ULTRAMARATHON | STÉPHANE ABRY

Un défi mental avant tout

L'ultramarathonien sédunois Stéphane Abry, 46 ans, s'est lancé un nouveau challenge: accomplir le tour de la Suisse en quinze jours. Le départ de son périple de 1058 kilomètres est prévu à Territet le 30 mai prochain.

Tour de Suisse étapes

30 mai	**Montreux - Sion** 66 km
31 mai	**Sion - Brigue** 56 km
1er juin	**Brigue - Airolo** 72 km
2 juin	**Airolo - Bellinzone** 58 km
3 juin	**Bellinzone - Lugano** 53 km
4 juin	**Lugano - Mesocco** 63 km
5 juin	**Mesocco - Coire** 88 km
6 juin	**Coire - St-Gall** 85 km
7 juin	**St-Gall - Zurich** 78 km
8 juin	**Zurich - Bâle** 83 km
9 juin	**Bâle - Porrentruy** 68 km
10 juin	**Porrentruy - Neuchâtel** 79 km
11 juin	**Neuchâtel - Morges** 73 km
12 juin	**Morges - Genève** 48 km
13 juin	**Genève - Montreux** 85 km

ET ENCORE…

Debout à 6 h, arrivée vers 18 h

La journée type de Stéphane Abry débutera à 6 heures avec le petit-déjeuner, une préparation physique (des massages surtout) et la préparation des vêtements. Le départ est prévu entre 9 et 10 h, selon les étapes. A midi, place au repas, en bord de route, *«pas dans un hôtel 5 étoiles, mais après avoir pris une bonne douche…»* Dès 18 h, arrivée, souper, soin des bobos, puis *«j'essayerai de dormir, même si ce ne sera pas facile après avoir parcouru de si longues distances.»*

Il court pour la bonne cause

Lors de son périple, Stéphane Abry courra pour la Fondation Enfants Papillons qui soutient la recherche pour l'épidermolyse bulleuse, maladie génétique rare et orpheline qui touche l'ensemble de la peau et les muqueuses. *«J'espère qu'elle pourra bénéficier des retombées médiatiques de cet événement, afin de se faire mieux connaître et qu'elle puisse organiser des récoltes de fonds»*, explique l'ultramarathonien, lequel met à disposition, sur son site internet, un lien pour les donateurs.

Le Badwater ultramarathon, son ultime défi

Il n'a pas encore pris le départ de son prochain défi qu'il pense déjà à d'autres challenges. Stéphane Abry se verrait par exemple bien réaliser la descente du Rhône. De sa source à son arrivée en mer Méditerranée. Le Sédunois aimerait aussi améliorer son nombre de kilomètres sur un 24 heures. Son record actuel est de 200 kilomètres. *«J'aimerais atteindre les 230»*, avoue-t-il. Mais son rêve le plus fou reste une course qui se déroule dans la vallée de la Mort en Californie, la «Badwater Ultramarathon», course décrite comme la plus dure au monde, en raison de la chaleur qui règne sur le parcours: 50 degrés à l'ombre, 70 degrés (!) au sol en plein soleil. Longue de 217 kilomètres, cette «petite balade de plaisir», qui se déroule en plein mois de juillet, offre 4000 mètres de dénivelé positif cumulé. Rien que ça! GC

GRÉGORY CASSAZ

«Quand je courrai, j'aurai mal, c'est certain. Sur ce genre de défi, il est impossible de récupérer. A un moment ou à un autre, je vais me retrouver au sol. Puis pleurer. Le moral sera déterminant. L'idée est de tenir, c'est tout. En fait, si je n'arrive pas à gérer mon mental, ça en sera terminé.» Stéphane Abry, 46 ans, nous fixe dans les yeux. Le regard est franc. La voix, posée. Le débit de parole est régulier. Il est décidé. Dans moins d'un mois, le Français établi à Sion depuis 1998 s'apprête à vivre une expérience hors du commun. Inhumaine, pour la plupart d'entre nous. Entre le 30 mai et le 13 juin, Stéphane Abry s'offrira un tour de Suisse. Ni en autostop ni à vélo et encore moins en bus. A la course. Dans son périple, une personne l'accompagnera en voiture. *«Elle me précédera de cinq kilomètres environ. Je pourrai y déposer mon matériel»*, explique-t-il, comme soulagé par la démarche.

