

BELFORT Sport

Hors des sentiers battus

Le 25 août, Lucia Tribouley prendra le départ de l'Échappée belle, un ultra-trail de 144 km à travers le massif de Belledonne. Une course très technique, avec des passages non balisés.

Courir 144 km non-stop, jour et nuit, sur des sentiers de haute montagne avec un dénivelé de 11 100 mètres, en positif comme en négatif. Voilà ce qui attend Lucia Tribouley le 25 août. Elle a cinquante-quatre heures pour relever le défi. Ne croyez pas pour autant que la Belfortaine n'ait pas les pieds sur terre. Elle sait parfaitement ce qui l'attend. Les ultra-trails, elle connaît. Elle s'apprête à courir son dixième.

15 cols à plus de 2000 m

Accro ? Peut-être. « J'aime ce rendez-vous annuel. J'ai besoin d'avoir un objectif qui me motive pour m'entraîner les six mois précédents. » Après Côte d'Azur-Mercantour l'an dernier, elle affrontera cette fois l'Échappée belle, une course qui traverse le massif de Belledonne, entre l'Isère et la Savoie. « Le parcours est très technique avec des sentiers escarpés, 15 cols à plus de 2000m, 30 lacs d'altitude, quatre crêtes panoramiques et cinq



Pierriers et dénivelés importants ne font pas peur à Lucia Tribouley, adepte des courses « extrême longue distance » (ici lors d'une course dans les Alpes, en début d'été). Photo DR

passages délicats. » Nouveauté pour cette coureuse de l'extrême, « plusieurs passages où aucun sentier n'est tracé ». Sur l'ensemble du parcours, « 30 à 40 km seraient concernés ».

Pas plus de vingt minutes de pause

« On traverse des zones glaciaires, beaucoup de caillasses. J'aurai des passages de nuit dans ces endroits où je ne pourrai me guider qu'à la lueur de la frontale. Je sais que je serai obligée de marcher à ces endroits-là. C'est l'inconnu car il n'y a aucun équivalent de ce genre, chez nous, pour se préparer à ce

type de terrain. » Autre contrainte, le temps chronométré sur les points d'arrêt. « Au ravitaillement, on ne doit pas rester plus de vingt minutes. Lorsqu'on veut changer de chaussettes, manger ou refaire le plein d'eau, c'est très court. »

Habitée des courses longue distance en altitude, Lucia ne part pas à l'aventure. Dans son sac à dos, « qui pèse au moins 5 kg », elle prévoit l'essentiel. « C'est lourd mais je suis autonome. Je n'emmène rien qui ne me serve pas. »

Organisée pour la 5^e année, l'Échappée belle sera parcourue par environ 500 athlètes fin août. « L'an dernier, 35 % des coureurs seule-

ment avaient terminé la course. C'est vraiment très peu... », confie Lucia, qui vise « la sécurité pour passer la ligne d'arrivée ».

Isabelle PETITLAURENT

> Pour pratiquer la course à pied (sur route, en nature ou en montagne, toutes distances), rejoindre l'Usom trail Belfort marathon. Entraînements collectifs les lundis, mercredis et vendredis soirs, participation à des week-ends de stage. L'Usom organise également la Ronde du Salbert, une course à pied nature, en mars. Renseignements : <http://belfort-marathon.fr> mail : ltribouley@wanadoo.fr

10 ultra-trails : c'est le nombre de courses nature longue distance qu'aura couru Lucia, avec l'Échappée belle.

Questions à ?

Lucia Tribouley
Présidente de l'Usom trail Belfort marathon

« Laisser au corps le temps de récupérer »



Photo S. COULON

Le nombre d'ultra-trails se multiplie. Ces courses de l'extrême ne sont toutefois pas accessibles à tout le monde ?

« Par rapport à dix ou quinze ans en arrière, c'est vrai qu'il y a de plus en plus de choix par effet de mode, mais aussi parce que les sportifs recherchent les parcours en pleine nature. Les courses sont de plus en plus engagées, techniques, difficiles. Cette escalade n'est pas toujours bonne

parce qu'elle pourrait laisser croire que l'ultra-trail peut être couru sans préparation spécifique. »

En tant que présidente de l'Usom, quels sont vos conseils ?

« Il faut progresser sur plusieurs années. Je cours depuis trente ans, je me suis lancée dans le trail en 2003, mais je n'ai couru mon premier "longue distance" (85 km) qu'en 2006. Avant, il faut commencer par des courses de 20, 30 puis 40 km. Un ultra-trail

demande une longue préparation, sur six mois pour moi qui ai un métier à côté. Il ne suffit pas d'avoir couru un semi-marathon pour se lancer.

Quand on veut faire trop, trop vite, le risque est de se blesser. Les traumatismes, c'est le principal risque sur des épreuves longue distance. Il faut donc s'entraîner dans la durée et avec du bon sens. »

Après une course importante, une pause s'impose ?

« Il faut laisser au corps le temps de récupérer. La pause doit être proportionnelle à la durée de la course et à la difficulté du terrain. Après une longue distance, je me mets en arrêt pendant trois à quatre semaines. Ensuite, pendant le mois suivant, je re-

prends doucement la piscine, le vélo, le footing. Je ne recommencerai l'entraînement que fin octobre. La récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Après, on retrouve vite ses marques, le corps a de la mémoire. »

Pendant combien de temps allez-vous encore participer à des ultra-trails ?

« J'en suis à mon dixième. Les années passent et les performances baissent, je le vois. Mais le plaisir est toujours intact. Tant que le bonheur et l'envie d'y aller seront là, je continuerai. D'autant que je ne cours pas pour faire un chrono ni me lancer des défis, mais uniquement découvrir des coins inconnus dans le respect de ce que je suis capable de faire. »

Propos recueillis par I.P.