

SÉBASTIEN EPINEY

Les Mondiaux approchent

La montagne, il connaît. Aussi bien en été qu'en hiver. Sébastien Epiney avale les dénivelés avec une régularité de métronome. A peaux de phoque durant la saison hivernale. En basket dès le mois d'avril.

Médaillé de bronze par équipes à Ovronnaz lors des Mondiaux de course à pied de montagne en 2007, le directeur de Nendaz Tourisme visera le haut du tableau entre Sierre et Crans-Montana. « Je connais le parcours comme ma poche. J'ai habité durant de nombreuses années à Sierre, à moins de 50 mètres du tracé. »

Le dimanche 14 septembre 2008, le Valais accueillera pour la deuxième année consécutive les Mondiaux de course à pied de montagne. L'an dernier, à Ovronnaz,

l'épreuve se courrait en boucles. Entre Sierre et Crans-Montana, la donne sera différente. Il s'agira en effet d'une montée exclusive. Sébastien Epiney a des ambitions légitimes.

Sébastien, quels seront vos objectifs lors de ces Mondiaux ?

« Je veux réaliser une grande course. La prudence est de rigueur dans ce genre de

compétition. Au moins 25 concurrents visent le podium, 150 seront au départ, tous sélectionnés par leurs pays. C'est l'épreuve la plus relevée du circuit. Durant les 15 dernières années, seuls deux Suisses sont rentrés dans le top ten : Alexis Gex-Fabry et moi-même. C'est vous dire s'il est difficile de monter sur un podium lors des Mondiaux. Il faut se trouver dans un très bon jour pour se classer dans les 10. Une médaille reste toujours possible, mais je n'en fais pas un objectif prioritaire. Ces dernières années, je me suis régulièrement classé entre le 8^e et le 13^e rang, en ayant obtenu un 5^{ème} rang aux Européens l'an passé. Je pense donc être prêt. Ceci d'autant plus que par équipes, nous sommes montés deux fois sur le podium. »

Comment faites-vous pour durer aussi longtemps dans deux sports exigeants ?

« J'ai la chance d'avoir certaines prédispositions. Dès 9 ans, jusqu'à 20 ans, j'ai remporté de nombreux titres au niveau cantonal et national en cross et sur piste. A 13 ans, j'ai disputé Sierre-Zinal en 3h 24. Ensuite, pour des raisons d'études et à cause de blessures récurrentes, j'ai quitté pour longtemps le milieu de la compétition. Pendant cette longue période, j'ai

exercé une multitude d'activités sportives différentes, en pur dilettante. Fin 2001, je suis rentré en Valais. Mon ami Jean-Daniel Masserey m'a encouragé pour que je reprenne un entraînement régulier. Il m'a emmené sur des parcours de randonnées et, dès 2003, j'étais à nouveau compétitif. Ma motivation reste intacte, énorme même, car j'aime me mesurer aux meilleurs. Le sport représente un vrai hobby et je n'ai, contrairement à certains de mes concurrents, semi- ou totalement professionnels, aucune pression du résultat. »

Comment conciliez-vous la compétition et votre activité professionnelle ?

« Comme je travaille à 100%, je m'impose une discipline de fer. Si je ne sors pas au moins une heure par jour pour l'entraînement, il me semble que j'ai perdu une journée ! Je fais du sport pour moi alors que mon engagement pour le développement touristique de notre région profite aux commerçants et aux entrepreneurs... Si j'ai une plage d'une heure à midi, je la consacre à l'entraînement. Je peux aussi m'entraîner à 6h du matin ou à 22h. La moyenne d'une séance est de 60 minutes, à raison d'une ou deux par jour selon les périodes. »

Gagnez-vous de l'argent avec le sport ?

« Non, il y a peu d'argent dans les sports que je pratique et je redistribue la totalité des primes (de départ et d'arrivée) sous forme de dons. De plus, afin de rester libre et indépendant dans ma façon de penser et d'agir, je refuse de signer des contrats de sponsoring. Ceux-ci sont trop souvent contraignants. En ce sens, il faut comprendre ces actions comme du mécénat plutôt que du sponsoring. Je ne gagne donc pas un seul centime avec le sport et je ne souhaite pas changer cette situation. Le sport de compétition reste pour moi une passion et non pas un gagne-pain. »

Je tiens toutefois à remercier 'MedSport' à Sion, une équipe de connaisseurs qui m'octroient gratuitement tous les massages et traitements de physiothérapie. »

Vous entraînez-vous différemment entre une course comme celle d'Ovronnaz où ça monte et ça descend et pour une course comme Sierre - Crans-Montana, avec une montée unique ?

« Pas vraiment. J'ai le pied montagnard. Entre Sierre et Montana, le parcours est varié, avec des montées

abruptes, suivies de plats. Je n'ai aucun souci de ce côté-là. J'aurais assez de kilomètres dans les jambes et j'ai l'avantage de très bien connaître le terrain. A égalité de force, cela sera un plus. Ca va partir très, très vite. En principe, je gère bien et finis assez fort mes courses. »

Quels sont vos autres objectifs durant cette saison ?

