Zoom sur Sacha Devillaz nouvelle recrue du team espoir Salomon

AprÃ¨s course

PostÃ© par : DUBOST

PubliÃ©e le : 16/1/2013 20:06:05

Sacha Devillaz nÃ© le 6 juin 1989 Ã Chamonix Mont-Blanc, vient de rejoindre Thibaut Baronian, Guillaume Beauxis et Fabien Nabias dans le team espoir Salomon 2013. Menuisier-charpentier-couvreur, moniteur de ski alpin, fond et tÃ©lÃ©mark Ã l'ESF de Vallorcine il entraÃ®ne en ski de fond le club des sports d'ArgentiÃ¨re et rÃ©side Ã Vallorcine.

Â

Tes sports hors trail pratiquÃ©s avant et aujourd'huiÂ ?

Je suis licenciÃ© depuis l'Ã¢ge de cinq ans au CS ArgentiÃ¨re. Membre du comitÃ© rÃ©gional du Mont-Blanc pendant cinq ans, j'ai pratiquÃ© le. ski de fond de compÃ©tition Ã un haut niveau. RÃ©guliÃ¨rement placÃ© dans les dix premiers de ma catÃ©gorie sur le circuit national, j'ai Ã©tÃ© champion de France junior de sprint en 2008. Je continue Ã faire du ski de fond avec le team Ski S'Cool spÃ©cialisÃ© dans les longues distances. Autres sports Ã mon programme : tÃ©lÃ©mark, ski alpin, escalade...

Â

Tes dÃ©buts en trail et raisons de ce choixÂ ?

La course Ã pied faisait partie de mon entraÃ®nement estival de fondeur. J'ai toujours aimÃ© courir, Ãªtre en montagne, me confronter avec les autres, jouer tactique, me donner complÃ¨tement. J'ai dÃ©butÃ© en trail au marathon du Mont-Blanc en 2009. En 2010, il s'est avÃ©rÃ© que j'avais davantage d'avenir dans le trail. Le magasin Ravanel & Co m'a proposÃ© un contrat d'ambassadeur Salomon et le trail est devenu mon activitÃ© principale.

Â

En trail, tu prÃ©fÃ¨res quels terrains et distanceÂ ?

J'affectionne les courses en montagne avec des chemins vallonnÃ©s et techniques sur lesquels il faut rester concentrÃ© en permanence, les descentes bien raides oÃ¹ l'on peut jouer avec les obstacles, sauter et bien regarder oÃ¹ on pose les pieds. Je suis Ã l'aise dans n'importe quelles conditions: boue, sol sec, neige, terrains en forÃªt, cailloux, racines... Tant que l'on ne s'endort pas, Ã§a me convient. Je n'apprÃ©cie pas du tout les longs plats monotones. J'adore redescendre par les pistes de VTT de descente, en faisant quand mÃªme attention Ã ne pas me faire percuter. Je cours comme si j'Ã©tais sur un VTT. J'utilise les mouvements de terrain, les courbes et mÃªme les parcours de sautsÂ ! Pour l'instant je dispute des trails de 25 Ã 45 km. J'augmenterai ces distances progressivement.

Â

Ton Ã©tat d'esprit avant et au dÃ©part d'une courseÂ ?

J'aborde chaque compÃ©tition avec l'envie de faire un bon rÃ©sultat, de tout donner et c'est justement ainsi que je me fais plaisir. Je ne comprends pas pourquoi on dissocie toujours Â«Â partir pour gagnerÂ Â» et Â«Â se faire plaisirÂ Â», pour moi, c'est liÃ©. Je ne peux pas Ãªtre plus content que lorsque j'enfile un dossard. Je sais que pendant la course, je vais avoir des moments dÃ©sagrÃ©ables mais c'est le jeu et je fais avec. Je prends les choses comme elles viennent.

Â

Tes points forts et faiblesÂ ?

