

Milène Jordan

# L'importance du mental et du contact social dans l'ultra-trail



Gymnase de Morges

Octobre 2014

Travail de maturité : Sport et Montagne

Travail suivi par M. Xavier Perret et M. Yves Bettens

**Figure 1** : Au verso Matthieu Girard, précurseur de l'ultra-trail en Suisse, et Ryan Baumann, un des piliers de la discipline, courant lors de la première édition du trail Verbier-Saint-Bernard le 4 et 5 juillet 2009.

**Source** : <http://www.trail-running-savoie.fr/entretien-du-17-05-12-avec-matthieu-girard-pionnier-de-lultra-trail-suisse/>

# Synthèse

Depuis une dizaine d'année le phénomène de l'ultra-trail ne cesse d'attirer des foules, voici une bonne illustration de ce véritable engouement pour les épreuves de montagne. L'Ultra-trail du Mont-Blanc (course partant et arrivant à Chamonix, en faisant le tour du Mont-Blanc) en est la preuve même, étant passé de seulement 711 participants en 2003 à plus de 5'500 concurrents en 2010. Mais par quelles motivations sont guidés tous ces participants ? Qu'est-ce qui les incitent à se lancer dans un tel défi ?

Dans ce travail de maturité je traite d'un aspect psychologique et social le monde de l'ultra-trail, courses de montagne de l'extrême, atteignant des distances supérieures à 80 kilomètres. Ma problématique est la suivante : Quelle est l'influence des ultra-trails sur la santé psychologique et sociale de ses participants ? Il est question de comprendre les bienfaits de ce sport, mais également ses désavantages. Mon hypothèse principale est que malgré des niveaux d'expérience variés chez les ultra-trailers intervenants dans mon travail de maturité, ce sport ne peut en fin de compte apporter que de bonnes choses. Et cela pour trois raisons qui constituent mes sous-hypothèses. Ayant lieu dans la nature, il permet aux participants de se réoxygéner, et de relâcher la pression du quotidien en s'évadant dans de grands espaces. Il s'agit d'autre part d'un moment de partage avec les autres participants, et enfin, que les rencontres soient de plus en plus favorisées grâce à la popularité grandissante de ce sport.

En plus de m'informer sur ce sport en lisant des livres, essayant de comprendre ses différents paramètres, j'ai interviewé via internet des ultra-trailers, ainsi que le précurseur de l'ultra-trail en Suisse. J'ai également été à la rencontre d'un médecin du sport et d'un docteur en physiologie, ayant terminé deuxième au Thor des Géants en 2012 (course de 336km dans la vallée d'Aoste, Italie), pour avoir un avis extérieur sur ce milieu. A travers ces différents interviews et questionnaires, j'ai analysé les réponses similaires en ce qui concerne les motivations, les bienfaits, les ressentis, et l'importance du contact humain dans ces courses, pour les participants.

En fin de compte, j'ai pu confirmer mes hypothèses et sous-hypothèses, et trouver d'autres résultats. L'ultra-trail procure un bien être profond et la sensation d'être valorisé en étant son propre héros, en allant au bout de soi et au bout de l'effort que demande ce type de course ; il a une influence positive sur la santé psychologique. Socialement, les liens que les ultra-trails tissent lors des manifestations sont basés sur la convivialité, l'entraide, et le soutien, facteurs facilitants de bons rapports humains. Bonne lecture !

*Dans cette partie, je tenais à exprimer mes sincères remerciements à toutes les personnes qui ont pris la peine de consacrer leur temps et attention pour répondre à mes questions.*

*Tout d'abord, je tiens à exprimer mes remerciements à M. Grégoire Millet, directeur des sciences du sport à l'Université de Lausanne, docteur en physiologie du sport et deuxième gagnant du Thor des Géants en 2012, Dr. Borloz, médecin du sport à la Clinique Bois-Cerf, et M. Matthieu Girard, précurseur de l'ultra-trail en Suisse, et également un des organisateurs du trail Verbier-Saint-Bernard, pour leurs précieuses informations transmises lors de nos interviews ou par mail, et pour les contacts qu'ils m'ont donnés.*

*Je voudrais également remercier les neufs ultra-trailers qui ont pris le temps de répondre par écrit à un questionnaire, pour leur précision et leur disponibilité. Egalement un grand merci pour l'enthousiasme qu'ils ont mis dans les réponses, et leur plaisir de partager leur passion avec moi, celle-ci m'ayant extrêmement encouragée pour l'écriture de mon travail de maturité.*

*De plus, je tiens à remercier mes proches, qui ont su être là pour me conseiller, me motiver et me soutenir tout au long de ce travail.*

*Et, finalement, un grand merci à mes deux professeurs responsables de ce travail de maturité, M. Xavier Perret et M. Yves Bettens, pour leur suivi durant cette année, et leur aide fournie.*

*Merci !*

## TABLE DES MATIÈRES

---

1	Introduction.....	1
1.1	Pourquoi ce sujet ? .....	1
1.2	Problématique.....	1
1.3	Hypothèses de recherche .....	1
1.4	Démarche.....	2
2	Partie théorique .....	3
2.1	Des racines du trail au trail moderne.....	3
2.2	Variétés de trails .....	5
2.3	Particularités du trail .....	6
2.3.1	Un mode de vie/de philosophie.....	6
2.3.2	La nature au cœur du sport.....	7
2.3.3	Un combat contre soi-même .....	7
2.4	Aspects techniques .....	7
2.4.1	Entraînements et équipement .....	7
2.4.2	Alimentation et hydratation.....	9
2.5	Participants .....	9
2.6	Bienfaits et risques .....	10
2.7	Santé psychologique et sociale.....	11
3	Partie déductive.....	13
3.1	L’histoire des coureurs .....	13
3.2	Motivations à courir aussi longtemps et aussi loin.....	14
3.3	Ressentis autour de la course.....	16
3.4	Bénéfices au quotidien .....	17
3.5	Préparation psychologique .....	19
3.6	Ambiance, rencontre et partage.....	20
4	Conclusion .....	22
4.1	Rappel de la problématique et des hypothèses de recherche.....	22
4.2	Exposé des principaux résultats de l’étude.....	22

4.3	Réponses à la question de recherche .....	23
4.4	Propositions d'ouverture .....	24
4.5	Conclusion générale .....	25
5	Bibliographie .....	26
5.1	Ouvrages.....	26
5.2	Sites Internet.....	26
5.3	Articles .....	26
6	Table des illustrations .....	28
7	Annexes .....	29
7.1	Questionnaire ultra-trailers.....	29
7.2	Réponses des ultras-trailers.....	29
7.2.1	Réponses de : Daniela Vendrami .....	29
7.2.2	Réponses de : <i>Arthur Baldur</i> .....	31
7.2.3	Réponses de : Christophe De Lattre.....	32
7.2.4	Réponses de : Yan Balduchelli .....	35
7.2.5	Réponses de : Christian Fatton.....	37
7.2.6	Réponses de : <i>Ryan Baumann</i> .....	39
7.2.7	Réponses de : Oronzo De Donno .....	40
7.2.8	Réponses de : Philippe Rossier .....	42
7.2.9	Réponses de : Jean-Pierre Lüthi .....	43
7.3	Questionnaire et réponses de Matthieu Girard (organisateur du Trail Verbier-Saint-Bernard) .....	44
7.4	Interview DE Grégoire Millet, Directeur des sciences du sport à l'unil, docteur en physiologie du sport et 2ème au thor des géants en 2012. (effectué le 18.06.14) 46	
7.5	Interview Docteur Borloz, Médecin du sport à la clinique bois-Cerf (effectué le 18.06.14).....	50
8	Attestation d'authenticité.....	51

# 1 INTRODUCTION

---

## 1.1 POURQUOI CE SUJET ?

Le thème que j'ai choisi de traiter pour mon travail de maturité est « Sport et Montagne ». Ayant un intérêt tout particulier pour les courses, principalement pour les sprints longs et courts, je me suis dit qu'il serait très intéressant de pencher mes recherches sur des distances bien plus longues, se pratiquant en montagne. J'avais entendu parler de par un ami que son père avait commencé depuis peu l'ultra-trail. Après explication de cette discipline sportive, j'ai été impressionnée à la fois par la difficulté physique et mentale de cette course. C'est de là que m'est venue l'idée de pencher mon intérêt sur les trails, avec une focalisation plus particulière sur les courses extrêmes, les ultra- trails. Tout au long de ce travail mêlant la réflexion personnelle, additionné d'un exercice de synthèse sur les informations lues et entendues, je vais vous faire découvrir ce monde qui m'est, à l'instant où j'écris, complètement inconnu.

## 1.2 PROBLÉMATIQUE

La problématique que j'ai choisie de traiter est :

**Quel est l'influence des ultra-trails sur la santé psychologique et sociale de ses participants ?**

Souhaitant me tourner vers une problématique s'approchant plus des sujets de la vie quotidienne qui me parlent, j'ai décidé à travers cette question de recherche de comprendre qu'est-ce qui pousse ces coureurs d'ultra à aller aussi loin dans l'effort physique. Il est probable que les interrogés n'aient pas la même perception du but pour lequel ils courent, mais ces différentes façons de voir ces courses et de les sentir vont apporter une richesse supplémentaire à mon analyse finale.

## 1.3 HYPOTHÈSES DE RECHERCHE

Avant tout, je suppose que les réponses que je vais obtenir des différents interviewés, par rapport à ce que ce leur apporte leur sport, devraient dépendre du niveau auquel ceux-ci appartiennent. Une personne débutant dans le milieu de l'ultra-trail pourrait trouver des sensations plus fortes ou simplement différentes de celles d'un professionnel ayant plus d'expérience et d'entraînement. Du fait qu'avec l'habitude, les objectifs changent, un débutant aurait peut-être plus de satisfactions de finir sa course serait peut-être simplement satisfait en terminant sa course, tandis qu'un amateur

ressentirait plus le besoin de gagner, ou de battre son propre temps sur la distance. En admettant que les ultra-trails puissent avoir une influence sur la santé psychologique et sociale de ses participants, je pense que cette influence est positive. Car de nos jours, avec le stress engendré au quotidien, et les soucis en parallèle, il est important de pratiquer un sport pour se défouler tant du point de vue physique que psychologique. De plus, courir en pleine nature permet au corps de se réoxygéner, et étant donné que le corps et l'esprit sont tous deux reliés, si l'un va bien l'autre aussi.

En ce qui concerne le contact social, je suppose qu'il augmente grâce à l'augmentation des courses et du fait que certaines de celles-ci deviennent de plus en plus populaires. Plus il y a de participants, plus on rencontre de nouvelles personnes. Dans le cas où les rencontres ne seraient pas la chose recherchée par un coureur, il est du moins possible, en partageant l'effort, de découvrir d'autres facettes des personnes que l'on connaissait auparavant.

## **1.4 DÉMARCHE**

Pour traiter ce sujet, j'ai décidé d'entreprendre un travail de recherche plus qualitatif que quantitatif. Afin d'obtenir des réponses à mes questions, il me semble intéressant d'interviewer un ensemble de personnes ayant toutes un lien avec le milieu de l'ultra-trail, mais ne participant pas forcément toutes à des courses.

Pour l'analyse j'aurai donc un point de vue interne grâce à des questionnaires distribués à une dizaine de coureurs. Un avis se basant sur deux points de vue différents, grâce à un physiologiste ayant participé au Thor des Géants, et à l'organisateur de l'ultra Verbier-Saint-Bernard. Puis un avis plus externe en interviewant un médecin ayant de bonnes connaissances sur la discipline. De cette manière, je pourrai avoir des points de vue à des différents niveaux et ma problématique sera traitée de la meilleure façon possible. Je vais bien entendu également m'appuyer sur des livres pour des questions plus théoriques.



## 2 PARTIE THÉORIQUE

### 2.1 DES RACINES DU TRAIL AU TRAIL MODERNE<sup>1</sup>

« Le renouvellement qui se produit dans les sports d'endurance depuis une dizaine d'années a fait apparaître un grand nombre de nouvelles disciplines, mais également un nouveau public à l'affût de changement de pratique. ».<sup>2</sup> Le trail apparaît ainsi comme une récente épreuve aux yeux du monde, mais il est en réalité un dérivé de certaines courses datant d'il y a plus de 100 ans. Contrairement à ce que l'on pense, on pourrait même dire que le trail existe depuis que les hommes ont appris à courir, c'est-à-dire depuis l'apparition de la race humaine sur terre.

Cette épreuve est une descendante premièrement du cross-country, qui est apparu à la fin du 19ème siècle dans les pays Anglo-Saxons, lorsque le sport devint non pas un spectacle, mais un art de vivre. Comme l'indique son nom en anglais, il s'agissait pour les participants de courir à travers le pays et la campagne en franchissant toutes sortes d'obstacles, plus difficiles les uns que les autres.

Puis arrivèrent les premières courses de montagne dès le début du 20ème siècle. Mais à la base celles-ci consistaient à faire un classement des guides afin d'estimer leurs qualités et leurs défauts. C'est dans ce but que le maire de Cauterets (Pyrénées françaises) décida de créer en 1904, la première course planifiée dans les montagnes. A l'époque cette discipline faisait beaucoup parler et impressionnait le public de par sa grandeur et sa difficulté, à tel point que d'autres courses furent créées dans les Alpes ou encore sur les pentes du Canigou (Massif dans les Pyrénées).



Figure 2 : Championnat de Canigou, une des premières manifestations de course de montagne, existant toujours.

Source : <http://www.benoblog.com/tag/pyrenees-orientales/>

Mais jusqu'aux années 70 ces courses ne restaient que très peu pratiquées hors stade. C'est seulement à partir de cette période que la course à pied, auparavant pratiquée

<sup>1</sup> Informations tirées en partie de : MALARDE, Ch. (2013). Guide du trail et de la course nature. Clamecy, Editions Chiron, p. 30-31.

<sup>2</sup> MILLET Grégoire, directeur des sciences du sport à l'Université de Lausanne, et deuxième au Thor des Géants 2012, interviewé le 18.06.14.

principalement par des amateurs, commença à se populariser. Puis il y eut une démocratisation des plus longues distances, telles que le marathon de 42.195 km, ou encore les 100 km qui se pratiquent sur route. Si elle se développa dans un premier temps essentiellement sur des surfaces complètement goudronnées, par la suite les tracés se transformèrent et c'est de là que commencèrent à apparaître des courses dites plus hostiles, se pratiquant sur des terrains naturels ou mixtes.

En 1995, de plus en plus d'événements dans le milieu du trail se créent, le but étant « de transmettre la singularité et l'état d'esprit qui se dégage des courses de trail. »<sup>3</sup> Le réel essor des courses de montagne, de ses dérivés et surtout des participants, fait un réel bond dès l'an 2000. Le fait que les organisateurs innovent les tracés attire encore plus de monde à s'inscrire à ses manifestations, car le choix est très vaste. Depuis une dizaine d'années le monde du trail ne cesse d'attirer des personnes venues de tous horizons, et suscitent des passions grandissantes. « Les pelotons sont de plus en plus denses, les boutiques spécialisées agrandissent leur espace dédié au sport de pleine nature, le matériel est toujours plus technique, plus esthétique, plus léger. »<sup>4</sup>

Les médias et le marketing ont dorénavant un poids puissant dans ce milieu. Les marques créent des vidéos en mettant en valeur un homme seul au monde traversant des paysages 100% naturels. Ceux-ci font rêver, donnent envie d'évasion. Depuis quelques années le but est de vendre ce sport et sa philosophie à travers des modèles, des icônes mondiaux tels que Dachhiri-Dawa Sherpa ou encore Kilian Jornet.<sup>5</sup> Ces personnages donnent l'impression que tout est possible, qu'avec de la volonté et du



*Figure 3 : Départ de l'UTMB 2013, représentation de la densité du peloton de départ.*

*Source : [http://www.ultra-trailmb.com/documents/Newsletters/Letters/nl1\\_nov2012\\_FR.html](http://www.ultra-trailmb.com/documents/Newsletters/Letters/nl1_nov2012_FR.html)*

courage, traverser des vallées et parcourir des crêtes de montagnes et à la portée de tous. C'est grâce à des éléments comme ceux-ci que l'évolution de la fréquentation des trails a augmenté. Un véritable engouement pour les épreuves de montagne est né. L'Ultra-trail du Mont-Blanc (course partant et arrivant à Chamonix, en faisant le tour du Mont-Blanc) en est la preuve même, étant passé de seulement 711 participants en

<sup>3</sup> MALARDE, Ch. (2013), op. cit., p.31.

