

Zoom sur Sacha Devillaz nouvelle recrue du team espoir Salomon

Après course

Posté par : DUBOST

Publié le : 16/1/2013 21:06:05

Sacha Devillaz né le 6 juin 1989 à 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 télécabine à l'ESF de Vallorcine il entraîne en ski de fond le club des sports d'Argentière et réside à Vallorcine.

À

Tes sports hors trail pratiqués avant et aujourd'hui ?

Je suis licencié depuis l'âge de cinq ans au CS Argentière. Membre du comité régional du Mont-Blanc pendant cinq ans, j'ai pratiqué le ski de fond de compétition à un haut niveau. Régulièrement placé dans les dix premiers de ma catégorie sur le circuit national, j'ai été champion de France junior de sprint en 2008. Je continue à faire du ski de fond avec le team Ski S'Cool spécialisé dans les longues distances. Autres sports à mon programme : télécabine, ski alpin, escalade...

À

Tes débuts en trail et raisons de ce choix ?

La course à pied faisait partie de mon entraînement estival de fondeur. J'ai toujours aimé courir, être en montagne, me confronter avec les autres, jouer tactique, me donner complétement. J'ai débuté en trail au marathon du Mont-Blanc en 2009. En 2010, il s'est avéré que j'avais davantage d'avenir dans le trail. Le magasin Ravanel & Co m'a proposé un contrat d'ambassadeur Salomon et le trail est devenu mon activité principale.

À

En trail, tu préfères quels terrains et distance ?

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

À

Ton état d'esprit avant et au départ d'une course ?

J'aborde chaque compétition avec l'envie de faire un bon résultat, de tout donner et c'est justement ainsi que je me fais plaisir. Je ne comprends pas pourquoi on dissocie toujours « partir pour gagner » et « se faire plaisir », pour moi, c'est lié. Je ne peux pas être plus content que lorsque j'enfile un dossard. Je sais que pendant la course, je vais avoir des moments désagréables mais c'est le jeu et je fais avec. Je prends les choses comme elles viennent.

À

Tes points forts et faibles ?

Comme points forts, je dirais que j'ai le pied montagnard. Depuis mon plus jeune âge, j'ai beaucoup randonnée avec mes parents dans les Alpes françaises, suisses et italiennes. Aujourd'hui, j'ai la chance d'avoir un cadre d'entraînement parfait. Je suis assez polyvalent et je me mets rarement la pression. Il en faut beaucoup pour me démotiver. Sprinteur en ski de fond à la base, j'ai une bonne vitesse. J'ai beaucoup de points faibles mais le principal reste l'expérience et la gestion de la course, avant, pendant et après. J'ai aussi la fâcheuse habitude, que ce soit en ski ou en course à pied, de partir trop vite.

À

Ton plus beau chemin couru, tes joies et découvertes ?

Mon plus beau chemin reste celui du vallon de Tré-lez-Eaux à Vallorcine, un coin très sauvage avec un panorama exceptionnel sur les aiguilles de Chamonix. Parmi mes joies, je retiens ma deuxième place à l'UltraTrans 2012 (Transju'classic 54 km + Transjurassienne 76 km). Un bonheur d'autant plus grand que les conditions météorologiques étaient très dures avec la bise, un vent glacial et des températures proches des -20°C. C'était vraiment très difficile et je ne me suis jamais autant battu. J'étais si fier que j'en aurais pleuré de joie ! Autres grands moments : l'arrivée du marathon du Mont-Blanc 2012 quand je suis annoncé 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 intégration au team espoir Salomon.

Souvenir très douloureux, ma chute de trop vélo quand j'avais 16 ans. J'ai été diagnostiqué comme ne pouvant plus faire de sport en raison d'un hématomate gros comme un œuf logé sur le fémur. Sale période pour quelqu'un qui vit pour le sport. Je n'ai jamais voulu y croire. Après beaucoup de rééducation et de détermination, me revoilà !

À

Ta grande rencontre sur le plan humain, ta course préférée et celle dont tu rêves ?

Je dirais Xavier Thevenard. On s'est connu au lycée et on a tout de suite accroché. Mêmes centres d'intérêts, mêmes passions. On est devenu très proches et c'est maintenant mon partenaire d'entraînement principal. On est arrivé au trail ensemble sur la CCC en 2010. On est parti un mois au Népal et on partage beaucoup de moments, notamment quand on va au Buet ! Ma rencontre avec François Rosset, mon entraîneur de Pontarlier, a été très marquante. Et puis, il y a Cindy, complice de cœur, supportrice, ravitailleuse qui comprend et s'adapte à un programme d'entraînements et de courses pas toujours facile à caler dans une vie de couple.