« Je vise le titre de champion suisse de course de montagne. Ce sera le 5 octobre, en Suisse allemande. Cette année, j'ai déjà pu conserver le titre de champion suisse en ski-alpinisme lors de la Verticale Race. Je n'ai jamais remporté les deux sacres dans les deux disciplines durant la même année. »

Quand comptez-vous mettre un terme à votre carrière ?

« Je reste à l'écoute de mon corps et de ma motivation. Depuis trois ans, je me remets en question chaque saison. Tant que je tiens la forme et que l'envie est présente, je continue. »

Lors de la PDG, un concurrent a été

soupçonné de dopage. Quel regard portez-vous sur ce fléau ?

« Il y a aussi eu un cas de dopage à Sierre-Zinal en 2006. Ce fléau représente clairement un frein à mon plaisir. Rien ne me frustre plus que le sentiment d'avoir été précédé par un tricheur. Il y a malheureusement, dans les deux sports que je pratique, des compétiteurs qui ne respectent pas les règles du fair-play, ici comme ailleurs. Il s'agit d'une minorité qu'il est assez facile d'identifier, mais difficile à prendre en flagrant délit, car il y a trop peu de contrôles ! J'ai toujours soutenu l'idée de procéder à beaucoup plus de vérifications, notamment inopinées. »

Bernard Mayencourt



Au sommet en VTT

- > 200km balisés - 9 parcours
- > Transport du VTT sur les remontées mécaniques
- > Le Tour du Mont-Fort (tous les week-ends jusqu'au 22.09)
- > De 483m à 2894m en VTT

NENDAZ
MONT-FORT

Infos
Nendaz Tourisme
027 289 55 89
info@nendaz.ch
www.nendaz.ch



SIERRE CRANS-MONTANA 14.09.2008

Pour la deuxième année consécutive, les Mondiaux de course à pied de montagne se dérouleront en Valais. Du 11 au 14 septembre, plus de 400 athlètes de 40 nations se retrouveront entre Sierre et Crans-Montana.

Une année après Ovronnaz, les Mondiaux de course à pied de montagne reviennent en Valais. Si l'an dernier, les coureurs s'élançaient sur une boucle à parcourir à 3 reprises, cette année, ils découvriront un parcours en une seule montée entre Sierre et Crans-Montana. La différence d'altitude (1000m) entre Sierre et Crans-Montana est une réelle invitation à tracer le parcours sur le magnifique coteau, exposé au sud. Au départ de l'Hôtel de Ville de Sierre, le tracé, après un bref trajet en ville, s'élanche dans les vignes par des chemins pierreux très praticables. La vue sur la plaine et Sierre s'éloignant peu à peu est magnifique. Le pittoresque village de Venthône est bientôt atteint. Le parcours continue ensuite dans une alternance de bois

et de prés, avec de magnifiques dégagements sur la plaine, vers Montana-Village et Bluche. Un chemin forestier nous conduit finalement à Crans-Montana où les coureurs arriveront sur le site d'Ycoor au centre de la station.

Prêt pour la fête

Jean-Yves Rey, responsable technique de l'événement, se dit très confiant à quelques encablures du jour J. « *Tout s'annonce sous les meilleurs auspices. Nous attendons la venue de plus de 400 coureurs. Ce sera magnifique. Les populaires seront également les bienvenus ! Le départ de la course Open est prévu dès 8 heures. Tout le monde peut y participer.* » Les coureurs de l'équipe nationale et le cadre ont eu la chance de profiter de l'accueil de Didier de Courten de l'Hôtel Terminus à Sierre durant une semaine de stage. « *Nous avons vraiment beaucoup apprécié ce fantastique soutien* » termine Jean-Yves Rey.

BM

Dans les baskets

Sébastien Epiney

Surnoms

'Cacou' (famille), 'baron' (milieux sportifs)



Date de naissance

29.08.1967

Origine

Ayer

Domicile

Haute-Nendaz

Profession

Directeur de Nendaz Tourisme, depuis six ans

Etat civil

Célibataire, occupé, (Béatrice)

Plat préféré

J'aime tout, ou presque

Loisirs

Les découvertes, les discussions, la convivialité partagée avec mes proches, les reportages sociaux et politiques, l'activité sportive

Meilleur souvenir sportif

« *Mon premier titre national, à l'âge de 10 ans (en cross-country, catégorie Ecoliers C)* »

Moins bon souvenir

« *Les blessures qui m'ont freiné, à 19 ans, alors que l'avenir s'annonçait très prometteur.* »



Compagnie
de Chemin de Fer
et d'Autobus
Sierre - Montana -
Crans SA

Sierre - Montana - Crans :
notre nom, votre destination.

Tél. 027 481 33 55
Fax 027 481 33 57
direction@cie-smc.ch
www.cie-smc.ch