<sup>4</sup> MONTICO, L. (2013). Trail s'initier et progresser. Grenoble, Editions Glénat, p.12.

<sup>5</sup> Piliers dans le monde de l'ultra-trail, réputés les deux comme les champions du monde de l'ultra-trail.

2003 à plus de 5'500 concurrents en 2010<sup>6</sup>. Et ce chiffre ne cesse d'augmenter, à tel point que dorénavant, pour avoir la chance de participer à cette course légendaire, il faut obtenir un certain nombre de points accumulés grâce à d'autres épreuves. C'est un réel phénomène de société, que l'on pourrait même considérer comme une mode qui s'est emparé de ce milieu du trail.

## 2.2 VARIÉTÉS DE TRAILS<sup>7</sup>

De la course de montagne à l'ultra-trail, le trail, nom générique qu'on donne à l'ensemble de ces courses, offre une multiplicité d'épreuves. La spécificité de ce sport est que chaque tracé est unique, car il existe de nombreux contrastes entre 3 facteurs qui définissent chaque type de course, tels que la distance, le dénivelé et la technicité de la course. Chaque coureur a par conséquent le choix de l'effort qu'il souhaite entreprendre, suivant ses capacités physiques et mentales.

La course de montagne se différencie nettement du trail, car les pratiquants courent avec le strict minimum. C'est une discipline plus simple au niveau du matériel, qui se constitue d'un short, d'un tee-shirt et de baskets. Contrairement à certaines autres courses qui demandent, comme pour l'ultra-trail, un équipement obligatoire pour prendre le départ.

Du trail court à l'ultra-trail, seule la distance et le dénivelé changent. Le cadet de la famille, le trail court, se situe entre 21 et 41 km, avec des dénivelées négatives et positives de plus de 1'000 m. L'effort de cette épreuve est très intense, car le rythme est plus soulevé que sur des distances dépassant les 50 km. A partir de ce nombre de kilomètres, on estime qu'un trail devient long et qu'un coureur doit avoir plus de capacités que les seules aptitudes de la course à pied. La force mentale, la résistance physique soumettant le corps à des chocs répétés et répétitifs, la gestion de l'alimentation et de l'hydratation sont des facteurs qui rajoutent une nette difficulté aux coureurs et qui ne sont pas négligeables.

Mais l'effort est léger par comparaison à l'extrême de ces courses de montagne; l'ultra-trail, sur lequel la problématique de ce travail de maturité est centrée. Pour pouvoir donner son nom à ce type de course, il faut que la distance dépasse les 80 km, que les dénivelées soient au minimum de 2'000 m et qu'il y ait des heures limites de passage. Cette épreuve exige, contrairement aux deux précédents types de courses, une préparation minutieuse mêlant d'une part un gros volume d'entraînement, afin d'avoir la capacité d'alterner course et marche tout en ayant une bonne endurance, et d'autre part, la dimension mentale est nécessaire pour avoir une motivation sans faille, ce qui

---

<sup>6</sup> MONTICO, L. (2013), op. cit., p.12

<sup>7</sup> Informations tirées de : MONTICO, L. (2013), op. cit., p. 16-29.

demande une préparation psychologique supplémentaire importante. Sans oublier qu'un mode de vie sain et une alimentation adaptée à l'effort subit pendant cette épreuve sont primordiaux. Tous ces points font toute la complexité de l'ultra-trail, qui est une discipline visant à toujours repousser ses limites. C'est sur cet aspect que l'analyse des motivations des pratiquants va être intéressante à comprendre.

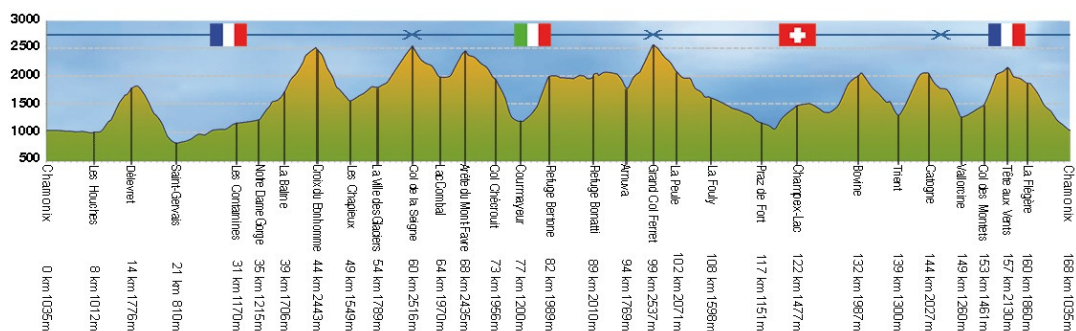


Figure 4: Représentation du profil et de la difficulté d'un ultra-trail (exemple avec le tracé de l'UTMB).

Source: <http://blog.sport-diffusion.com/wp-content/uploads/2013/07/Profil-UTMB-2013.jpg>

Dans la même lignée que le trail, mais sur des surfaces différentes, se trouvent l'urban trail (se courant en ville), le trail blanc (trail des neiges), le skyrunning (courses en pentes raides, plus ou moins longues) ou encore le trail des sables (trail dans le désert).

## 2.3 PARTICULARITÉS DU TRAIL

### 2.3.1 UN MODE DE VIE/DE PHILOSOPHIE

Le trail pourrait être considéré comme un sport à part entière. C'est la perception qu'ont les personnes extérieures à ce milieu. Mais pour les adeptes de cette discipline, c'est avant tout un mode de vie et une philosophie,<sup>8</sup> le but étant de trouver un équilibre entre différents facteurs qui font que ce sport n'est pas juste une activité physique. L'environnement et la nature doivent être respectés, la charge d'entraînement doit être adaptée suivant le type de course auquel le trailleur se prépare. Il doit aussi avoir une bonne hygiène de vie pour être dans les meilleures conditions pour affronter de longues distances, de hautes dénivelées ou encore des parcours accidentés. Et surtout la perception qu'il a du monde qui l'entoure fait que l'on peut dire que les trailleurs ont leur propre philosophie.<sup>9</sup> Avant d'entreprendre une course, il faut penser à de nombreuses choses, telles que la nutrition, l'habillement ou encore les temps de pause. Tous ces

<sup>8</sup> D'après le ressenti des neuf questionnaires d'ultra-trailers.

<sup>9</sup> MALARDE, Ch. (2013), op. cit., p.8.

paramètres auxquels il faut réfléchir et auxquels il faut se préparer rendent la discipline complexe, mais également très intéressante.<sup>10</sup>

### **2.3.2 LA NATURE AU CŒUR DU SPORT**

Qu'un coureur décide d'entreprendre un trail court ou long, blanc ou ultra, ou un trail des sables, ces courses restent dans l'optique de courir en pleine nature. C'est un moyen avant tout de s'en rapprocher, et de s'éloigner de la modernité qui a pris une énorme place dans la vie de l'homme. Courir dans un milieu naturel, c'est chercher à s'éloigner du stress du quotidien, des chemins tout tracés de la ville qui nous réservent aucune surprise, ou encore du tartan de ces stades qui se ressemblent tous, qui donne un ressenti de monotonie permanente. Le trail va au-delà des sentiers battus, permettant ainsi de découvrir de nouveaux endroits encore préservés de la pollution grandissante des villes. Courir dans un milieu bucolique nous « rappelle l'essentiel en plaçant le respect de la nature, de soi-même, et de l'autre au cœur d'une expérience existentielle. ».

### **2.3.3 UN COMBAT CONTRE SOI-MÊME**

« Etre un trailer, c'est également apprendre à rester humble face à ses propres limites et face à l'adversité »<sup>11</sup>, contrairement à un 100m sur stade, le but recherché n'est pas de courir contre les autres, ni pour soi, mais réellement contre soi-même. Parcourir des dizaines de kilomètres dans des conditions aussi difficiles demande d'une part un engagement envers soi-même, mais également une grande volonté et du sérieux, ce qui permet de réaliser toute la complexité de ce sport. Il est vrai que mener à rude épreuve non seulement son corps mais également son esprit, permet de réaliser l'importance qu'il y a entre ces deux parts de nous qui se doivent d'être en harmonie lors d'un effort aussi dur.

## **2.4 ASPECTS TECHNIQUES**

### **2.4.1 ENTRAÎNEMENTS<sup>12</sup> ET ÉQUIPEMENT**

La fréquence des entraînements varie selon la distance courue, ou suivant le coureur et ses disponibilités. Mais ce qui compte avant tout c'est que chacun trouve un entraînement et un rythme qui lui soit adapté. Pour cela, différents facteurs sont à prendre en compte, tel que l'âge, le genre, les gênes, le passé sportif, le niveau de performance, mais également l'environnement et les conditions de vie de la personne. Une chose est sûre, c'est que pour réussir un bon entraînement les mots d'ordre sont;

---

<sup>10</sup> MONTICO, L. (2013), op. cit., p.13.

<sup>11</sup> MONTICO, L. (2013), op. cit., p.13.

<sup>12</sup> Informations tirées de : <http://www.overstims.com/se-preparer-pour-un-ultra-trail>, consulté le 21 octobre 2014. (Méthode d'entraînement pour un ultra)



la régularité, ne pas trop charger d'un coup, mais en faire un peu à chaque fois. L'équilibre, par exemple en se créant des zones d'entraînement variées. La progressivité, c'est-à-dire commencer par un échauffement efficace, et aussi augmenter les charges d'entraînement au fil du temps. L'organisation, afin de trouver le temps consacré à l'effort dans son quotidien. Et malgré tout, la satisfaction éprouvée par son travail accompli.

Quelle que soit la distance que l'on prépare, après une période de transition, la préparation physique générale débutera et jouera un rôle prédominant dans la réussite de sa saison. Celle-ci sert à se renforcer musculairement, grâce à des petits exercices. En parallèle d'exercice de renforcement, un travail foncier en endurance (15-120 minutes en continu) est effectué afin de poser les bases. Par la suite commence une préparation physique spécifique basée sur la vitesse et le dynamisme, en faisant du travail au seuil (séries longues fractionnées) et de VMA<sup>13</sup> (séries courtes fractionnées). Et à l'approche de la compétition (10-12 semaines avant) l'entraînement est plus basé sur l'endurance. Le principe est de faire de longues sorties de préparation à la course. C'est à ce moment-là que l'on teste son mental, son physique, mais aussi des aspects comme l'alimentation et l'équipement. Les compétitions, quant à elles permettent de rythmer la saison d'un coureur et posent des échéances pour lesquelles il faut être prêt. Après un ultra-trail, on dit que la récupération fait partie intégrante de l'entraînement, et qu'elle permet de minimiser le risque de blessure dû à une trop grosse fatigue du corps.



**Figure 5 :** Organisation de l'équipement de l'un des questionnés (Arthur Baldur), pour l'UTMB.

Source : <http://www.arthurbaldur.fr/2012/08/27/the-north-face-ultra-trail-du-mont-blanc-quel-equipement-choisir/>

La montagne, la nature et la météo réservent bien des surprises. Tout peut évoluer, se transformer. Certains tracés peuvent être accidentés, le beau temps et la chaleur peuvent faire place à la pluie et le froid. C'est pour cela qu'il faut savoir adapter son équipement aux aléas auxquels on peut faire face lors d'ultra-trails. La prévoyance fait également partie de tout pratiquant se respectant, une couverture de survie, un portable et des victuailles en suffisance font partie intégrante de l'équipement.

<sup>13</sup> (Vitesse maximale en aérobie), vitesse à laquelle on peut courir en utilisant un maximum la filière aérobie.

## 2.4.2 ALIMENTATION ET HYDRATATION<sup>14</sup>

Parmi les facteurs primordiaux précédant un ultra-trail figurent l'alimentation, l'hydratation et l'équipement. Ces aspects techniques, qui, mal maîtrisés, peuvent avoir des conséquences dramatiques durant l'entraînement ou pire, lors de l'échéance principale.

Pour l'alimentation et l'hydratation, il existe trois phases de diététique autour d'une course; la préparation, la course en elle-même et la récupération. La première consiste à charger au maximum ses stocks de glycogène (hépatique et musculaire) avec un régime riche en glucides complexes (1/3 supplémentaire environ) et en veillant à garder une alimentation équilibrée. Le dernier repas de la veille ne devra pas être trop copieux en évitant les aliments trop riches en graisse. Afin de minimiser les douleurs digestives lors de la course, il faut également éviter les aliments riches en fibres, ceux qui fermentent, qui sont trop épicés ou qui ont un goût trop fort. Une bonne hydratation signifie de boire entre 1.5 et 2 litres d'eau par jour. Le dernier repas doit être pris au moins 3h avant le départ de la course, pour que la digestion soit terminée. Cependant des rations d'attente peuvent être prises jusqu'à 30 minutes avant la course, afin de maintenir une glycémie et une hydratation adéquate.

Dès le coup d'envoi de la course, le but du trailer sera de compenser la perte en eau et en sels minéraux en s'hydratant correctement (150 ml toutes les 15 minutes de préférence) en consommant régulièrement des aliments riches en glucide pour limiter la déplétion glycogénique. Pour s'assurer de protéger les fibres musculaires, il mangera des protéines et s'hydratera suffisamment. A noter que pour les ultra-trails, l'alimentation doit être cadrée et planifiée, c'est-à-dire qu'il faut savoir quand ont lieu les ravitaillements, quelle dose prendre et à quelle fréquence. Enfin, pour éviter des écœurements, varier les textures, les formes et les goûts des aliments.

Après l'effort vient la récupération, le moment où il faut boire abondamment de l'eau, de préférence riche en bicarbonate, (1.5 à 2 fois le volume d'eau perdu) pour se réhydrater et rétablir le PH sanguin. Et pour que les batteries se rechargent vite, le coureur a besoin de manger des glucides (1g/kg/h) et des protéines (0.5g/kg/h).

## 2.5 PARTICIPANTS

Il est difficile de mettre une moyenne d'âge pour les participants à des ultra-trails, car tout dépend de la manifestation, mais d'après Matthieu Girard (organisateur du trail Verbier-Saint-Bernard) cette moyenne se situerait entre 30 ans et plus. Et les

---

<sup>14</sup> Informations tirées de : <http://santesportmagazine.com/?p=2838>, consulté le 21 octobre 2014. (diététique à adopter avant une compétition d'ultra-trail)

questionnaires distribués à certains coureurs ont démontrés que cette affirmation était relativement juste. Il est fortement déconseillé aux adolescents ou jeunes adultes de pratiquer un sport aussi extrême pour le corps, car il est très mauvais d'user les articulations avant la fin du développement, et le cœur n'est pas prêt pour un aussi gros effort. C'est pour cela que très peu de jeunes se lancent des défis d'une telle ampleur. Bien que cette discipline sportive attire de plus en plus de femmes chaque année, les manifestations regroupent une majorité d'hommes avec un taux de 80% environ pour le trail Verbier-Saint-Bernard<sup>15</sup> par exemple. Le trail était pratiqué à ses débuts comme il est dit dans la partie "Des racines du trail au trail moderne", surtout par des guides de montagne ou des habitants de la montagne. Ces personnes étaient perçues comme des bourrus, des ermites ou tout simplement comme des fous. Mais de nos jours, « [la] démocratisation du trail a fait que les citoyens cherchent de plus en plus à aller en montagne se ressourcer, et l'image du trailer s'est métamorphosée. »<sup>16</sup> On ne trouve que très peu de professionnels dans ce milieu, à part quelques exceptions, mais ces quelques coureurs d'élite ne vivent pas de leur sport, car gagner une course ne rapporte presque rien, à part la satisfaction de monter sur la première marche du podium. Pour finir il est important de préciser que la plupart des pratiquants sont des passionnés de la vie et de la montagne, qui cherchent à travers leurs discours à vendre l'image de leur sport et leur philosophie.<sup>17</sup>

## 2.6 BIENFAITS ET RISQUES<sup>18</sup>

Les bienfaits des courses de montagne sont bien connus. Se tenir en forme et s'aérer l'esprit n'a jamais fait de mal à personne. Mais malgré ces avantages, les trails ont aussi leurs points négatifs qu'il ne faut pas sous-estimer, tels que la déshydratation et les inconforts digestifs, ou encore les douleurs musculaires et les blessures.