Pour l'instant je n'ai pas vraiment de course préférée mais si je devais quand même en citer une ce serait le Marathon du Mont-Blanc. Je pense qu'on ne doit pas être nombreux à connaître ce parcours aussi bien. Je

m'entraîne si souvent sur les sentiers de cette épreuve que j'en connais les moindres détails.

Je rêve parfois d'une course : l'Enfer du Norse, l'Iron man, mais je n'y participerai pas avant très longtemps. C'est une épreuve réputée comme la plus dure au monde : 3,8 km de natation dans un fjord à 13°C, 180 km à vélo avec cinq cols à franchir et pour finir, un marathon avec une ligne d'arrivée située à 1800 m d'altitude. C'est un objectif personnel à atteindre ! quand je me serai perfectionné en natation !

À

Ton calendrier 2013 ?

J'ai mon programme des étapes de la National Trail Running Cup Salomon Endurance Mag avec pour but d'essayer de rentrer dans le top 10 du classement général. Celle du marathon du Mont-Blanc me tient plus particulièrement à cœur. Pour préparer la saison, je n'aurai qu'à écouter et faire ce que me dira mon entraîneur Christophe Malard, en qui j'ai une entière confiance. Il est très professionnel et présent. Je vais participer aux stages du team espoir Salomon et continuer à me faire plaisir. Je vais tout mettre en œuvre pour me prouver que je mérite ma place au sein de ce team et la conserver.

À

Ton entraînement, fréquence, contenu, motivation ?

Je suis travailleur indépendant et gère mon emploi du temps comme je le souhaite. Je commence la saison de charpente début mai jusqu'à fin septembre. En gros, je ne travaille que le matin, quand j'ai des grosses séances type VMA, fractionné, volume. Quand je suis en repos et que j'ai des séances courtes, je travaille toute la journée, souvent jusqu'en soirée. Je totalise 5 à 6 jours d'entraînement par semaine, beaucoup de séances type (VMA, fractionné et de volume). Je fais beaucoup de séances de vitesse plus ou moins longues, sur le plat ou en côte. J'aime tous les entraînements, quels qu'ils soient; des fractionnés où je finis la séance complètement cramé jusqu'aux séances de volume où je peux aller courir pendant plus de 3 heures en montagne. En revanche, j'ai horreur du vélo de route. L'osmose avec le bitume et les voitures, ce n'est pas pour moi. J'aime bien sûr aller courir avec des copains, mais j'adore aussi être seul en montagne, surtout quand je fais des séances type, je gère ma vitesse tout seul sans essayer de me caler avec quelqu'un d'autre. Quand je pars m'entraîner, je vais à chaque fois là où je pense qu'il n'y aura personne.

À

Ta diététique ?

Je commence à faire attention à ce que je mange environ une semaine avant une course. Je suis devenu tellement sérieux et assidu à l'entraînement que si je faisais pareil avec mon alimentation je craquerais très vite. J'ai horreur de passer du temps à table pour manger, j'ai rarement faim le matin et zappe très souvent le petit-déjeuner. Avec mon métier, autant l'été que l'hiver, le plus souvent à midi c'est un menu sandwich. Le reste du temps, mes compétences culinaires se limitent à des pâtes nature, pâtes bolognaises, pâtes à la carbonara et quand je suis motivé, à une omelette ! Pendant une course, j'essaie de boire au moins 500 ml d'eau accompagnés 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 où elle doit aller, ce qu'elle doit me passer. J'ai tourné toute l'année aux gels, sans manger une seule barre bien que, plusieurs fois, j'ai couru plus de trois heures. Je suis très conscient que mon alimentation pendant et hors course mérite une très grande amélioration, ça va venir !

Â

Tes raisons de choix Salomon, et rapport avec le matériel utilisÃ© ?

J'Ã©volue depuis le dÃ©but avec cette marque, et je ne m'imaginais 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 passer ?

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 passions ?

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 rare!

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 chemin ?

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

Â

Zoom sur Sacha Devillaz nouvelle recrue du team espoir Salomon

<http://www.toutrail.com/modules/news/article.php?storyid=1738>

Tes partenaires?

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

Â

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

Photo Robert Goin

