

35 heures de course non-stop

Le 11 juillet prochain, Lucia Tribouley, une Belfortaine participera à l'Andorra ultra-trail. Une course de l'extrême.

Cent douze kilomètres à une altitude de plus de 2.000 m et un dénivelé positif de 9.700 m. Voilà le défi fou que s'apprête à relever Lucia Tribouley. Une course de l'extrême. Un ultra-trail en Andorre, qui fera le tour de la principauté, avec un point culminant à près de 3.000 m, le pic du Comapedrosa.

Le départ sera donné vendredi 11 juillet, de nuit, à 22 h. « Je vais courir deux nuits et une journée d'affilée. Soit environ 35 heures de course non-stop ».

Lucia est parfaitement consciente de l'effort exceptionnel que l'attend. Elle prendra le départ de son huitième ultra-trail. Le premier, à La Réunion, c'était en 2010.

« La première nuit, ça va. On croise pas mal de coureurs. La difficulté, c'est justement de doubler et se faire doubler sur des parcours souvent monotones. La seconde nuit, c'est autre chose. On a déjà vingt-quatre heures de course dans les jambes et une terrible envie de dormir. Et là, on ne croise plus personne, on court vraiment seul. Au-delà du



■ « Au-delà de l'exploit sportif, le moral a une grande importance », confie la coureuse.

Photo ER-LE PAYS

physique, le mental est primordial ».

Dormir sur le bas-côté

« Le manque de sommeil est pire que la fatigue », assure Lucia. « Si le besoin est trop fort, je prends 15 à 30 minutes pour dormir, sur le bas-côté ». Une méthode qui lui permet de repartir instantanément du bon pied. « À La Réunion, je m'étais allongée sur un tronc d'arbre et j'ai sans cesse été dérangée par d'autres concurrents qui pensaient que

j'étais malade. Depuis, je ne pars plus sans ma pancarte « It's OK » pour éviter d'être réveillée ! ».

L'an dernier, en juillet, Lucia Tribouley a couru l'ultra-trail de l'Eiger en Suisse. Cent kilomètres, 7.000 m de dénivelé positif. La performance sera encore plus impressionnante cette fois.

Avec le dossard 1.110, elle affrontera le dénivelé avec des pentes jusqu'à 30°, les pierriers, les sentiers étroits, les racines qui dépassent et piègent les chaussures.

« C'est vraiment une course difficile, où viennent les meilleurs de l'ultra. Il y a un gros décalage entre les leaders et les autres ».

Sous la pleine lune

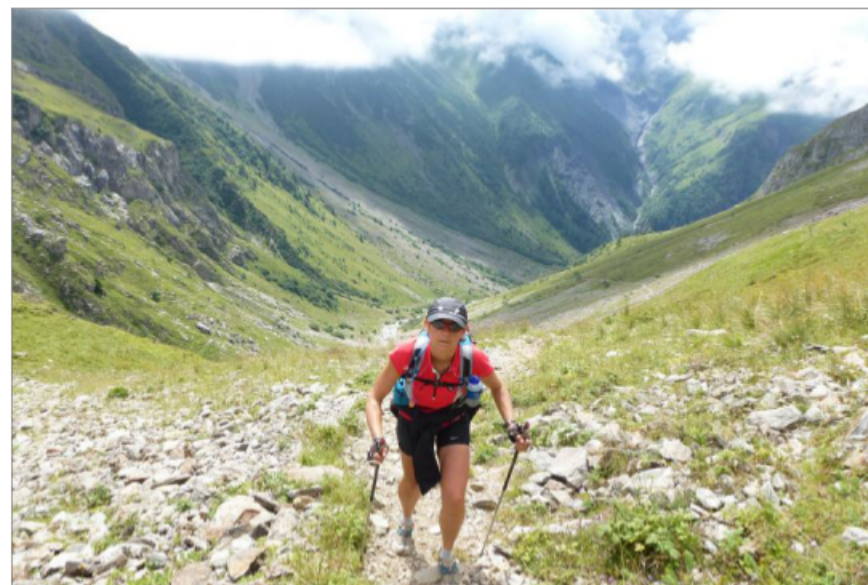
Depuis six mois, Lucia s'entraîne « 10 à 15 h par semaine ». « Une semaine avant la course, je stoppe tout. Et après, il me faut deux mois pour récupérer. Pas question de courir avec des douleurs ».

« Avant tout, je veux prendre du plaisir. Je ne suis pas

là pour faire un chrono. Mon but est de passer la ligne d'arrivée mais sans être épuisée. Il faut écouter son corps ».

En 2013, l'Andorra ultra-trail s'était couru fin juin. « Cette année, il se déroule dix jours plus tard pour suivre le calendrier lunaire. Les organisateurs assurent que le paysage est d'autant plus beau sous la pleine lune ». De quoi mettre de la couleur sur les nuits blanches de la Belfortaine.

Isabelle PETITLAURENT



Avec « Trail Belfort marathon »

► Depuis novembre, Lucia Tribouley a pris la succession de Jean-Pierre Roberti à la tête du club « Belfort marathon ». Récemment, l'association vient de changer de nom, pour coller davantage à la demande et à ses activités. Elle devient donc « Trail Belfort marathon ».

« La course nature se développe de plus en plus. Cette appellation est donc moins réductrice ». Le club s'ouvre à tous ceux qui ont un petit niveau en course et pratiquent « au moins trois quarts d'heure une à deux fois par semaine ».

Les entraînements collectifs se déroulent le mercredi à 18 h au stade Serzian. Mais les adhérents se retrouvent les lundis, mercredis et vendredis soirs.

Tous les mardis, à 18 h, une sortie nature endurance (1 h à 1 h 30) est organisée au départ de Cravanche. Ainsi qu'une sortie longue (3 à 5 h de course) au Ballon, dans les Vosges ou les Alpes suisses le week-end.

Les entraînements se poursuivent pendant les vacances. Le club donne d'ores et déjà rendez-vous à tous ceux qui veulent découvrir ses activités le **24 septembre** pour une présentation et un entraînement commun sur les Hauts-de-Belfort.

Renseignements : Trail Belfort marathon, Lucia Tribouley, 06.86.89.26.68 ; ltribouley@wanadoo.fr