Au niveau des bienfaits, le trail contribue premièrement à un maintien d'un bon état de forme générale. Grâce aux efforts fournis, cette discipline prévient la perte osseuse et musculaire, en plus d'une amélioration de la condition physique générale. Courir aide également à diminuer les risques cardiovasculaires qui apparaissent avec l'âge. On peut dire que le trail participe au bon fonctionnement de tout l'organisme en sollicitant l'ensemble du corps (muscles, tendons, capacité pulmonaire...).

D'autre part le trail diminue ou permet de lutter contre le stress, de gérer une difficulté. Il permet de s'adapter à celle-ci et, par la pratique soutenue d'un tel effort le mental se forge et l'image qu'on a de soi s'améliore. Un tel défi nous prouve que l'on est capable

---

<sup>15</sup> GIRARD Matthieu, précurseur de l'ultra-trail en Suisse, dans questionnaire, cf. annexes.

<sup>16</sup> BORLOZ Stéphane, médecin du sport à la Clinique Bois-Cerf, interviewé le 18 juin 2014.

<sup>17</sup> Ressenti lors de la lecture des questionnaires.

<sup>18</sup> Informations tirées en partie de : MONTICO, L. (2013), op. cit., p. 36-37.



de quelque chose et nous apporte de la fierté. L'engagement, la volonté et le sérieux que l'on met dans cette discipline apportent des satisfactions encore plus grandes.

Par contre, les risques ne sont pas toujours inévitables dans un sport aussi difficile pour le corps. Les plus courants apparaissent lors d'une pratique excessive, lorsqu'une personne se surentraîne, qu'elle enchaîne des courses longues ou qu'elle se lance dans des défis qui ne sont pas réalisables sans conséquence, dû au manque d'entraînement. Mais en dehors de ces problèmes, il existe des risques plus petits, mais sur lesquels il faut tout de même être attentif. Courir dans le froid, comme pour les trails blancs, peut créer des hypothermies. La déshydratation, tout comme l'hypoglycémie arrive très vite lorsque l'on ne prévoit pas assez de réserves liquides ou solides. Il est important de beaucoup boire et de manger une nourriture adaptée à un effort d'endurance. Apparaissent aussi avec la pratique régulière de la course, tout comme les sprinters ou les marathoniens, les blessures de surcharges, telles que les périostites, cette inflammation de la membrane externe de l'os qui se manifeste par des douleurs chroniques aux tibias. Les tendinites, également très fréquentes, se localisent, classiquement, sur la face externe du genou. Plus spécifique aux trails, les foulures, les blessures liées aux chutes, les ongles noirs ou encore les ampoules sont des maux bien connus des coureurs.

## 2.7 SANTÉ PSYCHOLOGIQUE ET SOCIALE

Avant de parler de santé psychologique et sociale, il est important de définir la variable de ce qu'est la santé dans son ensemble, « c'est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. ».<sup>19</sup> Aucune mesure réelle ne peut mesurer la santé, puisqu'elle est le fait de satisfaire tous ses besoins (affectifs, nutritionnels, relationnels, sanitaires...). Il est néanmoins possible d'estimer si une personne est en bonne santé, si elle arrive à équilibrer sa vie de la manière qui lui convient.

Comme indiqué dans le point sur les bienfaits et les risques de l'ultra-trail, on peut s'apercevoir, qu'outre la santé physique, il est important de prendre en compte la santé psychologique et sociale que ce sport d'endurance peut apporter à ses pratiquants. Bien entendu les bienfaits ne sont pas ressentis de la même manière par tous les coureurs, mais il est intéressant de voir à quel point l'esprit et le corps sont étroitement reliés lors de l'effort physique.

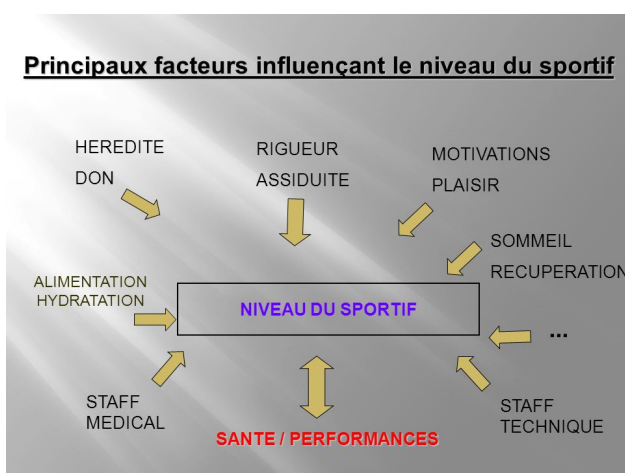
Il faut prendre en compte que la préparation mentale est une part importante de la performance sportive, aussi importante que la préparation physique et technique. Mais pour avoir un bon potentiel mental, c'est-à-dire un bon état d'esprit face aux pressions

---

<sup>19</sup> <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sant%C3%A9>, consulté le 20 août 2014.

de toutes sortes, il faut le développer. Pour ainsi dire, la concentration, la confiance, la maîtrise des émotions, l'enthousiasme, le niveau d'agressivité, la sérénité, la lucidité, la motivation ou encore la qualité de l'entraînement vont dépendre de la qualité de l'approche mentale de chacun, grâce au développement qu'on aura accompli sur le mental.<sup>20</sup> Afin de progresser mentalement il est important d'avoir la détermination nécessaire pour repousser son seuil de résistance psychologique et « mental ».

En ce qui concerne la santé sociale, il est plus question de savoir si l'ambiance générale lors des compétitions ou des entraînements peut accroître le plaisir des participants à courir aussi longtemps, si c'est un motif de participation à ce genre d'événements.



**Figure 6 :** Principaux facteurs influençant le niveau du sportif.  
Source : <http://slideplayer.fr/slide/1154639/>

Le schéma de gauche est très représentatif des paramètres qui comptent lors de la préparation à une compétition ou lors de l'épreuve en elle-même. Comme il est mentionné dans la partie théorique, cet ensemble de facteurs peuvent faire varier le niveau de performance d'un sportif, s'ils ne sont pas tous pris en compte. Certes, ce schéma ne précise pas un sport en particulier, cependant il pourrait très bien s'agir de l'ultra-trail.

<sup>20</sup> RIEDRICH, Y. (2004). Le mental dans tous ses états. Clamecy, Editions Chiron. P.25/151

## 3 PARTIE DÉDUCTIVE

---

J'ai tout d'abord interviewé Stéphane Borloz, médecin du sport, et Grégoire Millet, docteur en physiologie du sport, second gagnant du Thor des Géants en 2012. Ensuite neuf ultra-trailers ont répondu par écrit à un même questionnaire de base. Finalement Matthieu Girard, l'un des organisateurs du trail Verbier Saint-Bernard a donné son avis sur différentes questions portant sur le trail et l'ultra.

Malgré des niveaux d'expérience dans le milieu de l'ultra-trail parfois très variables, il s'est avéré que tous les intervenants ont une manière de voir ce sport très similaire. Les motivations, la psychologie maîtresse de cette discipline, le côté humain de ces courses, tous ces points semblent être partagés par l'ensemble de la population d'ultra-trailers et de celle qui est en contact direct avec ce sport.

### 3.1 L'HISTOIRE DES COUREURS

Parmi les neuf ultra-trailers ayant répondu au questionnaire, le constat qui a été fait est que la totalité avait pratiqué une autre activité physique d'endurance avant de se lancer dans une course de plus de 80 kilomètres en montagne. Malgré cela, les réponses de six d'entre eux montrent qu'ils ont toujours été dans le milieu de la course, certains ayant commencé par de petites distances entre 5 et 15 kilomètres, comme le précisent deux ultra-trailers. A l'opposé, cinq parcouraient déjà de longues distances dépassant parfois les 200 kilomètres, mêlant course et marche. Les 9 ultra-trailers ne sont pas tous issus du même milieu. Pourtant ce qui ressort principalement des réponses des questionnaires est une idée commune à tous : l'ultra-trail n'est pas une discipline première, pour une grande majorité des coureurs, de par sa difficulté. Les raisons pour lesquelles les questionnés ont commencé à courir des ultras ne sont pas les mêmes, mais il est possible de trouver certaines similarités.

Plus de la moitié, cinq d'entre eux, disent que ce qu'ils recherchaient avant tout était le changement de sport, la découverte d'une nouvelle activité. Parfois il s'agit d'une lassitude du fait que leurs résultats ne soient plus améliorables, comme l'indique par exemple Daniela Vendrami<sup>21</sup> : « J'ai tendance à changer d'activité sportive lorsque j'arrive aux limites de cette activité. ». Ou dans d'autres cas, il s'agit d'une sorte de curiosité pour une nouvelle discipline.

Il est dit et ressenti par quatre personnes que c'est leur passion pour le monde de la montagne et l'endurance qui leur a donné envie de se lancer dans des distances plus longues, « (...) par passion du mouvement lent qui dure et se répète, nourri de la

---

<sup>21</sup> Coureuse d'ultra-trail occasionnelle, ayant répondu au questionnaire. Cf. annexes.

curiosité de toujours aller voir plus loin, découvrir ce qu'il y a derrière ce col, cette montagne. » (Philippe Rossier). Certains, ayant été baignés dès leur plus jeune âge dans ce monde grâce à leurs parents ou leur entourage, se sentent attirés par les sports d'altitude. C'est pour cela que deux d'entre eux disent être arrivés tout naturellement à l'ultra-trail après de longues années de pratique dans le monde des sports d'endurance en montagne (VTT, ski-alpinisme, ou randonnée).

Pour quatre coureurs, leur motivation était avant tout de courir des distances toujours plus longues, de tester leurs limites au fil des kilomètres. De là est venue leur idée d'aller jusqu'au bout en se lançant le challenge de l'ultra-trail. La notion du défi sportif ressort deux fois dans les réponses. Il s'agit de tester ses capacités face à soi ou face aux autres. C'est le cas de Ryan Baumann<sup>22</sup> qui avoue rechercher l'esprit de compétition.

Dans de rares cas, on retrouve comme on pourrait les appeler, les pionniers de cette distance. Malgré la non-popularité des ultra-trails, ils couraient déjà autour du Mont-Blanc en semi-autonomie, avant même que l'UTMB existe, Christophe de Lattre<sup>23</sup> en est un exemple.

Les réponses aux différents questionnaires récoltés ont montré que l'ultra-trail est devenu un sport en vogue seulement depuis une dizaine d'années. Auparavant bien qu'il existait, il n'était pas encore connu et nommé comme au jour d'aujourd'hui. De par son apparition tardive dans les sports de montagne, l'ultra-trail est perçu comme une seconde carrière sportive. Les participants ont pour la plupart déjà pratiqué des sports d'endurance en altitude, demandant un effort physique très soutenu ou des courses plus courtes, mais dépassant régulièrement le demi-marathon. Le besoin de changement, l'amour de la montagne et de l'endurance, et le défi personnel sont des facteurs importants du renouvellement de la pratique sportive des questionnés.

### **3.2 MOTIVATIONS À COURIR AUSSI LONGTEMPS ET AUSSI LOIN**

Les pelotons des courses d'ultra-trails augmentent d'années en années, et attirent toujours plus de coureurs débutants ou amateurs. D'où viennent leurs motivations à parcourir d'aussi longues distances ?

La nature est un élément motivateur pour l'ensemble des ultra-trailers ayant répondu à cette question. Cette discipline permet d'une part de découvrir des endroits inconnus, des paysages divers et riches, qui sont difficiles à voir de par les routes toutes tracées.

---

<sup>22</sup> Vice- champion de Suisse de trail en 2013, troisième en 2014. Coureur de nombreux ultra-trails. Cf. annexes.

<sup>23</sup> Coureur d'ultra-trail, ayant répondu au questionnaire, contact obtenu grâce à Matthieu Girard. Cf. annexes.

Et d'autre part, de voyager en Suisse et dans des pays étrangers, car il existe des manifestations d'ultra-trails un peu partout dans le monde. La montagne attire par son imprévisibilité, elle demande de l'attention, afin de ne pas trébucher, et en même temps pour observer la beauté de son paysage.

*Vivre la montagne ! La montagne, lieu magique et spirituel, propice à la réflexion, où je me sens en harmonie avec la nature, et en paix intérieure. J'aime la voir s'endormir, se réveiller, livrer ses sourires les plus rayonnants mais j'aime également ses colères imprévisibles. La course à pied de longue distance me permet de vivre ses différents moments intenses au cours d'une même aventure. Yan Balduchelli<sup>24</sup>*

Six personnes voient dans leur sport « un défi personnel, un dépassement de soi, un moyen d'aller au bout de soi, de repousser ses limites... ». Ce qui pousse à croire qu'apparemment l'humain a un certain besoin de se prouver quelque chose en tentant toujours plus de choses et en allant toujours plus loin. L'ultra-trail permet d'atteindre ses limites d'un point de vue physique et psychologique, même si « les limites sont surtout celles que l'on se fixe dans la tête. » selon Christian Fatton<sup>25</sup>, l'ultra-trail sert à se tester soi-même ainsi que ses capacités face à l'effort. Il apporte une satisfaction supplémentaire si un objectif fixé a été réalisé. La motivation vient aussi en tentant de battre son temps sur le même parcours l'année suivante, ou en se lançant un nouveau challenge.

Quatre personnes disent avoir le goût de l'effort, mais n'y voient pas la même signification. Il y a avoir le goût de l'effort, dans le sens d'aimer se donner au maximum dans le sport, ce qui se rapproche du premier point mentionné plus haut « aimer repousser ses limites ». Et il y a le partage de l'effort avec ses amis, ou des coureurs rencontrés au fil des kilomètres. L'effort rapproche les participants, car être dans la même situation qu'un tel autre resserre les liens de solidarité. Ce qui montre que la composante relationnelle, et le contact humain sont très importants lors des ultra-trails. D'ailleurs cinq personnes pensent même qu'il s'agit d'une de leur plus grande motivation lors de la course, un moyen de faire des connaissances et de retrouver ses amis du milieu.

Une des dernières motivations, concernent trois personnes, est que l'ultra trail permet de se découvrir et de s'exprimer à travers la course, mais aussi de vivre un moment de réflexion. « Le trail est une expérience très personnelle qui se vit de l'intérieur et sans

---

<sup>24</sup> Troisième du trail Verbier Saint-Bernard en 2014, 8 participations à l'UTMB, contact obtenu grâce à Matthieu Girard. Cf. annexes.

<sup>25</sup> Coureur d'ultra-trail ayant répondu au questionnaire, très connu dans le milieu de l'ultra-marathon. Cf. annexes.

doute différente pour chacun. » selon Oronzo De Donno.<sup>26</sup> C'est un moment de pause, de détente et aussi un moyen de se sentir libre. D'ailleurs trois autres personnes pensent que de vivre une expérience ultra-trail c'est avant tout vivre un moment très intense rempli de belles émotions.

Les trois éléments motivateurs les plus présents chez les ultra-trailers sont le retour à la nature, le partage humain et le dépassement de soi. Ceux-ci ne seraient-ils pas liés à la société actuelle, et aux vies très calibrées et chargées des citadins, qui leur laissent en fin de compte que peu de libertés ? De nos jours, le travail et la vie de famille (s'il y en a une) rythment le quotidien de l'être humain, à tel point qu'il est devenu difficile de s'en échapper. Les ultra-trailers ont trouvé en leur sport un moyen d'évasion et de se dépasser dans un autre domaine que professionnel et/ou familial. La nature et ses grands espaces permettent ainsi un retour aux sources, et un moyen de faire chuter la pression constante accumulée. Par la même occasion, le monde de l'ultra donne la possibilité de partager des moments avec ses amis, de sociabiliser dans des conditions simples et agréables.

