

Sacha Devillaz 4^{ème} de la CCC nous invite à partager son carnet de course

Brèves des organisateurs

Posté par : DUBOST

Publié le : 1/9/2015 7:20:00

Sacha Devillaz 4^{ème} de la CCC nous invite à partager son carnet de course

Depuis quelques années la CCC, Courmayeur Champex Chamonix, petite sœur de l'UTMB a beaucoup grandi. Elle est désormais un des grand rendez-vous mondiaux sur 100 km avec profil montagneux. L'édition 2015 qui vient de se dérouler le dernier week-end d'août confirme ce nouveau statut. A l'arrivée à Chamonix, la Néo-Zélandaise Ruth Charlotte Croft devance l'Américaine Magdalena Boulet et l'Espagnole Laia Cane. L'Américain Zach Miller se classe premier. Son compatriote Tim Tollefson est deuxième. Le Français Nicolas Martin monte sur la troisième marche du podium. Sacha Devillaz, Vallorcine, partage la quatrième place avec le Suisse Diego Pazos. Dans le top 10 femmes et hommes 4 continents et huit nations sont représentés.

Sur le CV ultra trail de Sacha Devillaz, team Salomon espoir, figuraient déjà en 2014 une douzième place sur le 80 km du Mont-Blanc, championnat du monde de Skyrunning et cette année une 9^{ème} à l'Ice Trail Tarentaise, championnat d'Europe de Skyrunning. Il nous invite à lire quelques paragraphes de son carnet de course actualisés après la CCC.

Un objectif majeur après trois années d'entraînement

La CCC était l'objectif numéro un de ma saison. Une course disputée à domicile qui me tenait à cœur car j'y avais participé en 2010 sans penser au temps ni à la place. Cette fois-ci, le contexte était bien différent. Depuis plusieurs années je désirais reprendre ce départ mais, avant tout, je devais tout mettre en œuvre pour m'y présenter vraiment prêt. En pratique, ça s'est traduit par trois ans d'entraînement spécifique destiné à me faire progresser. Aussi important a été le travail effectué avec mon entraîneur, Christophe Malard. Depuis le début de l'année je n'avais participé qu'à trois compétitions dans le but chaque fois de tester mes sensations, de gérer mes ravitaillements. J'ai tout mis cette année sur la CCC. C'était un peu quitte ou double. Mon programme de préparation comportait beaucoup de sorties longues en montagne, de dénivelé ainsi que quatre à huit séances de pliométrie par semaine. Une nouveauté pour moi qui a apparemment porté ses fruits.

Papa depuis le 12 août

Je suis devenu papa 16 jours avant la CCC. J'étais au comble de la joie et j'ai vécu de telles émotions ! Forcément ma vie a changé. Depuis la naissance d'Audran, je suis comme sur un nuage. quand je parlais m'entraîner ces derniers jours, j'étais euphorique, avec toujours des images souriantes à l'esprit, certain que rien ne pouvait m'arriver. Quelques nuits avant la CCC, je me suis un peu séparé de ma petite famille. J'ai fait chambre à part afin de dormir et me reposer comme il fallait.

A domicile et en forme

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

Une remontée dans le classement au fil des kilomètres

Je gère mes courses dans l'instant présent, jamais à l'avance. Je suis parti à mon rythme ne faisant attention à personne d'autre, n'écoutant que mes sensations. La montée jusqu'à Champex a été très difficile après la longue partie roulante depuis la Fouly et sous un soleil qui tapait fort. Quand j'ai retrouvé, à Champex, mon ravitailleur Thibaut Baronian, j'étais très « entamé » mais pas inquiet, sachant que je vais toujours mieux dans les secondes parties. Malgré cet état, j'ai effectué un ravitaillement express comparé à d'autres coureurs, grappillant quelques minutes à mes précédents. Les sensations sont revenues petit à petit, devenant même excellentes sur les parties montantes et j'ai grimpé dans le classement au fil des kilomètres tout conservant un bon rythme. Porté mentalement par Audran, je me suis remémoré toute la grosseur de ma compagne Cindy depuis le moment où j'avais appris que j'allais être papa jusqu'à celui où il est né. J'ai eu l'heureuse surprise de le voir au col de La Forclaz avec une banderole « Allez papa » fixée sur sa poussette. Un nombre incalculable de proches, d'amis et d'enfants de la vallée m'ont encouragé jusqu'à l'arrivée.

Une quatrième place partagée

Depuis la montée de Bovine, je rattrapais Diego Pazos dans les montées et il me redépassait dans les descentes, une bataille sans fin ! Dans la dernière ascension, celle de la Tête au vent, je l'ai encore rejoint. Le troisième concurrent nous a été annoncé très fatigué, à dix minutes. Nous avons alors convenu de tenter une remontée au classement, au moins jusqu'à la Flogère, mais Diego a chuté lourdement vers l'avant. On a alors décidé de finir ensemble sans prendre de risque et de profiter des derniers moments de la course. Nous avons partagé la dernière ligne droite et cela a été un moment très fort que je ne risque pas d'oublier.

Quand je repense à la liste de départ, avec tous ces sérieux concurrents de niveau international et qu'à l'arrivée 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'à présent, 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-être couru pendant 12 h 30 mais tout le travail effectué en amont, les bons et les moments qui le sont moins, je ne les ai pas vécus seul, il est important pour moi de le souligner.

Une envie renforcée d'ultra trail

Ce sont surtout mes sensations qui renforcent cette orientation vers l'ultra, ce ressenti de mieux-être qui s'affirme tout au long du déroulement de la course. J'ai également normalement progressé 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 difficulté à gérer la distance, l'idée que le mental et une forme de résistance sont indispensables. J'apprécie aussi le fait d'évoluer en montagne pendant plusieurs heures, que jamais rien n'est déterminé à l'avance ni joué jusqu'à la ligne d'arrivée et que l'on passe tout autant de bons moments que des mauvais.

Calendrier à venir

Le 19 septembre je vais retrouver des amis à Talloires sur le Red Bull Elements. Je suis également inscrit à l'Endurance des Templiers mais pas certain de vouloir en prendre le départ. Je ne sais pas encore comment va se dérouler la suite de la saison. Je participerai certainement aux compétitions qui me feront le plus envie. Pour le moment, j'ai juste le désir de savourer cette course, de consacrer du temps à ma petite famille et de continuer à célébrer la naissance d'Audran.

Crédit photos Jean-Michel Faure-Vincent

