

PULSA- TIONS



LE MAGAZINE
DU CLUB
DES SPORTS DE CHAMONIX

NUMÉRO 25 • ÉTÉ 2018

GRATUIT

INTERVIEW
**ROMAIN,
THE FABULOUS**

DOSSIER
**GENÈSE D'UNE
COURSE MYTHIQUE**

REPORTAGE
READ & RUN

LÉGENDE
**CHRISTIAN ROUSSEL,
LE PIONNIER DES SENTIERS**



HOW TO TRAIL RUN WORKSHOPS

**DU 10 AVRIL
AU 18 OCTOBRE 2018.**
INSCRIPTION GRATUITE
howtotrailrun.salomon.com



Les ateliers How To Trail Run reviennent en 2018 : Du 10 avril au 18 octobre dans 19 villes en France. Des soirées trail sympas dans des bars réservés pour vous ! Partez à l'assaut des sentiers en testant la nouvelle Sense Ride accompagnés par notre coach ambassadeur toujours plein de bons conseils. L'apéro est offert et vous pourrez tenter de repartir avec de nombreux goodies et bons d'achat !



LA QUILLE !

POUR GUILLERMO

Alain RICHIER

Président du Club des Sports de Chamonix

► Bonjour à tous,

L'hiver vient à peine de se terminer et l'été arrive à grand pas.

Pour certains, une saison s'achève pour d'autres c'est une carrière. Il est temps pour Guillermo Fayed de ranger ses skis après une très belle et longue carrière jalonnée de 4 podiums en coupe du monde et cette fabuleuse 3^{ème} place au classement général de la coupe du monde de descente en 2015. Merci Guillermo pour toutes les émotions procurées, pour ce que tu représentes, pour tous ces jeunes à qui tu as su faire passer ta passion du ski et que tu continueras à suivre sans aucun doute. Bonne glisse pour la suite, bravo.

Le Marathon du Mont-Blanc passe cette année 3 caps en rentrant dans la prestigieuse Gloden Trail Series by Salomon, en dépassant les 10 000 participants qui seront chouchoutés par plus de 500 bénévoles que je remercie du fond du cœur pour leur implication. 2018 sera également une année anniversaire pour le 23 km du Mont-Blanc qui fête sa 40^{ème} édition ! Parlons de légende, Pulsations vous présentera un des pionniers de la course en montagne, Christian Roussel dit « Pinel » que j'ai eu la chance de voir évoluer en tant que spectateur puis, loin derrière lui lors de mes premières foulées de Vallorcine...

L'été appelle d'autres grands événements pour le club des sports, la coupe du monde d'escalade va faire étape une fois de plus à Chamonix avec le retour des épreuves de vitesse. Romain Desgranges sera là pour faire basculer la place du Mont-Blanc dans une ambiance digne d'une finale de coupe du monde de football...

Avec plus de 3000 licenciés, notre club forme certes de grands champions mais il est avant tout fédérateur de l'ensemble des sportifs de la vallée. Nous avons le plaisir de vous présenter le portrait d'un de nos jeunes, Maxwell Cooper, athlète en devenir de la section natation qui représente une de nos 26 sections sportives du club de sports de Chamonix.

Bon été à tous, sportivement. ■

Eric FOURNIER

Président de la Communauté de Communes de la Vallée de Chamonix Mont-Blanc

► D'une saison l'autre...

Alors que la saison hivernale, qui fut longue, particulièrement enneigée et riche en compétitions s'achève et alors que le printemps pointe timidement le bout de son nez, la communauté sportive chamoniarde a déjà en ligne de mire les grands événements qui vont rythmer la période estivale.

C'est qu'à Chamonix, la cadence est soutenue ! Les rendez-vous sportifs s'enchaînent. On y pratique tous les sports (ou presque) en toutes saisons et ce, pour satisfaire les envies et répondre aux objectifs de chacun. De la découverte à l'élite, du débutant au compétiteur aguerri, l'un apprenant de l'autre, l'autre étant stimulé par l'un et l'un devenant l'autre.

Guillermo Fayed, qui a annoncé récemment qu'il mettait fin à sa carrière sportive, est un bel exemple de parcours complet réussi au sein du club des sports.

Catalyseur en chef, il fut à la fois un exemple pour la jeunesse et un formidable ambassadeur de notre vallée sur toutes les pistes de ski du monde.

Skieur alpin d'exception, figure du Team Chamonix, le toujours souriant et disponible «Gus», a été présent pendant 12 ans sur le circuit de la coupe du monde de ski. Il a participé à deux reprises aux Jeux Olympiques, à Vancouver en 2010 et à Sochi en 2014 et est monté 4 fois sur le podium en coupe du monde de descente. Sa saison 2015, année de la maturité, étant parachevée par la 3^{ème} place du classement de la coupe du monde de descente !

Les élus de la vallée de Chamonix s'associent à moi pour rendre hommage au parcours exceptionnel de Guillermo et saluer son importante contribution au rayonnement de notre vallée, ce dont nous le remercions vivement. ■



Eric FOURNIER



Alain RICHIER



MBLIVE
TV

LA NOUVELLE CHAÎNE TÉLÉ
DE LA MONTAGNE

DÉCOUVERTES
SAVOIR-FAIRE | TERRITOIRES
ALPINISME | EXTRÊME | OUTDOOR
...

Chaîne gratuite accessible sur

CANAL 96

fransat 83

free 220

orange 392

bouygues 320

Retrouvez-nous en direct et en replay sur



montblanclive.com



AVEC CMBH, PRENEZ DE LA HAUTEUR
ET TUTOYEZ LES SOMMETS
DE LA PERFORMANCE COMME
LES ATHLÈTES DU CLUB DES SPORTS DE CHAMONIX

PULSA- TIONS



Pulsations Magazine 25 - Été 2018

Production : Club des Sports de Chamonix - Rédac Chef : Nathalie Balmat

Réalisation : Club des Sports de Chamonix

Design et infographie : Cybergraph Chamonix

Publicité : Mont-Blanc Média

Rédaction : Nathalie Balmat, Cynthia Banou, Paul Benhayoun, Charlie Buffet, Magali Chevalier, Fred Comte, Alex Milanese, Jean-Marc Milhomme, Alain Richier.

Adresse : Club des Sports de Chamonix - 99 avenue de la plage - 74400 Chamonix
Tel : 04 50 53 11 57 - club@chamonixsport.com - www.chamonixsport.com

Crédits Photos : Agence Zoom, Fabian Bodet, Pierre Carrier, Cie des Guides, Club des Sports de Chamonix, Cosmo Jazz, Frédéric Ferrera, Gaétan Haugeard, David Machet, Bruno Magnien, Pierre Raphoz, TAR, UTMB, Pascal Tournaire et collection privée Christian Roussel

Impression : Uberti-Jourdan, Bonneville

Tirage à 6000 exemplaires

Tous droits réservés

Reproduction interdite sans autorisation

- 5 EDITO
- 8 PULS'ACTUS
- 13 AGENDA
- 14 FOCUS - MIROIR, MON BEAU MIROIR
- 18 INTERVIEW
ROMAIN, *THE FABULOUS*
- 26 PORTRAIT - UN PAPILLON DANS L'EAU
- 30 DOSSIER
GENÈSE D'UNE COURSE MYTHIQUE
DES ÉLITES AU SOMMET
UN MARATHON EN OR - GOLDEN TRAIL SERIES
L'ÉCO MOBILITÉ, ENJEU D'AVENIR POUR LE MARATHON
- 42 REPORTAGE - READ & RUN
- 48 PULSATIONS LEGENDE
CHRISTIAN ROUSSEL, LE PIONNIER DES SENTIERS
- 58 SHOPPING - PULSATIONS'STORE



90 km du Mont-Blanc
photo Pierre Raphoz



le dauphiné libéré

BANQUE POPULAIRE
AUVERGNE RHÔNE ALPES



isostar



RADIO
MONTBLANC



UCPa

Chamonix Mont-Blanc Hélicoptères - 400, chemin de la Glacière - Argentière F-74400 - Chamonix Mont-Blanc
Tél. +33 (0)4 50 54 13 82 | Fax +33 (0)4 50 54 13 89 | info@chamonix-helico.fr





LE FAIRPLAY DU FAIRWAY

Emmy Coulon très investie dans le club de golf de Chamonix depuis l'âge de cinq ans, vient de réaliser une très belle performance lors des championnats départementaux organisés à Esery les 18 et 19 avril derniers. Coutumière des podiums, Emmy remporte ce championnat dans la catégorie U16 pour la troisième année.

En montant une nouvelle fois sur le podium, elle confirme sa domination chez les filles de moins de 16 ans.

Actuellement en seconde générale elle souhaite faire une filière ES dans le but de décrocher une place dans une grande école de commerce tout en poursuivant son aventure et sa passion pour le golf.

Ayant intégré le pôle espoir depuis quatre ans maintenant, elle suit des entraînements chaque semaine nettement plus approfondis avec un suivi personnel mis en place.

D'autre part dès qu'elle peut, elle va s'entraîner pour hausser son jeu et travailler, car ce sport demande beaucoup d'assiduité.

Emmy a désormais de nombreux objectifs pour cette saison, comme celui de participer à des grands prix adultes ou jeunes pour acquérir encore plus d'expérience et se confronter au haut niveau.

LOUISON POURSUIT SON ASCENSION

Après son sacre au classement général de la coupe de France minime de bloc, Louison poursuit désormais sa route au sein de l'équipe de France jeune.

En terminant 5^{ème} en coupe de France de difficulté, il empoche de facto sa sélection pour l'échelon supérieur, la coupe d'Europe de Voiron qui se déroulait début avril.

Le bronze en poche pour cette première participation sous les couleurs tricolores, il réitère son exploit à Graz, en Autriche quelques semaines plus tard, en montant à nouveau sur la troisième marche du podium mais cette fois-ci en bloc.

Début mai, il s'envolait au Portugal pour la seconde étape de la coupe d'Europe de bloc où il terminera à la 6^{ème} place.

Notre jeune grimpeur Chamoniard qui passe le plus clair de son temps avec Romain Desgranges (partenaire de choix !) garde la tête sur les épaules, il sait que la route est longue et prend un malin plaisir à se faire plaisir ! Grâce à ses dernières performances du printemps, il se qualifie également pour les championnats du monde junior qui se dérouleront en Russie du 7 au 19 août.

Son planning reste chargé jusqu'à la rentrée prochaine en classe aménagée au Lycée Frison Roche de Chamonix, d'ici là, la course à la victoire est lancée et les poumons prêts à être déployés pour chanter haut et fort la Marseillaise.



LES DOSSARDS SOLIDAIRES

Dans le cadre du Marathon du Mont-Blanc 2018, quelques coureurs ont décidé de garantir leur inscription à l'une des courses du 23km, 42km ou 90km du Mont-Blanc en soutenant les projets sportifs des sections du Club des Sports.

Leurs dons ont permis de financer 9 projets sportifs (255 enfants bénéficiaires) :

- Section équitation : Stage de perfectionnement au poney-club de Laizé en Bourgogne.
- Section foot : Participation au match de Ligue 1 : Lyon/Amiens.
- Section golf : Evaluation individuelle sur la performance des golfeurs.
- Section natation : Stage de perfectionnement à Loano (Italie).
- Section patinage artistique : Camp d'entraînement de patinage artistique avec le club de Jönköping (Suède) à Chamonix.
- Section ski alpin : Stage d'automne à Zermatt (Suisse)
- Section saut : Cours de yoga et gymnastique.
- Section Snowboard : Stage d'automne à Hintertux (Autriche)
- Section VTT : Stage à Veynes dans les Hautes-Alpes



BIENVENUE SUR LA FAN ZONE DE VAL-LORCINE !

Rendez-vous dimanche 1^{er} juillet dès 8h00 pour créer une ambiance de folie sur la montée du plan de l'envers à la sortie du ravitaillement de Vallorcine.