### 3.3 RESSENTIS AUTOUR DE LA COURSE

*Le trail est une expérience très personnelle qui se vit de l'intérieur et sans doute différente pour chacun. Oronzo De Donno<sup>27</sup>*

Monsieur De Donno exprime très bien que chaque coureur ressent sa course de l'intérieur et qu'il est donc difficile de catégoriser un point aussi subjectif. Cependant, il est notable que les jours précédents une course sont remplis d'appréhension, comme l'expliquent six personnes dans le questionnaire. « Tout peut arriver. » (Yan Baduchelli). Les conditions météorologiques peuvent changer, le tracé peut être accidenté, et même si le coureur est dans sa plus grande forme, il y a certains événements et éléments auxquels il est impossible de faire face. S'il s'agit d'une course de plus de 20 heures il y a forcément un stress et une peur supplémentaire, par exemple « savoir si on va tenir le coup sans trop souffrir, car la souffrance est quasiment toujours au rendez-vous, tôt ou tard. » d'après Christian Fatton. Mais le principal est de savoir se préparer, de se mettre dans l'optique de la course et d'appréhender la souffrance. Et même si l'appréhension et la crainte de l'inconnu sont bien présents, parmi les questionnés, quatre parlent d'ivresse de courir, et d'une certaine excitation à la vue de ce qui les attend.

---

<sup>26</sup> Praticant régulier de trail et d'ultra-trail, réponse à la question 6 du questionnaire des ultra-trailers, à propos des motivations qui poussent à courir aussi longtemps.

Deux coureurs estiment que le meilleur moyen de se préparer pour le jour J et le grand départ est de reposer son corps et son esprit, et de faire des économies en faisant abstraction de tout, afin de se concentrer seulement sur leur objectif et leur stratégie de course. Ils revoient leurs fautes commises lors de leurs dernières compétitions, pour minimiser les risques qui pourraient leur faire abandonner ou du moins leur faire se fatiguer plus rapidement. Cependant, « l'attente du jour du départ est parfois longue et il est difficile de se changer les idées. » d'après Ryan Baumann<sup>28</sup>. Il faut alors faire preuve d'une grande patience.

Et après l'effort vient le réconfort. Après la course, le ressenti est souvent encore plus fort qu'avant le départ. Six des coureurs affirment avoir une grande satisfaction en ayant atteint leur but, Oronzo De Donno « un véritable sentiment de bien-être, difficile à décrire et qui existe qu'à soi, en soi. » Cette impression d'avoir réussi quelque chose de bien est que malgré la fatigue accumulée pendant de longues heures, le bonheur d'y être arrivé est plus fort que les douleurs physiques courbatures ou cloque par exemple. Cependant deux personnes disent que leur état d'euphorie dépend bien évidemment de leur état de fraîcheur ou du résultat.

Les jours qui suivent sont un processus de remémoration de la course pour trois personnes. Elles refont le parcours par leur imagination, se souviennent de leurs sensations, de leurs émotions et surtout essayent d'avoir un avis externe afin de pouvoir être « critiquer » et analyser ce qui joue et ce qui ne joue pas. C'est comme un film : le coureur le rembobine, il met pause sur les moments plus durs de sa course, et cherche à comprendre ce qui n'a pas joué à ce moment précis pour qu'il y ait une baisse du rythme, ou autre. D'après Christophe de Lattre, les jours précédents une course, servent de moments de repos, et de partage avec ses amis ayant également participé à l'événement. Cette envie de relater et d'échanger sur son propre ressenti y est très présente. Deux questionnés expriment leur besoin de parler de leurs prochains objectifs d'ultra-trails, au risque que le bonheur de fin de course fasse place au manque.

Ce mélange d'appréhension, d'excitation, de bonheur et de peur confirme bien que l'ultra-trail est une discipline sportive qui attire malgré sa difficulté. Les coureurs ont beau réaliser l'ampleur du parcours qui les attend, c'est celui-ci les réjouit plus qu'autre chose.

### **3.4 BÉNÉFICES AU QUOTIDIEN**

Faire du sport apporte des bénéfices lors de l'effort tout comme au quotidien et encore plus particulièrement l'ultra-trail, qui nécessite une lourde charge d'entraînements, en parallèle des compétitions. Pour réussir à avoir une vie équilibrée, elle doit être

---

<sup>28</sup> Vice-champion suisse de trail running en 2013, et troisième en 2014.

organisée de telle manière à pouvoir gérer ses différentes activités hors de la course, telles que sa vie de famille, sociale et professionnelle. Un point qui d'après deux ultra-trailers et Grégoire Millet<sup>29</sup> permet avec le temps d'acquérir un bon sens de planification, et de l'organisation de son quotidien et des tâches à effectuer. Ce sport apporte une certaine discipline et permet une meilleure gestion des priorités et de son temps libre. « Lorsqu'on veut faire quelque chose et qu'on essaie de réfléchir à la manière d'y arriver (...) être intelligent dans son approche, un peu systématique (...), on augmente la probabilité de réussir. » Grégoire Millet.

Six des neuf ultra-trailers mettent en avant que leur sport leur apporte une grande persévérance et un mental d'acier face aux problèmes survenant dans leur vie. L'endurance qui est acquise lors de l'entraînement et des compétitions permet « d'être endurant sur tout. » d'après Philippe Rossier<sup>30</sup>. Outre la persévérance, les ultra-trails permettent d'acquérir une grande maîtrise du relativisme car selon Daniela Vendrami « courir un ultra-trail, c'est ce qu'il y a de plus dur (face aux changements de météo, température, baisse de moral, et difficultés rencontrées. ». De ce point de vue, de nombreux obstacles du quotidien paraissent minimes.

Se retrouver dans une situation aussi éprouvante mentalement que physiquement permet d'avoir une meilleure connaissance de soi dans l'effort et de ses capacités face à celui-ci. Ce qui d'après deux des ultra-trailers, a comme bienfait de prendre conscience des choses qu'on peut accomplir si on s'en donne les moyens et d'avoir confiance en soi.

En plus d'apporter à ses participants des bienfaits psychologiques, par exemple la confiance en soi et de ses capacités, l'ultra-trail permet aussi de s'épanouir, d'évacuer le stress et de rendre heureux. D'un point de vue physique, ce sport permet de rester en bonne forme et en bonne santé.

Dernièrement, l'esprit trail a comme avantage, selon deux personnes, d'inculquer de bonnes valeurs à ses participants, telles que le respect de l'autre et un certain esprit d'équipe, même s'il s'agit d'un sport individuel. Courir dans la nature, c'est également rester nature. Les courses en montagne permettent à ses participants d'être eux-mêmes, de se trouver au fur et à mesure des kilomètres. Vu qu'il s'agit d'une épreuve contre soi-même et non pas contre les autres, l'ambiance est moins compétitive et le respect est plus présent que dans d'autres sports individuels.

Les bénéfices que l'ultra-trail apporte au quotidien sont donc nombreux. Ce sport nécessitant d'une part de multiples réflexions sur plusieurs paramètres, et d'autre part

---

<sup>29</sup> Directeur des sciences du sport à l'Université de Lausanne, docteur en physiologie du sport, 2ème au Thor des Géants en 2012. Cf. annexes.

<sup>30</sup> Coureur d'ultra-trail ayant répondu au questionnaire. Cf. annexes.



de grandes ressources lors de l'effort permet au coureur de mieux faire face à certaines difficultés survenant au quotidien et savoir comment les surmonter. L'ultra-trail permet de faire un gros travail sur soi, et de remettre en question certains de ses fonctionnements (organisation, planification).

### **3.5 PRÉPARATION PSYCHOLOGIQUE**

Le mental prônant pour la performance dans l'ultra-trail, la question était de savoir si les coureurs se préparaient d'une certaine manière afin d'être dans les meilleures conditions pour appréhender une course de 80 kilomètres au plus court. Mais contrairement à ce que prétendent les livres à propos de la préparation psychologique, c'est-à-dire qu'un grand nombre de participants ont recours à des techniques telles que l'hypnose, le yoga ou la sophrologie, rares sont les questionnés ayant confirmé entraîner leur mental grâce à ce genre de moyens.

Seulement trois des ultra-trailers ont exprimé avoir recours à des méthodes de préparations psychologiques ou d'autres activités facilitant la concentration, et l'expression. Par exemple, Philippe Rossier « pratique la méditation, le Tantra, le jardinage qui centrent et [le] permettent d'exprimer ce que [son] être tient à exprimer. ». Ryan Baumann dit lui : « Je pratique la pensée positive et la visualisation. ». Et Yan Balduchelli explique : « [Les] exercices de concentration et simulation mentale peuvent être bénéfiques. ».

Cependant, même si moins de la moitié utilisent des méthodes telles que précisées plus haut, la totalité a affirmé penser que la préparation psychologique était un élément important dans l'entraînement pour un ultra, même parfois primordiale pour la performance.

Pour les autres, il est ressorti trois fois qu'un entraînement structuré apportait ce qu'il fallait au niveau de l'apport psychologique. Que la concentration, la motivation, et la connaissance de soi à travers les heures de préparation servaient d'une part physiquement, mais que ça permettait entre autre de se sentir prêt, et de mieux appréhender l'effort. Parmi eux, deux pensent qu'il est plus facile de préparer un objectif avec un entraîneur ou un ami plus expérimenté afin de recevoir soutien psychologique, et conseils. Le fait de devoir concilier son entraînement au quotidien avec son travail et sa vie de famille est également une manière, d'après Ryan Baumann, de travailler son mental.

Selon deux ultra-trailers pratiquant depuis de longues années ce sport, avec le temps il est aussi plus facile de se reposer sur le capital acquis en sachant que s'il a été possible de finir une course une fois, il est possible d'y parvenir une deuxième fois.

Les réponses obtenues dans les questionnaires montrent que la préparation psychologique est aux yeux des ultra-trailers, un élément important pour la préparation d'une course, mais qu'elle se fait principalement grâce à l'entraînement et la progression du coureur, le menant jusqu'à l'échéance finale ; la compétition. Le tout pour un ultra-trailer est de savoir comment il fonctionne lors de l'effort et la manière dont il réagit face à la douleur, qui est très présente lors de ces courses, afin de trouver un moyen d'y faire abstraction. C'est pour cette raison que le coureur doit se reposer sur son vécu, sur l'expérience qu'il a acquise lors de ses entraînements ou épreuves passées. Le coureur doit savoir se visualiser lors de sa prochaine compétition, tout en corrigeant ses erreurs passées.

### 3.6 AMBIANCE, RENCONTRE ET PARTAGE

Une chose est sûre c'est que l'élément relationnel lors des manifestations d'ultra-trail est très important, même essentiel d'après deux personnes. La totalité des ultra-trailers intervenant dans ce travail de maturité pensent que le partage humain est même une des motivations premières qui les poussent à faire ce sport et non pas un autre.



*Figure 7 : Représentation de la solidarité entre deux coureurs, franchissant ensemble la ligne d'arrivée lors de l'UTMB 2014.*

*Source : <http://www.trackandnews.fr/2014/08/the-north-face-ultra-trail-du-mont-blanc-double-pour-rory-bosio-et-francois-dhaene/#.VAeNvWO8HXM>*

dans la course, mais de franchissement de la ligne d'arrivée. Il y a par conséquent moins de concurrence, le but n'étant pas de dépasser l'autre, mais de se dépasser soi-même.

L'ambiance se ressent avant et après la course. Mais lors de l'effort, bien qu'elle soit aussi présente, on la perçoit différemment, car c'est avant tout une compétition, comme le rappellent trois personnes, même s'il y a moins de concurrence entre les participants que dans d'autres sports. A l'annonce du départ, les coureurs se concentrent plus sur eux-mêmes, ils se mettent dans une bulle afin d'être plus à l'écoute de leurs sensations,

Cet « esprit trail », connu dans le domaine, est basé, selon cinq personnes, sur les notions de la convivialité, de l'entraide, du soutien et de la solidarité. D'ailleurs ces valeurs sont très présentes et respectées même lors des compétitions. Cet esprit d'équipe qui se ressent, dans un sport pourtant individuel est dû à « cette communion dans l'effort » Christophe De Lattre. Dans d'aussi longues distances, il n'est plus question de place

surtout s'ils visent la performance. Cependant même si la communication orale diminue lors de la course, les ultra-trailers débutants ou confirmés partagent l'effort ensemble. Leur but est le même, et ils savent qu'ils vivent le même moment, et qu'ils ont des sensations et émotions similaires.

*L'élément relationnel est important, même s'il se résume parfois à des simples bribes de paroles, un sourire ou une tape amicale sur une épaule. Oronzo De Donno<sup>31</sup>*

C'est « un monde ouvert », affirment cinq ultra-trailers, où il est très facile de communiquer avec tout à chacun et de créer des liens. De plus le fait que ce monde du trail et de l'ultra se fasse mieux connaître et attire plus de foule d'année en année, fait qu'on y trouve des personnes de tous horizons, de toutes nationalités, toujours prêtes à vivre et partager leur passion avec autrui. Les passionnés de ce sport ont plaisir à trouver des gens du même milieu, ne les jugeant pas et surtout comprenant leur engouement pour les ultras, et leurs raisons de ne jamais vouloir abandonner et de rester attachés à cette pratique.

Cette ambiance et cet esprit qui se ressentent, dans le monde du trail en général, pourraient correspondre au fait que ça soit une discipline sportive que peu touchée par l'argent, du moins pour la plupart des manifestations. Par conséquent, il existe que très peu de professionnels ultra-trailers. Les seuls pouvant plus ou moins vivre de ce sport sont les quelques rares icônes mondiales qui font de leur notoriété leur business. La victoire étant plus une victoire personnelle qu'une démonstration publique, les participants portent moins d'importance à la compétition, mais profitent des instants de partage qu'apportent ces courses.

---

<sup>31</sup> Oronzo De Donno parlant du partage lors des courses ultra-trail. Cf. annexes.

## **4 CONCLUSION**

---

### **4.1 RAPPEL DE LA PROBLÉMATIQUE ET DES HYPOTHÈSES DE RECHERCHE**

A l'issue de ce travail, je pense qu'il est bon de rappeler la problématique, et les hypothèses que j'ai fixées avant d'entamer mes recherches.

Le but de ce travail de maturité est de comprendre l'influence des ultra-trails sur la santé psychologique et sociale de ses participants. Il y a également derrière ce travail, une volonté de comprendre les bienfaits de ce sport mais également ses désavantages. Plusieurs hypothèses ont été posées. Premièrement, j'ai supposé que, logiquement, les réponses que j'obtiendrai des participants ne seraient pas toutes les mêmes suivant leur niveau et implication dans le sport. Il est évident qu'un débutant ne répondra pas de la même façon qu'un ultra-trailleur qui a des années d'expérience dans le milieu. Deuxièmement, l'ultra-trail était pour moi un sport ayant une image très positive. Les bienfaits physiques et psychologiques étaient amplifiés par le fait que ce soit un sport ayant lieu dans la nature, permettant donc aux participants de se ré-oxygéner mais également de relâcher la pression qui s'accumule au quotidien. D'un point de vue plus social, j'ai supposé que les ultra-trails étaient un moment de partage avec les autres participants, et que grâce à la popularité grandissante de ce sport, les rencontres étaient de plus en plus favorisées.

### **4.2 EXPOSÉ DES PRINCIPAUX RÉSULTATS DE L'ÉTUDE**

Ces hypothèses ont été en partie confirmées à travers les questionnaires, et interviews, mais d'autres points sont aussi ressortis. Les motivations sont nombreuses, mais ce que les participants cherchent à trouver dans les ultras, c'est avant tout un moyen de se dépasser dans l'effort, d'aller au bout de soi et de puiser dans ses ressources physiques et psychiques. La grande importance de pratiquer la course, non pas en ville mais en montagne est le besoin de changement, de liberté, et dans ces grands espaces, l'esprit et le corps peuvent se sentir entièrement affranchis. Le contact humain sert avant tout de soutien psychologique car même si les coureurs sont seuls face à eux-mêmes, et qu'ils sont seuls à connaître leurs capacités et leurs limites, vivre l'effort à plusieurs leur permet de se sentir plus forts et capables d'accomplir leur objectif : être finisher. Tout ça demande bien évidemment un gros travail sur soi, de grosses charges d'entraînement ou du moins, une bonne planification et de nombreuses réflexions sur la démarche à entreprendre pour réussir un ultra-trail. Mais les bénéfices au quotidien

en valent la peine car les participants disent être plus persévérants et relativistes face aux épreuves et problèmes auxquels ils se doivent de faire face.

