Sacha Devillaz 4Ã¨me de la CCC nous invite Ã partager son carnet de course

BrÃ¨ves des organisateurs

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 1/9/2015 5:20:00

Sacha Devillaz 4Ã¨me de la CCC nous invite Ã partager son carnet de course

Depuis quelques annÃ©es la CCC, Courmayeur Champex Chamonix, petite sÂœur de l'UTMB a beaucoup grandi. Elle est dÃ©sormais un des grand rendez-vous mondiaux sur 100 km avec profil montagneux. L'Ã©dition 2015 qui vient de se dÃ©rouler le dernier week-end d'aoÃ»t confirme ce nouveau statut. A l'arrivÃ©e Ã Chamonix, la NÃ©o-ZÃ©landaise Ruth Charlotte Croft devance l'AmÃ©ricaine Magdalena Boulet et l'Espagnole Laia Cane. L'AmÃ©ricain Zach Miller se classe premier. Son compatriote Tim Tollefson est deuxiÃ¨me. Le FranÃ§ais Nicolas Martin monte sur la troisiÃ¨me marche du podium. Sacha Devillaz, Vallorcine, partage la quatriÃ¨me place avec le Suisse Diego Pazos. Dans le top 10 femmes et hommes 4 continents et huit nations sont reprÃ©sentÃ©s.

Sur le CV ultra trail de Sacha Devillaz, team Salomon espoir, figuraient dÃ©jÃ en 2014 une douziÃ¨me place sur le 80 km du Mont-Blanc, championnat du monde de Skyrunning et cette annÃ©e une 9Ã¨me Ã l'Ice Trail Tarentaise, championnat d'Europe de Skyrunning. Il nous invite Ã lire quelques paragraphes de son carnet de course actualisÃ© aprÃ¨s la CCC.

Un objectif majeur aprÃ¨s trois annÃ©es d'entraÃ®nement

La CCC Ã©tait l'objectif numÃ©ro un de ma saison. Une course disputÃ©e Ã domicile qui me tenait Ã cÂœur car j'y avais participÃ© en 2010 sans penser au temps ni Ã la place. Cette fois-ci, le contexte Ã©tait bien diffÃ©rent. Depuis plusieurs annÃ©es je dÃ©sirais reprendre ce dÃ©part mais, avant tout, je devais tout mettre en Âœuvre pour m'y prÃ©senter vraiment prÃªt. En pratique, Ã§a s'est traduit par trois ans d'entraÃ®nement spÃ©cifique destinÃ© Ã me faire progresser. Aussi important a Ã©tÃ© le travail effectuÃ© avec mon entraÃ®neur, Christophe MalardÃ©. Depuis le dÃ©but de l'annÃ©e je n'avais participÃ© qu'Ã trois compÃ©titions dans le but chaque fois de tester mes sensations, de gÃ©rer mes ravitaillements. J'ai tout misÃ© cette annÃ©e sur la CCC. C'Ã©tait un peu quitte ou double. Mon programme de prÃ©paration comportait beaucoup de sorties longues en montagne, de dÃ©nivelÃ© ainsi que quatre Ã huit sÃ©ances de pliomÃ©trie par semaine. Une nouveautÃ© pour moi qui a apparemment portÃ© ses fruits.

Papa depuis le 12 aoÃ»t

Je suis devenu papa 16 jours avant la CCC. J'Ã©tais au comble de la joie et j'ai vÃ©cu de telles Ã©motionsÂ ! ForcÃ©ment ma vie a changÃ©. Depuis la naissance d'Audran, je suis comme sur un nuage. quand je partais m'entraÃ®ner ces derniers jours, j'Ã©tais euphorique, avec toujours des images souriantes Ã l'esprit, certain que rien ne pouvait m'arriver. Quelques nuits avant la CCC, je me suis un peu sÃ©parÃ© de ma petite famille. J'ai fait chambre Ã part afin de dormir et me reposer comme il fallait.

A domicile et en forme

Courir Ã domicile constitue un atout, une force. Depuis le col de la Forclaz jusqu'Ã Chamonix, Je connais le chemin sur le Â«Â bout de mes semellesÂ Â». Suite Ã la naissance de mon fils, Je n'ai pas vraiment eu le temps ces deux derniÃ¨res semaines de me poser des questions sur ma condition physique et mentale. Je savais nÃ©anmoins que j'Ã©tais en forme et que j'avais les jambes pour faire quelque chose de bien.

