

À LA UNE

Près de **200**
kilomètres
parcourus

Le mental
comme
élément clé



Pour Stéphane Abry,
«chaque pas est
un pas de gagné».
LOUIS DASSELBORNE

Dix kilomètres sur la route de Stéphane Abry

ENDURANCE Le Sédunois courait hier la troisième étape de son tour de Suisse, 60 km de Brigue vers le Gothard. Rencontre sur le bitume.

RÉSISTER «Les kilomètres qu'il me reste? J'essaie de ne pas trop y penser.» L'homme ne regarde d'ailleurs sa montre GPS que du coin de l'œil. Quand nous le rejoignons hier à Fiesch dans le Haut-Valais, Stéphane Abry a déjà avalé 150 kilomètres de bitume depuis son départ de Montreux samedi dernier pour son tour de Suisse en courant. Un exploit qu'il réalise pour la Fondation Enfants papillons qui soutient la recherche contre une maladie génétique rare, l'épidermolyse bulleuse.

3 h 40 plus tôt, il quittait Brigue pour attaquer cette montée. Les douze prochains jours, c'est 900 kilomètres qu'il doit encore cumuler. Mais ça ne fait pas partie de ses pensées. A ce moment précis, il souffre. «Si je pouvais là, je crois que je dormirais tout l'après-midi et je repars demain», soupire-t-il les yeux à demi clos, couché dans la voiture de sa compagne Karine qui le suit avec toute la logistique.

La chaleur le fait souffrir

Le regard affaibli et le teint fatigué, il se ravise. «Le projet ne me permet pas cette pause, on nous attend, les étapes sont fixées.» Une étape qui doit le conduire de l'autre côté des montagnes, jusqu'à Airolo, au Tessin, 50 kilomètres plus loin. Une goutte de Coca, de l'eau gazeuse et puis un flan au caramel pour se requinquer, c'est tout. «Comme quoi tu peux faire toutes les théories que tu veux sur la longue distance, le sommeil, l'alimentation. Là, je voulais juste un flan au caramel, c'est tout ce qui passe.» Stéphane souffre de la chaleur depuis le premier jour et soupçonne une insolation. La veille, ses intestins étaient en pagaille et il compose avec des vertiges qui ne le lâchent plus sous 24°C et sur un bitume brûlant.

Un bon quart d'heure de pause et il est temps de faire face à la route. Un foulard imbibé d'eau froide sous la casquette, Stéphane reprend une petite foulée, en route vers le haut de la vallée de Conches. Stéphane, ça va? «Non. Et toi?» lâche-t-

il presque amusé. Sa douleur, il ne la laisse pas disparaître et discute même allégrement en progressant à 8 km/h. «En fait, la vitesse, je m'en fiche un peu. C'est surtout une histoire de sensation.»

La tête focalisée sur la route

La concentration est maximale. Là, il ne pense à rien. Derrière ses lunettes translucides, ses yeux fixent le goudron, six mètres devant lui, et sa bouche à demi ouverte révèle une respiration maîtrisée. Les jambes tirent, «comme après



Sur une dizaine de kilomètres, Stéphane Abry a joué le jeu de l'interview et a évoqué son approche, ses doutes mais a aussi démontré sa détermination. LOUIS DASSELBORNE

chaque gros effort mais c'est supportable». Une seule règle, surtout ne pas se mettre «dans le rouge. Pour moi, chaque pas est un pas gagné.» Et il n'hésite pas à marcher quelques mètres en tirant sur la pipette de son sac d'hydratation avant de relancer. A deux centimètres du sol, il caresse le goudron, léger et presque sans bruit. Devant nous, Sébastien, un ami de Stéphane, reste en point de mire pour l'encourager. Après trois kilomètres de côte, la pente s'affaiblit et Stéphane prend même le temps de poster une petite vidéo sur les réseaux.

Contrôler le mental et les émotions

Ces moments sont une soupape pour évacuer les mauvaises sensations et absolument éviter ce qu'il appelle «des points de rupture» si communs en «ultra». «Ce sont ces moments où tu te dis que tu ne vas pas y arriver, qu'en fait tu n'es pas prêt, c'est pour ça que je m'impose des arrêts.» Tous les cinq kilomètres, Karine l'attend avec tout le nécessaire pour s'alimenter, se changer ou se soigner. Cette fois, aucun besoin particulier, Stéphane donne le tour. Le soutien est surtout mental. «J'ai dit à ma compagne de rester toujours très concrète car je risque de passer par toutes les émotions et elle doit m'aider à rester concentré», explique-t-il lors d'une pause forcée par le passage d'un train.

Sur ces 10 kilomètres, Stéphane passe par tous les états, une sensation décuplée sur l'ensemble du tour. Mais Stéphane, en fait, pourquoi tu fais ça? La question l'amuse un peu et il n'a pas vraiment de réponse. Puis nous quittons l'étroit défilé et découvrons la haute vallée de Conches devant nous. «Parfois le paysage ne me fait rien mais là, ça fait du bien», reconnaît Stéphane. Le choix d'un sentier qui longe le Rhône nous change de décor et rafraîchit. L'ambiance amène Stéphane à se livrer un peu. «Je ne vais pas faire de la psychanalyse à deux balles mais c'est ma manière d'exister. J'ai besoin de ça. Ça me ramène

les pieds sur terre et c'est une revanche sur la vie.» Sur quoi exactement? Joker. A Blitzingen, après 10 kilomètres en ma compagnie, il poursuit seul vers la gare de la Furka où, faute de cols ouverts, il a rejoint Realp en train pour passer le Gothard (!) et atteindre Airolo. Fatigué, Stéphane a préféré courir quelques kilomètres dans le col et reprendre ce matin d'où il s'est arrêté hier. Aujourd'hui il est censé rejoindre Bellinzona et il trouve la force avec humour et en restant positif, «Depuis Airolo ça ira, c'est «que» 50 kilomètres de descente.» C'est tout ce qu'on lui souhaite. **JULIEN WICKY**

RYTHME

«La vitesse, en fait, je m'en fiche un peu. C'est surtout une histoire de sensations. Je ne dois surtout pas me mettre dans le rouge.»

THÉORIE

«En ultra, on peut te tenir toutes les théories que tu veux. En pratique, c'est un autre monde.»

MENTAL

«Je dois faire des pauses avant d'arriver à des points de rupture où je commence à me dire que je n'y arriverai jamais.»



L'ÉPOPÉE DE STÉPHANE ABRY EST À SUIVRE SUR [facebook.com/1058kms](https://www.facebook.com/1058kms)