### **4.3 RÉPONSES À LA QUESTION DE RECHERCHE**

Sur la base des réponses que j'ai obtenues grâce aux différents questionnaires et aux interviews, j'ai eu suffisamment d'informations me permettant de comprendre ce phénomène d'ultra-trail et l'enthousiasme qu'il procure chez les gens de ce milieu. Je peux maintenant affirmer que ces courses ont une grande influence sur la santé psychologique et sociale de ses participants. Malgré des niveaux d'expérience variés de ce sport, presque tous semblent être guidés par des motivations similaires et la même vision de ce qu'est l'ultra pour eux.

L'ultra-trail est une manière de vivre et de mieux vivre, procurant un bien être profond et la sensation d'être valorisé en étant son propre héros, en allant au bout de soi et au bout de l'effort que demande ce type de course. Nul ne compte être plus fort que son concurrent, franchir la ligne d'arrivée est déjà une grande satisfaction personnelle. Vu de l'extérieur, aimer se détruire physiquement et se fatiguer psychiquement pourrait paraître un peu extrême et malsain, mais avec du recul on s'aperçoit que c'est dans ce genre de situations qu'on évolue et qu'on renforce son mental. Un sport tel que celui-ci inculque un enseignement, celui que lorsqu'on veut atteindre quelque chose il faut s'en donner tous les moyens. Ainsi lors d'un ultra-trail, malgré la fatigue il faut savoir persévérer, avancer, se relever, se donner les motivations et les ressources physiques pour réussir ce que l'on désire, y mettre beaucoup d'énergie et de la bonne manière. Ceci a une bonne influence sur la santé psychologique.

Les ultra-trailers ayant répondu au questionnaire ont tous affirmé que les liens qu'ils tissaient lors des manifestations étaient basés sur la convivialité, l'entraide, et le soutien. Je pense qu'il s'agit ici d'une influence positive pour la santé sociale. En effet, de nos jours, l'humain peut être de plus en plus individualiste, non pas dans le sens d'être solitaire, mais plus du fait qu'il a tendance à moins aider son prochain et à être parfois plus égocentrique. L'ultra-trail pourrait permettre de retrouver en grande partie cet esprit fair-play qui manque parfois dans certaines autres disciplines, où lors des compétitions, les athlètes tendent à être irrespectueux avec leurs concurrents dans le seul but de gagner. Ce respect de l'individu qu'on retrouve souvent lors des ultras est principalement dû au fait que ça soit plus un combat contre soi-même et qu'il soit quasiment impossible de prévoir une tactique de course afin de battre un de ses adversaires.

Finalement, je trouve que ces courses expriment très bien la philosophie de Pierre de Coubertin, comme on peut le voir dans ses nombreuses citations telles que

« L'important ce n'est pas de gagner, mais de participer. »<sup>32</sup> ou encore « L'important dans la vie, ce n'est point le triomphe. L'essentiel n'est pas d'avoir vaincu, mais de s'être battu »<sup>33</sup>. Ces valeurs du sport ont toutefois tendance à être oubliées au vu du besoin constant d'être toujours le meilleur, toujours le plus fort, jusqu'à en oublier le respect de l'autre. Ceci ne touche pour le moment pas les ultras. Il est toutefois évident que je n'ai pas connaissance de tout ce qui se passe lors de tous les ultra-trails, mais le ressenti est que ce sport n'en est pas touché, du moins pour l'instant.

Par contre, cet esprit ultra-trail, qu'on retrouve en principe dans toutes les sortes de courses de montagne devrait être préservé le plus possible, car avec l'arrivée de la médiatisation et l'ampleur que prend ce phénomène de société, ce sport risque peu à peu de se transformer et de perdre ses principes fondamentaux.

#### 4.4 PROPOSITIONS D'OUVERTURE

En se référant seulement aux réponses obtenues par des passionnés, il se peut que les avis ne soient pas très objectifs, car leur sport est pour eux source de bonheur, de bienfaits. L'influence qu'il a sur leur santé psychosociale ne peut être que positive. Mais n'aurait-il pas des désavantages dus à cette si grande passion, qui rythme leur vie ?

D'un autre point de vue on pourrait s'imaginer qu'il s'agit ici d'une sorte d'addiction pour l'ultra-trail. Dans ce cas, ça aurait plutôt des effets négatifs. Les coureurs ayant un tel besoin de courir d'aussi longues courses, prendraient le risque de détériorer leur santé physique, et les possibilités de continuer l'ultra seraient réduites. De plus, même s'il s'agit comme dit dans les réponses « d'un monde ouvert », il est possible que certains participants et fous de leur sport aient tendance à s'isoler dans ce monde, en oubliant les opportunités qui se trouvent ailleurs. Toujours fuir les problèmes de son quotidien, c'est un moyen de se sentir mieux dans sa tête et son corps, mais parfois il faut affronter la vie moderne et ses dures réalités pour voir les côtés positifs qu'elle peut nous amener.

Je pense que lors de ce travail de recherche, je n'ai pas obtenu une moyenne homogène des genres. Il s'agit ici d'un détail, mais je pense qu'il aurait fallu que plus de femmes répondent à ce questionnaire afin de s'apercevoir si elles avaient exactement les mêmes motivations ainsi que les mêmes bienfaits sur leur quotidien.

---

<sup>32</sup> <http://evene.lefigaro.fr/citations/pierre-de-coubertin>, consulté le 29 octobre 2014. (citations de Pierre de Coubertin)

<sup>33</sup> <http://evene.lefigaro.fr/citations/pierre-de-coubertin>, consulté le 29 octobre 2014. (citations de Pierre de Coubertin)

## 4.5 CONCLUSION GÉNÉRALE

Arrivant au terme de mon travail, je sens que l'objectif que je m'étais fixé est accompli. J'ai grâce à tous les intervenants pu, comprendre la philosophie de l'ultra-trail, ce qui m'était impossible avant le commencement de mes recherches. « Cette pratique sportive un brin spéciale mais ô combien passionnante. »<sup>34</sup> m'a permis de réaliser l'ampleur que peut prendre un sport sur sa vie, à tel point qu'il rythme son quotidien et ses pensées. Je pense qu'il s'agit ici d'une bonne façon de découvrir son monde, à travers un autre moyen de locomotion que la voiture, l'avion et le train. Et surtout avec l'ultra, c'est soit tout, soit rien ! Les participants ont décidé de tout donner, et de ne rien perdre du plaisir du chemin parcouru ...

---

<sup>34</sup> Affirmation de Jean-Pierre Lüthi dans un de nos échanges par mail, membre du comité d'organisation du trail Verbier-Saint-Bernard, contact obtenu par Matthieu Girard.

## 5 BIBLIOGRAPHIE

---

### 5.1 OUVRAGES

CALME, R. (2009). *Couses nature, trails et raids, s'initier et progresser*. Paris, Editions Amphora.

MALARDE, Ch. (2013). *Guide du trail et de la course nature*. Clamecy, Editions Chiron.

MONTICO, L. (2013). *Trail s'initier et progresser*. Grenoble, Editions Glénat.

LACROIX, E. (2009). *Guide d'entraînement à l'ultra-trail, l'exemple: le grand raid*. La Réunion, Editions Orphie.

MILLET, G. (2013). *Ultra-trail, plaisir, performance et santé*. Outdoor-éditions.

RIEDRICH, Y. (2004). *Le mental dans tous ses états*. Clamecy, Editions Chiron.

### 5.2 SITES INTERNET

<http://www.ultratrailmb.com/>, consulté le 14 août 2014. (Informations sur l'ultra-trail du Mont-Blanc.)

<http://www.trailvsb.com/fr/>, consulté le 14 août 2014. (Informations sur le trail Verbier-Saint-Bernard.)

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Sant%C3%A9>, consulté le 20 août 2014. (Définition de la santé.)

<http://www.overstims.com/se-preparer-pour-un-ultra-trail>, consulté le 21 octobre 2014. (Méthode d'entraînement pour un ultra.)

<http://santesportmagazine.com/?p=2838>, consulté le 21 octobre 2014. (Diététique à adopter avant une compétition d'ultra-trail.)

<http://www.diet-sport-coach.com/pages/content/info-sante-dieteitqu/glycogene.html>, consulté le 21 octobre 2014. (Définition et différentes sortes de glycogène.)

<http://eve.ne.lefigaro.fr/citations/pierre-de-coubertin>, consulté le 29 octobre 2014. (citations de Pierre de Coubertin.)

### 5.3 ARTICLES

MSR. (Janvier 2014). C'est plus fatiguant de courir 150 kilomètres que 330. *Allez savoir (le magazine de l'UNIL)*, n°56, pp. 48-51.



REMPE, S. Courir plus loin et plus longtemps. In *Journal de Morges*, le 24 octobre 2014.

MILLET, G. (date inconnue). Les principales clés pour réussir en trail. In *Outdoor Editions*. <http://www.overstims.com/Les-principales-cles-pour-reussir-en-trail>

## 6 TABLE DES ILLUSTRATIONS

---

<b>Figure 1 :</b> Au verso Matthieu Girard, précurseur de l’ultra-trail en Suisse, et Ryan Baumann, un des piliers de la discipline, courant lors de la première édition du trail Verbier-Saint-Bernard le 4 et 5 juillet 2009.....	2
<b>Figure 2 :</b> Championnat de Canigou, une des premières manifestations de course de montagne, existant toujours. ....	3
<b>Figure 3 :</b> Départ de l’UTMB 2013, représentation de la densité du peloton de départ. ....	4
<b>Figure 4:</b> Représentation du profil et de la difficulté d’un ultra-trail (exemple avec le tracé de l’UTMB).....	6
<b>Figure 5 :</b> <i>Organisation de l’équipement de l’un des questionnés (Arthur Baldur), pour l’UTMB.</i> ....	8
<b>Figure 6 :</b> Principaux facteurs influençant le niveau du sportif. ....	12
<b>Figure 7 :</b> Représentation de la solidarité entre deux coureurs, franchissant ensemble la ligne d’arrivée lors de l’UTMB 2014. <b>Source :</b> <a href="http://www.trackandnews.fr/2014/08/the-north-face-ultra-trail-du-mont-blanc-double-pour-roy-bosio-et-francois-dhaene/#.VAeNvWO8HXM">http://www.trackandnews.fr/2014/08/the-north-face-ultra-trail-du-mont-blanc-double-pour-roy-bosio-et-francois-dhaene/#.VAeNvWO8HXM</a> .....	20

## 7 ANNEXES

---

### 7.1 QUESTIONNAIRE ULTRA-TRAILERS

1. Depuis quand pratiquez-vous l'ultra-trail°? Comment êtes-vous arrivé à ce sport°?
2. Aviez-vous déjà pratiqué d'autre(s) sport(s) d'endurance avant l'ultra-trail°? Si oui, le(s) quel(s)°? Qu'est-ce qui vous a motivé à changer de sport°?
3. Êtes-vous un pratiquant régulier de ce genre de courses de montagne°? A combien de compétitions participez-vous en moyenne par année°?
4. A quels ultra-trails (+ 80km) avez-vous déjà participé°? Avez-vous été finisher°? Si non, quelles ont été les raisons de vos échecs°?
5. Seriez-vous prêt à faire que des entraînements personnels, sans faire de compétitions°? Si non, pourquoi°?
6. Quelles sont vos principales motivations à courir d'aussi longues distances (défi personnel, maintien du physique, découvrir des paysages montagneux, autres)°? Développer, si possible.
7. Quels ressentis éprouvez-vous le jour précédent de la course, les heures qui suivent la course et les jours suivants°?
8. Quels bénéfices ce sport vous apporte-t-il au quotidien°?
9. Pensez-vous que la préparation psychologique soit importante dans cette discipline°? Si oui, de quelle manière vous préparez-vous mentalement (yoga, sophrologie, hypnose, relaxation...) °?
10. L'élément relationnel (rencontres et partage avec d'autres participants) est-il important pour vous°? Comment décririez-vous l'ambiance générale entre les participants°?
11. Question subsidiaire : Quel âge avez-vous ?

### 7.2 RÉPONSES DES ULTRAS-TRAILERS

#### 7.2.1 RÉPONSES DE : DANIELA VENDRAMI

1. Depuis 2007, un défi sportif pour mes 39 ans, avant d'avoir 40 ans !

2. J'ai commencé par faire de l'escalade dès 18 ans, puis du VTT dès 20 ans (Grand Raid Hérémente-Grimentz 2 x et 2 courses par étapes à VTT en Algérie et au Maroc), puis passé au triathlon (promo), après la naissance des enfants en 1994 et 1996, course sur route puis en montagne. Couru 3 marathons sur route (Florence, Rome, Zurich), trois marathons de montagne (Val de Travers, Jungfrau, Mont-Blanc). 1<sup>er</sup> Ultra trail CCC en 2007, puis 1<sup>ère</sup> x Sierre-Zinal en 2008, puis découverte du ski de rando et de l'alpinisme, 2012 : début des compét en ski alpi, Ascension du Mont-Blanc, 2<sup>ème</sup> x Sierre-Zinal, Trail des Aiguille Rouge (50km 4000 d+), 2013 km vertical de Chamonix et 2<sup>ème</sup> marathon du Mont-Blanc, Sierre-Zinal en accompagnant en 2013, nouvel objectif ultra-trail en 2013 : CCC, plusieurs compét en ski alpi en 2014, Patrouille des glaciers non terminée, tour des Dolomites à vélo de route sur 7 jours, couru des trails courts cet été et des km verticaux....Ce qui me motive, c'est de découvrir de nouveaux challenges, de nouveaux sports en fonction de mes capacités physiques. J'ai tendance à changer d'activité sportive lorsque j'arrive aux limites de cette activité (par ex marathon sur route Zurich en 3h50 ; j'ai considéré à l'époque que c'était mon record absolu et que ce serait difficile d'améliorer le temps). Donc le passage à l'ultra a suivi cette même logique d'un nouveau défi.
3. Non, occasionnel.
4. Un en 2007 et un en 2013. En 2007 CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix), 86,5 km 4500 D+, terminé en 19h26. En 2013 CCC, 101 Km et 6000 D+, terminé en 20h32.
5. Spécifiquement pour un ultra, non, ça prend trop de temps et il faut s'imposer des charges d'entraînement difficiles qui épuisent l'organisme, ce qui n'a pas de sens si l'on n'a pas un objectif compétition ultra ! Mais faire des longues sorties pour le plaisir, oui bien sûr, sous forme de rando-trail sur plusieurs jours par exemple.
6. Défi personnel, dépassement de soi, aller aux limites physiques, satisfaction de parcourir de grandes distances en montagne et dans des environnements nouveaux, sauvages, moments de partages de l'effort avec des amis et d'autres coureurs, ambiance de course, intensité du moment vécu.
7. Les jours avant une longue course, je me mets en mode repos, économie, recharge mentale intérieure, je fais abstraction de tout pour que tout mon organisme se prépare à l'effort, pas d'entraînement la dernière semaine pour surcompenser le jour J, un peu d'appréhension forcément. Les heures et les jours qui ont suivi les deux ultras...une grande satisfaction, du bonheur.
8. Une meilleure connaissance de moi-même dans l'effort, dans la récupération de l'effort et dans l'alimentation lors d'un effort. Lorsque je fais une sortie trail,

alpinisme, vélo, je sais que mon organisme supporte un long effort et je gère donc mieux mes sorties courtes. Je relativise mieux les difficultés de manière générale en pensant que courir un ultra-trail c'est ce qu'il y a de plus dur (face aux changements de météo, température, baisse de moral, difficultés rencontrées lors de l'ultra).

