



www.spiridon.ch

 **Le mmmille-pattes**



GROS PLAN SUR LES COURSES DE montagne DES CLASSIQUES...

SANDRINE GANDOLFI

Les premières courses de montagne ont été organisées en Valais au début des années 70. Sierre-Zinal reste la plus célèbre, mais il y en a tant d'autres qui méritent d'être courues tant leur panorama, leur ambiance et leur parcours offrent des expériences inoubliables. Ovronnaz-Rambert, Fully-Sorniot, le Trophée des Combins, le Trophée du Scex-Carro... Des courses qui ont une renommée internationale, avec plus de 40 éditions et on même accueilli des championnats d'Europe!

De plus en plus de courses «verticales» s'organisent aussi et se regroupent dans la coupe valaisanne de montagne qui sacre à la fin de chaque saison le «meilleur grimpeur».

Aptitudes sportives

La course de montagne s'apparente à une course de côte, sur des chemins en forêt et des sentiers de montagne pouvant s'avérer parfois très techniques.

Ce sont des courses qui n'exigent pas seulement des capacités cardiovasculaires (un gros moteur) mais également agilité, force et légèreté qui combinées font un bon grimpeur. Pas besoin d'être un coureur rapide, la pente obligeant à varier les rythmes entre marche, course et trot. Il faut savoir adapter son effort sur des parcours alternant des passages raides et d'autres plus plats, et aussi gérer une longue montée sans instant de répit, sans se déconcentrer sur les chemins accidentés. Chaque parcours est diffé-

rent: dénivélé, pente, longueur. Sur ces courses, il n'est pas nécessaire non plus d'être un pro de la descente – le chrono s'arrête au sommet. Chaque course a ses particularités, son histoire. Le panorama au sommet et l'apéro d'arrivée sauront vous faire oublier les douleurs de l'effort sportif.

Présentation de quelques courses qui me tiennent à cœur:

Ovronnaz-Rambert

Ovronnaz-cabane Rambert est la plus technique du calendrier. 8,4 km pour 1350 m de dénivélé positif. Le départ se donne au «Vieux-Valais» à 1200 m et l'arrivée se juge à la cabane qui se situe à 1550 m. Par beau temps, les Alpes, du Mont-Blanc au Cervin accompagnent les coureurs. Après les 2 premiers kilomètres de traversée du village sur la route, un chemin très caillouteux conduit à Saille. De là, le parcours se poursuit par deux longues parties raides sur un sentier de montagne dans les rochers étroits, entrecoupées de deux petits passages plats, avant d'attaquer la traversée de la moraine étroite, jusqu'au «col». Les mains sont d'une aide non négligeable dans certains passages.

Un dernier effort intense doit être produit sur le chemin herbeux et sinueux menant à la cabane, où des chaînes nous permettent d'assurer notre foulée fatiguée.

Le vin chaud au sommet et au ravitaillement de plan Salentze sont des moments d'amitiés et de partage. Avant de redescendre, il faut se laisser le temps d'apprécier le décor, d'observer

les bouquetins et les chamois galopant dans les hauteurs.

Au village après une bonne douche, la pension nous accueille sur la terrasse avec grillades et raclette, avant la proclamation des résultats. Le record masculin est de 55' !!! alors que les écriteaux pédestres indiquent 4 h 30... remarquable performance.

Scex-Carro

Le départ se donne à Dorénaz. Elle se court sur une distance de 7,7 km et 1600 m de dénivélé positif. Un chemin raide dans la forêt nous mène à Champex d'Alesse, puis à Méruine, site d'anciennes mines, puis jusqu'à l'alpage de Malève avant d'arriver à la cabane du Scex-Carro. Plus précisément au vieux chalet en dessous de la cabane, qui fût construit avec des planches de récupération d'une cabane militaire. Un bon ravitaillement et une fontaine bien fraîche nous attendent pour nous rafraîchir, avant de redescendre à pied jusqu'à Champex d'Alesse, puis par la télécabine jusqu'en plaine. La grillade à la salle polyvalente est offerte avec le dossard. Les meilleurs hommes bouclent la course en 1 h alors que le record du parcours dame est établi en 2017 par Sarah Tunstall avec 1 h 07!