Animations musicales, cadeaux (casquettes, clap clap...), navettes spéciales pour se rendre sur le site, venez applaudir les meilleurs traileurs du monde. Chaque coureur sera transporté par les encouragements des spectateurs et gardera de ce passage des frissons de plaisir.





AURÉLIEN DUCROZ, LE SKIPPEUR

Après trois titres de champion de France Junior de saut à ski, Aurélien Ducroz, membre du club des sports de Chamonix glisse progressivement vers le freeride. Le parcours de ce Chamoniard pure souche est original puisqu'il devient champion de ski freeride en mars 2009 et qu'il sillonne aujourd'hui les océans au travers de courses prestigieuses comme la Transat Jacques-Vabre (en 2013 et 2017) ou encore le Tour du monde à la voile.

Pour ce natif de la montagne, bien plus qu'un préfixe commun, skieur et skipper sont deux passions qu'il a su développer pour en atteindre les sommets.

Le rêve d'Aurélien est de prendre part au prochain Vendée Globe, à l'horizon. Pour s'en donner les moyens on le retrouvera cet automne sur la Transat Jacques-Vabre en double avec le skipper Romain Attanasio.



CHAMONIX, CHAMPION D'INSTAGRAM

A l'heure du développement exponentiel des réseaux sociaux, la start-up Française Likibu a réalisé le classement des stations les plus représentées sur le réseau Instagram.

Chamonix arrive alors largement en tête des 50 plus importantes stations des 5 grands massifs montagneux nationaux. Établi le 6 novembre, ce palmarès prend en compte toutes les photos des stations concernées publiées à cette date. Autrement dit des images faites à toutes les périodes de l'année, même si les vues enneigées sont les plus nombreuses. La station phare de la Haute-Savoie remporte alors ce classement haut la main avec 627.428 « posts », suivie par les stations de la tarentaise, Val-Thorens et Tignes qui se hissent sur le podium avec respectivement 233.983 et 215.512 « posts ».

LE HC 74 GLISSE BIEN

Pour le Hockey Club 74 regroupant les clubs de Megève, St-Gervais, Morzine et Chamonix, la saison a été excellente au niveau des résultats sportifs.

Tout d'abord les U15 sont vice-champions de France de l'exercice 2017/2018 en s'inclinant de justesse face à Rouen en finale du championnat.

Les U17 remplissent quant à eux leur objectif en atteignant les demi-finales avec une remontée dans la poule A pour la saison prochaine.

Enfin, après avoir éliminé Rouen en finale du championnat de France espoir, les jeunes adultes U20 du Hockey Club 74 s'inclinent à Grenoble d'un petit but et laissent échapper le titre à la formation Grenobloise.

Présent dans le dernier carré des Play-off pour chacune des trois catégories, le HC 74 s'affirme comme un centre de formation majeur de l'hexagone et renforce son image de club ambitieux et formateur.

Un grand bravo aux joueurs et à l'ensemble du staff pour cette belle saison !



CHAMONIX MONT-BLANC
MONTRE OFFICIELLE



Alpina
1883 GENEVE

ALPINERX SMART OUTDOORS

No Charging Required: 2+ Years Battery Power
Temperature + UV indicator + Barometer + Altitude
Weather Forecast + Connected GPS + Compass
100M/300FT Water-Resistant

Claret ✱
Bijouterie

116 Rue Joseph Vallot, Chamonix / +33 4 50 53 05 53



RADIO MONTBLANC



LA RADIO AU SOMMET

CHAMONIX : 96.5 FM

SAINT-GERVAIS | PASSY : 101.7 FM - LES HOUCHES | SERVOZ : 97.4 FM
SALLANCHES | MEGÈVE : 94.6 FM - CLUSES | BONNEVILLE : 95.9 FM
ALBERTVILLE : 89.2 FM - VALLORCINE : 89.6 FM

Retrouvez toutes les actualités de votre région sur

montblanclive.com

© montblancmedias.com



TOURNOI PRO-SHOP

16 JUIN AU 1^{ER} JUILLET

Tous les soirs, les mordus de tennis taperont dans la balle en simple et en double. Prizemoney et de nombreux lots pour les gagnants.

Infos : www.chamonixsport.com



CHAMFEST

15 AU 17 JUIN

Chamonix accueillera la première édition du ChamFest, un festival unique pour s'amuser en tribu et célébrer le mode de vie des habitants de ce spot dynamique et incontournable qu'est la station de Chamonix et sa sublime vallée !

Infos : www.chamfest.fr



TOURNOI DE LA VALLÉE

17 AU 30 JUIN

Le traditionnel tournoi de football revient dans la vallée. Matches tous les soirs au stade des glaciers.

Infos : www.chamonixsport.com



MARATHON DU MT-BLANC

29 JUIN AU 1^{ER} JUILLET

Les trailers du monde entier auront encore le plaisir d'user leurs semelles à Chamonix. 8 courses sont au programme : le 90km, le 42km, le 23km, le 10km, le kilomètre vertical, le Duo Etoilé, la Young Race Marathon et le mini cross.

Infos : www.marathonmontblanc.fr



COUPE DU MONDE

D'ESCALADE

11 AU 13 JUILLET

La traditionnelle coupe du monde d'escalade sera une fois encore l'animation du mois de juillet à Chamonix. Notre local Romain Desgranges sera présent pour représenter les couleurs de la France.



FESTIVALLÉE

Les communes de la vallée organiseront leurs feux d'artifices à la tombée de la nuit :

13 juillet : Chamonix et Servoz

14 juillet : Vallorcine et Les Houches

15 juillet : Argentière

Infos : www.chamonix.com



COSMO JAZZ FESTIVAL

21 AU 29 JUILLET

Un festival de Jazz au cœur de Chamonix avec des scènes installées sur les plus beaux sites d'altitude de la vallée...

Infos : www.cosmojazzfestival.com



TOURNOI OPEN

28 JUILLET AU 12 AOÛT

Le tournoi de tennis hors catégorie à ne pas manquer sur les terres battues de Chamonix.

Infos : www.chamonixsport.com



SAMSE SUMMER TOUR

4 ET 5 AOÛT

Saut spécial et combiné nordique sont au programme ! Les meilleurs U17 en découvriront sur le tremplin du Grépon.

Infos : www.chamonixsport.com



FÊTE DES GUIDES

15 AOÛT

La compagnie des guides de Chamonix vous offre de nombreuses animations dans une ambiance hautement conviviale.

Infos : www.chamonix-guides.com



UTMB

27 AOÛT AU 2 SEPTEMBRE

Plusieurs formats de courses sont au programme. Venez encourager les fondus de trail sur les sentiers Français, Italien et Suisse qui bordent le toit de l'Europe, le Mont-Blanc.

Infos : www.ultratrailmb.com



FORUM DES SPORTS

8 SEPTEMBRE

C'est le moment de venir vous inscrire aux diverses sections du Club des Sports qui seront sur place pour vous présenter leurs activités et vous permettre de les rejoindre.

Infos : www.chamonixsport.com



TRAIL DES AIGUILLES ROUGES

30 SEPTEMBRE

Environ 50 km et 4 000 m de dénivelés positifs à parcourir dans le massif éponyme. Et pour les néo-traileurs, rendez-vous sur la course «P'tit TAR» (15km et 1000 de D+).



TOURNOI INTERNATIONAL DE CURLING

12 AU 14 OCTOBRE

3 jours de compétition entre « curleurs » accompagnés de leurs cailloux écossais.

Infos : www.chamonixsport.com



MIROIR MON BEAU MIROIR...

Dis-moi qui est le plus talentueux skieur de la nouvelle génération ? C'est Guillermo Fayed, notre chamoniard, révélé au carrefour de la trentaine avec notamment la troisième place du classement général de la coupe du monde de descente en 2015... et pourtant, à l'aube de ses trente-trois printemps, il a annoncé la fin de sa carrière.

#dpforever

MAIS QUI EST « GUS » ?

C'EST UN SKIEUR ALPIN D'EXCEPTION, UNE FIGURE DU CLUB DES SPORTS ET DU TEAM CHAMONIX. AVEC SA GUEULE DE BEAU GOSSE, SON SOURIRE À LA FOIS RAVAGEUR ET ENCHANTEUR, SA DISPONIBILITÉ, SON DÉLICIEUX HÂLE HISPANIQUE, GUILLERMO EST TOUJOURS PRÊT À DONNER DE SON TEMPS POUR LES JEUNES DU CLUB ET POUR PARTAGER SA PASSION À TRAVERS LES VALLÉES ET LES CONTINENTS...



Il prend la 3^{ème} place en descente à Kitzbühel en 2015

► Il vient d'annoncer récemment qu'il mettait fin à sa carrière sportive. Alors, revenons en images sur son palmarès remarquable. Ce franco-espagnol, né à Chamonix en novembre 1985, membre de la section «ski alpin» du Club des Sports depuis 1991, a été présent sur le circuit de la coupe du monde de ski durant 12 années. À 20 ans, il revêt son premier dossard du circuit blanc, fier de porter les couleurs de l'équipe de France. Au total, il compte à son actif 130 départs en coupe du monde, 56 en coupe d'Europe, deux participations aux Jeux Olympiques, en 2010 à Vancouver et à Sochi en 2014. Il s'est notamment révélé ces dernières années, grâce à de brillants résultats. Il est monté 4 fois sur le podium en coupe du monde de descente. Il termine deux fois 2^{ème}, à Lake Louise (Canada) en 2014/2015 et à Val Gardena (Italie) en 2015/2016, et deux fois 3^{ème} à Kitzbühel (Autriche) en 2014/2015 et à Beaver Creek (Etats-Unis) 2015/2016. Il est en 2015 indiscutablement, à l'apogée de sa carrière.

En effet, c'est pour lui l'année de la consécration, grâce à sa 3^{ème} place au classement général de la coupe du monde de descente qu'il réussit à glaner lors de la finale à Méribel. Blessé en fin de saison 2016, il a du mal à revenir dans « le game », mais se bat comme un diable pour garder sa place dans le top 10. Très touché par le décès brutal de son sparring partner « l'ami Kaillou », sa dernière saison a été en retrait. Tout le mouvement sportif chamoniard, profitant de la fête du Club de ski alpin de fin de saison aux Planards, a rendu hommage, le samedi 14 avril 2018, au parcours exceptionnel de Guillermo et a salué sa contribution au rayonnement de la vallée. Une vallée dont il fut l'incontestable ambassadeur du ski pendant des années! A 33 ans, il ouvre un nouveau chapitre de sa vie. Merci Gus et bonne route dans tes futurs projets sur les bords de la Costa Brava. ■

Lors de son jubilé, entouré par Blaise, Anthony, Clothilde, tous membres de l'Équipe de France et Marion Rolland, championne du monde de descente en 2013. Les nouvelles recrues étaient là pour saluer leur parrain !

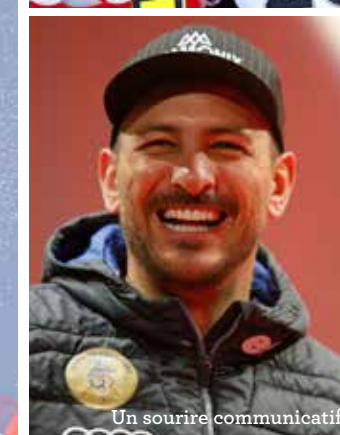


Championnat du monde de St-Moritz en 2017

**IL FUT
L'INCONTESTABLE
AMBASSEUR DU
SKI**



3^{ème} à Beaver Creek en 2015



Un sourire communicatif



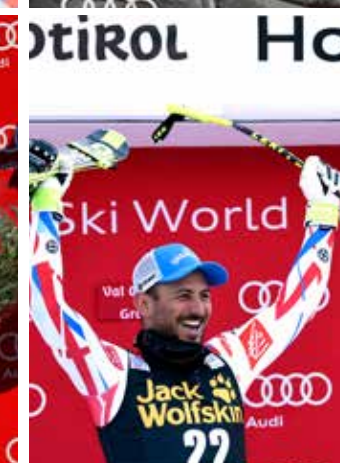
Dans le brouillard de Jeongseon en Corée



Il partage le podium avec le Norvégien Svindal



Premier podium à Lake Louise au Canada en 2014



2^{ème} à Val Gardena en 2015



Méribel 2015, 3^{ème} du classement général

ROMAIN THE FABULOUS



A quelques jours de l'ouverture de la coupe du monde 2018, notre Chamoniard numéro 1 mondial, entame une saison importante dont l'objectif principal sera de ramener début septembre d'Innsbruck le seul titre qui lui manque :

CHAMPION DU MONDE !

