

Pour finir le Trail de l'Absinthe, il faut d'abord se «promener»

JULIÁN CERVINO

Des Allemands, des Français, des Italiens et des coureurs de toute la Suisse seront au départ du 15e Défi international du Val-de-Travers demain. Mais aussi des régionaux. Des coureurs qui, au fil des années, se sont lancés dans cette aventure. Un certain Christian Fatton les a inspirés et parfois conseillés. Ce spécialiste d'ultra-endurance participera de nouveau à «sa» course demain.

«Parce que c'est à côté de chez moi», livre le citoyen de Noiraigue, dont l'épouse Julia, tenante du titre, sera aussi présente sur les pentes vallonnières. «J'apprécie autant ce genre d'épreuve nature que celle d'endurance pure, où seule la performance compte, comme des 24 heures ou des 48 heures. Il faut varier les plaisirs.»

Cette année, le Néraoui de 51 ans a renoncé à s'aligner aux Six-jours d'Antibes la semaine passée. «Je me sens fatigué», avoue-t-il. «Je préfère me reposer en vue du Défi et du prochain Swiss Jura Marathon entre Delémont et Neuchâtel (deux fois 100 km sur deux jours). Après, j'espère participer à un autre trail en Italie, dans le val d'Aoste (160 km, +8615m).»

Plus facile qu'un marathon

La diversité des efforts est, peut-être, le secret de la longévité de certains adeptes d'ultra-endurance ou des trails. Les dernières études affirment que ce genre d'efforts, bien répartis sur la saison et bien préparés, s'avèrent moins traumatisants que certaines courses moins longues. Tels les marathons, semi-

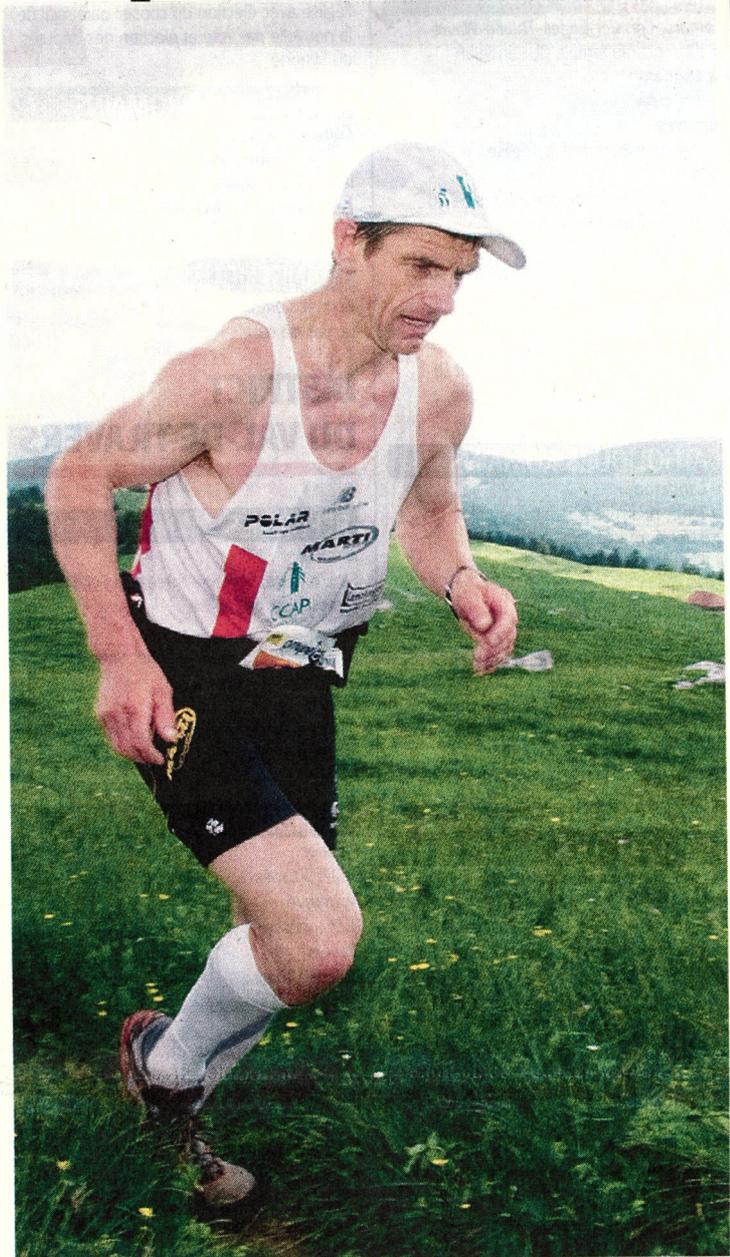
marathons ou des épreuves de 10 à 15 km disputées à un rythme plus soutenu.

