement (pas de
débutants). Renseignements :
www.belfort-marathon.fr ; ultra-
trail de l'Eiger :
www.eigerultra-trail.ch