Comme points forts, je dirais que j'ai le pied montagnard. Depuis mon plus jeune Ã¢ge, j'ai beaucoup randonnÃ© avec mes parents dans les Alpes franÃ§aises, suisses et italiennes. Aujourd'hui, j'ai la chance d'avoir un cadre d'entraÃ®nement parfait. Je suis assez polyvalent et je me mets rarement la pression. Il en faut beaucoup pour me dÃ©motiver. Sprinteur en ski de fond Ã la base, j'ai une bonne vitesse. J'ai beaucoup de points faibles mais le principal reste l'expÃ©rience et la gestion de la course, avant, pendant et aprÃ¨s. J'ai aussi la fÃ¢cheuse habitude, que ce soit en ski ou en course Ã pied, de partir trop vite.

Â

Ton plus beau chemin couru, tes joies et dÃ©ceptionsÂ ?

Mon plus beau chemin reste celui du vallon de TrÃ¨-les-Eaux Ã Vallorcine, un coin trÃ¨s sauvage avec un panorama exceptionnel sur les aiguilles de Chamonix. Parmi mes joies, je retiens ma deuxiÃ¨me place Ã l'UltraTrans 2012 (Transju'classic 54 km + Transjurassienne 76 km). Un bonheur d'autant plus grand que les conditions mÃ©tÃ©orologiques Ã©taient trÃ¨s dures avec la bise, un vent glacial et des tempÃ©ratures proches des -20Â°C. C'Ã©tait vraiment trÃ¨s difficile et je ne me suis jamais autant battu. J'Ã©tais si fier que j'en aurais pleurÃ© de joieÂ ! Autres grands moments : l'arrivÃ©e du marathon du Mont-Blanc 2012 quand je suis annoncÃ© comme le premier coureur local et que tout le monde m'encourage et applaudit et le coup de fil de Jean-Michel Faure-Vincent pour m'annoncer mon intÃ©gration au team espoir Salomon.

Souvenir trÃ¨s douloureux, ma chute de trop Ã vÃ©lo quand j'avais 16 ans. J'ai Ã©tÃ© diagnostiquÃ© comme ne pouvant plus faire de sport en raison d'un hÃ©matome gros comme un Âœuf logÃ© sur le fÃ©mur. Sale pÃ©riode pour quelqu'un qui vit pour le sport. Je n'ai jamais voulu y croire. AprÃ¨s beaucoup de rÃ©Ã©ducation et de dÃ©termination, me revoilÃ Â !

Â

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course prÃ©fÃ©rÃ©e et celle dont tu rÃªvesÂ ?

Je dirais Xavier Thevenard. On s'est connu au lycÃ©e et on a tout de suite accrochÃ©. MÃªmes centres d'intÃ©rÃªts, mÃªmes passions. On est devenu trÃ¨s proches et c'est maintenant mon partenaire d'entraÃ®nement principal. On est arrivÃ© au trail ensemble sur la CCC en 2010. On est parti un mois au NÃ©pal et on partage beaucoup de moments, notamment quand on va au BuetÂ ! Ma rencontre avec FranÃ§ois Rosset, mon entraÃ®neur de Pontarlier, a Ã©galement Ã©tÃ© trÃ¨s marquante. Et puis, il y a Cindy, complice de cÂœur, supportrice, ravitailleuseâ€¦ qui comprend et s'adapte Ã un programme d'entraÃ®nements et de courses pas toujours facile Ã caler dans une vie de couple.

Pour l'instant je n'ai pas vraiment de course prÃ©fÃ©rÃ©e mais si je devais quand mÃªme en citer une ce serait le Marathon du Mont-Blanc. Je pense qu'on ne doit pas Ãªtre nombreux Ã connaÃ®tre ce parcours aussi bien. Je

m'entraÃ®ne si souvent sur les sentiers de cette Ã©preuve que j'en connais les moindres dÃ©tails.

Je rÃªve parfois Ã une course : l'Enfer du Norse, l'Iron man, mais je n'y participerai pas avant trÃ¨s longtemps. C'est une Ã©preuve rÃ©putÃ©e comme la plus dure au mondeÂ : 3,8 km de natation dans un fjord Ã 13Â°c, 180 km Ã vÃ©lo avec cinq cols Ã franchir et pour finir, un marathon avec une ligne d'arrivÃ©e situÃ©e Ã 1800 m d'altitude. C'est un objectif personnel Ã atteindreâ€¦ quand je me serai perfectionnÃ© en natationÂ !