Pulsations retrace ici son incroyable parcours à travers plusieurs témoignages.

INDISCRETIONS



Tout sourire, il vient d'empocher sa qualif pour les finales

LA GENÈSE D'UN SPORTIF DE HAUT NIVEAU EST SOUVENT COMPLEXE, CELLE DE ROMAIN DESGRANGES NE DÉROGE PAS À LA RÈGLE... LOIN S'EN FAUT !

► Natif de Saint-Etienne, Romain est fan de foot mais contre toute attente, alors âgé de 14 ans, son père l'inscrit au club d'escalade de son collège. Très vite il comprend que ce sport dont il ne connaissait à peine l'existence sera le sien même si les débuts ne sont pas très concluants. Il s'accroche pour progresser et combler le retard sur ses copains qui ont débuté l'escalade bien avant lui. A l'aube de rentrer au lycée, sa décision est prise, il souhaite rejoindre la Haute-Savoie et plus particulièrement la classe sportive du lycée du Mont-Blanc au Fayet. Le seul problème et non des moindres c'est qu'il n'a pas le niveau technique requis... Par chance, il n'y a pas de test d'escalade et il suffit de remplir un formulaire administratif. Dès lors, une simple « faute de frappe » lui permet de gagner un chiffre sur ses performances sportives.

Premier entraînement, il rencontre son nouveau coach, Fabrice Judenne qui ne cessera plus de l'entraîner.

Fabrice Judenne : « Rentrée 1998, j'attaque une nouvelle saison sportive avec beaucoup de motivation car j'ai un groupe très fort dont 8 à 10 grimpeurs sont en équipe de France jeune. Dès le premier entraînement je remarque rapidement un élève très discret et un peu perdu, c'est Romain. Il grimpe du 5C ! Qu'est-ce il fait là, alors que le critère d'entrée est fixé à 6C ? Que faire ? Il est interne, je suppose qu'à l'issue de la seconde il sera réorienté dans une filière classique alors je le laisse un peu dans son coin. S'il a du mal à trouver sa place au début, Romain devient très pote avec Nicolas André et Sandrine Levet (future double championne du monde) qui le prennent un peu sous leurs ailes. Son envie de progresser est telle que je suis forcé

IL GRIMPE DU 5C, QUE FAIT-IL LÀ !

de constater que séances après séances il franchi des caps grâce à une volonté et une motivation hors norme. Il n'est pas très doué physiquement mais son enthousiasme me surprend jours après jours. 5 mois après son arrivé, il devient le meilleur du groupe ! C'est dingue ! Jamais au grand jamais je n'aurai pu imaginer une telle transformation d'un jeune qui avait autant de lacunes à son arrivée. » ►►

simond
CHAMONIX - Since 1860



Au Vieux Campeur

“La terre, la mer,
le plein-air, la liberté
sont les terrains
de jeux favoris et infinis
du Vieux Campeur.”

Trail –
Running –
Marche –
Vélo –
Plein-air –
Alpinisme –
Camping –
Randonnée –
Escalade –
Grimpe –
Via ferrata –
Slackline –
Canyoning –
Spéléologie –
Minéralogie –
Scoutisme –
Triathlon –
Natation –
Ski –
Ski nordique –
Snowboard –
Canoë –
Kayak –
Stand-Up Paddle –
Voile –
Sports nautiques –
Apnée –
Plongée sous-marine –
Voyage –
Professionnel –
Secours –

© Photo : La Sportiva



Carte Club

La CARTE DE FIDÉLITÉ du « Vieux Campeur » c'est aussi l'ASSURANCE/ASSISTANCE de référence pour toutes les activités outdoor.

Suivez nous



AuVieuxCampeurSociete



@Au_VieuxCampeur



@auvieuxcampeur

WWW. **Au Vieux Campeur**.FR

Lyon / 43, cours de la Liberté

Grenoble / 25, rue Berthe de Boissieux

Thonon-les-Bains / 48, avenue de Genève

Sallanches / 925, route du Fayet

Albertville / 10, rue Ambroise Croizat

Chambéry / 543, avenue de Villarcher
La boutique 100 % Coin des Affaires

Paris Quartier Latin | Toulouse-Labège | Strasbourg | Marseille



Il croit à la victoire

► 5 années s'écoulent, l'escalade est devenue la raison de vivre de Romain. C'est elle et elle seule qui rythme sa vie. Il reste un grimpeur laborieux qui progresse lentement en franchissant une à une les sélections départementales, régionales et nationales qui le conduisent en 2003 à sa première coupe du monde à Imst en Autriche. C'est déjà une victoire.

L'année suivante en 2004, il gagne le droit de participer à « son » épreuve à Chamonix, enfin ! Il a longtemps assuré ses idoles au pied du Mont-Blanc et rêvait comme eux d'haranguer la foule en saisissant le bac final. Sa progression dans le classement mondial est lente mais constante et le restera tout au long de sa carrière, chose unique et remarquable dans la carrière d'un sportif.

Ci-dessous son classement mondial à l'issue de chaque saison de coupe du Monde

Années	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17
Places	44	18	14	24	14	11	12	11	5	5	6	4	5	3	1

Dès lors, les coupes du monde s'enchaînent avec leurs lots de joie et de déception, autant de remise en cause sur sa préparation physique et mentale, sur son hygiène de vie. Années après années les objectifs sont revus à la hausse, entrer en ½ finale puis enfin, rejoindre l'élite en accédant à la finale ou seuls les 8 meilleurs grimpeurs de la compétition sont invités à en découdre.

« Chaque fois sur l'ouvrage tu remettras ton travail », cet adage colle parfaitement à la peau de Romain qui s'épanouit dans l'entraînement à haute densité tout en conservant une fraîcheur d'adolescent.

Si son entraîneur « quotidien » est Fabrice Judenne avec lequel il passe le plus clair de son temps et avec lequel il a créé une relation d'extrême confiance à tel point que souvent les regards ont plus de poids que les mots. Romain a évolué en équipe de France une dizaine d'années sous la houlette de Corentin Le Goff.

« Romain est et restera un athlète atypique. Premièrement, arrivé tard à la compétition, il n'est pas issu de la filière classique des équipes jeunes, il s'est révélé sur le tard à la force de son caractère et de sa détermination. Je me souviens très bien que dès que l'on s'est connu, il m'a tout de suite fait part de son rêve d'être champion du Monde, ce qui, à l'époque compte tenu de son niveau pouvait paraître un objectif inatteignable.

Il a, au fil des années travaillé son mental en cassant une à une toutes ses barrières psychologiques, en ajoutant un à un des outils à sa boîte lui permettant de se sortir des pièges des ouvertures.



Dans sa voie de 1/2 finale à Chamonix

Aujourd'hui à l'aube de ses 36 ans, il doit sa longévité exceptionnelle à son hygiène de vie, ses routines d'entraînement, sa grimpe tout à l'économie et surtout d'un point de vue plus psychologique à son amour éperdu de l'escalade : grimper lui fait du bien !

Ses défauts ? Ils sont connus...

Romain n'est pas né avec de gros muscles et de fait n'est pas très explosif mais je préfère retenir ses qualités qui sont notamment des avants-bras en titane qui lui permettent de tenir les petites prises et un énorme gainage qui lui procure une liaison parfaite du haut et du bas du corps à tel point qu'il ne perd jamais un pied. Je lui souhaite bien évidemment le meilleur pour cette saison et que son rêve devienne réalité.»

Pour traverser les embuches de la vie sportive et personnelle il faut trouver son ancre, et bien souvent les amis sont là pour ça !

Ludovic Ravanel a connu Romain en seconde au lycée du Mont-Blanc où il partageait ensemble les cours d'italien. Ils ne se sont plus quittés. Ludo porte sur lui le regard juste de l'ami, sans filtre.

Pulsations : « Décrivez-nous votre première rencontre ? »

Ludovic : « Je me souviens encore parfaitement de notre première rencontre. Qui pouvait bien se cacher derrière ce jeune de Saint-Etienne qui paraissait complètement satellisé ? Ses débuts n'ont pas été simple ni facilité par les autres ►►



L'heure est à la concentration



►► grimpeurs de la classe sportive tant son niveau était faible. Je pense qu'il avait déjà au fond de lui cette volonté d'être très fort mais que de chemin à parcourir... L'entraînement a été son leitmotiv en n'excluant aucun détail, on connaît évidemment la suite ».

Puls : « Parles-nous de sa personnalité ? »

Ludo : « Romain aime la « déconne » entre potes et n'est jamais le dernier à nous faire marrer avec son humour bien à lui, qui, je dois dire est quand même réservé aux initiés... Les années passent et la roue tourne, on peut rester longtemps sans se voir car nos agendas sont compliqués mais on peut toujours compter l'un sur l'autre. Romain est aujourd'hui un compagnon éperdument amoureux et un père comblé. Cet amour qu'il donne le canalise et occupe très positivement son esprit ».

Puls : « Et la montagne dans tout ça ? »

Ludo : « Pour le coup, ce n'est pas un montagnard ! Il est tellement focus sur sa grimpe qu'il ne pratique aucune autre activité. Il a dû essayer une ou deux fois le ski de fond au lycée et un de ses pires souvenirs restera sa seule sortie en cascade de glace ! Sa seule course en montagne : la dernière partie de l'arête des cosmiques quand il a tourné sa vidéo dans Digital Crack ! Il passe vraiment son énergie sur la compétition et même les grandes voies ne sont pas pour lui. »

CE N'EST PAS UN MONTAGNARD !

Puls : « Quel regard portes-tu sur sa carrière ? »

Ludo : « Je suis admiratif ! Je sais parfaitement d'où il est parti et les efforts qu'il a consentis pour devenir le numéro 1 mondial. D'autant plus admiratif que sur « sa déjà longue carrière », l'escalade de compétition a beaucoup évolué. Il s'est toujours remis en question en travaillant notamment ses points faibles. Il continue d'ailleurs de me bluffer car je pensais il y a 5/6 ans qu'il avait atteint son apogée mais il ne cesse de progresser et même si les jeunes de l'équipe de France l'appellent amicalement « papi » je ne connais ni perçois ses limites ».

Puls : « Comment vois-tu la suite de sa carrière ? »

Ludo : « Il vaudrait mieux lui poser la question ! Son résultat aux championnats du monde aura quoiqu'il arrive un impact sur la fin de sa carrière. L'escalade reste sa vie et il ne pensera pas à sa retraite tant qu'il se sentira fort. »

Parallèlement à sa carrière de sportif de haut niveau, Romain est entraîneur au sein de la section escalade du club des sports de Chamonix depuis une douzaine années. Romain à cette grandeur, celle de la transmission. Donner ce qu'il a reçu aux plus jeunes et leur faire aimer « la grimpe » comme lui l'aime tant. Alain Richier, Président du club des sports et ancien Président de la section escalade témoigne : « C'est assez extraordinaire de voir Romain entraîner les jeunes. Il est très apprécié car il est proche d'eux

et il sait les captiver en rendant la grimpe super ludique. ». Yann Coëlle, nouveau président de la section renchérit : « C'est une chance énorme pour nos jeunes de pouvoir évoluer au côté d'un tel champion. Et en plus, c'est un éducateur passionné par son métier. C'est évident que peu de jeunes sportifs ont la chance d'avoir comme coach le numéro 1 mondial. Imaginez un peu que Neymar, Roger Federer ou Marcel Hirscher soient l'entraîneur de vos enfants ! ».