9. Pour mon 2<sup>ème</sup> ultra, un coach m'a préparé des programmes d'entraînement quotidiens pendant un an, ce qui m'a psychologiquement beaucoup motivée. La préparation psychologique fait partie de l'entraînement pour moi en ce sens qu'il faut s'entraîner à courir de manière concentrée, bien se connaître dans l'effort et la manière de s'alimenter et s'hydrater, connaître son rythme de course idéal pour une performance longue, savoir garder la motivation pour aller au bout du défi malgré les difficultés rencontrées (météo, etc). Par ex. pour l'alimentation: lorsque j'ai commencé à courir, je me sentais obligée de m'alimenter très régulièrement. Avec l'entraînement, j'ai appris progressivement à tenir 2h00 sans boire ni manger. Ça m'a permis lors du dernier ultra, de m'alimenter pratiquement qu'aux ravitaillements toutes les 2h00 sans crainte d'une hypoglycémie. Mais pas de technique particulière pour la préparation psy. à part des discussions fréquentes avec le coach.
10. J'ai couru le 1<sup>er</sup> ultra avec mon mari, c'était décontracté et j'ai fait plusieurs rencontres sympas lors de la performance. Le 2<sup>ème</sup> ultra, j'étais seule et visais une performance, donc forcément je me suis retrouvée avec des coureurs/euses qui visaient des perf aussi, donc moins de temps pour partager. Par contre l'entraînement et le partage avec d'autres coureurs d'ultra a été et est important pour moi en dehors des compétitions. Les moments de partage avec le coach ont aussi été très importants et c'est ce qui m'a motivé à retenter un défi ultra en 2013. Si je devais refaire, ce serait avec un autre coureur ou coureuse, plus dans un but de partager un défi et moins dans l'objectif performance. Mais ce n'est pas sûr que je refasse. J'ai eu de la chance lors de ces ultras, tout s'est bien passé, je n'ai eu aucune blessure et ai très vite récupéré parce que j'étais bien entraînée. Mais on en sort pas toujours indemne d'un tel effort (problèmes de genoux, articulations, etc), dû aux descentes, et cela me fait peur quand même. C'est pour cela que j'ai passé au ski alpinisme où je peux aussi participer à de longues compétitions qui ménagent plus les articulations et où je retrouve les mêmes sensations et satisfactions.

11. 45 ans

### **7.2.2 RÉPONSES DE : ARTHUR BALDUR**

1. Depuis 2006. J'ai débuté ma pratique sportive en 2003 pour arrêter la cigarette. D'abord du VTT puis pour des raisons de facilité/disponibilité j'ai complété par de

la course à pied sur route en 2004. J'ai peu à peu arrêté le vélo pour me consacrer à la course à pied. Mon premier véritable ultra-trail en montagne date de 2008 avec la CCC.

2. Non.
3. Oui depuis 2008. 2 ultras en montagne chaque année.
4. J'ai participé à CCC 2008, UTMB 2009, 2010, 2012, Montagn'Hard 2009, Trail Verbier St-Bernard 2010, 2011, 2013, 2014, Ultra des Coursières des Hauts du Lyonnais 2010, Echappée Belle 2013. J'ai terminé CCC 2008, UTMB 2012, Trail Verbier St-Bernard 2010, 2011, 2013, Ultra des Coursières des Hauts du Lyonnais 2010. Pour ce qui est des échecs, les barrières horaires à l'UTMB 2009 et 2010 couplés à une mauvaise gestion de l'effort. Pour les autres essentiellement un mental qui lâche pour différentes raisons : manque de motivation/préparation/fraicheur.
5. Oui mais de façon moins structurés et moins régulièrement s'il n'y avait pas un objectif à la clé.
6. Un peu de tout cela. Il s'y ajoute une composante relationnelle très importante à mes yeux.
7. Un mélange d'excitation et d'appréhension mais c'est vraiment léger.
8. Evacuation du stress, forme physique.
9. Oui mais je ne peux pas tout faire faute de temps !
10. Oui. Ambiance bonne enfant. Cela dit les participants sont généralement dans leur bulle et les contacts se font surtout avec des coureurs que nous connaissons déjà.
11. 49 ans.

### **7.2.3 RÉPONSES DE : CHRISTOPHE DE LATTRE**

1. Je pratique l'ultra-trail depuis plus de 10 années. Avant même que les courses d'ultra-trail existaient, je pratiquai déjà de longues courses en montagne de plusieurs jours en semi-autonomie, et ceci pour mon plaisir. J'avais par exemple déjà fait le Tour du Mt-Blanc en 3 jours avant même que l'UTMB existe. Depuis l'âge de 20 ans, je fais des courses en montagne (été comme hiver), et je suis venu à l'Ultra-Trail un peu naturellement en 2004, en coachant un ami sur l'UTMB.
2. Comme indiqué ci-dessus, je pratiquai déjà la course en montagne depuis très longtemps. Par exemple j'ai participé plusieurs fois au Tour des Dents du Midi dont l'édition 1986 (j'avais donc 25 ans). Il existait déjà quelques courses de montagne

de longue distance, qui n'ont pas perduré (pour exemple le Tour des Muverans avec un départ à Ovronnaz). Je n'ai pas changé de sport, je pratiquai déjà la course en montagne longues distances (sans que des compétitions soient organisées).

3. Oui, je suis un pratiquant régulier. Dépendant du programme que je me fixe, je pratique entre 2 et 5 courses par année. Cette année comme je vais participer au Tour des Géants 2014, je n'ai participé qu'à une course de préparation (Verbier St Bernard sur la Traversée).
4. J'ai participé à de nombreux ultra-trails. J'ai très souvent été finishers.

**Courses terminées > 80 km (liste certainement incomplète)°:**

- 2 x Grand Trail Valdigne (course organisée à Courmayeur)
- 1 x UTMB (2005)
- 1 x Tour des Ducs de Savoie (course organisée dans le cadre de l'UTMB)
- 2 x Verbier St Bernard (Boucle)
- 1 x Tour des Géants (2012) = 300 km dénivel. + 24'000m

Courses non terminées;

- Il m'est arrivé de ne pas terminer l'UTMB. J'ai eu plusieurs fois des difficultés avec la vision nocturne étant porteur de lunettes médicales. Les lunettes de sports n'étant pas adaptées, j'avais des vertiges.
  - Il m'est arrivé également de chercher à améliorer mon temps de référence sur l'UTMB, et j'ai dû m'arrêter car trop fatigué.
5. Oui, très certainement. J'éprouve énormément de plaisir à m'entraîner en montagne, et je l'ai toujours fait ; donc je suis tout à fait prêt à faire des entraînements personnels sans compétitions. Il m'est arrivé pendant plusieurs saisons hivernales de ne faire que des entraînements de ski-alpinisme sans pour autant participer à des compétitions.
  6. C'est effectivement un mélange de tout ce que vous avez indiqué ci-dessus. Il y a :
    - le défi personnel, bien qu'avec le temps on ait plus rien à se prouver.
    - le goût de l'effort,
    - le fait de découvrir des paysages montagneux surtout durant les périodes d'entraînement où il arrive très souvent que l'on aille reconnaître les parcours (tout au moins partiellement, si le parcours est très long),

- le fait de se fixer un (ou plusieurs) objectif(s) sur l'année
  - le fait de se relancer l'année suivante pour voir si on peut mieux faire, que l'année précédente.
  - le fait de découvrir de nouvelles régions en Suisse où à l'étranger
  - la communion avec la nature et les éléments météo que l'on doit intégrer à sa course (pluie, neige, brouillard)
  - le fait de retrouver les copains ou les gens qui ont les mêmes intérêts.
  - le fait de vivre l'événement de manière très intense.
7. Lors de mes premières éditions sur de si longues distances j'éprouvai le veille de la course une certaine excitation / appréhension. Aujourd'hui cette sensation est bien moindre, car si j'ai pu faire ma préparation correctement, je sais que j'arriverai au bout.

Les heures qui suivent la course c'est souvent un film que l'on repasse dans sa tête avec les endroits où l'on est passé. On a envie de célébrer la course avec les copains. On est heureux d'avoir pu atteindre le but que l'on s'était fixé. Dans les jours suivants, on a envie de relater / échanger sur la course avec les copains et on a très envie de se fixer sur un nouvel objectif.

8. Il est difficile pour moi, de dire les éventuels bénéfices au quotidien, vu que j'ai toujours fait du sport à haut niveau. Je pense que cela m'a apporté :
- le gout de l'effort
  - le fait de bien se préparer pour aborder un obstacle / une difficulté
  - l'esprit d'équipe
  - le goût du dépassement de soi
  - le fait de se sentir en forme et en bonne santé
9. La préparation psychologique est certainement importante. Dans la tranche de 20 à 30 ans, j'ai suivi quelques conférences sur la sophrologie, axé sur la respiration intérieure et l'écoute de son corps.

Dans cette même tranche d'âge, j'ai également pu m'entraîner avec un ami qui était plus âgé que moi (environ 20 ans de +) et qui m'a appris à ne pas renoncer dans l'effort. L'objectif était de courir tout au long des montées. Nous faisons de très nombreuses courses ensemble. Il n'était pas question d'abandonner.



Aujourd'hui je ne suis pas de préparation spécifique. C'est au travers de l'entraînement que j'affine ma préparation. Je me repose sur mon capital acquis au long de ses 30 années.

10. L'élément relationnel et le partage sont très importants pour moi. Depuis l'âge de 20 ans, j'ai fait des courses de patrouille avec 2 ou 3 collègues. Des courses où l'on partage l'effort pour atteindre tous ensemble un but.

Au sein des ultras il y a une grande communion dans l'effort, et on fait de très belles rencontres.

L'ambiance générale entre les participants est très conviviale, et en communion dans l'effort, surtout sur les très longues distances. Les gens sont très ouverts, et proviennent de tous les horizons / toutes les nationalités. Les gens ont envie de parler et sont très ouverts.

C'est malheureusement quelque chose qui disparaît avec la médiatisation et la professionnalisation des courses ; les concurrents cherchant absolument à améliorer leur temps, un peu au détriment des autres. C'est un peu ce qui arrive avec l'UTMB, qui perd son âme, et qui devient une grande machine commerciale ; il faut donc aller découvrir d'autres courses et d'autres horizons.

11. J'aurai 53 ans en octobre.

#### **7.2.4 RÉPONSES DE : YAN BALDUCHELLI**

1. En 2004, avec des amis, nous avons fait par défi la petite patrouille des glaciers et sierra-zinal. En 2005, mon beau-frère c'est inscrit pour le fameux UTMB. A nouveau par défi, je l'ai suivi et j'ai eu la chance de faire et terminer le premier Ultra de ma vie. Je suis tout de suite devenu un vrai passionné de la longue distance.

Enfant, mes vacances d'été consistaient à faire des randonnées familiales en destination des cabanes valaisannes, à suivre mon père dans les différentes compétitions régionales de course à pied. J'ai toujours été baigné et attiré par le monde de la montagne.

2. Pas vraiment... Juste une petite saison de sport d'endurance durant laquelle j'ai participé à la petite patrouille et à sierra-zinal.
3. Oui je pratique régulièrement. Je cours 3 à 5 ultras par an.
4. Beaucoup...

UTMB (8x), CCC (1X), Trail Verbier St-Bernard (5x), Trail Valdigne, Trail du Verdon, Maxi Race d'Annecy, The Moutainman, Swiss Iron Trail,...

J'ai toujours été finisher sauf 2x :

- UTMB 2010 => Arrêt de la course cause météo
  - UTMB 2011 => Sur blessure après 90 km
5. Oh oui ! Tout d'abord si l'on tombe passionné pour le trail c'est parce qu'on éprouve beaucoup de passion et d'amour pour la montagne et la nature en général. La compétition permet juste de se surpasser et de livrer une compétition contre soi même... ça n'intéresse pas forcément tout le monde et ce n'est pas le principal.
  6. Une seule... Vivre la montagne ! La montagne, lieu magique et spirituel, propice à la réflexion, où je me sens en harmonie avec la nature et en paix intérieure. J'aime la voir s'endormir, se réveiller, livrer ses sourires les plus rayonnants mais j'aime également partager ses colères imprévisibles. La course à pied de longue distance me permet de vivre ses différents moments intenses au cours d'une même aventure.
  7. Avant une compétition, il y a toujours un peu d'appréhension par rapport à l'inconnu. Même après 20 ultras... On sait à quelle heure ça démarre mais pour le reste... tout peut arriver. On se rassure en se disant que l'entraînement a été bon, que tout le matériel est prêt et que forcément tout va bien se passer... Les heures qui suivent, tout dépend de l'état de fraîcheur à l'arrivée. On peut être bien ou alors vraiment mal physiquement. Quoiqu'il en soit, on est satisfait, heureux d'être au bout et convaincu de tout avoir donné. Les jours qui suivent, c'est le debrief. On refait le parcours, on se souvient des sensations, des émotions, on analyse, on se félicite ou se critique. On apprend à se juger et on pense déjà aux améliorations à apporter dans la gestion pour les futurs objectifs.
  8. Persévérance, confiance, auto critique, respect de l'individu, planification, organisation...
  9. Pour la compétition, lorsqu'on pousse la machine, ça fait parfois mal. Le mental doit être là dans ces moments pour ne pas laisser tomber. Tous les trailers n'ont pas la même résistance mentale. Des exercices de concentrations et de simulations mentales peuvent être bénéfiques et complémentaires à la préparation physique.
  10. Extrêmement important... A l'entraînement ou lors de sorties longues, le partage se fait plus par le dialogue. En compétition, lorsqu'on donne le max de soi, on est bien souvent dans notre bulle, à l'écoute de nos sensations, pour pouvoir anticiper

les défaillances. On ne parle pas beaucoup mais y a pas besoin de faire de dialogue car le participant à côté de toi vit exactement la même chose. Tu le respectes et tu sais qu'il te respecte parce que tu vis les mêmes sensations et émotions silencieuses.

11. 35 ans

### **7.2.5 RÉPONSES DE : CHRISTIAN FATTON**

1. Depuis 1997, suite logique de faire du plus long moi qui aimait déjà junior des distances de 30 km par exemple, donc un moment donné on s'essaie sur du 60 km puis plus long.
2. En fait, je fais de l'ultra au sens général, je fais également des courses sur route de 100 à 283 km ou en boucle sur 24h, 48h, 6 jours non-stop, pour moi, c'est tout du pareil au même, la seule différence c'est qu'en ultra-trail on porte un sac touriste avec de la réserve à boire et à manger ainsi que quelques habits donc entre 3 à 5 kg, selon si les gourdes sont pleines ou vides.
3. Je fais environ 4 à 6 ultra-trail par an et autant d'ultra sur route de plus de 70 km.
4. En principe j'ai toujours été finisher, sauf 2x, l'an passé au 201 km de swiss iron trail et en 2011 abandon après 126 km alors qu'il en restait encore une 50taine, la première fois à cause d'un manque total de force, raison semble-t-il d'un problème d'asthme d'altitude ou de virus, en 2011 c'était que c'était si mal organisé, limitation avec des bons pour se ravitailler, dangerosité du parcours alors qu'on m'avait dit rien de spécial etc... que j'en avais plus marre qu'autre chose d'être pris pour un c....
5. Bien sûr, car on le fait déjà avec ma femme. Mais la course, la compét, c'est la cerise sur le gâteau et ça nous permet de découvrir d'autres régions.
6. Avant tout par défi personnel, pour découvrir d'autres régions comme déjà dit, pour exploiter un potentiel d'endurance assez naturel pour moi à être longtemps en route, pour exploiter mon physique au maximum et même pour en repousser les limites... les limites sont surtout celles que l'on se fixe dans la tête, avant d'avoir essayé un truc impossible on croit que c'est pas possible, mais avec un entraînement ciblé et une grosse volonté et une bonne gestion le jour de la course, on peut en faire beaucoup plus que ce que l'on croit, c'est un état d'esprit l'endurance, l'ultra en général.
7. Le jour précédent, rien de spécial si c'est une distance qui va me prendre jusqu'à 15-20h, je gère assez bien, ça me stresse pas trop. Pour du 20h et plus avec

forcément une nuit complète ça commence vraiment à faire un peu peur, savoir si on va tenir le coup sans trop souffrir, car la souffrance est quasiment toujours au rendez-vous, tôt ou tard. Mais on apprend à l'appivoiser et à l'accepter, donc on n'est pas trop surpris car on s'y attend. Pour du 24h à 48h et plus, il faut vraiment prévoir une tactique, essayer à l'entraînement son ravitaillement prévu, définir un rythme de départ, se fixer des buts intermédiaires etc...mais je sais que je l'ai déjà réussi par le passé de tenir aussi longtemps donc que c'est possible normalement pour moi.