Au menu de son voyage: 1058 kilomètres. Qu'il va tenter d'avaler en quinze jours. Soit une moyenne de 70 kilomètres.

ACCUMULATION

«A un moment ou à un autre, je vais me retrouver au sol. Puis pleurer.»

Sachant qu'un marathon en recense 42,195, on comprend mieux pourquoi Abry porte l'étiquette d'ultramarathonien… *«Cette idée me trottait dans la tête depuis quelques années déjà. Mais à chaque fois, je repoussais l'échéance. Vous savez, on trouve assez facilement des excuses.»* Pour ne plus en avoir, le Sédunois décide de franchir le pas. Via un réseau social. *«En août 2014, j'ai décidé d'arrêter la réflexion. J'ai allumé mon ordinateur, me suis connecté sur mon compte Facebook puis ai posté un message dans lequel j'annonçais que j'allais réaliser le tour de la Suisse en quinze jours. Rien n'était organisé, mais au moins, je ne pouvais plus revenir en arrière. Je devais assumer mes écrits. Si je ne m'étais pas lancé, j'aurais fini par le regretter. Or, une de mes plus grandes hantises est de me retrouver sur mon lit de mort et de ne pas avoir accompli, ou du moins essayé, un défi auquel j'ai pensé.»*

Les quadriceps attaqués

Aujourd'hui, Stéphane Abry est prêt à relever le défi. Un défi qui va bien au-delà de l'aspect purement sportif. *«C'est de l'introspection avant tout. Je recherche davantage un développement personnel, un travail mental que le seul travail physique.»* Et pourtant, celui qui dit courir sans musique pour *«profiter du bruit de la nature et pour être attentif à d'éventuels dangers tels que l'arrivée d'une voiture»* en aura, du travail physique. Quinze étapes, de Territet à Montreux, en passant par Sion, Lugano, Saint-Gall, Bâle, Zurich ou encore Coire. *«Le plus gros morceau sera le passage du col du Nufenen entre Brigue et Airolo»* avoue notre interlocuteur qui fait référence aux 72 km qui l'attendront ce jour-là. *«Sans oublier que la route est dangereuse. L'étape entre Bâle et Porrentruy, par le col des Rangiers, sera sympa aussi. Ça va attaquer au niveau des quadriceps»*, poursuit un Stéphane Abry qui ne sera pas à l'abri de quelques bobos. *«Je risque de perdre mes ongles de pieds et d'avoir passablement de brûlures, sous les bras, notamment.»*

Il a troqué clopes contre cloques

Même s'il ne prendra le départ qu'à la fin du mois, l'ultramarathonien parvient à visualiser son arrivée. *«Je vais finir dans un état assez glauque. Après mes 1000 kilomètres, je ne pourrai plus courir durant plusieurs semaines. Je vais aussi être suivi médicalement»*, continue notre interlocuteur qui n'en est pas à son coup d'essai. Dès son adolescence, et jusque vers 25 ans, Stéphane Abry a beaucoup couru. Par plaisir et à l'occasion de courses populaires. Avant de ranger presque définitivement ses baskets au placard. *«En 2007, l'envie de courir revient. Je me replonge dans la course et abandonne ma consommation quotidienne d'une trentaine de cigarettes.»* Après avoir rallié Sion à Paris en juillet 2008 (765 km), pris part à plusieurs courses de longues distances – Trail Verbier - Saint-Bernard, 100 km de Bienne, UltraTour du Léman (175 km), 24 h de Bâle (200 km), 24 h de Grenoble, 24 h du Pontet (Avignon), Stéphane Abry a aussi tenté de battre le record du monde des 12 h sur tapis de course. Aujourd'hui, il veut s'offrir un petit tour de Suisse, *«une petite balade»* comme il le dit si bien en rigolant. Le départ est prévu le 30 mai à 10 h depuis le port de Territet. Le retour est lui prévu le 13 juin aux alentours de 18 h sur les quais de Montreux à côté de la place de l'Eurovision.

SANTÉ

«Je risque de perdre mes ongles de pieds et d'avoir passablement de brûlures, sous les bras, notamment.»

Le périple de Stéphane Abry est à suivre sur Facebook: www.facebook.com/1058kms.