La transition est simple en donnant maintenant la parole à Louison Burtin, le petit jeune de la section qui monte... Tout s'accélère pour lui ce printemps en se qualifiant coup sur coup, pour ses premières coupes d'Europe en difficulté et en bloc avec à la clef, excusez du peu, deux 3^{ème} places ! « Romain est non seulement mon coach, mais il est surtout mon modèle. C'est un acharné de l'entraînement et je dois dire qu'il me transmet cette envie de toujours me surpasser et d'aller au bout de mes capacités. Romain est vraiment très fort, surtout en «diff», mais en bloc, j'arrive à jouer... Je me souviens la première fois que je lui ai mis un but, il est devenu super fort d'un coup et il m'a montré qui était le patron ! Sinon au quotidien, il me conseille beaucoup et sa très grande expérience de la compétition est un réel plus pour moi qui complète vraiment le travail effectué avec Fabrice. Le mot d'ordre est simple : se faire plaisir et entraînement à mort ! »

Enfin, impossible de terminer cet article sans le témoignage de Marion sa compagne.

« Derrière sa timidité naturelle, Romain est un vrai combatif qui ne lâche jamais rien, il n'est pas un sportif de très haut niveau pour rien. Il a un caractère bien trempé mais il reconnaît volontiers ses erreurs. Depuis que nous sommes ensemble et d'autant plus depuis la naissance de notre fille Rose il y a deux ans, Romain est plus fort dans son sport car son esprit n'est plus accaparé que par l'escalade. La compétition finissait par le hanter... Nous avons trouvé ensemble un bon compromis entre notre vie privée et sa vie d'athlète. Quand il est avec nous, il est présent à 100 %, et c'est super agréable.



Toujours à la recherche du geste parfait



Porte drapeau pour l'ouverture de la coupe du monde de Chamonix en 2017



Jeu de main !



Ensemble, nous dialoguons beaucoup y compris de l'escalade et j'essaie de lui apporter toute la quiétude dont il a besoin pour performer.

Attention cependant, comme tous les hommes il a ses faiblesses : la vaisselle et les bonbons Haribo ! Je suis sûr qu'il pourrait en manger des kilos par jour ! Enfin, Romain est un garçon très attachant et je suis très fier de sa réussite sportive autant que notre vie de couple. »

Voilà, à travers ces quelques lignes et ces nombreux témoignages, Pulsations vous a fait un peu plus découvrir le parcours sportif et la personnalité de Romain. Maintenant nous lui souhaitons le meilleur pour la saison 2018 et nous vous donnons bien évidemment rendez-vous le 13 juillet sur la place du Mont-Blanc et surtout le 6 septembre pour les championnats du monde à Innsbruck en espérant qu'il puisse chanter sa chanson préférée : « J'irai au bout de mes rêves... ». ■

IL ME TRANSMET CETTE ENVIE DE ME SURPASSER



présente

la jeunesse
du Club des Sports

CHAMONIX

122, AVENUE MICHEL CROZ
OUVERT 7/7 DE 9H À 23H



La joie des belles performances



Discipline de cœur : le papillon



Phase 1 : le plongeon



Préparation, concentration...

UN PAPILLON DANS L'EAU

POR-
TRAIT



Toujours décontracté dans la chambre d'appel

COMME TOUS LES JEUNES CHAMONIARDS, MAXWELL A APPRIS À SKIER DÈS SON PLUS JEUNE ÂGE. TOUTEFOIS, EN PARALLÈLE, IL FAISAIT ÉGALEMENT SES DÉBUTS EN NATATION.

AMORCE D'UNE GRANDE PASSION...

► Maxwell a passé de longues heures dans l'eau depuis ses premiers barbotages chez les bébés nageurs... Il a pourtant testé bien d'autres sports : tennis, golf, football, ski alpin, mais c'est la natation qui le fait vibrer. Agé de 15 ans et scolarisé à l'école Jeanne d'Arc à Chamonix, Maxwell est en sport étude natation depuis la 6^{ème}. Il y a deux ans, il prend la décision d'arrêter le ski alpin pour se consacrer entièrement à sa pratique favorite.

Jusqu'à l'année dernière, Maxwell se devait d'être polyvalent dans les 4 nages (papillon, dos, brasse et crawl), mais la brasse n'ayant jamais été son point fort il ne s'est pas vraiment distingué dans cet exercice qui nécessite des aptitudes particulières. Maxwell affectionne plutôt les disciplines du sprint (50m/100m) car il est porté par l'adrénaline et ne ressent ni fatigue, ni douleur.

Il est très bon en crawl et brille tout particulièrement en papillon, nage qui prend l'ascendant depuis peu.

En 2014, il termine 3^{ème} au relais 4 x 50m nage libre au meeting national de Clermont-Ferrand où il empoche sa sélection départementale avenir.

En 2016, il prend vraiment de l'envergure en montant sur la 1^{ère} marche du podium au 50m nage libre et 50m papillon au meeting national jeunes à Saint-Etienne. Du même coup, il décroche la sélection départementale jeune.

En 2017, il réalise un beau parcours en se positionnant à la 2^{ème} place au 50m papillon et à la 3^{ème} place au 50m brasse du meeting national de Chalon-sur-Saône. A nouveau, il se qualifie pour la sélection départementale jeune.

En 2018, c'est vraiment l'année de la révélation. Sa 4^{ème} place au 50m papillon du challenge international de Genève lui permet d'obtenir son ticket pour la sélection départementale junior. ►►

**IL EST PORTÉ
PAR L'ADRÉNALINE
ET NE RESSENT
NI FATIGUE
NI DOULEUR**



Dans le sillage de Michael Phelps

► Il est sacré, champion de France UGSEL (Fédération française de sport scolaire de l'enseignement privé) au 50m papillon à Toulouse avec à la clé, la sélection en équipe de France pour disputer les Jeux FISEC (Fédération Internationale Sportive de l'Enseignement Catholique) en juillet prochain à Genk en Belgique.

Il est actuellement classé 4^{ème} Français en minime première année sur le 50m papillon avec comme temps de référence 26sec89.

Il disputera également les championnats de France promotionnels à Dunkerque et les championnats de France 16 ans et moins à Rennes.

Bref ! Que des résultats prometteurs dans un sport où la concurrence est forte ; mais nous tenons enfin un « papillonneur » d'avenir chez les Papillons de Chamonix (nom du club !)

Cette progression et cette passion, il la doit à Guillaume Debruyne, son entraîneur. « Guillaume instaure une superbe ambiance dans le club. Il me donne l'envie de progresser et c'est grâce à lui que je réussis ».

Maxwell passe actuellement 7h dans les bassins et 3h en préparation physique par semaine. « Mes efforts paient, mais je ressens le besoin de m'entraîner davantage ». Les parents de Maxwell ont donc entrepris des démarches pour lui trouver une structure qui correspond à ses attentes et répondra à son objectif : « donner le meilleur de moi-même. »

A la rentrée prochaine, il quittera Chamonix pour intégrer l'école Mount Kelly à Devon en Angleterre. L'adaptation ne devrait pas être compliquée puisqu'il est déjà bilingue ! Au-delà

MES EFFORTS PAIENT, MAIS JE RESSENS LE BESOIN DE M'ENTRAINER DAVANTAGE



Fier de porter les couleurs de son club

ET SINON ?

Ses spécialités : 100m

Points forts : la coulée et la relance

Point faible : les longues distances

Moment fort : A 10 ans, au meeting de Cluses, quand il a gagné une série pour la première fois.

Le stress de la compétition ? Pas vraiment :

« En chambre d'appel, il y a les nageurs qui restent dans leur coin, casque aux oreilles... Moi

je fais partie des gens qui parlent beaucoup » !



Vos rêves, notre source d'inspiration...



ET VOUS,
VOTRE CHALET,
VOUS L'IMAGINEZ
COMMENT ?

Grosset Janin
CONSTRUCTEUR CRÉATEUR

DOMANCY - LES GETS - MEGÈVE - CHAMONIX
BOURG SAINT MAURICE - www.grossetjanin.com

MERCI mercilagence.com



GENÈSE D'UNE COURSE MYTHIQUE

Nous fêtons cette année la 40^{ème} édition du Cross du Mont-Blanc. Cette épreuve légendaire vit le jour un certain 1^{er} juillet 1979 dans la vallée de Chamonix. A l'origine, cette compétition fut l'œuvre du CAF de Chamonix sous la présidence de Monsieur Georges Costaz et Monsieur Christian Roussel tous deux adeptes de la course à pied. Pour cette première édition, pas moins de 450 participants ont foulé les sentiers de la vallée avant de terminer leur supplice à Planpraz, sous un soleil éclatant.

Venez découvrir
SLAB ME:sh
en exclusivité au magasin

Ravanel&co **SLAB**

L'AUDACE **DES GRANDS HOMMES**

POUR CETTE PREMIÈRE ÉDITION, LA MAGIE DES MONTAGNES A OPÉRÉ... TOUT EST RÉUNI POUR FAIRE DE CETTE ÉPREUVE LE SUCCÈS QUE NOUS LUI CONNAISSONS AUJOURD'HUI.



► Alors que l'heure est à l'ascension des grands sommets et des premières en tous genres dans les voies granitiques de la vallée, une poignée de personnes, pionniers en la matière, ont décidé de créer cette course nommée « Cross Alpin ». Cette manifestation est l'occasion d'imaginer une nouvelle rencontre entre les hommes et la montagne en délaissant les stades aseptisés au profit des espaces sauvages qu'offre le massif du Mont-Blanc.

La plus belle course en montagne de l'époque était Sierre Zinal en Suisse. C'est en participant à cette épreuve que l'idée est venue à Christian de proposer le même format à Chamonix. Il faut préciser que cette idée n'a pas fait l'unanimité dès le départ ! En effet, le projet a été plutôt méprisé et peu soutenu. Heureusement, sous la houlette du CAF et de ses

membres mais également avec l'aide du Club des Sports de Chamonix et de l'EMHM tout a été orchestré de main de maître.

Chacun avait une tâche bien définie, Christian était en charge du balisage et du parcours, Yolande sa femme, régissait la remise des prix, la distribution des primes pour les meilleurs et les nombreux lots glanés dans les commerces Chamoniards.

Le CAF était le garant de tous les ravitaillements et Marc Morand (des Hôtels Morand) était responsable des partenaires. Notons ici, l'aide précieuse de Jacques Landry, amoureux de la vallée de Chamonix et précieux partenaire durant les 20 premières années.

La communication était très simple, Christian et les autres membres du « Faucigny Club » écumaient toutes les courses du département et déposaient des flyers au départ. ►►

**IMAGINEZ UNE
NOUVELLE
RENCONTRE
ENTRE LES
HOMMES ET
LA MONTAGNE**



isostar
PARTENAIRE OFFICIEL

Nouveautés Barres ESSENTIAL

à découvrir sur le stand ISOSTAR



► En ce qui concerne le plateau sportif, c'est Christian une fois de plus qui était en charge de les inviter. Très connu dans le milieu, il avait un bon contact avec les athlètes et il les invitait à venir sur le cross.

Le Club des Sports gérait les inscriptions, le chronométrage et les résultats.

Pour cette première édition, dont le budget s'élevait à 10 000€ environ, tous les ingrédients étaient réunis pour faire de cette course une réussite : une bonne organisation, des conditions atmosphériques idéales et un plateau sportif exceptionnel.

Ce dimanche matin 1^{er} juillet 1979, 450 concurrents sont partis au sprint dans les rues de Chamonix presque désertes, pour venir à bout de ce 22 kilomètres.