8. Une confiance en moi, une personnalité propre à moi, une maîtrise et du relativisme par rapport aux problèmes qui peuvent arriver dans la vie. Un bien-être en général.
9. Bien sûr mais je ne fais rien de spécial si ce n'est que de m'imaginer dans l'épreuve après une dizaine d'heures, une vingtaine d'heures ou de m'imaginer en pleine fringale, en hypoglycémie ou autre. Cela m'aide ensuite à gérer les coups durs de la course.
10. C'est également très important pour moi. J'ai des amitiés qui durent depuis mes débuts et qui sont assez profondes. De pouvoir connaître de nouvelles personnes, d'échanger avant ou après la course, de trouver de la camaraderie, de pouvoir discuter de notre décalage par rapport aux gens dits normaux sans être traité de fou fait du bien. On se comprend entre ultra, car on a tous déjà souffert plus que de raison mais on ne peut pas toujours expliquer pourquoi on n'abandonne pas dans ces conditions, ou plutôt ça nous semble normal de tenir dans ces conditions, donc de discuter avec d'autres coureurs est pour moi aussi important, l'amitié trouvée en course est aussi primordial et me manquerait aussi si j'arrêtais.
11. J'ai 55 ans le 24 novembre 2014, mes performances baissent bien entendu mais j'arrive normalement à me classer encore par exemple dans les 20 à 30 premiers sur des courses de 100 à 200 coureurs en ultra-trail car avec l'âge on perd de la force. Par contre, pour des courses sur route de 170 à 280 km par exemple, la baisse est moins marquée car les montées sont moins fréquentes et avec une bonne gestion, j'arrive bien à me défendre. Je suis souvent un des plus rapides sur les derniers tronçons de course, comme ce printemps pour les 45 derniers km entre Milan et San Remo, course de 283 km ou je finis 5è, tous des plus jeunes devant moi, comme à la Coast to Kosci en décembre 2011 en Australie sur 245 km ou je fais aussi le meilleur temps sur les 30 derniers kils.

**7.2.6 RÉPONSES DE : RYAN BAUMANN**

1. Depuis 7 années. J'y suis arrivé tout naturellement, car je suis passionné de montagne et d'endurance. J'aime aussi l'esprit de compétition.
2. Oui, j'ai commencé tout petit par la gymnastique, le football, le tennis et plus tard je me suis mis au VTT, le vélo de route, le ski-alpinisme. Je me suis dirigé vers le trail car c'est un sport individuel qui permet d'évoluer en montagne sur des terrains très ludiques et avec très peu de matériel.
3. Oui, depuis 7 ans, je m'entraîne très régulièrement sur toute l'année. Je participe à environ 5 compétitions par année (en principe 3 trails de 50 kms et 2 ultras-trails de 80 à 110 kms.)
4. Pour l'instant, non, les compétitions me permettent de me fixer des objectifs et de programmer des entraînements afin de les atteindre. J'aime aussi le côté du stress positif et l'adrénaline des compétitions.
5. Depuis plusieurs années, je préfère m'entraîner sur de longues randonnées en montagne. J'ai donc naturellement développé des qualités d'endurance sur de longues distances. Ma principale motivation est la passion d'évoluer dans la nature toute l'année et de découvrir des paysages variés. Le goût du sport et le dépassement de soi fait aussi partie des motivations.
6. Je n'apprécie pas trop les jours précédents la course, car il faut savoir être patient et trouver des solutions pour penser à autre chose pour évacuer le stress. L'attente du jour du départ est souvent longue et il est difficile de se changer les idées. Il faut bien-sûr beaucoup dormir et se reposer. La nutrition est aussi très importante. Je prépare mes habits de course et ma stratégie de ravitaillement assez à l'avance.
7. Le ressenti des heures qui suivent la course dépendent du résultat ! Si la course est réussie et l'objectif atteint, j'éprouve beaucoup de plaisir à participer à la remise des résultats et à monter sur le podium. Souvent, lors d'ultra trail, les jours après les courses sont difficiles, car on ressent de fortes courbatures, de la fatigue et des maux d'estomac. Chez moi, cela dure environ 3 jours, ensuite je récupère assez vite. Je me remets à courir en principe 7 à 8 jours après une longue compétition.
8. Beaucoup de plaisir. Un mental d'acier. Presque jamais malade ou blessé.
9. Oui, le mental est un facteur très important de la performance sur des compétitions de longues distances. Je ne pratique pas de yoga, sophrologie ou autre, mais j'entraîne mon mental au quotidien lors de mes séances d'entraînements. Je pratique la pensée positive et la visualisation. Je suis un programme d'entraînement avec une grande variation de séances d'entraînement et le fait de s'entraîner très

dur et d'organiser et concilier son entraînement au quotidien avec une vie de famille est aussi une façon de travailler le mental.

10. Oui, notre sport n'est pas encore touché par l'argent, donc il règne un esprit de compétition très convivial, l'esprit « trail » comme on dit dans le domaine. Le fait que ce sport est très exigeant et contraignant au niveau de la souffrance, les participants s'encouragent et s'aident mutuellement pendant la compétition. Souvent, le but principal des participants est simplement d'être finisher de la course. Il n'est pas rare de voir des concurrents passer la ligne d'arrivée main dans la main.

### **7.2.7 RÉPONSES DE : ORONZO DE DONNO**

Je précise qu'à ce jour je n'ai réalisé qu'un seul trail de plus de 80 kilomètres, il s'agit de Verbier Saint-Bernard en juillet 2013. (110 km pour environ 8'000 m de dénivelé).

J'ai réalisé d'autre part une dizaine de trails variant de 50-80 kilomètres en deux années de pratique de cette discipline précise qui se laisse différencier de la course à pieds traditionnelle de par son côté technique (pose du pied), ses reliefs, son côté sauvage car pratiqué dans une atmosphère naturelle pouvant changé à tout moment, ses aspects nutritionnels exigeants, sa durée, sa préparation mentale et son volume d'entraînement.

1. J'ai fait mon premier trail de 50 kilomètres à la Vallée de Joux il y a 3 ans. C'était une sorte de course-découverte sans vraiment me rendre compte de sa difficulté compte tenu des dénivelés et du temps de course. J'ai aimé l'ambiance, le côté nature, la longueur d'une telle course et j'ai peu à peu augmenté les distances et enchaînés les suivants, toujours avec beaucoup de plaisir.
2. Avant la pratique de ces trails, j'ai toujours fait de la course d'endurance, 10-15 kilomètres régulièrement.
3. Oui, je suis un pratiquant régulier et je fais environ une course par mois durant ma saison entre le mois de mai à novembre avec une course de nuit en décembre (La Santélyon), mon coup de cœur.
4. Comme mentionné j'ai été finisher de l'ultra-trail de Verbier Saint-Bernard. En raison de conditions météorologiques et d'une chute, j'ai du abandonné cette même course cette année au 70<sup>ème</sup> kilomètre.
5. J'aime beaucoup l'entraînement en général, ces longues sorties dans la nature me permettent de me ressourcer et d'équilibrer ma vie. On y croise également d'autres personnes qui partagent la même passion, ce qui enrichit encore l'entraînement. Oui, je pense même que sans objectif je poursuivrai mon entraînement qui se fait

plus par instinct que par plan précis. Il faut savoir aussi que les compétitions fatiguent et usent le corps.

6. Mes motivations sont multiples ; le fait de bouger me permet d'abord de me sentir bien. J'aime également beaucoup le calme de la montagne, les paysages, cette sensation d'évoluer au fil des kilomètres dans ces espaces grandioses et la longueur des parcours. Ceci permet véritablement de s'immerger dans une ambiance différente qui n'est jamais prévisible et qui demande une attention prépondérante. Le trail est une expérience très personnelle qui se vit de l'intérieur et sans doute différente pour chacun. C'est un moment de « pause » dans la vie de tous les jours, où le temps de l'activité permet de rêver également, de se sentir libre. Le maintien physique est important également, et lorsque se présente une nouvelle compétition c'est chaque fois un défi personnel que de la finir, la vaincre en premier pour soi.
7. Les jours précédents une course il y a toujours un peu d'appréhension, de crainte, on scrute la météo, mais surtout je prends soin de préparer mes affaires suffisamment tôt, car dans trail rien n'ai laissé au hasard. En effet en termes de réserves alimentaires, poids du sac ou habits de rechange, tout est scrupuleusement pensé, organisé de manière très précise.

Les heures précédents le départ, j'essaye de me détendre un maximum, et appréhender l'effort avec confiance.

Quant aux heures et aux jours qui suivent la course, il y a une satisfaction, les moments de bonheur de se souvenir de l'effort fourni, de l'épreuve réussie, et les paysages qui défilent encore longtemps. Un véritable sentiment de bien-être, difficile à décrire et qui existe qu'à soi, en soi.

8. Mon quotidien est souvent rythmé par les entraînements exigés par ce sport précisément qui dynamisent mon quotidien. C'est un entier dans ma vie aujourd'hui, le but à atteindre et une sorte de devoir accompli.
9. Je pense en effet qu'une préparation psychologique soit un plus pour ce genre de grande aventure sportive, je n'ai malheureusement pas encore eu la chance de tester les bénéfices d'une pratique tel que le yoga, l'hypnose ou autre. Chaque sportif a certainement ses propres habitudes d'avant course afin de se sentir prêt à l'heure H.
10. L'élément relationnel est important, même s'il se résume parfois qu'à de simples brides de paroles, un sourire ou une tape amicale sur une épaule lors de ces épreuves et durant un effort soutenu, mais qui redonne un peu de courage lorsque la force vient à manquer. Je pense qu'il existe une réelle solidarité, bien plus marquée dans les trails entre les coureurs que dans les compétitions de course à pieds ordinaires.

Mais, le trail reste une épreuve passablement solitaire, tant il est qu'il arrive de parcourir de nombreux kilomètres sans voir personne quelque fois.

11. Je suis un homme âgé de 47 ans.

### **7.2.8 RÉPONSES DE : PHILIPPE ROSSIER**

1. Je pratique l'ultra-trail depuis 1990, en sortie longues par passion du mouvement lent qui dure et se répète, nourri de la curiosité de toujours aller voir plus loin, découvrir ce qu'il y a derrière ce col, cette montagne.
2. Oui, la randonnée à ski, avant que cela ne devienne du ski-alpinisme sous la forme actuelle. Je n'ai pas changé de sport, j'y ai ajouté une touche estivale et plus légère.
3. Oui je suis un pratiquant régulier. Je participe à une douzaine de courses à pieds par année, qui vont de la montée sèche en refuge, typique des courses valaisannes (environ 7 km avec 1200+) à l'ultra (116 km étant le plus long pour moi dans la journée).
4. Trail Verbier Saint-Bernard, Grande traversée du Mercantour, une dizaine d'ultramarathon sur 3 à 6 jours entre 120km et 300km et la GTA de Thonon à Nice en 13 étapes. J'ai toujours été finisher, généralement dans les 3 premiers avec un abandon au TVSB 2010, échec dû à une hydratation insuffisante à la mi-course, qui a généré des crampes généralisées que je n'ai pas réussi à calmer.
5. Je le fais toujours. Je m'organise des parcours en montagne avec des amis qui nous permettent de courir et de découvrir sans pression de temps et de compétition. Je trouve cependant que la compétition me permet d'aller chercher mes limites et cela m'intéresse aussi.
6. Découvertes de paysages, certes. Partages humains dans cette expérience. Découverte de moi et de certaines de mes limites physiques et psychiques, voir où cela est de l'ordre de l'expression d'un de mes talents et me rendre compte où cela va trop loin, où cela commence à faire mal et voir ce que j'en fais (abandon ou réadaptation de l'effort ou se ravitailler ou boire ...) Fondamentalement j'aime la vie, je l'aime au rythme de la course ou parfois du VTT. La voiture, l'avion cela va beaucoup trop vite. J'aime le chemin qui est souvent plus important que le but au bout du chemin, je le goûte, je le savoure. J'aime savoir et expérimenter qu'à chaque pas mes pieds caressent la Terre que j'aime et respecte.
7. De la satisfaction. Avant il y a aussi une forme d'excitation douce qui s'installe, je revisite avec perfectionnisme ce qui va me permettre de m'exprimer au mieux. Après il y a la joie d'avoir partagé et vécu pleinement quelque chose qui me fait vibrer, qui m'élève, m'allège. Et il y a aussi mon regard plein d'humour sur moi,



qui se reflète souvent par l'autre, que les jours suivants, je suis courbaturé, je n'avance pas et dans ces moments-là les ami(e)s sont devant et je peine à les suivre ... inversion des rôles qui font rire tout le monde.

8. La faculté de voir loin, celui d'être endurant en tout, de ne pas baisser les bras, celui d'être curieux de ce qui va venir, mon lien étroit avec la Terre, Terre de ressource et d'équilibre. Le possible de se laisser surprendre par la Vie, par ce qui apparaît au détour d'un chemin, quel qu'il soit.
9. J'ai confiance en moi, mon passé m'a apporté de belles victoires sur moi et les autres, actuellement je n'ai plus grand chose à prouver, juste la satisfaction de participer à un événement que j'aime en y étant acteur privilégié. Je pratique la méditation, le Tantra, le jardinage qui me centrent et me permettent d'exprimer ce que mon être tient à exprimer. Je le fais par respect et amour de ma Vie après il est clair que cela influence ma manière de courir et vice et versa.
10. Oui, essentiel. Je suis un être grégaire, comme tous les humains, et c'est là un aspect important du trail. La convivialité, l'entraide, le soutien sont des valeurs du trail. On est seul dans notre expérience et entouré par ceux qui vivent la même et poussé par le public et les amis.
11. J'ai 53 ans.

### **7.2.9 RÉPONSES DE : JEAN-PIERRE LÜTHI**

1. J'ai débuté en 2004 sur ce genre de discipline car elle n'existait pas franchement avant sauf sur des distances moins longues en Suisse.
2. Je pratiquais déjà la course à pied sur des distances allant du cross (5km) au marathon et aux 100km sur route ainsi que sur des distances plus longues en montagne (78km) et des compétitions de ski de fond (marathon et longues distances 76km) etc...cyclisme, épreuves multisports (Gigathlon), ski alpinisme (PDG)...
3. Oui. Cela dépend des années (jusqu'à 51 compétitions/an) sinon environ 15-20 compétitions/an.
4. Quasiment toujours finisher...très, trop nombreuses compétitions à citer (voir liste ci-dessous). Echecs rares mais souvent dus suite à une mauvaise/insuffisante préparation....

Ultra Trail du Mt-Blanc 2004, Transalpine Run 2006, Cro-Magnon 2007, Grande Traversée des Alpes 2008 , Petite Trotte à Léon 2008-2009-2013-2014, Andorra Ronda del Cims 2011, Trail Verbier St-Bernard 2011, Zugspitz Ultra-Trail 2011, Tour Oisans-Ecrins 2011, Diagonale des Fous/Grand Raid de la Réunion 2011 5x

100km de Bienne (3x finisher), 2x Tour des Dents-du-Midi, 4x Défi des Muverans, 2x Swiss Alpine Marathon Davos, 7x Double Marathon Gondo-Event, 5x Jungfrau-Marathon, Grand Raid des Pyrénées 2012, Trail Ticino 2012, Tor des Géants 2011-2012, 5x Zermatt Marathon.

5. Oui, juste pour me maintenir en forme et/ou inciter de nouveaux coureurs aux plaisirs de la course en nature sur longue distance avec tout ce que cela comporte comme facteurs de préparation (mental, gestion de l'effort etc)...
6. Introspection, découverte de ses propres limites, découverte de nouveaux sites et paysages, relation avec les autres participants, esprit d'équipe, de solidarité, camaraderie, gestion de l'effort, dépassement de soi, rencontres....
7. Plaisir, excitation, euphorie, spleen, envie de remettre le couvert....manque....
8. Bonne approche et gestion des priorités....bien être...
9. Je m'imprègne du parcours, je visualise mon arrivée et conviction intime d'y arriver sans me soucier du chrono ni des autres participants.
10. Oui, il règne un grand esprit de famille....on se connaît presque tous...
11. 49 ans

### **7.3 QUESTIONNAIRE ET RÉPONSES DE MATTHIEU GIRARD (ORGANISATEUR DU TRAIL VERBIER-SAINT-BERNARD)**

#### **1. Participants**

- 1.1. Quel type de personnes participent à l'ultra-trail Verbier Saint-Bernard (moyenne d'âge, plus femmes/hommes, plus professionnels/amateurs/débutants...)?