Une remontÃ©e dans le classement au fil des kilomÃ¨tres

Je gÃ¨re mes courses dans l'instant prÃ©sent, jamais Ã l'avance. Je suis parti Ã mon rythme ne faisant attention Ã personne d'autre, n'Ã©coutant que mes sensations. La montÃ©e jusqu'Ã Champex a Ã©tÃ© trÃ¨s difficile aprÃ¨s la longue partie roulante depuis la Fouly et sous un soleil qui tapait fort. Quand j'ai retrouvÃ©, Ã Champex, mon ravitailleur Thibaut Baronian, j'Ã©tais trÃ¨s Â«Â entamÃ©Â Â» mais pas inquiet, sachant que je vais toujours mieux dans les secondes parties. MalgrÃ© cet Ã©tat, j'ai effectuÃ© un ravitaillement express comparÃ© Ã d'autres coureurs, grappillant quelques minutes Ã mes prÃ©dÃ©cesseurs. Les sensations sont revenues petit Ã petit, devenant mÃªme excellentes sur les parties montantes et j'ai grimpÃ© dans le classement au fil des kilomÃ¨tres tout conservant un bon rythme. PortÃ© mentalement par Audran, je me suis remÃ©morÃ© toute la grossesse de ma compagne Cindy depuis le moment oÃ¹ j'avais appris que j'allais Ãªtre papa jusqu'Ã celui oÃ¹ il est nÃ©. J'ai eu l'heureuse surprise de le voir au col de La Forclaz avec une banderole Â«Â Allez papaÂ Â» fixÃ©e sur sa poussette. Un nombre incalculable de proches, d'amis et d'enfants de la vallÃ©e m'ont encouragÃ© jusqu'Ã l'arrivÃ©e.

Une quatriÃ¨me place partagÃ©e

Depuis la montÃ©e de Bovine, je rattrapais Diego Pazos dans les montÃ©es et il me redÃ©passait dans les descentes, une bataille sans finâ€¦ Dans la derniÃ¨re ascension, celle de la TÃªte au vent, je l'ai encore rejoint. Le troisiÃ¨me concurrentÂ nous a Ã©tÃ© annoncÃ© trÃ¨s fatiguÃ©, Ã dix minutes.Â Nous avons alors convenu de tenter une remontÃ©e au classement, au moins jusqu'Ã la FlÃ©gÃ¨re, mais Diego a chutÃ© lourdement vers l'avant. On a alors dÃ©cidÃ© de finir ensemble sans prendre de risque et de profiter des derniers moments de la course. Nous avons partagÃ© la derniÃ¨re ligne droite et cela a Ã©tÃ© un moment trÃ¨s fort que je ne risque pas d'oublier.

Quand je repense Ã la liste de dÃ©part, avec tous ces sÃ©rieux concurrents de niveau international et qu'Ã l'arrivÃ©e il n'y en a que trois devant moi, que le vainqueur Zach Miller me devance de trente minutes sur plus de douze heures de course, je ne peux que constater qu'il s'agit, jusqu'Ã prÃ©sent, de ma meilleure performance.

J'aimerais remercier toutes les personnes qui m'entourent et qui me soutiennent. Je n'en citerai aucune par peur d'en oublier. J'ai peut-Ãªtre couru pendant 12 h 30 mais tout le travail effectuÃ© en amont, les bons et les moments qui le sont moins, je ne les ai pas vÃ©cus seul, il est important pour moi de le souligner.

Une envie renforcÃ©e d'ultra trail

Ce sont surtout mes sensations qui renforcent cette orientation vers l'ultra, ce ressenti de mieux-Ãªtre qui s'affirme tout au long du dÃ©roulement de la course. J'ai Ã©galement Ã©normÃ©ment progressÃ© au niveau de mes ravitaillements. Je suis de plus en plus certain que je suis fait pour les longues distances.

Dans un ultra j'aime la difficultÃ© Ã gÃ©rer la distance, l'idÃ©e que le mental et une forme de rÃ©sistance sont indispensables. J'apprÃ©cie aussi le fait d'Ã©voluer en montagne pendant plusieurs heures, que jamais rien n'est dÃ©terminÃ© Ã l'avance ni jouÃ© jusqu'Ã la ligne d'arrivÃ©e et que l'on passe tout autant de bons moments que des mauvais.

Calendrier Ã venir

Le 19 septembre je vais retrouver des amis Ã Talloires sur le Red Bull ElÃ©ments. Je suis Ã©galement inscrit Ã l'Endurance des Templiers mais pas certain de vouloir en prendre le dÃ©part. Je ne sais pas encore comment va se dÃ©rouler la suite de la saison. Je participerai certainementÂ aux compÃ©titions qui me feront le plus envie. Pour le moment, j'ai juste le dÃ©sir de savourer cette course, de consacrer du temps Ã ma petite famille et de continuer Ã cÃ©lÃ©brer la naissance d'Audran.

CrÃ©dit photos Jean-Michel Faure-Vincent

