

Moussilou: le coup de poker gagnant du Lausanne-Sport

Page 15



La 29<sup>e</sup> Journée Lausannoise du vélo samedi au Chalet-à-Gobet

Page 17



## Sports d'endurance

# Ces doux dingues capables de courir 842 km en six jours

**En individuel, comme Urbain Girod ou Olivier Zeiter, ou en couple, comme Julia et Christian Fatton, ils se fixent des défis hors du commun**

André Vouillamoz

Ils n'en ont jamais entendu parler. On jurerait pourtant qu'ils en sont atteints. Une pratique addictive du sport et la certitude de ne pas pouvoir s'en passer: Olivier Zeiter et Urbain Girod présentent bien les symptômes de la bigorexie (*ndlr: dépendance au sport*). «Si j'arrête de m'entraîner pendant une semaine, ma femme me fera remarquer que je ne suis pas très agréable», reconnaît le premier, plus jeune finisher, en 2006 (donc à 32 ans), du seul décathlon (10 ironmans en 12 jours!) jamais organisé en Europe.

Urbain Girod, lui, n'a pas marché l'an dernier. Du moins en compétition. «Il fallait que je me ressource car la tête disait non.» Le recordman du Tour du Léman (les 170 km en 19 heures et 21 minutes) s'est très vite aperçu qu'on ne laisse pas impunément au repos des jambes habituées à leurs 5000 km annuels: «Le sport, ça manque vite, a constaté le pourtant très occupé pépiniériste de Saint-Triphon. Durant ce break, j'ai pris 10 kilos et je ne me sentais plus très bien.»

### Gagner à Colmar

Le voilà donc de retour. Et comme il a «de la peine à mettre un pied devant l'autre sans avoir un objectif», Urbain Girod s'en est fixé un. Rien de moins que Paris-Colmar. 444 km que le Chablaisien a bouclés en 59 heures et 4 minutes (5<sup>e</sup> place) à sa deuxième tentative, en 2008. L'an passé, deux seulement des 20 coureurs au départ ont vu Colmar. Même si, comme il le dit, «aller au bout d'une épreuve comme ça, c'est déjà énorme», Urbain Girod ne s'en contentera pas. «Le but, aujourd'hui, c'est de gagner pour mes 50 ans», avoue-t-il, à quelques semaines de s'aligner, à 48 ans, pour la troisième fois dans la mythique épreuve.

Mais où ces purs amateurs vont-ils chercher la motivation pour préparer des épreuves qui leur font traverser la moitié de la France à marche forcée ou, lors d'un décathlon, nager 38 km dans une piscine de 25 mètres avant de pédaler et courir sur une distance équivalente à celle séparant le nord de la France au sud de l'Italie? Si Olivier Zeiter avoue ne s'être jamais vraiment posé cette question («Lorsque j'ai le choix entre deux défis, je suis instinctivement attiré par le plus long»), Urbain Girod, lui, trouve une source bien précise à son obsession. «Paris-Colmar, c'est un vieux rêve de gamin, explique-t-il. A 12 ans, j'avais suivi mon



Malgré la souffrance, Christian et Julia Fatton éprouvent des sensations de liberté à courir sur des longues distances. VANESSA CARDOSO



Opérateur en chimie à plein-temps, Olivier Zeiter se prépare pour les Mondiaux de double ironman! CURCHOD

père, Raymond (*ndlr: multiple champion de Suisse, lui aussi*), dans une de ses deux tentatives et cette aventure m'avait fasciné.»

Car, sur la très longue distance, il s'agit bien de cela, «d'une aventure condensée et encadrée qui me permet de voir jusqu'où je suis capable d'emmener mon corps», précise Olivier Zeiter. Sa prochaine grande aventure, le Bellerin la vivra les 11 et 12 juin en Autriche, lors des Mondiaux de double ironman. L'opérateur en chimie (à plein-temps) s'y prépare depuis l'automne dernier, à raison de 15 à 20 heures d'entraînement hebdomadaires et avec l'espoir de descendre pour la première fois sous les 22 heures.

Jusqu'où leur entourage proche les accompagnera-t-il? La

question s'inscrit en filigrane de leur passion. «Je connais plein d'athlètes d'endurance qui ont mis en péril leur vie familiale ou professionnelle, relève de son côté Olivier Zeiter. Comme j'ai autant besoin de ma famille et de mon job que du sport, j'essaie de garder un équilibre, mais c'est un sacré challenge.»

### Sensation de liberté

Chez les Fatton de Noiraigue (NE), point de frein familial. «Depuis que je vis avec Julia, je m'entraîne plus qu'avant, avoue Christian (51 ans). C'est elle qui m'a fait découvrir les courses de 48 heures et de 6 jours.» 3<sup>e</sup> meilleure performance mondiale 2010 sur 6 jours avec 842 km, l'ultramarathonien a poussé l'effort jusqu'à

traverser l'Europe, de Bari (It) au cap Nord (4500 km), en 64 jours. «Avec mon épouse, nous nous stimulons l'un l'autre, explique-t-il. Nous aimons bien nous lancer des défis. Le mois dernier, par exemple, nous avons fait le tour du Léman en 24 heures.»

