

# Le tourisme de

**Courses pédestres** L'ultra-trail vit un succès phénoménal, comme celui du Mont-Blanc ce week-end. Après quarante heures d'effort, les coureurs y voient une manière de mieux se connaître en dépassant la douleur. Addictif.

**Bertrand Monnard**

bertrand.monnard@lematin dimanche.ch

**C**atherine Rion est une passionnée, presque une accro. À 39 ans, mère de deux enfants, conseillère en santé sexuelle, elle dévore les ultra-trails, ces courses de plus de 100 kilomètres qui traversent de beaux paysages montagneux. La Jurassienne en compte une dizaine à son actif. «J'y ai découvert des sensations qu'on ne trouve nulle part ailleurs», dit-elle, encore troublée.

Dimanche dernier, elle a disputé l'Échappée belle autour de Grenoble, 144 km, 11 000 m de dénivelé, une course très technique. Partie à 6 h du matin le vendredi, elle est arrivée le dimanche aux aurores, après plus de quarante heures d'effort et quasi trois nuits blanches.

«Pour moi, ces courses sont comme un pèlerinage. On repousse sans cesse ses limites. Cela dépasse largement le seul aspect sportif. On a chaud, on a froid, on a soif, on a faim. Comme un concentré de la vie, on passe par tous les états d'âme. On accepte de sortir de sa zone de confort. Et on apprend que, dans la vie, rien n'est jamais perdu.» Et d'ajouter: «Parfois, les gens s'étonnent que je mette autant d'énergie là-dedans, surtout qu'il y a peu de femmes qui font de l'ultra-trail.»

## Une vie normale

Ce week-end, l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), le plus mythique de tous, 170 km, 10 000 m de dénivelé, réunit l'élite mondiale. Parmi les 8000 concurrents, le Lausannois Diego Pazos (32 ans), onzième en 2014 en un peu plus de vingt-trois heures et sixième des derniers Mondiaux au Portugal. On le joint la veille du départ à Chamonix: malgré le froid et la neige annoncés, il se réjouit comme un fou. «Mentalement, je suis prêt, je me sens bien, j'ai à la fois de l'envie et du respect, mais je sais que les conditions seront très dures.»

Comme Catherine Rion, en dehors de cette passion, Diego Pazos mène une vie tout à fait normale. Diplômé en sciences criminelles de l'Uni de Lausanne, le futur papa prépare un doctorat tout en travaillant à la police fédérale, à Berne. Il s'entraîne à la pause de midi. Il a toujours aimé courir. «Plus jeune, je pouvais faire un match de foot avec Prilly le matin et me taper le semi-marathon de Lausanne l'après-midi.»

Verbier-Saint-Bernard fut son premier ultra-trail en 2012. «J'ai souffert, mais j'ai aimé. Pour avoir du plaisir, tu dois souffrir. On se découvre des ressources insoupçonnées. On apprend à mieux se connaître.» En 2015, il avait terminé quatrième de l'un des trails les plus durs du monde, la Diagonale des fous, la traversée de l'île de La Réunion, du sud au nord, 164 km entre jungle et volcans. «Toute l'île vit pour cette course. On traverse sur 50 kilomètres le cirque de Ma-

fate, une zone totalement inaccessible, dans une végétation luxuriante, au milieu de bambous énormes. L'hallucination menace.»

Longtemps, les marathons et leurs 42 kilomètres ont été considérés comme le pari ultime. Aujourd'hui, les ultra-trails et leur parcours en forme de montagnes russes constituent un véritable phénomène de société. La nuit se traverse à la lueur des lampes frontales. Les meilleurs mettent vingt heures, les plus lents plus du double. Mais tous sont élevés au rang de «finishers» car ils sont allés au bout de leur défi.