Le meilleur souvenir des participants pour ce baptême, est sans conteste la vue...

Un panorama à couper le souffle leur est offert !

Difficile dans ces conditions de trouver le fameux second souffle !

Tous les spécialistes Européens de la course en montagne étaient au départ. On comptait déjà plus d'une dizaine de nationalités.

Côté podium, cette épreuve est sans véritable surprise dans la mesure où le vainqueur n'est autre que le champion d'Europe de la spécialité, le Suisse Stephan Soler.

Il triomphe devant le Français Sylvain Cacciato et l'Anglais Robert Harrison.

Le déroulement de la course est très simple. Après un départ en trombe de tous les meneurs d'allures, Stéphane



Soler épaulé par Sylvain Cacciato ont rapidement pris le commandement dès le 5^{ème} kilomètre. Rejoints au 15^{ème} kilomètre par l'Anglais Harrison, ils ont réussi à le décambrer progressivement pour le laisser à bonne distance des deux premières places. Le rythme imposé par Stéphane a été « mortel » pour Sylvain, contraint de marcher sur les 500 derniers mètres et par là-même abandonner la victoire au Suisse...

Christian Roussel quant à lui, termine 26^{ème}, loin de ses ambitions. A croire que toutes ces nuits sans sommeil pour faire de cette course un succès, lui ont été fatales.

C'est une journée qui restera dans les mémoires chamoniardes. Cette naissance s'accompagne d'une réussite où la magie du sport a encore une fois fait sensation. Dès lors, le Cross du Mont-Blanc comptera pour le champion-

nat d'Europe de la montagne en course pédestre.

Les organisateurs ont eu l'assentiment de la population locale qui a accueilli favorablement cet événement. Le Cross du Mont-Blanc sera officiellement la première grande manifestation sportive en été.

Grâce à nos deux pionniers le cross du Mont-Blanc est devenu en quelques années une institution, le rendez-vous incontournable des coureurs de course en montagne. Peu importe le niveau, c'est l'occasion de se lancer un défi que certains mûrissent depuis 364 jours. Il est resté longtemps le premier de sa catégorie au « hit-parade » des courses de montagne en Europe.

Comme disait Christian Couttet, Maire de Chamonix à l'époque « Cette belle épreuve a un grand avenir devant elle... ». Il ne croyait pas si bien dire...

Malheureusement en octobre 1980 Georges Costaz disparaît dans un accident de voiture. Son nom restera associé au cross du Mont-Blanc au travers d'un challenge qui lui est dédié chaque année.

40 ans après, nous ne pouvons que remercier l'esprit d'audace de cette poignée de passionnés qui ont créé cette course mythique, le 23 km du Mont-Blanc. ■

**TOUS LES SPÉCIALISTES
EUROPÉENS DE LA
COURSE EN MONTAGNE
ÉTAIENT AU DÉPART**

DES ÉLITES AU SOMMET

AU-DELÀ DU NOMBRE DE COUREURS GRANDISSANTS (2300 SUR CE 42 KM DU MONT-BLANC) CETTE ÉDITION 2018 VA TENIR TOUTES SES PROMESSES DU CÔTÉ DES ÉLITES. UNE FOIS ENCORE, LES MEILLEURS TRAILEURS ET TRAILEUSES DE LA PLANÈTE SE DONNENT RENDEZ-VOUS À CHAMONIX CE DIMANCHE 1^{ER} JUILLET À 7H00 PLACE DU TRIANGLE DE L'AMITIÉ !



Ida Nilsson - 792 ITRA



Kilian Jornet - 926 ITRA



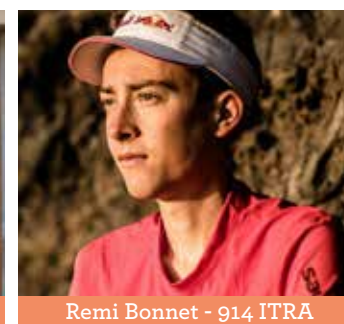
Magdalena Boulet - 768 ITRA



Marc Mauenstein - 907 ITRA



Megan Kimmel - 797 ITRA



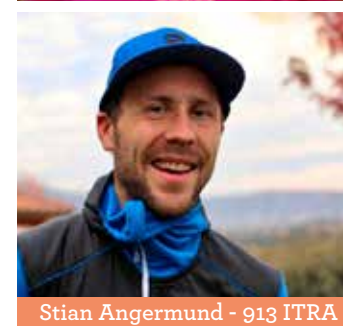
Rémi Bonnet - 914 ITRA



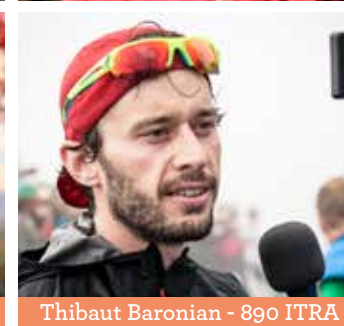
Ruth Croft - 787 ITRA



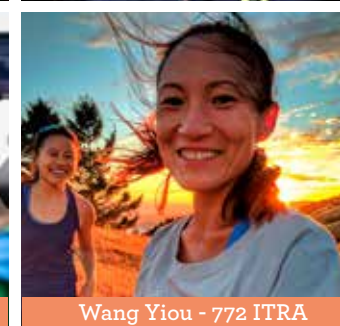
Sage Canaday - 903 ITRA



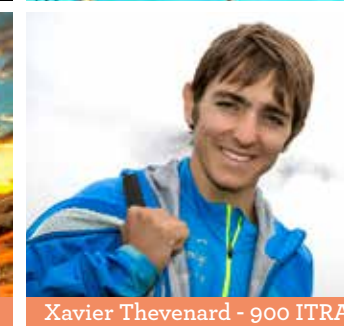
Stian Angermund - 913 ITRA



Thibaut Barronian - 890 ITRA



Wang Yiu - 772 ITRA



Xavier Thevenard - 900 ITRA

► De plus en plus nombreux, les élites du monde entier se retrouvent à Chamonix pour disputer ces mythiques 42 km du Mont-Blanc. Pour cette édition 2018, ils seront, chez les hommes, plus de 20 coureurs au-delà des 880 points ITRA.

En tête d'affiche nous retrouvons Kilian Jornet qui viendra défendre son titre remporté l'an dernier en 3h45. Il aura fort à faire face à Rémi Bonnet ou encore Stian Angermund deuxième l'an passé. Chez les Français, Xavier Thévenard (vainqueur du 90km du Mont-Blanc en 2017) vient s'essayer sur cette plus courte distance accompagné notamment de Thibaut Barronian, Alexis Sevennec ou encore Nicolas Martin. Du côté féminin, la tenante du titre Megan Kimmel (4h40) est également de la partie. Plus

d'une dizaine d'athlètes se présentent avec une côte ITRA supérieure à 750. Parmi elles, la redoutable norvégienne Ida Nilsson, ou encore l'infatigable Néo-Zélandaise Ruth Croft. Les Américaines Wang Yiu et Magdalena Boulet viennent également pour bousculer leur consœur Megan Kimmel.

Plus international que jamais, ce n'est pas moins de 80 nationalités représentées pour cette course aussi mythique que magique.

Le 42 km du Mont-Blanc fait partie du Golden Trail Series organisé par Salomon.

Toutes les informations que vous devez connaître sur ce challenge sont à lire dans la suite du Pulsations. ■

**NOUS
RETROUVONS
KILIAN JORNET
QUI VIENDRA
DÉFENDRE SON
TITRE**

UN MARATHON EN OR

DEPUIS 2004, SALOMON EST LE PARTENAIRE PRINCIPAL DU MARATHON DU MONT-BLANC. CETTE MARQUE À LAQUELLE LE CLUB DES SPORTS DE CHAMONIX EST FIÈRE D'ÊTRE ASSOCIÉE A TOUJOURS ŒUVRÉ POUR L'ÉVOLUTION ET LA PROMOTION DU TRAIL. EN CRÉANT ENSEMBLE LA GOLDEN TRAIL SERIES, UN NOUVEAU CAP EST FRANCHI...

► « Dans tous les sports, il y a divers acteurs, si les intérêts de chacun vont dans la même direction et sont respectés, on peut aller très loin. On a discuté avec chacun d'eux avant de lancer ce projet, c'est sûrement ce qui en fait sa force aujourd'hui » (Gregory Vollet, Sports Marketing Manager chez Salomon).

Fort de ce constat un circuit a été créé rassemblant les courses les plus prestigieuses et légendaires sur courtes distances sur sentiers, pour promouvoir les meilleurs coureurs de trail running au Monde. Zegama en Espagne « The Best Fans », Le Marathon du Mont Blanc à Chamonix « The Best Scenery », Sierre-Zinal en Suisse « The Fastest », Pikes Peak Marathon aux USA « The Highest », Ring of Steall Skyrace en Ecosse « The Most Technical » et la grande finale Otter Trail en Afrique du Sud « The Most Exotic ».

Pour jouer le classement et participer à la finale, il faudra prendre part à 3 des 5 courses, ceci amène l'élite à se rencontrer plusieurs fois et garantit un plateau d'athlète très relevé sur chaque compétition. Le TOP 10 après les 5 courses sera invité avec une personne de leur choix à la finale.

LE COUREUR LE PLUS POLYVALENT SUR TOUT TYPE DE TERRAIN QUI REMPORTERA LE CLASSEMENT GÉNÉRAL

Chaque course a une particularité et offrira l'avantage à différents profils de coureurs. En effet, les spécialistes de montée, de descente, de plats ou des terrains techniques auront la possibilité de s'exprimer au mieux, mais au final, c'est bien le coureur le plus polyvalent sur tout type de terrain qui remportera le classement général.

UNE SERIE EXCITANTE POUR LES MEDIAS AVEC UNE BELLE HISTOIRE A PARTAGER

Ces courses légendaires sont les compétitions qui font déjà le plus d'audience sur les réseaux sociaux, des journalistes de la presse écrite internationale seront présents sur l'ensemble des manches pour relayer à la communauté, chaque faits et gestes de leurs champions. Des millions de personnes à travers le monde suivront chaque compétition.

DES PRIMES SANS PRECEDENT ET

EQUITABLES

La volonté de la série a été d'être le plus équitable entre tous ces athlètes exceptionnels en offrant une prime de course d'une

GOLDEN TRAIL SERIES

Arrivée de Stian Angermund, le Norvégien qui termine 2^{ème} du 42 km du Mont-Blanc en 2017

même valeur. 1000€ à chacun des 5 premiers de chaque course homme et femme seront distribués. Les 10 premiers du classement général homme et femme, recevront 5000€ s'ils prennent part à la finale à laquelle ils seront invités.

UNE POSITION ETHIQUE UNIQUE

A primes exceptionnelles, conditions exceptionnelles. Sur chaque course, les 10 meilleurs hommes et femmes du classement général devront participer au programme anti-dopage le plus strict dans le monde du sport aujourd'hui. Un contrôle sanguin sera demandé à ces athlètes 1 mois avant la course et 1 jour avant la course pour pouvoir comparer les variations. Les primes de courses seront remises aux athlètes une fois les résultats des contrôles anti-dopage urinaires des podiums connus. Mais le changement le plus radical est certainement le refus des autorisations thérapeutiques à base de corticoïdes sur l'ensemble de la série. Ainsi, la lutte entre les athlètes sera la plus honnête possible et les doutes sur les performances de chacun pourront être levés. Le trail est encore un sport « propre », un modèle à suivre et à préserver.

UNE FINALE À BUT HUMANITAIRE

Si, durant toute la saison des primes seront données aux 5 meilleurs, les primes de la grande finale seront versées à la cause humanitaire du choix de l'athlète. 1000€ pour les causes des 5 premiers hommes et femmes. Les athlètes ne courront donc

pas uniquement pour eux, ce qui donne une vision et une approche du sport différente.

