

Le trail, toujours plus

VERBIER

Samedi, le Trail Verbier Saint-Bernard vivra sa dixième édition. L'occasion de décortiquer le phénomène trail dans la lunette d'un pionnier de la discipline en Suisse.

PAR ADRIEN DELEZE
@LENOUVELLISTE.CH



Pour la première fois, le tracé de deux courses passera par Panossière. Une fierté pour les membres du comité d'organisation. YVES GARNEAU

«Chiche», un mot, six lettres et le départ d'une aventure de dix ans qui se décline le long de 111 kilomètres et 8400 mètres de dénivelé positif du Trail Verbier Saint-Bernard (TVSB). «Tout est parti d'un pari lancé par e-mail à 22 h 30, il y a plus de dix ans», sourit Tiphaine Artur, cofondatrice du Trail.

1 La genèse du Trail Verbier Saint-Bernard

Un pari que la coprésidente a relevé en compagnie de son

acolyte Julien Moulin. «Nous avons travaillé pour Téléverbier, étions conscients que l'offre sportive manquait en début de saison d'été», souligne-t-elle. «Ce qui était étonnant pour une station comme Verbier.» Pour parer à ce manque, avec Matthieu Girard – le coprésident actuel –, Nadja Schmid et une équipe de passionnés, ils décident de se lancer dans l'aventure du trail. «Cela concordait avec le lancement de la destination Verbier – Saint-Bernard, un prétexte parfait pour

dessiner un parcours dans cette région élargie.»

Inspiré de l'UTMB

En mettant sur pied la première édition du Trail Verbier Saint-Bernard, le comité dépose une pierre pionnière pour cette discipline en terres valaisannes. «Nous assumions de nous inscrire dans le périmètre de l'Ultra Trail Mont-Blanc (UTMB), d'ailleurs tous les membres du comité revendiquaient cette référence et nous ne nous serions pas lancés

dans l'aventure sans leur expertise.» Les organisateurs profitent également du soutien des municipalités traversées par les différents parcours de leur événement. «Nous avons constitué un comité avec des membres vivant dans les différentes communes que le TVSB parcourait. C'était important pour que nous puissions être véritablement implantés localement», explique Tiphaine Artur. Et après plusieurs mois de travail en souterrain, l'aventure est lancée.

2 L'évolution du TVSB

A l'origine, seuls deux tracés permettent aux premiers amoureux du trail de découvrir la région bagnarde et ses environs. Un parcours long de 54 kilomètres et un autre de 100 kilomètres. Pour la première édition, la coprésidente décide de vivre l'aventure de l'intérieur, sur le petit parcours de la Traversée. «Cela a été une grande richesse qui m'éclaire aujourd'hui encore d'un point de vue personnel

«
Le reste prudent par rapport aux excès auxquels cette discipline peut mener.»

TARCIS ANÇAY
ANCIEN CHAMPION DE COURSE À PIED

Les ingrédients pour réussir son aventure trail selon Jules-Henri Gabioud, accompagnateur en montagne

Le plaisir avant tout: «J'ai coutume de dire qu'on parle d'expérience lorsque l'on court un marathon et d'aventure lorsque l'on parle d'un trail. On découvre de nouveaux paysages et il faut apprendre à profiter de ces richesses même dans l'effort. Pouvoir vivre de l'intérieur un défi pareil est une chance et il faut en avoir conscience.»

La performance au second plan: «Quand vous avez couru Sierre-Zinal, la première question que l'on vous pose concerne votre temps. Pour un trail, le simple fait de finir la course est déjà une victoire. La notion de temps doit rester au second plan, au profit du dépassement de soi.»

Optimiser son matériel: «Avoir les chaussures de Kilian Jornet ne vous donnera pas son physi-

que. Il est très important d'avoir des semelles adaptées et pour cela, il n'existe pas d'autres conseils que de les tester avant. C'est un choix très personnel au final. Concernant les bâtons, si le ratio kilomètre-dénivelé est important, ils sont primordiaux. Sinon chacun est libre de prendre le matériel qu'il juge utile, en prenant garde à ne pas se surcharger.»

Gérer son alimentation: «Dans ce domaine, chacun doit être capable de connaître son corps et ses réactions. Bien sûr qu'une fondue la veille du départ est déconseillée, mais il n'existe pas de règles précises à respecter. Il faut cependant bien s'hydrater et faire attention aux fruits, légumes et produits laitiers quelques jours avant la course. La meilleure des préparations à ce niveau est d'avoir une alimen-

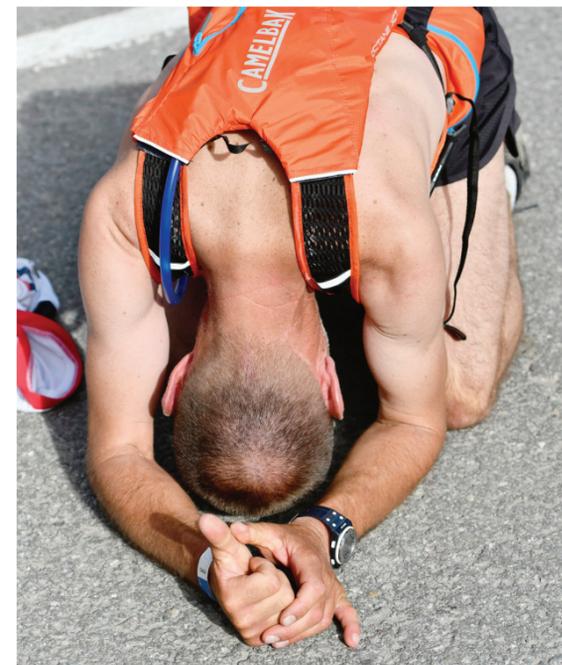
tation saine au quotidien et d'avoir la meilleure hygiène de vie possible.»

Reconnaître le parcours: «Aligner les kilomètres en ville ou à plat n'est pas très utile. Ce qu'il faut, c'est reconnaître le parcours, être dans le terrain. Il s'agit cependant d'éviter de faire la course avant l'heure, il est préférable de diviser le tracé en deux parties avec une nuit de sommeil entre les deux. Quelques séances par semaine d'autres sports, tels que le vélo par exemple, peuvent également être bénéfiques. Une semaine avant la course, il s'agit de lever le pied afin de conserver le plus de réserves possible.»

Se concentrer sur le moment présent: «Les coups de mou arrivent toujours lors de telles épreuves. L'important dans ces moments-là est de rester focalisé sur le

présent. Quand ça ne va pas, il faut se rassurer, en pensant à tout ce que l'on a déjà fait en amont. Il n'y a pas d'approche mentale particulière, il faut simplement se rendre compte de la chance que l'on a de vivre une telle aventure.»

La jouer progressif: «La progressivité dans l'effort est très importante. Pour une première dans le monde du trail, il faut éviter de se lancer dans un 73 kilomètres ou plus. Il faut d'abord se concentrer sur des parcours moins longs et plus abordables pour les novices. Sans cela, on prend le risque de se dégoûter définitivement du trail. Le jour J, il s'agit également d'être progressif dans sa course et de ne pas se brûler les ailes à la première montée. La course est longue et les coups de chaud peuvent être éliminatoires.» AD



Le trail exige parfois d'aller au bout de soi. PHOTOSSPORTS