

la souffrance



Les plus belles et les plus folles de toutes



Jean-Pierre Clatot/AFP

Ultra-trail du Mont-Blanc 170 km autour du toit de l'Europe, 10 km de dénivelé: c'est le mythe absolu de la discipline, la course que tout trailleur doit avoir faite une fois dans sa vie.

Ultra-trail Verbier-Saint-Bernard Le premier trail créé en Suisse en 2009. 111 km, 8400 m de dénivelé. Le pic est atteint au Catogne, au-dessus de Champex, à 2598 m.

La Diagonale des fous La traversée de l'île de La Réunion, de la côte sud à la côte nord. 164 km, 10 000 m de dénivelé dans une végétation luxuriante, entre les volcans. Chaleur et taux d'humidité record. On atteint le sommet au piton Textor, à 2224 m d'altitude.



Prevost Jerome/Presse Sports

Badwater 217 km en plein mois de juillet, dans l'endroit le plus chaud du monde, la Vallée de la Mort, en Californie. Départ à 85 m en dessous du niveau de la mer, puis il suffit, comme sur des rails, de suivre les rectilignes de la Highway 190, en ne changeant que trois fois de direction.

Grand to Grand Ultra Sept jours, six étapes, 273 km entre la rive nord du Grand Canyon, en Arizona, et le sommet du Grand Staircase, en Utah. Sueurs sur fond de paysages rendus célèbres par les westerns de John Ford. L'an dernier, l'épreuve a été remportée par le Valaisan Florian Vieux en 29 h 52.

Le Tor des Géants Le plus long de tous les ultra-trails. 330 km et 30 000 m de dénivelé sur les hauteurs du Val d'Aoste. Le record est détenu par l'Espagnol Iker Karrera en 70 h 4 min et 15 sec. Le délai est fixé à 150 heures.

L'ultra-trail Verbier-Saint-Bernard connaît un succès grandissant. Yves Garneau/TVSB

«Ces courses dépassent ce qu'un corps normal peut supporter»

► En 2016, le Lausannois Diego Pazos avait dû abandonner l'Ultra-trail du Mont-Blanc en raison... d'une cloque, l'une des hantises des coureurs de trail, consécutive au frottement de la chaussure sur une distance aussi longue. «J'étais à mi-course après 80 kilomètres, j'avais le talon en sang. Ça a été vraiment dur d'abandonner en raison d'une simple cloque

alors que j'étais encore en pleine forme», raconte celui qui reste l'un des meilleurs coureurs du pays.

Les ultra-trails ne sont-ils pas trop durs, trop longs pour l'être humain? «Oui, incontestablement, répond Souheil Sayegh, médecin du sport à l'Hôpital de La Tour à Genève. En soi, ces ultra-trails imposent au corps des contraintes dites

extraphysiologiques, qu'un corps normal ne peut pas supporter. Lors de ces courses, on recense d'ailleurs de nombreuses blessures, surtout articulaires, dues à la surcharge et au dénivelé. Elles touchent principalement le tendon d'Achille et les genoux. Il peut même se produire des fractures de fatigue en pleine course. Mais la plupart des coureurs ne se lan-

cent pas un tel défi comme ça, ils sont généralement très bien préparés.»

Diego Pazos court tous les jours une heure, voire plus, pendant la pause de midi, quand ses collègues vont manger. Puis, le week-end, il enchaîne des séances beaucoup plus longues dans les Alpes vaudoises, entre quatre et cinq heures, sur des parcours abrupts et compara-

bles à des trails. L'un de ses itinéraires favoris relie Montreux à la Dent-de-Jaman.

L'hygiène de vie est également primordiale pour un coureur extrême de son niveau. Diego Pazos pèse à peine 64 kilos pour 1,74 m. «Je privilégie la viande blanche à la viande rouge. Je mange beaucoup de légumes et d'avocats, riches en bonnes graisses. Mais parfois je

me tape quand même une bonne raclette.» Combien de temps faut-il pour récupérer d'un effort de plus de vingt heures? «Paradoxalement, les courbatures disparaissent assez vite, souvent en deux ou trois jours. Mais il y a une fatigue physiologique plus profonde. Le corps a besoin de deux à trois semaines pour vraiment se régénérer.»