Â

Ton calendrier 2013Â ?

J'ai Ã mon programme des Ã©tapes de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag avec pour but d'essayer de rentrer dans le top 10 du classement gÃ©nÃ©ral. Celle du marathon du Mont-Blanc me tient plus particuliÃ¨rement Ã cÂœur. Pour prÃ©parer la saison, je n'aurai qu'Ã Ã©couter et faire ce que me dira mon entraÃ®neur Christophe MalardÃ©, en qui j'ai une entiÃ¨re confiance. Il est trÃ¨s professionnel et prÃ©sent. Je vais participer aux stages du team espoir Salomon et continuer Ã me faire plaisir. Je vais tout mettre en oeuvre pour me prouver que je mÃ©rite ma place au sein de ce team et la conserver.

Â

Ton entraÃ®nement, frÃ©quence, contenu, motivationÂ ?

Je suis travailleur indÃ©pendant et gÃ¨re mon emploi du temps comme je le souhaite. Je commence la saison de charpente dÃ©but mai jusqu'Ã fin septembre. En gros, je ne travaille que le matin, quand j'ai des grosses sÃ©ances type VMA, fractionnÃ©, volumeâ€¦ Quand je suis en repos et que j'ai des sÃ©ances courtes, je travaille toute la journÃ©e, souvent jusqu'en soirÃ©e. Je totalise 5 Ã 6 jours d'entraÃ®nement par semaine, beaucoup de sÃ©ances type (VMA, fractionnÃ© et de volume). Je fais beaucoup de sÃ©ances de vitesse plus ou moins longues, sur le plat ou en cÃ´te. J'aime tous les entraÃ®nements, quels qu'ils soient; des fractionnÃ©s oÃ¹ je finis la sÃ©ance complÃ¨tement cramÃ© jusqu'aux sÃ©ances de volume oÃ¹ je peux aller courir pendant plus de 3 heures en montagne. En revanche, j'ai horreur du vÃ©lo de route. L'osmose avec le bitume et les voitures, ce n'est pas pour moi. J'aime bien sÃ»r aller courir avec des copains, mais j'adore aussi Ãªtre seul en montagne, surtout quand je fais des sÃ©ances type, je gÃ¨re ma vitesse tout seul sans essayer de me caler avec quelqu'un d'autre. Quand je pars m'entraÃ®ner, je vais Ã chaque fois lÃ oÃ¹ je pense qu'il n'y aura personne.

Â

Ta diÃ©tÃ©tiqueÂ ?

Je commence Ã faire attention Ã ce que je mange environ une semaine avant une course. Je suis dÃ©jÃ tellement sÃ©rieux et assidu Ã l'entraÃ®nement que si je faisais pareil avec mon alimentation je craquerais trÃ¨s vite. J'ai horreur de passer du temps Ã table pour manger, j'ai rarement faim le matin et zappe trÃ¨s souvent le petit-dÃ©jeuner. Avec mon mÃ©tier, autant l'Ã©tÃ© que l'hiver, le plus souvent Ã midi c'est un menu sandwich. Le reste du temps, mes compÃ©tences culinaires se limitent Ã des pÃ¢tes nature, pÃ¢tes bolognaises, pÃ¢tes Ã la carbonara et quand je suis motivÃ©, Ã une omeletteÂ ! Pendant une course, j'essaie de boire au moins 500 ml d'eau accompagnÃ©s d'un gel toutes les heures. C'est souvent Cindy, ma copine, qui vient sur les courses pour assurer le ravitaillement. On regarde, la veille, sur la carte les points oÃ¹ elle doit aller, ce qu'elle doit me passer. J'ai tournÃ© toute l'annÃ©e aux gels, sans manger une seule barre bien que, plusieurs fois, j'ai couru plus de trois heures. Je suis trÃ¨s conscient que mon alimentation pendant et hors course mÃ©rite une trÃ¨s grande amÃ©lioration, Ã§a va venirâ€¦

Â

Tes raisons de choix Salomon, et rapport avec le matÃ©riel utilisÃ©Â ?

