

Les conseils de Sébastien Epiney

Sébastien Epiney connaît le succès aussi bien en course en montagne qu'en ski-alpinisme, mais son parcours n'est pas conventionnel. Il nous livre la recette de ses succès et de sa longévité dans ce milieu exigeant.

Les Alpes : Combien d'heures par semaine t'entraînes-tu durant la saison estivale ?

Sébastien Epiney : Entre 8 et 13 heures par semaine, avec une moyenne de 10 à 11 heures par semaine.

Et durant l'hiver ?

Idem, car je n'entraîne pas la technique, ne fais pas de test de matériel et n'ai pas le temps de consacrer des journées ou demi-journées au ski alpin. En moyenne, j'y consacre 11 à 12 heures par semaine.

Je ne m'entraîne jamais en salle de musculation. Par contre, je m'entraîne sur mon home-trainer, aussi bien en été qu'en hiver. En hiver, j'effectue régulièrement des sorties à skis.

Combien de calories élimines-tu durant chaque sortie ?

Entre 800 et 1200 l'été, un peu plus l'hiver. Je privilégie la fréquence, avec 8 à 12 séances par semaine, à la durée. J'ef-

fectue, suivant les périodes, une ou deux séances par semaine au dessus du seuil, avec des efforts intensifs.

Quelles sont tes principales motivations ?

J'ai toujours été un vrai compétiteur, aussi bien à l'école que dans la vie professionnelle. C'est dans le sang chez moi. J'aime aussi l'effort physique. Auparavant, progresser était ma motivation. Maintenant, c'est avoir du plaisir dans ce que je fais. Je n'apprécie pas l'environnement des sportifs de haut niveau (médias, sponsors, argent, staff médical, etc.). Je préfère mon indépendance, le fait de ne devoir rendre des comptes à personne.

Comment expliques-tu ta longévité ?

Plusieurs éléments peuvent l'expliquer, comme la pause effectuée pendant une quinzaine d'années, entre 20 et 35 ans, qui aurait pu être la période la

plus significative sportivement parlant. J'avais cumulé les titres cantonaux et nationaux en course à pied dès l'âge de 10 ans. J'étais probablement saturé à un certain moment. Cette longue pause m'a peut-être économisé. Mon hygiène de vie saine et la prudence dans mon approche de l'effort sont certainement aussi des raisons. Je pourrais faire plus de compétitions et m'entraîner avec plus d'intensité, mais j'y renonce volontairement. Même si j'observe des signes de vieillissement, je ne me sens pas encore trop usé physiquement.

Quelles sont tes principales sources de satisfaction ?

Le fait de savoir que je fais partie de l'élite mondiale dans deux sports diffé-

Sébastien Epiney en juillet lors des Championnats d'Europe de course en montagne à Telfes, dans le Stubai, en Autriche. Le Valaisan s'est montré à la hauteur en se classant 3^e.



Photos : archives Epiney

rents, tout en travaillant à 100%. Cela doit être très rare.

Quels conseils donnerais-tu à un jeune sportif ?

Prendre du plaisir avant tout et privilégier la légèreté dans l'approche de la compétition. Beaucoup de jeunes s'entraînent trop et surtout trop durement, ce qui finit par les dégoûter. Beaucoup de juniors font du spécifique très tôt en

s'exerçant tous les jours, souvent de manière intense. La marge de progression est ainsi réduite, avec du découragement dès les premières années en Elites. S'assurer d'avoir une formation professionnelle avant de trop sacrifier au sport de compétition. ▀

Bernard Mayencourt, Saxon

Deux sports d'endurance valent mieux qu'un

De plus en plus d'adeptes du ski-alpinisme s'essaient à la course à pied en montagne. Les deux sports s'allient à merveille. Toutefois, il faut savoir doser ses entraînements et rester à l'écoute de son corps.

Course à pied en montagne et ski-alpinisme forment une bonne alliance. C'est notamment l'avis de Sébastien Epiney, qui pratique ces deux sports. Champion de Suisse dans les deux disciplines en 2008 et en 2009, le Valaisan relève l'importance du dosage des entraînements et du choix des courses.

« Sans dopage¹, il est impossible de concourir tous les week-ends en compétition, car le corps ne répond plus au bout d'un moment. Il faut donc savoir se raisonner, même lorsque l'on se sent en grande forme. » Sébastien Epiney avoue qu'il renonce parfois à des compétitions qu'il juge trop épuisantes, car trop longues. Et même s'il se sent bien, il ne participe pas aux compétitions aux dates trop rapprochées. « Il ne faut pas non plus abuser des séances bien rythmées, car la fatigue guette. Lorsque je me sens fatigué ou malade, je me repose activement et je prends mon mal en patience », conseille le multiple champion.

Entre la course à pied en montagne et le ski-alpinisme, l'approche de la compétition est similaire. Elle demande une préparation bien dosée. Selon le Valaisan, le ski-alpinisme demande plus de temps que la course à pied : « Outre la préparation physique, le ski-alpinisme exige des aptitudes techniques et un matériel performant. La préparation physique est par contre identique. Personnellement je ne bénéficie pas de suivi médical et ne fais jamais de test en laboratoire (Conconi ou autre). Je m'entraîne seul, me fiant à mon feeling, avec mon cardiofréquence-mètre comme outil de confirmation. » Par contre, le sportif se rend une fois par semaine auprès de Medsport Thérapie pour un massage salutaire pour la récupération et indispensable en saison estivale pour prévenir les blessures. ▀

Bernard Mayencourt, Saxon

¹ Cette précision est nécessaire, car les athlètes qui tournent à l'EPO ou à d'autres formes de dopage sanguin se comportent et réagissent différemment.

Le palmarès de Sébastien Epiney

2008

- Champion suisse de Vertical Race en ski-alpinisme
- 7^e et meilleur suisse aux CM de Vertical Race
- Champion suisse de course à pied en montagne
- Vice-champion du monde par équipe en course à pied en montagne
- 10 victoires sur 14 compétitions disputées

2009

- Champion suisse par équipe en ski-alpinisme (avec Florent Troillet)
- Champion suisse de course à pied en montagne
- 3^e aux CE de course à pied en montagne
- Champion d'Europe de course à pied en montagne Extrême
- 11 victoires sur 15 compétitions disputées

Sébastien Epiney lors de l'Intégrale du Rogneux, ici dans l'ascension du Mont-Rogneux (3083 m), le plus septentrional des sommets secondaires du

groupe du Grand Combin. Lui et son partenaire Florent Lourtler ont gagné la course et sont devenus champions suisses en mars 2009.