Je n'ai pas la moyenne d'âge mais elle doit se situer vers les 30 ans ou plus. Il y a beaucoup plus d'homme (env. 80%), surtout sur le grand parcours. Il n'y a pas vraiment de professionnels pour le moment à part quelques exceptions, mais les coureurs élites sont souvent des gens avec un emploi à temps partiel.

- 1.2. Depuis la création de cet ultra-trail, avez-vous constaté une évolution de ces types de coureurs ?

De plus en plus de gens essayent le trail et donc certains se lancent sur des parcours montagneux sans avoir d'autre expérience que la course à pied sur route et sont parfois étonnés de la difficulté et peu à l'aise sur les sentiers. Avant nous avions moins de gens sans aucune expérience en montagne.

- 1.3. Quelle proportion des participants se réinscrit plusieurs années de suite ?

Sauf erreur nous avons un taux de renouvellement de 60% mais je ne suis plus sur du chiffre.

- 1.4. Quelles sont les caractéristiques principales d'un coureur, en plus de bonnes capacités physiques ?

Le mental. Au bout d'un moment c'est surtout la tête qui va dire d'arrêter ou de continuer. Un bon coureur parvient à faire abstraction des douleurs et des petits problèmes et parvient à maintenir un bon rythme. Il faut aussi savoir gérer son alimentation. C'est un point essentiel de la réussite.

## 2. Motivations

- 2.1. D'après vous, que recherchent les personnes qui décident d'entreprendre une course aussi longue et éprouvante telle que l'UTVSB ?

C'est clairement un défi contre eux même. Il cherche le côté aventure et aussi le côté liberté et fusion avec la nature. Mais avant tout le trail leur permet d'être pour chacun leur propre héros. Pas besoin d'arriver premier pour avoir l'impression d'avoir réussi quelque chose de bien.

- 2.2. Quelle est la proportion qui le fait pour gagner/participer/ autres catégories ?

Ceux qui le font pour gagner sont une dizaine dans le peloton (mais toujours un peu plus nombreux) les autres ne le font que vis-à-vis d'eux même et se foutent du classement.

- 2.3. Quelles sont les raisons qui vous amènent à participer à l'organisation du TVSB ? C'est par passion pour cette discipline. Nous avons envie de créer quelque chose dans notre région pour la mettre en avant et pour faire connaître cette discipline en Suisse.

## 3. Ambiance

- 3.1. Retrouvez-vous lors de cette manifestation un esprit de compétition ?

Oui. ça reste une compétition, même si elle est surtout contre soit même. Le classement est moins important que sur une course classique mais ils essaient quand même tous de faire au mieux, donc c'est quand même une compétition. Par contre les gens ne sprintent pas à la fin pour gagner une ou deux places, même chez les premiers.

- 3.2. Comment définiriez-vous l'ambiance entre les participants et/ou le public (bonne enfant, solidarité, compétitif...)?

Au fil des km les gens s'occupent de plus en plus des autres et cherchent à aider et aussi à se faire aider. Des duos ou des trios se forment et font des bouts de chemins ou terminent ensemble. C'est ce qui fait toute la différence avec les autres courses. Comme c'est dur on se tient les coudes.

## **7.4 INTERVIEW DE GRÉGOIRE MILLET, DIRECTEUR DES SCIENCES DU SPORT À L'UNIL, DOCTEUR EN PHYSIOLOGIE DU SPORT ET 2ÈME AU THOR DES GÉANTS EN 2012. (EFFECTUÉ LE 18.06.14)**

**Milène Jordan :** Depuis quand pratiquez-vous l'ultra-trail ? Comment en êtes-vous venu à l'ultra-trail ? Avez-vous pratiqué des disciplines d'endurance auparavant ?

**Grégoire Millet :** Je suis jurassien, donc j'ai fait beaucoup de ski de fond quand j'avais votre âge. Ensuite j'ai fait une carrière dans le triathlon (niveau élite, vers 25 ans). Puis je suis devenu entraîneur de cette épreuve, j'ai travaillé dans différents pays. Parallèlement à ce travail j'ai continué ma propre pratique de ce sport. Puis, j'ai repris une carrière académique (professeur de physiologie). Ensuite, j'ai déménagé à Lausanne en 2008, j'ai depuis ce jour repris une activité sportive, et du fait qu'on vive près des montagnes, je me suis repris au jeu, et j'ai décidé de créer quelque chose d'un peu plus structuré pour le Thor des Géants.

**M.J. :** Était-ce votre objectif ?

**G.M. :** Oui, c'était vraiment mon objectif personnel, participé au Thor des Géants, ce qui m'intéressait c'était de participer à la course la plus difficile au monde. Moyen de mettre en résonance ce que j'avais fait en tant qu'athlète quand j'étais jeune. Et avec toutes les connaissances que j'avais atteintes de par mon travail (sur la physiologie du sport), c'était un moyen de faire une étude de cas sur moi-même. J'ai essayé de mettre en parallèle la préparation la plus efficace, que ça soit la nutrition, l'appréhension des blessures, l'altitude, l'entraînement... Donc au total, c'était plus de 20 paramètres sur lesquels on a travaillé pour essayer de faire quelque chose de bien. Au final, c'était plus le défi personnel, mais le défi dans le sens que la performance comptait, mais c'était plus un aboutissement. Ce qui m'intéressait c'était plus la démarche, c'était d'essayer d'avoir une analyse systématique, de ce qui fait la performance en ultra-trail, de travailler point par point. Il y a des choses auxquelles j'étais au courant, et d'autres pas.

**M.J. :** C'était donc un moyen de comprendre ce monde ?

**G.M. :** Ce qui m'intéressait c'était de valider l'approche, la préparation que j'avais faite, en me demandant si les sciences du sport aidaient à faire une bonne performance. En se disant que si on est systématique dans son approche, si on essaie de comprendre tous les points qui peuvent finalement limiter la performance, il y en a beaucoup. Il y a les aspects de l'équipement, de la nutrition, de l'hydratation, de la gestion du sommeil, de l'allure, l'altitude, les aspects psychologiques... tout ça est important. Donc à partir de là c'est plus cette démarche expérimentale, cette étude de cas sur moi-même.

**M.J. :** Au niveau de la psychologie, avez-vous dû entraîner votre mental et votre résistance mentale ?

**G.M. :** Je suis une personne assez persévérante. Ce qui est important c'est de comprendre que la douleur est subjective, si on donne du sens à celle-ci, sur cette épreuve, on sait qu'on va avoir des moments où on sera très fatigué, et d'autres moments où on aura mal, il est impossible de faire cette course sans à un moment donné avoir mal quelque part. Mais si on donne du sens à cette douleur, et moi le sens que j'y ai donné c'était par rapport à la valorisation de mon travail, de me dire que d'avoir été athlète, entraîneur, maintenant physiologiste, si je mets tout ça ensemble, ça permet de faire une performance correcte. Bon évidemment plus sur une course de cette distance, car à 50 ans, courir sur 10 kilomètres c'est trop dur, et on se fait facilement battre par des jeunes de 20 ans. C'est cet aspect-là qui a fait que lorsque j'avais mal, je me suis dit que ça valait la peine de continuer et de faire une belle performance, que je prouvais (d'ailleurs c'est ce que je fais car j'ai fait des conférences après, sur qu'est-ce que la performance en ultra-trail...) que c'était possible d'y arriver en ayant une approche intelligente.

**M.J. :** Et est-ce que vous avez participé à d'autres courses à part le Thor des Géants ?

**G.M. :** Oui deux fois à Verbier, mais les deux fois j'ai abandonné, même si c'était moins difficile que le Thor... C'est ce qu'on montre d'ailleurs dans nos études (vous avez rencontré Jonas Saugy), on a publié un article, une étude qu'on avait faite ensembles, qui montrait que finalement la distance n'est pas le paramètre le plus important. C'est ce qu'on appelle la régulation de l'allure, quand c'est plus long finalement on se protège... avec ce contexte on réalise qu'au total on n'est pas fatigué, ou même, on peut être moins fatigué.

**M.J. :** Et au niveau de l'entraînement, lorsque vous vous prépariez pour le Thor des Géants, vous aviez un entraînement spécifique, vous vous consacriez qu'à ça ?

**G.M. :** Non, alors personnellement j'ai peu de temps pour m'entraîner, je courais donc sur le temps de midi, et le week-end j'allais en montagne pour faire des séances plus longues, le samedi et dimanche matin je faisais des séances de 3-4 heures. Et finalement je ne me suis pas énormément entraîné, mais comme j'ai essayé de réfléchir à tout ce qui fait qu'à un moment donné on peut être fatigué et vouloir arrêter, avec un entraînement limité, en moyenne de 8-9 heures par semaine, ce n'est pas énorme. Surtout avec de grosses dénivelées en montagne, j'allais marcher sur les pistes de ski, rien qu'avec ça on arrive à faire une performance assez intéressante.

**M.J. :** Vous étiez-vous préparé longtemps à l'avance ?

**G.M. :** Oui pendant plusieurs mois.

**M.J.** : Après le Thor des Géants vous avez fait vraiment une pause ?

**G.M.** : Oui après j'ai arrêté et l'année d'après je n'ai pratiquement pas repris l'entraînement, parce que finalement j'avais réussi mon objectif. C'est un moyen de définir les motivations des coureurs, moi en ce qui me concerne je pense que je suis un peu atypique, je ne suis pas un bon représentant de la communauté des ultra-trailers. Tout le monde essaie d'avoir une approche assez rationnelle avec plus au moins d'éléments à prendre en compte. De notre côté on a analysé les vitesses, la fatigue, le contrôle posturale, les techniques de course, les modifications de la foulée, les temps de réaction, ici on voit que mon résultat propre, car je pilotais le projet, mais j'étais aussi sujet. Vous voyez, on testait même les erreurs cognitives, suivant les bruits et la fatigue, le temps de réaction est plus long. Et cette année avec un collègue qui s'occupe du cerveau de l'EEG, on a regardé les ondes cérébrales, on s'intéresse à tous les aspects de la fatigue... Ce qui nous a intéressé c'est que vu que c'est la course la plus difficile au monde, ça nous permet d'accéder à des niveaux de fatigue extrêmes. Ce sont des gens qui sont en bonne santé, et on essaie de comprendre comment ils arrivent à repousser les limites de la fatigue. On s'intéresse à la fatigue des muscles, du cœur, du cerveau, à pourquoi on réfléchit moins bien, équilibre moins bon, phénomènes d'œdème, chevilles qui vont gonfler... Et ça pour le physiologiste que je suis, c'est très intéressant. Mon collègue psychologue cherche à comprendre les stratégies pendant la course qui font qu'à un moment on continue et on ne s'arrête pas, malgré la fatigue.

**M.J.** : Donc votre but n'était pas d'aller au bout de vous ?

**G.M.** : Non, c'était d'arriver au bout sans prendre de risques pour ma santé à un seul moment. Parce que j'ai un métier, j'ai une famille... C'est aussi important de penser à la récupération, ce qui fait qu'une semaine après j'étais très aminci, mais au niveau de la fatigue générale ça allait.

**M.J.** : Est-ce que vous pensez que le fait de participer à ce genre de courses peut apporter quelque chose pas qu'au niveau personnel, mais également pour votre vie privée ?

**G.M.** : Professionnellement comme je vous l'ai déjà dit ça a apporté beaucoup à mes recherches, en tant que coureur et physiologiste (modèle extrême). D'un point de vue familial c'est intéressant (j'ai 3 filles), je trouve que j'ai fait passer le message que lorsqu'on veut faire quelque chose et qu'on essaie de réfléchir à la manière d'y arriver (modalité d'atteintes de cet objectif), d'être intelligent dans son approche, être un peu systématique et avec une certaine persévérance, on augmente la probabilité de réussir. Y mettre beaucoup d'énergie, et de la bonne manière. Ça les a motivées pour les examens par exemple, il y a un moment donné où on est moins bien, on est fatigué. Pratiquement tous les coureurs à un moment donné sont au bord de l'abandon et il faut

trouver les motivations et les ressources physiques, de se réalimenter, gérer son repos, son allure... (Donner les moyens, être intelligent et y mettre de l'énergie).

**M.J. :** Mentalement vous êtes-vous préparé d'une certaine manière ?

**G.M. :** Moi j'en ai pas fait, mais j'ai une amie de Genève qui va faire le Thor des Géants cette année, qui elle fait de l'hypnose, et également un autre ami. Moi je l'ai pas fait, mais j'avais surtout bien pensé au temps de pauses, il faut dormir des petits bouts, et réfléchir quand (gestion du sommeil). C'est un moyen de s'extraire des douleurs, avec de l'imagerie, de la visualisation.

**M.J. :** Pourquoi d'après vous est-ce un milieu où on sent plus le contact humain ?

**G.M. :** Parce que c'est un milieu plus hostile, quand on est en montagne et qu'on passe des cols à parfois plus de 3'000 m. Et en même temps, c'est avant tout une compétition avec soi-même, on n'est pas vraiment sûr de terminer, donc à ce moment-là le coureur qui est avec vous à un moment donné de la course, est plus une aide, un soutien. La course fait qu'on n'est jamais en compétition direct avec un coureur, juste peut-être à la fin sur les cinq derniers kilomètres. C'est plus une assistance psychologique pour trouver son chemin et pour se sentir moins seul, c'est très important. Par exemple pour le Thor, j'étais assisté par un de mes doctorants, qui s'occupait d'être sûr que tout aille bien tout au long de ma course. Mon père était aussi présent pour me soutenir. J'étais entouré de quelqu'un qui avait de fortes compétences techniques, et quelqu'un d'autre qui me connaissait très bien pour me soutenir psychologiquement. Il y a plein de coureurs qui ont besoin de cette assistance, elle fait partie de cette réflexion. Courir 4-5 heures tout seul ça va, mais 4-5 jours sans parler à qui que ce soit, ça serait limite de l'autisme.

**M.J. :** Comment pensez-vous qu'en une dizaine d'années seulement il y ait eu un tel essor dans cette discipline et qu'on y trouve des groupes sociaux complètement différents ? Avez-vous remarqué ce changement ? (Avant plus réservé aux guides, montagnards...)

**G.M. :** Les citadins qui ont maintenant des vies très calibrées, prennent peu de risques (ils ont leur travail, leur famille..), c'est un moyen de se mettre dans une situation de risque, au moins subjectivement. Et donc, je crois que l'essor de ces courses d'endurance c'est ça, c'est aussi le fait que ça permet d'avoir un objectif, de se discipliner. Et pour ce qui en est des courses d'endurance dans la nature, ça renvoie à ce besoin d'être dans la nature. Il y a aussi un renouvellement dans les sports d'endurance, les pratiques se renouvellent. Ça permet de couper encore plus la monotonie du quotidien. C'est aussi un phénomène de mode, ce besoin de prouver qu'on peut le faire.

## **7.5 INTERVIEW DOCTEUR BORLOZ, MÉDECIN DU SPORT À LA CLINIQUE BOIS-CERF (EFFECTUÉ LE 18.06.14)**

Pour cause de problème technique (problème lors de l'enregistrement), il m'a été impossible de retranscrire cet interview.



## TRAVAIL DE MATURITE

### ATTESTATION D'AUTHENTICITE<sup>1</sup>

*Ce document est conforme aux exigences de la Commission suisse de maturité et il est destiné au jury.*

Je soussigné (Prénom-nom, classe) .....

- atteste avoir fait et rédigé personnellement le travail de maturité que je joins à ce carnet de bord ;
- atteste ne pas avoir recouru au plagiat ;
- atteste avoir consciencieusement et clairement mentionné tous les emprunts faits à autrui.

Lieu, date et signature

..... , le .....

---

<sup>1</sup> Comment éviter le plagiat ? En guise d'exemple, vous pouvez consulter le document mis à disposition sur la plateforme Educanet2 dans le dossier "gymorges.tm.volee2011.2014"