En complément de ces primes, la communauté pourra aussi mettre de l'argent dans un « pot commun » qui sera ensuite reversé équitablement entre les 20 associations/causes choisies par les 20 élites invités à la finale.

Un concept partagé, une philosophie commune selon Fred Comte, Directeur du club des sports de Chamonix.

« Le trail reste un sport jeune qui a grandi vite et sans cadre strict. Les courses se sont multipliées rapidement au gré des associations sportives, office du tourisme, entreprises privées, ou autres, souvent anarchiquement, sans respect de calendrier, de distance, chacun essayant de surfer au mieux sur la vague.

Cette discipline rentre aujourd'hui dans une phase de maturité mais le nombre d'épreuves et de distances rendent difficile la lecture du sport pour le grand public. Qui est le meilleur traileur ? Sorti du milieu des passionnés les stars du trail ne sont pas connues ni reconnues pour leurs performances sportives. Adhérer au Golden trail series, à l'instar des coupes du monde de ski et d'escalade que nous organisons régulièrement, c'est l'assurance de jouer d'une plateforme médiatique pour valoriser les sportifs et notre territoire sans oublier les milliers de coureurs qui nous font confiance en leur proposant un produit de haute qualité en terme d'accueil, de sécurité et de parcours. » ■

**INTÉGREZ
LE 1^{ER} GROUPE
D'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
EN FRANCE**

INSEEC CHAMBÉRY, LA CLÉ D'UN PARCOURS GAGNANT

- Des programmes de **Bac à Bac+5**
- Un accompagnement **personnalisé**
- Un **career center**
- Des études en **alternance**
- Une diversité de parcours en **France et à l'étranger**
- Des spécialisations métiers : **Marketing et Communication, Digital, Finance, Distribution, Management, International, RH**
- Des secteurs d'**expertise** pour révéler vos talents : **Sport, Luxe, Food & Wine**

CAMPUS INSEEC CHAMBÉRY

12 AVENUE DU LAC D'ANNECY - SAVOIE TECHNOLAC
73381 LE BOURGET-DU-LAC CEDEX - 04 79 25 32 54

INSEEC.COM/CHAMBERY

L'ÉCO-MOBILITÉ **DOS- SIER**

ENJEU D'AVENIR POUR LE MARATHON DU MONT-BLANC

LES COURSES DU MARATHON DU MONT-BLANC RASSEMBLENT PLUS DE 10 000 TRAILEURS AUXQUELS IL FAUT AJOUTER PAS MOINS DE 30 000 ACCOMPAGNANTS PRÉSENTS POUR ENCOURAGER ET SOUTENIR LES PARTICIPANTS. DE FAIT, L'UN DES ENJEUX MAJEURS DE L'ORGANISATION EST DEVENU LA GESTION DES FLUX INHÉRENTS À CETTE MANIFESTATION.



En route vers
l'arrivée à Planpraz !

► Pour accompagner et aider l'organisation sur les questions d'éco-mobilité, ATMB (Autoroute et Tunnel du Mont-Blanc) s'engage pour 3 ans aux côtés du Marathon du Mont-Blanc, avec comme objectif premier de fluidifier l'accès et les déplacements dans la vallée de Chamonix.

ATMB est concessionnaire de l'Autoroute Blanche (A40), de la Route Blanche (RN 205) et avec son homologue Italien (SITMB) du Tunnel du Mont Blanc.

Au pied du massif du Mont-Blanc, le réseau d'ATMB est situé dans un cadre naturel unique. Pour préserver cet environnement exceptionnel, ATMB agit concrètement en s'impliquant dans la vie associative locale grâce au partenariat avec le Marathon du Mont-Blanc.

L'objectif de cette collaboration est de permettre un meilleur accompagnement des 40 000 personnes venant dans la vallée de Chamonix pour participer ou assister au Marathon du Mont-Blanc. Les déplacements engendrés par l'événement sont grandissants et l'organisation souhaite prendre des mesures pour en limiter l'impact avec notamment :

Des navettes pour se rendre au départ du 90 km et du 42 km du Mont-Blanc :

Des cars spéciaux au départ du Tour et des Houches permettront aux coureurs de rejoindre Chamonix sans utiliser leur voiture pour le départ du 90 km du Mont-Blanc à 4h00 du matin et pour le départ du 42 km du Mont-Blanc à 7h00 du matin. Accès gratuit sur réservation sur www.marathonmontblanc.fr

Des navettes «accompagnants» pour suivre les coureurs du 42km :

Accéder à Vallorcine, au Tour, à la Flégère ou à l'arrivée à Planpraz grâce à des navettes gratuites au départ de Chamonix c'est désormais possible. La circulation et le stationnement dans ces zones étant réservés à l'organisation et aux habitants il est fortement recommandé d'emprunter les navettes mises en place gratuitement pour se rendre sur ces différents points du parcours.

Des cadeaux pour encourager les coureurs seront

offerts dans les navettes. ■

Réservation et informations sur le site www.marathonmontblanc.fr

**PERMETTRE
UN MEILLEUR
ACCOMPAGNEMENT
DES 40 000
PERSONNES**

READ & RUN

Le 29 juin à 4 heures du matin, si mon aponévrose plantaire se tient sage, je serai avec un millier de fondus au départ du 90 km du Mont-Blanc, face à l'église de Chamonix. Je ne suis pas born to run, pas « né pour courir ». Jusqu'à l'été dernier, je n'avais jamais porté un dossard et je mettais un point d'honneur à ne jamais courir, même pour attraper le métro. Je faisais des courses en montagne parce que là-haut, prendre le soleil de vitesse fait partie du jeu.



MA PETITE BIBLIOTHÈQUE DE TRAIL

J'AVAIS DÉCOUVERT LA RANDONNÉE ET L'ALPINISME AVANT L'ÂGE DU PORTABLE : QUAND ON CROISAIT QUELQU'UN GALOPANT SUR UN SENTIER, LE PAUVRE FILAIT FORCÉMENT VERS LE PGHM POUR ALERTE LES SECOURS. LA LENTEUR DU PAS ET LA LOURDEUR DU SAC ÉTAIENT GAGES DE SÉRIEUX ET SIGNES DE RECONNAISSANCE. TOUT LE RESTE : CASSE-COU.

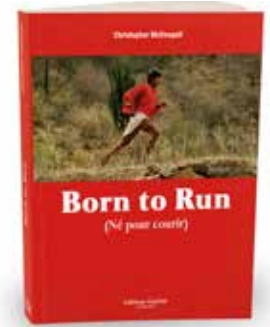
► Un jour, des amis m'ont fait partager le plaisir de courir en montagne. J'ai piétiné mes certitudes. Oui, on pouvait trotter sur les sentiers sans œillères et sans cesser d'éternuer aux parfums des alpages. La vitesse de défilement donnait une autre dimension au spectacle, le sac s'allégeait jusqu'à disparaître et mes genoux, au lieu de crier au supplice, supportent de mieux en mieux l'épreuve de la descente. J'avais toujours pensé que la contemplation était fille de la lenteur, j'ai découvert qu'elle s'accommode très bien de la vitesse. Les chamois n'avaient qu'à bien se tenir.

Je me suis mis à courir régulièrement, autour de Chamonix puis là où me conduisaient les hasards des matins. À Marseille un jour de mistral, je suis monté au trot à Notre-Dame de la Garde, j'ai vu le soleil se lever sur l'Hudson gelé à Manhattan, j'ai couru le long du Rhin à Cologne. Dans ma valise il y a toujours une paire de basket et un short. Je suis devenu prosélyte de la course à pied. Autrement dit : casse-couilles.

Comme je ne suis vraiment pas né pour courir, et surtout pas pour avaler 90 kilomètres et 6000 mètres de dénivelée d'une traite, j'ai lu pour courir. Ça tombe bien, je suis éditeur et la maison qui m'accueille, Guérin, a été la première à capter l'ampleur du phénomène du trail - ce n'est pas pour rien dans ma découverte de cet univers.

Je partais avec un tout petit bagage. L'autoportrait de Murakami en coureur de fond m'avait touché sans me convertir. Courir de Jean Echenoz m'avait frappé comme l'éclair, mais je ne pouvais pas plus m'identifier à son Zatopek courant d'air qu'à son Ravel dépressif : étoiles brillantes mais lointaines, inaccessibles, alors que le trail, tout le monde ou presque peut rêver de s'y frotter. J'ai donc cherché des livres pour courir, pour être capable de courir plus loin et plus longtemps. Voici quelques titres de la petite bibliothèque rouge qui a guidé ma découverte du trail.

Born to run (Né pour courir) de Christopher McDougall



J'ai commencé bien sûr par la bible, le best-seller de Christopher McDougall aux millions d'exemplaires vendus dans le monde, dont bientôt 50000 en France où il est paru sous son titre original : Born to run. Né pour courir... C'est la matrice de tous les livres sur le trail. Il vous embarque dans un Far West préhistorique sur la trace de l'insaisissable « Caballo Blanco », un er-

mite hippie qui sème ses tourments en courant du matin au soir au milieu des cactus. J'ai été sensible à la folie douce de ce marginal qui nous introduit chez ces Indiens du nord du Mexique pour qui la course d'endurance est un mode de vie : les désormais célèbres Tarahumaras, qui peuvent courir 100 miles sur des sentiers avec leur jupes blanches et leurs huachas, ces sandales à semelles de pneu. Caballo Blanco, lui, a des airs et des maximes de gourou poète. Il dit : « Ne lutte pas contre le sentier, prends ce qu'il te donne »... Avec lui, les pierres prennent vie sous les pieds, il y a les aydantes à qui on peut se fier et les chingoncitos qui vous trahissent en roulant. McDougall présente les champions du trail qui ont essayé à leurs dépens de se mesurer aux Tarahumaras au milieu des années 1990 : par exemple, l'imbattable Ann Trason, 14 victoires dans la Western States, tellement en harmonie avec son corps

qu'elle atteint une « semi-lévitiation douce et fluide »... Elle vient courir contre les Tarahumaras avec une détermination de tueuse, mais s'incline in extremis face à Juan Herrera dans la Leadville Trail en 1994. McDougall raconte la course en s'excitant comme un commentateur de foot brésilien, mais il a une idée derrière la tête : « Allégresse et détermination sont généralement des émotions antagonistes, mais les Tarahumaras débordaient de l'une et de l'autre, comme si courir à la limite de leurs forces les rendait plus vivants ». Dans l'excitation de la course d'endurance, explique Mc-

Dougall, il y a un plaisir qui vient de l'enfance, et même bien au-delà : de la préhistoire, quand « on courait pour manger et ne pas être mangé ». Voilà ce qu'il veut dire avec son titre emprunté à Bruce Springsteen, Born to run. En tant qu'espèce, l'Homme est né pour courir, et c'est le message que nous transmettent les Tarahumaras, originellement appelés « Raramuris », « les hommes qui courent ». En gros : on ne descend pas du singe car celui-là est de l'espèce des marcheurs : pieds plats, jambes trop courtes, etc. Nous, les humains, sommes des coureurs, capables de courir plus longtemps que n'importe quel animal. On s'est défini comme espèce dans la savane en épuisant l'antilope à la course. Tout dans notre anatomie est étudié (ou sélectionné) pour l'endurance : la longueur des jambes qui permet une foulée plus longue que celle d'un cheval, la peau sans poils qui permet de transpirer et de refroidir la machine, le contrôle de la respiration.