«Sur une course comme le Défi, je cours à 10-15 km/h selon les profils», distille Christian Fatton, dont le record au Défi est de 6h15' sur 72 km et de 7h10' sur le nouveau parcours de 75 km. «Je me remets plus facilement d'un trail ou d'une épreuve de 24 heures que d'un marathon à l'époque (réd: record de 2h31' en 1987)», avance-t-il. «Le lendemain d'un 24 heures, je peux marcher normalement. Ce n'était pas forcément le cas après un marathon.»

Partir lentement

Reste qu'il faut savoir préparer des épreuves comme le Trail de l'Absinthe (75 km, +2952 m). «Le premier objectif d'un néophyte doit être de terminer», estime Christian Fatton. «Lors des quatre derniers mois, il faut faire des sorties de 3-4 heures une fois par semaine. Sans courir très vite, il faut préparer son corps à tenir pendant une dizaine d'heures en courant. Certains coureurs ont tendance à aller trop vite à l'entraînement.»

Patrick Christinat, organisateur du Défi et aussi adepte de ce genre d'efforts de très longue durée, donne les mêmes conseils. «Il faut d'abord essayer de finir, tout en sachant que le mental détermine 70% des chances d'aboutir», indique-t-il. «Pour avoir une chance de terminer, il s'agit de partir très lentement, presque en se promenant jusqu'au 28e km (à Môtiers). Une fois qu'on est habitué à ce faux rythme, il faut éviter d'accélérer. La majeure partie des coureurs commettent l'erreur de partir trop vite. Sur notre trail, le coup de fatigue intervient entre La Côte-aux-Fées et le Chapeau de Napoléon. C'est également le passage le plus difficile psychologiquement. Il faut également visualiser au mieux le parcours et son profil lors de la préparation. C'est primordial pour savoir où on en est en course. Ces recommandations sont valables pour les autres courses de ce type.» Reste le plus difficile: faire le premier pas. A qui le tour? ○



Christian Fatton souffre moins lors du Défi que lors d'un marathon.

ARCHIVES DAVID MARCHON

VENDREDI 17 JUIN 2011 L'EXPRESS

PLUS DE 400 INSCRITS AVANT LA 15e ÉDITION

Patrick Christinat, président du comité d'organisation, affiche un beau sourire avant le début du 15e Défi international du Val-de-Travers. Après la clôture des inscriptions par internet dimanche, plus de 400 coureurs se sont inscrits aux différentes épreuves. Manquent à l'appel les 10 Kenyans annoncés qui ont dû renoncer à leur déplacement pour une sombre histoire de visas. Concernant la météo, elle s'annonce humide, mais pas exécrable comme l'année passée. «Environ 5 mm de pluie par mètre carré sont prévus pour samedi», informe l'organisateur. «Il fera entre 10 et 15 degrés. Les conditions seront assez bonnes pour courir.» Ce devrait être aussi le cas ce soir pour le Défi jeunesse (dès 18h15).

Pour rappel, les inscriptions sont encore possibles sans majoration de prix au Centre sportif du Val-de-Travers à Couvet.

Plus d'infos sur www-defi-vdt.ch, voir aussi notre programme ci-contre. ○ JCE

« Le premier objectif doit être de terminer. »

CHRISTIAN FATTON
COUREUR DE L'EXTRÊME