J'Ã©volue depuis le dÃ©but avec cette marque, et je ne m'imagine pas du tout changer. J'ai eu la chance de visiter l'usine pendant un stage ambassadeur et me rendre compte de l'Ã©norme travail de prÃ©cision et d'innovation pour crÃ©er des produits trÃ¨s performants. Je suis trÃ¨s fier de reprÃ©senter les couleurs de Salomon au sein du team espoir et j'espÃ¨re pouvoir les porter longtemps encore.

Cette annÃ©e, je suis tombÃ© amoureux de la S-Lab Sense. J'ai retrouvÃ©, avec cette chaussure, les mÃªmes sensations qu'en ski de fond classique. En prioritÃ©, je recherche vraiment un produit qui me soit adaptÃ© car j'ai les chevilles et les pieds fins. C'est le plus important pour pouvoir perdurer dans l'activitÃ©. J'accorde aussi pas mal d'importance au gain de poids. J'ai tendance Ã tout modifier, dÃ©couper plein de trucs, apporter ma petite touche personnelle. Je reste sur ma position de ne plus jamais utiliser de bÃ¢tons quelle que soit la course.

Â

Tes conseils Ã un trailer, message Ã faire passerÂ ?

Rester humble, nous ne sommes pas des surhommes parce que nous faisons du trail. Profiter en la respectant de la nature dans laquelle on Ã©volue et se faire plaisir.

Â

Ton temps libre, loisir, autres passionsÂ ?

Mes loisirs sont nombreux : sorties entre copains en tÃ©lÃ©mark dans les couloirs de Vallorcine, escalade avec ma soeur, montagne avec des amis, voyages aux Etats-Unis, SuÃ¨de, NorvÃ¨ge, NÃ©pal et derniÃ¨rement au Canada. J'aime bien aussi faire la fÃªte avec les potes de Vallorcine au Slalom Bar, bien que ce soit de plus en plus rareâ€¦

Je suis bercÃ© depuis mon enfance par du Led Zeppelin, Rolling Stones, The Doors. J'ai un penchant pour le Punk Rock avec Rancid, NOFX, Billy Talent, Pennywise, Jack My Friend. Je joue de la batterie depuis plus d'une dizaine d'annÃ©es et j'ai eu plusieurs groupes de styles diffÃ©rents. Je me suis particuliÃ¨rement fait plaisir dans un groupe de Ska rock et nous nous sommes produits plus d'une vingtaine de fois sur scÃ¨ne. DerniÃ¨rement j'ai rÃ©pÃ©tÃ© dans un groupe bien connu en Haute-Savoie, du blues funk au trombone Ã coulisse mais j'ai du arrÃªter, faute de temps. Bien que je sois musicien, il m'est absolument impossible de courir en Ã©coutant de la musique. J'ai besoin d'entendre tout ce qui se passe autour de moi, mes pieds sur le sol, mon souffle, sinon je perds tous mes repÃ¨res. De plus, quand j'Ã©coute de la musique, j'ai tendance Ã trop me laisser emporter par le rythme et Ã ne plus avoir une foulÃ©e adaptÃ©e au terrain.

Â

Et si tu Ã©tais une montagne et cheminÂ ?

Facile : le Buet, sommet mythique de Vallorcine qui culmine Ã 3096 m d'altitude. C'est l'endroit oÃ¹ je prÃ©fÃ¨re aller. CÃ´tÃ© sentier je serais sinueux en descente rempli de racines et de caillassesÂ !

Â

Tes partenaires?

Salomon, Salomon eyewear, Suunto, Effinov nutrition, Ravanel and Coe, Vallorcine, Ensemble au sommet

Â

Contact : http://sacha-devillaz.blogspot.fr

Photo Robert Goin