Fully-Sorniot

Après un premier kilomètre dans la châtaigneraie, puis les vignes, le parcours traverse le village d'Eulo et poursuit vers Planuit à travers la forêt. Alors qu'un bon tiers du parcours est atteint, le tracé traverse la forêt par un chemin très pentu, coupant la



route par endroits jusqu'aux Garettes. Un premier kilomètre vertical est ainsi avalé et un bon ravitaillement marque les 2/3 du parcours. Le dernier tiers de la course se dispute à travers les rochers sur un sentier, par endroits un peu plus plat, avant l'arrivée au «col». Cette grimpe terminée, un dernier kilomètre à plat mène à l'arrivée devant la cabane de Sorniot. Le record du parcours se situe sous l'heure. Il est détenu par Alexis Gex-Fabry en 58'44". Chez les femmes, le record a été établi en 1992 par Erica Spiess en 1 h 11 !

Trophée des Combins

Ce fût la première course de montagne: en 1966. Gabriel Pellissier voulait vérifier si le guide chargé d'avertir Louis Dumoulin, alors gardien de la cabane Panossière, de la mort de son fils sur le chantier du barrage de Mauvoisin, avait bien mis 1 h 45 pour relier Fionnay de la cabane. Cette performance lui paraissait extraordinaire, surtout avec des chaussures de montagne, sachant que les guides de l'époque mettaient plus de 4 h pour couvrir la distance. Dans un café du coin, cinq pionniers mirent en place la première course. Puis l'aventure fut renouvelée d'année en année, le ski club des Combins reprenant l'épreuve et la développant. Aujourd'hui, le record de la course est détenu chez les hommes en 49'10" par Candide Pralong (2016) et chez les dames par Maude Mathys en 1 h 02 (2013). On choisit son heure de départ entre le samedi matin ou après-midi et le dimanche matin. Une raclette est

offerte à chaque participant à Fionnay. L'arrivée se juge à l'ancienne cabane, 300 m après la nouvelle. La vue sur les Combins et le glacier de Corbassière est grandiose.

Pour qui ?

Pour tous, petits et grands, plus ou moins entraînés. Les marcheurs partent avant les coureurs et sont classés séparément. La durée d'effort se situe entre 1 h - 1 h 30 pour le coureur expérimenté alors que le marcheur mettra 2 - 3 h. Des parcours adaptés aux enfants leur permettent eux aussi de se mesurer à la pente. L'important est de participer, de prendre plaisir. Les familles peuvent faire le parcours ensemble, en catégorie marcheurs. La plupart des courses proposent des parcours enfants.

Les plus ?

L'ambiance qui est chaleureuse, amicale, on se retrouve en haut, on partage un verre, une grillade, un morceau de fromage, des amitiés se créent, on redescend ensemble. On la fait par défi sur soi-même, sportivement dans le sens noble du terme.

Les prix des dossards qui sont accessibles, même aux petits budgets. Offerts entre 20 et 30 fr. ils comprennent toujours un agréable prix souvenir (bouteille de vin, linge, morceau de fromage), les ravitaillements sur le parcours, le transport des sacs à l'arrivée et parfois même le repas de midi. Les ravitaillements sont souvent composés de fruits secs, chocolat, bananes, orange, thé, coca-cola, eau. Un ravitaillement sain et

naturel, un plus pour tous les sportifs intolérants ou allergiques.

Les stars d'aujourd'hui

Chez les hommes, cette année fût marquée par le duel entre César Costa et Thomas Terrettaz, de 20 ans son cadet. Il ne faut pas oublier le Charattain Pierre-André Ramuz, ni Cédric Mariétoz, et les jeunes Lucas Nanchen et Fabian Fux. Chez les vétérans, l'impressionnant, l'inusable Mike Short termine à bientôt 70 ans dans les 20 premiers scratch de chaque compétition.

Alexis Gex-Fabry (qui a fait la couverture du *MP 129*), champion d'Europe de courses de montagne en 2002, toujours très affûté, n'est jamais loin. L'agriculteur de Collombey grimpe tel un chamois depuis plus de 20 ans. Reconnaissable à son chapeau d'armailli dans les années 1990-2000, il a alors établi plusieurs records sur les parcours.

Chez les femmes, l'Anglaise Sarah Tunstall est régulièrement la tête d'affiche. Vainqueur de la coupe du monde de montagne en 2015 et 3^e des championnats d'Europe, elle n'a guère de rivale. Victoria Kreuzer spécialiste de ski alpinisme et de kilomètre vertical, participe à certaines compétitions dans le Haut-Valais.

De grands champions simples et accessibles, toujours passionnés par leur sport. ●