Six jours de course à pied, Christian Fatton en convient, «c'est vraiment l'horreur». Les souffrances endurées par Urbain Girod et Olivier Zeiter ne sont pas moindres. Aucun d'eux ne saurait pourtant se passer de sa folie sportive. «Se sentir capable de courir de telles distances donne une incroyable sensation de liberté, relève le Neuchâtelois. Si je devais m'en priver, ça me poserait un problème dans la tête.»

## Le sport «ultra» pour échapper à une société aseptisée

● Le point de vue de Stéphane Abry, coach mental pour sportifs et ultramarathonien.

### Peut-on définir un profil psychologique type du sportif d'endurance de l'extrême?

Je n'en ai pas l'impression. Ils ont bien sûr tous, comme point commun, la volonté de dépasser leurs limites, mais dans leur tête - tout comme dans leur physique, du reste - ils peuvent être très différents. Leurs motivations sont du reste très diverses.

### Et quelles sont-elles?

Certains sont dans la compétition, dans la volonté d'être le meilleur ou d'améliorer une performance. D'autres ont plutôt comme démarche de se retrouver avec

eux-mêmes, de voyager dans leur tête. La plupart d'entre eux ont choisi cette discipline pour échapper aux règles d'une société aseptisée, pour retrouver l'instinct nature, en quelque sorte, pour se démarquer, mais sans forcément chercher la reconnaissance.

### Les doses d'entraînement et la longueur des épreuves ne leur font-elles pas courir de gros risques physiques?

Les ultramarathoniens, pour m'en tenir à ma discipline, ne sont pas dans un plus mauvais état physique que d'autres sportifs. A mon sens il est plus dangereux de s'engager sur une course à pied de 10 km sans entraînement que de pratiquer



Stéphane Abry, coach mental pour sportifs et ultramarathonien

des disciplines qui, de l'extérieur, peuvent paraître complètement folles mais qui sont inabondables sans une approche méticuleuse et progressive. De toute façon, si vous n'êtes pas à l'écoute de votre corps, vous ne tenez pas longtemps dans un sport d'endurance.

### Le sport à ces doses ne devient-il pas addiction?

Bien sûr. Les sportifs d'endurance sont du reste les premiers à

reconnaître leur dépendance physique à l'effort, due notamment à la sécrétion d'endorphines qui les met dans un état d'euphorie. Certains parlent même d'extase. L'important, c'est la façon dont on gère cette dépendance. Si on se laisse déborder, le sport devient source de fatigue chronique et non plus de plaisir et de bien-être.

### Le sportif d'endurance recherche donc l'euphorie ou l'extase?

Pour ce qui me concerne, je parlerais plutôt d'état de conscience modifiée. Quand je cours, mon esprit est un peu ailleurs, comme lors d'une hypnose thérapeutique; il est alors plus créatif, plus en éveil.

## L'histoire du jour

### Encore une rente pour millionnaires

Dans ces colonnes, nous nous sommes maintes fois moqués de notre canton de Vaud qui, année après année, se borne à offrir une bourse à ses sportifs méritants. Qu'ils aient des difficultés financières ou pas. Ainsi, Stan Wawrinka touche régulièrement une aide de plusieurs milliers de francs que le tennisman a l'intelligence de reverser aux juniors vaudois. L'argumentation des instances est toujours la même. Les joueurs répondent à un certain nombre de critères, donc ils méritent cette aide, Punkt Schluss!

Depuis hier, le canton de Vaud n'est plus seul à rémunérer les millionnaires. Swiss Olympic s'y est aussi mis. Pour préparer les JO de Londres, 48 sportifs d'élite recevront une rente de 1000 francs par mois. On imagine que cette manne soulagera les finances de Lucas Tramèr (aviron) ou de Michael Kurt (canoë). Le problème, c'est que parmi ces 48 athlètes figurent les noms de Federer, de Wawrinka et de Cancellara.

Non mais franchement, est-ce que ça a du sens de verser 1000 francs dans le porte-monnaie de ces vedettes? Rappelons juste que la fortune de Federer est estimée à plus de 200 millions de francs. Gian Gilli, directeur sportif de Swiss Olympic, a heureusement trouvé la parade. «Les athlètes qui gagnent plus de 85 000 francs par an reversent automatiquement l'aide que nous leur accordons dans un programme de soutien pour la relève dans leur sport», a-t-il précisé à l'agence Sportinformation.

Ouf, on a frisé la médaille d'or de l'indécence. P.-A.S.



Roger Federer fait partie des athlètes aidés par Swiss Olympic. EPA

## 24heures.ch

Sur le web aujourd'hui

### Basketball

● Fribourg - Lugano Acte IV de la finale du championnat suisse de LNA à 19 h à Fribourg. Lugano mène 2-1 dans la série (TSR2).

### Football

● Finale de l'Europa League Duel 100% portugais entre Porto et Braga dès 20 h 45 à Dublin (TSR2).