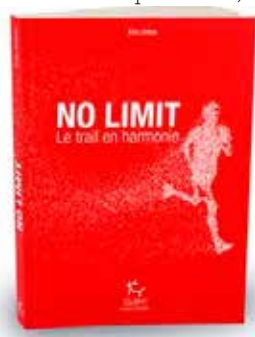
Bref, il y a au fond de nous tous un marathonien qui sommeille - merci Darwin. Le problème, c'est qu'il ne se réveille pas en claquant des doigts. Mais McDougall a un joker, la courbe asymétrique du docteur Bramble : les performances d'un maratho-

nien mettent neuf ans à atteindre leur maximum, entre 18 et 27 ans, mais ne régressent ensuite que très lentement, pour ne retrouver le niveau initial qu'à l'âge de 64 ans ! Autrement dit, endurance rime avec jouvence ? Pas si simple. Lorsqu'il dresse enfin le portrait du mystérieux « Caballo Blanco » (mort en 2012), McDougall se trahit un peu : « Pour un type décidé à s'abrutir, la course de très grand fond est extraordinairement séduisante », écrit-il.

Autre écueil : les blessures. L'auteur qui s'est lui-même beaucoup blessé donne le chiffre suivant qui fait froid dans le dos : 65 à 80% des coureurs souffrent de blessures chaque année. McDougall tient le coupable, les fabricants de chaussures de running, Nike en tête, qui surprotègent nos pieds et leur font perdre leurs défenses naturelles. Pour lui, on se blessait beaucoup moins quand on courait avec de vieilles baskets pourries. Plus les chaussures sont bas de gamme et fatiguées, plus le risque de blessure est faible ! Là aussi, les Tarahumaras nous montrent la voie en courant les pieds à l'air sur leurs sandales coupées dans de vieux pneus.

Attention cependant, cette théorie ne fait pas l'unanimité et l'étude comparative de l'impact de l'épaisseur des semelles sur la performance dépasse largement le cadre de ce bref témoignage : n'attendez pas que soient départagées ici la Hoka, nouvelle reine de l'amorti très en vogue chez les traileurs, et une Merrell « minimaliste » à semelle fine comme une crêpe...

No limit (Le trail en harmonie) d'Eric Orton



En tant que coach, Eric Orton a un titre de gloire : celui d'avoir récupéré Christopher McDougall, découragé par des blessures à répétition, pour qu'il puisse participer à la course mythique racontée dans Born to run, la confrontation avec les Tarahumaras à Urique, au Mexique. McDougall, heureux d'être arrivé (bon dernier) au bout de ce trail

de 80 kilomètres, remercie en rédigeant la préface de No limit. Dans ce livre qui est un vrai manuel d'entraînement, le coach Orton présente la méthode proposée aux heureux élus qui viennent se confier à lui dans son trou sublime de Jackson Hole, Wyoming. Sans entrer dans le détail de ce « grand projet », sachez qu'il tourne autour du pied, de sa force, de la façon de le poser.

Orton a le talent de vous faire comprendre un projet complexe et de grande ampleur avec un seul exercice très simple capable de transformer tout lecteur en flamand rose l'espace de quelques instants : déchaussez vous et dressez vous en équilibre sur la pointe d'un seul pied, propose-t-il, et voyez combien de temps vous pourrez conserver cette position.

Si vous n'êtes pas effondré dans votre salon, le livre a des chances de vous plaire. Et peut-être que, comme moi, vous tenterez d'appréhender à courir léger, sur l'avant du pied, avec des chaussures suffisamment souples pour que ce soient vos muscles, non plus vos semelles, qui amortissent les chocs. Ceux qui ont dépassé le stade « mollets en feu » apprécient généralement les bienfaits de cette méthode dite « minimaliste ».

Eat & Run (Manger pour gagner) de Scott Jurek



Scott Jurek est, lui aussi, un des héros de Born to run. Il traverse le livre dans la peau du trailer invaincu mais curieux, qui accepte d'aller se mesurer aux Tarahumaras dans leur canyon, et se fait coiffer par l'un d'eux, Arnulfo Quimare. J'avais découvert avec Eric Orton que les traileurs sont très soucieux de leurs pieds. Scott Jurek attire mon attention sur un autre point focal, l'estomac. Il est végétalien et propose dans Eat & Run des allers-retours un peu déroutants au premier abord, où l'on passe sans transition de la piste à la table.

La scène d'ouverture incarne à elle seule cette étrange collision de l'épique et du pratique : au milieu de la Death Valley, Scott regarde la bile qu'il vomit fumer sur le goudron brûlant dans le faisceau de sa lampe frontale. A minuit dans ce désert de sel, il fait 40° et son corps est en ébullition. Le champion est à bout, sur le point d'abandonner dans le Badwater Ultramarathon, qu'il a gagné l'année précédente. Mais quand on tourne la page, on tombe sur une recette de boulettes de riz onigiri. La transition n'est pas si absurde : les récits de trails sont remplis de moments où l'homme (ou la femme) à terre se redresse comme un zombie pour aller au bout de sa quête.

Eric Orton m'a convaincu de courir sur l'avant pied, mais Scott Jurek n'a pas fait de moi un végétalien. On n'a pas besoin de courir pour attraper des légumes...

Voyage au bout de l'endurance de Lizzy Hawker



Chez Lizzy Hawker, aucune recette culinaire : l'Anglaise surdouée qui a gagné cinq fois l'UTMB semble prendre un malin plaisir à sauter tous les ravitaillements. Si elle a de l'appétit, c'est pour les victoires qu'elle croque à belles

dents, jusqu'à remporter une course en Ecosse devant tous les concurrents masculins (plus la course est longue, plus le niveau des femmes se rapproche de celui des hommes). Le voyage qu'elle raconte commence donc comme un pur plaisir d'amoureuse de l'endurance, mais se fait un peu plus maso au fil des pages : on suit Lizzy qui cherche sa limite dans des épreuves toujours plus longues et douloureuses, jusqu'à cette inhumaine traversée du camp de base de l'Everest à Katmandou enchaînée d'une seule traite : 320 kilomètres en 63 heures, un exploit dont elle sort fragile, vulnérable.

Lizzy se livre alors, dans la troisième partie de son autobiographie, avec une sincérité qui la rend très touchante. Elle raconte ses six fractures de fatigue qui ont mis fin à sa carrière, et entame une quête spirituelle au Népal, symbolisée par un interminable périple circulaire autour du stupa de Bodnath, à Katmandou. ►►

La Télécabine RESTAURANT

Situé derrière
le Casino Barrière

27 rue de la Tour 74400
Chamonix
04 50 47 04 66

Ouvert toute l'année

Service en continu de
12h à 23h

restaurantlaticabine@hotmail.com



►► La folle histoire du trail de Jean-Philippe Lefief



Résumons : Lizzy Hawker court encore sur l'avant-pied après cinquante heures de course sur les sentiers du Népal, de quoi épater le coach Eric Orton, qui a entraîné Christopher McDougall, lequel a vu Scott Jurek se faire battre par un Tarahumara... Drôle de jeu de piste ! Mais il y a plus simple. Tous ces livres ont un point commun : ils ont été traduits par Jean-Philippe Lefief. Journaliste (à l'agence Reuters) et traileur, Jean-Philippe s'est plongé une demi-douzaine de fois dans l'univers anglo-saxon du trail pour le rendre accessible à des lecteurs français. Au passage, il a réalisé que l'histoire du trail en France restait à écrire, et il s'y est attelé. Le résultat est un petit bijou d'humour, d'érudition et souvent d'autodérision. L'auteur s'inspire de moments vécus en course et en fait le fil rouge de son voyage à travers la jeune histoire du trail. Il raconte notamment (nous voici revenus au point de départ) ce qui s'appelait encore le « 80 km » du Mont-Blanc, qui faisait déjà 10 km de plus. C'est un joli récit qui rassemble tout ce qu'un trail, et en particulier celui-ci, peut apporter de plus intense : la contemplation du Mont-Blanc à l'aube, le coup de bambou sous le soleil de midi, l'entraide et, dans la dernière descente, l'esprit de compétition qui revient d'entre les morts.

Le 29 juin, Jean-Philippe et moi serons ensemble au départ du 90 km du Mont-Blanc. On aura le même objectif numéro 1 : finir ! Pour moi, j'espère que ce sera sur la pointe des pieds. ■

Charlie Buffet
(Directeur éditorial de Guérin, Chamonix)

Les livres cités dans cet article sont pour la plupart édités chez Guérin, Chamonix – en français, sous un titre anglais.

Born to run de Christopher McDougall (éditions Guérin, 2012) : ode à nos ancêtres qui nous ont permis de survivre en devenant une espèce douée pour la course d'endurance.

Eat & run de Scott Jurek (Guérin – Editions Paulsen, 2015), ou comment gagner les courses les plus folles en restant végétalien.

No limit d'Eric Orton (Guérin – Editions Paulsen, 2017), un manuel du savoir courir sur l'avant-pied, et sans se blesser.

Voyage au bout de l'endurance de Lizzy Hawker (Guérin – Editions Paulsen, 2018), ou comment se blesser et continuer à courir.

La folle histoire du trail de Jean-Philippe Lefief (Guérin – Editions Paulsen, 2018), qui tisse un fil élégant pour relier toutes ces histoires, et bien d'autres.

Et aussi :

Courir de Jean Echenoz (Minuit, 2008)

Autoportrait de l'auteur en coureur de fond de Haruki Murakami (Belfond, 2009)

Courir de plaisir de Nathalie Lamoureux (éditions Guérin, 2011)

Tous des héros de Christopher McDougall (Guérin – Editions Paulsen, 2016)

Million dollar marathon de Philip Maffetone (Guérin – Editions Paulsen, 2017)

SNELLSPORTS
chamonix-montblanc

104 rue du Docteur Paccard
74400 Chamonix-Mont-Blanc
04 50 53 02 17
www.cham3s.com

© Monica Dalmasa pour Cham3s

VOTRE MAGASIN DE SPORTS DE MONTAGNE DEPUIS 1934



Charlie entre pics et séracs

IL Y A AU FOND DE NOUS TOUS UN
MARATHONIEN QUI SOMMEILLE



CHRISTIAN ROUSSEL, LE PION- NIER DES SENTIERS



Qui aurait imaginé que ce breton n'ayant jamais fait de sport avant l'âge de 29 ans allait traverser l'Europe en course à pied par le célèbre GR5, reliant la Mer du Nord à la Méditerranée ?

Ou encore, être le premier à boucler le tour du Mont-Blanc en moins de 20 h ?

Cet original a inventé la course à pied de longue distance à la fin des années 70, bien avant nos ultra-traileurs modernes.

PORTICLIATI
PROFESSIONNEL DU TRAITEMENT DES DECHETS INDUSTRIELS

360, Z.I. La Maladière - 74300 CLUSES - Tél. 04.50.98.32.59
Fax 04 50 96 24 64 - saporti@aol.com - www.portigliati.fr

XAVIER SURMONT
Agent Général
N° ORIAS : 07020138

Assureur du
CLUB DES SPORTS CHAMONIX
MONT BLANC
DEPUIS 1905

GENERALI
Solutions d'assurances
520, chemin des cristalliers à Chamonix
04 50 53 41 44 - chamonix@agence.general.fr

M M A
M M A **Entreprise**

Gilles ANDRÉ - Agent général
gilles.andre@mna.fr
N°ORIAS : 07 010 686

SALLANCHES
127 pl St Jacques
Tél : 04 50 58 28 33

CHAMONIX
334 rue Joseph Vallot
Tél : 04 50 53 18 93

UNE VIE AU PAS DE COURSE

CHRISTIAN NAIT EN 1948, DANS UN APRÈS-GUERRE VRAIMENT RUDE ET DANS UNE FRANCE TOTALEMENT AFFAIBLIE. NÉ DE PARENTS BRETONS, IL HABITE À RENNES DANS UNE MAISON TRÈS RUDIMENTAIRE.



1979, course du lac d'Annecy,
il termine 2^{ème} de l'épreuve.
Ici au ravitaillement de Saint-Jorioz

► A l'aube de ses 5 ans, son père décède des suites de ses blessures de guerre. Il laisse derrière lui une femme et 5 enfants âgés de 1 à 8 ans, dont Christian deuxième de la fratrie. Très rapidement, il est contraint de se débrouiller pour « grandir ». Plutôt bon élève et très appliqué, il va quitter malgré tout le cursus scolaire classique pour préparer un métier afin de pouvoir gagner sa vie et ne plus être une charge pour sa maman qui avait dégoté une place de cuisinière.