## Démarche spirituelle

De l'extérieur, on pourrait imaginer des athlètes avides d'exploits toujours plus inhumains. Mais, comme l'explique Olivier Schmid, psychologue du sport et expert du phénomène, la plupart recherchent quelque chose de plus subtil, comme une quête de sens. «Ils aiment tester et repousser leurs limites et se sentent privilégiés de pouvoir le faire. C'est une démarche spirituelle où la gloire et l'argent sont secondaires. La clé est de parvenir à accepter la douleur plutôt que d'y résister. Ils traversent les zones les plus sombres d'eux-mêmes mais éprouvent un incroyable sentiment d'accomplissement et se sentent grandis lorsqu'à la fin ils revoient la lumière.»

Guide de montagne, le Valaisan Matthieu Girard (45 ans) fut un pionnier en Suisse: avec une petite équipe de passionnés de montagne, il a lancé en 2009 le premier trail, Verbier-Saint-Bernard. «Ça ne marchera jamais, c'est ce qu'on nous répétait.» De 500 lors de la première édition, la participation a dépassé les 2000 en juillet dernier. «Les gens sont toujours à la recherche de nouveaux défis. Et puis il y a dans ces courses une convivialité, une solidarité qu'on ne trouve pas ailleurs. Des amitiés se créent tout au long du parcours.» Septième de l'UTMB en 2008, le guide continue à enchaîner les défis comme à Madère récemment. «Plus qu'une course, un trail est une aventure. On ne sait jamais ce qui va s'y passer, si on va arriver au bout ou non. On part chaque fois dans l'inconnue.»

## Vif dialogue intérieur

Un concurrent avait décrit le trail comme «un voyage qu'on voudrait sans fin». Diego Pazos y voit, lui aussi, un condensé de la vie. «Il y a des moments d'euphorie où il ne faut pas s'emballer. Et des moments où l'on est au fond du trou et où il faut s'accrocher, se persuader que ça va revenir.» La tentation d'abandonner, chacun la surmonte à sa façon. «Moi, ça m'arrive quatre ou cinq fois sur chaque trail. Je me fixe des minidéfis, arriver à cet arbre pas loin, au sommet de la prochaine crête. Si vous dites à votre cerveau qu'il reste 100 kilomètres, vous êtes foutu. On dialogue en permanence avec soi-même. Sur une course aussi longue, ce n'est plus le corps, c'est le cerveau qui commande, et il a sans cesse besoin d'être motivé.» Le manque de sommeil conjugué à la



**«Dans de telles courses, c'est le cerveau et non le corps qui commande»**

**Diego Pazos,** spécialiste de l'ultra-trail

fatigue aiguë les émotions. Les moments de bonheur marquent à jamais. «Un lever de soleil après une nuit confronté à soi-même, c'est comme un retour à la vie», glisse Catherine Rion. Matthieu Girard évoque, lui, la magie d'une nuit de pleine lune sur le UTMB.

Quand, sur le site chimique de Monthey où il travaille comme mécanicien, ses collègues disent à Florian Vieux (31 ans) qu'il est fou, il en rigole. «C'est bien d'être un peu fou.» Amateur de trails et de courses de longue distance, il a remporté deux fois les 100 km de Bienne. Aujourd'hui il s'est fixé comme objectif de participer à des trails sur les quatre continents. Trois sont déjà bou-

clés. Après le Marathon des sables au Maroc et un 100 km au milieu des steppes de Mongolie, il a remporté en octobre dernier le Grand to Grand Ultra, sept étapes entre l'Arizona et l'Utah, à raison de quatre à onze heures de course par jour. «Comme amateur de westerns, j'ai été servi question paysage.» Et d'ajouter: «Pendant une semaine, c'est un retour sur soi, il n'y a rien d'autre. Parmi les coureurs figuraient des grands patrons, des gens surmenés qui avaient besoin de tout lâcher.» Plus jeune, Florian Vieux avait démarré par un tout autre sport: la lutte libre. «Et, croyez-moi, par rapport aux entraînements avec des gilets en plomb, le trail, c'est juste du fun.» ●