Lors de sa scolarité, il ne pratiquait aucun sport, il était petit et chétif, alors, il s'adonnait à la pêche et la chasse et ceci dans le but unique de rapporter de quoi manger à la maison. A l'âge de 16 ans, il est diplômé de l'école d'horlogerie. Il trouve des petits boulots en Bretagne, mais la majorité en poche, il part de Rennes « en stop » pour aller travailler au fin fond de la Suisse-Allemande, à Wil, près de Saint Gall. Là-bas, il apprendra tous les rudiments du travail bien fait mais surtout une extrême rigueur qui lui servira plus tard dans son parcours... Doux rêveur et amoureux éperdu de la nature, son destin va

le mener vers les cimes enneigées de la vallée de Chamonix dont il ne connaissait absolument pas l'existence avant cette fameuse offre d'emploi trouvée par hasard dans la revue « la France horlogère ». Il répond à cette offre et se retrouve chez Claret, dans la rue Paccard, embauché comme horloger-rhailleur. Il y restera 17 années dont il garde de très bons souvenirs. La famille Claret a vraiment beaucoup compté pour lui, il en parle encore avec plein d'émotion et de gratitude. C'est une montre cassée qui va être à l'origine de la rencontre entre Christian et Yolande alors âgée de 16 ans et demie. Cette fille Pastore originaire de Vallorcine va faire chavirer le cœur de ce Breton. En 1973, ils se marient à l'Eglise de Vallorcine. Yolande donne naissance à Guillaume en 1976 puis à Emilie en 1980. Il se met à la course à pied à 29 ans, avec son copain Jackie Duc qui travaillait à la buvette du plan de l'Aiguille. Sa première sortie s'est soldée par un échec total, un refus d'obstacle catégorique, il a fallu que Yolande vienne le chercher en voiture au sommet de la Poya ! ►►

En 1983, avec son compagnon
Jacques Berlie, dans leur traversée des Alpes.
550 Kilomètres au compteur !



«La semaine verte» en Italie, où il fallait
courir tous les jours pendant une semaine

►► Puis, chemin faisant, il s'est accroché, il a persévéré et il a commencé à prendre du plaisir à courir. Il s'est inscrit dans le seul club des alentours, celui du Club d'Athlétisme US Faucigny. Puis, de fil en aiguille, il prend part à sa première course en 1977. Il effectuait des courses de côte, environ 7/8 kilomètres. Il s'améliore de course en course, le plaisir étant son moteur. Puis, c'est la révélation, il se découvre un esprit de compétition, dès l'instant où il revêt un dossard, il change et devient quelqu'un d'autre. Le Mister Jekyll et Mister Hyde de la course à pied... Il se lance sur de plus longues distances avec beaucoup d'ambition et boucle son

IL S'EST ACCROCHÉ, IL A PERSÉVÉRÉ ET IL A COMMENCÉ À PRENDRE DU PLAISIR À COURIR

premier Marathon en moins de 3 heures ! Sur les centaines de courses qu'il a effectuées, il retiendra ses 8^{ème} et 13^{ème} places des championnats d'Europe de course de montagne ainsi que ses nombreuses places d'honneur à Sierre Zinal et au Cross du Mont-Blanc.

Courir des cross de montagne ne lui suffit plus, il souhaite réaliser des traversées de plus en plus longues et difficiles. Alors, il entame son premier tour du Mont-Blanc sans « escales » en 1979, les fameux 160 km en une traite avec son compagnon Jacques Berlie en 21h48 (il réitérera son exploit une deuxième fois autour du Mont-Blanc quelques années plus tard).

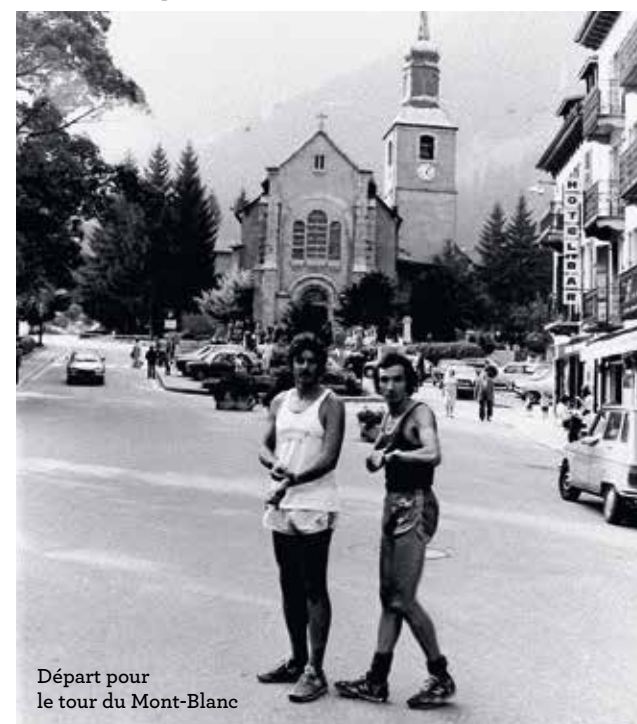
Comme il a peu de temps pour faire de longues sorties durant l'été, c'est la nuit, à la pleine lune qu'il fait ses allers-retours Chamonix/sommet du Mont-Blanc par les Grands-Mulets en baskets avec son pote Jackie pour être au boulot le matin à 9 heures chez Claret.

Petit à petit, les distances s'allongent et les challenges deviennent de plus en plus fous, pour preuve, il boucle les 230km de la course Aspres-Lès-Corps/Marseille en 24 heures.

Il fera également la grande traversée des Alpes du Léman à Menton soit plus de 550km en 7 jours.

Enfin, son plus grand « ultra » sera la traversée de l'Europe en 1987. Encore une fois accompagné par son complice, le Valaisan Jacques Berlie ils réalisent un périple de 2000 kilomètres par le célèbre GR5 reliant la Mer du Nord à la Méditerranée. L'objectif était plutôt expérimental, il s'agissait de connaître les répercussions de la course à pied à hauteur de 80km par jour durant un mois sur le corps humain. En 28 jours, ils avalent les routes et les sentiers de ce chemin de randonnée.

Il ne réalise pas ces exploits pour être dans le livre des records mais seulement pour se lancer des défis et mettre un peu de piment dans sa vie de sportif. ►►



Départ pour
le tour du Mont-Blanc



ARVE INTERIM

GUIDE VOTRE TRAJECTOIRE
CDD - CDI - INTERIM

SALLANCHES

4, place Charles Albert (74700)
sallanches@arveinterim.fr

Tél : 04 50 91 20 30
Fax : 04 50 58 26 74



CARTES DE VISITE
BROCHURES FAIRE-PART **DÉPLIANTS** CALENDRIERS
CARTES DE VŒUX **DOS CARRÉ COLLÉ**



www.**UbertiJourdan**.fr
imprimerie

144, avenue du Mont-Blanc - **74130 BONNEVILLE**
04 50 97 24 79 - adrien@ubertijourdan.fr

PANNEAUX ENVELOPPES
CARTES DE CORRESPONDANCE **CRÉATION** BANDEROLES
ÉTIQUETTES **CARNETS** **AFFICHES**
AGENDAS TÊTES DE LETTRE



Christian aux foulées de Vallorcine

►► Entre temps, côté professionnel, il quitte l'entreprise familiale Claret pour travailler au tunnel du Mont-Blanc. Il y restera 7 années, durant lesquelles il apprend à s'adapter au groupe et essaie d'appriivoiser tant bien que mal ses relations de travail. Finalement il décide de partir de Chamonix pour retourner dans son cœur de métier, l'horlogerie. Il est embauché à Genève chez Patek-Philippe, créateur de montres de luxe. Il y terminera sa carrière 14 ans plus tard en 2006, comme chef de service avec 30 personnes sous sa coupe et comme réussite, une montre de l'an 2000 dont il a fait le prototype en relation avec les ingénieurs.



Dans la montée finale du Cross du Mont-Blanc

Dans le même temps, ils partent, Yolande et lui pour la vallée Verte où ils vivront pendant quelques années avant d'acheter une vieille ferme dans l'Ain sur le plateau du Retord qu'ils rénovent depuis plus de 10 ans.

Côté sportif, outre le fait qu'il soit dévoré par la course à pied, il se découvre une réelle passion pour le ski de randonnée. Il se met à la compétition, et prend le départ de la Pierra Menta où il termine 4^{ème} (et même 1^{er} d'une épreuve individuelle), il se classe 11^{ème} de la célèbre course de la Patrouille des Glaciers. Il ne cesse de faire du ski de randonnée, il écume tous les itinéraires du massif mais affectionne particulièrement les randos du bassin d'Argentière qu'il fait toujours en compagnie de Yolande.

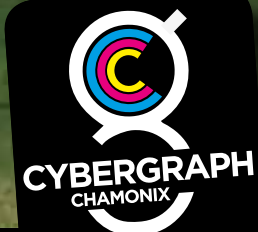
Cette année, il fête son 70^{ème} anniversaire, et il caresse le rêve de courir le Marathon du Mont-Blanc avec Guillaume son fils. Sa participation est importante car, cet exemple de volonté et d'amour de la course à pied, il souhaite la transmettre à ses petits-enfants, dont l'un est atteint d'une maladie orpheline et court pour l'association VML (vaincre les maladies Lysosomales).

A travers ces lignes, nous rendons hommage à ce précurseur du trail, dont la volonté de dépasser ses propres limites et d'aller toujours plus loin dans la connaissance de soi sont le moteur de sa vie. ■

**2000 KILOMÈTRES PAR
LE CÉLÈBRE GR5 RELIANT
LA MER DU NORD À LA
MÉDITERRANÉE**

“ON NE DEVIENT PAS CHAMPION DANS UN GYMNASÉ.
ON DEVIENT CHAMPION GRÂCE À CE QU’ON RESSENT;
UN DÉSIR, UN RÊVE, UNE VISION.
ON DOIT AVOIR DU TALENT ET DE LA TECHNIQUE.
MAIS LE TALENT DOIT ÊTRE
PLUS FORT QUE LA TECHNIQUE.”

MOHAMMED ALI



CRÉATION VISUELLE
IMPRESSION
SITE INTERNET

268 route du Bouchet • 74400 Chamonix
☎ 04.50.53.4810 • info@cybergraph.fr • www.cybergraph.fr

PULSATIONS' STORE

OUTLIER XL 2

De Smith

Prix 139€

Les lunettes Outlier XL 2, sont des lunettes de soleil polyvalentes, adaptées aux visages medium à larges.

Du lever au coucher du soleil, les Outlier XL 2 vous accompagnent sur tous les terrains, et lors de toutes vos activités sportives. Grâce aux plaquettes en mégol au niveau du nez et des branches, elles restent en place sur le visage. Afin de vous permettre de garder le regard fixé sur votre objectif.

De plus, ce modèle est équipé de la technologie de verres ChromaPop, qui permet d'amplifier les couleurs et les contrastes, pour un confort de vision inégalable.



Disponible chez Ice Optic à Chamonix (135 rue du Dr Paccard)

TARACKING, DE L'ÉNERGIE EN BARRE !

Mix 20 barres : 39,99€

De production française, les barres énergétiques Taracking offrent une explosion de saveurs en bouche et vont stimuler les performances sportives grâce à une combinaison unique de 3 ingrédients d'origine naturelle. Les fruits secs vont booster l'énergie, c'est un concentré de fruit... en mieux, les noix apportent les acides gras insaturés indispensables à l'oxygénation et l'entretien des cellules, et les super-aliments aux multiples propriétés anti-inflammatoires et stimulantes. Elles sont un allié incontournable pour toutes les sorties sportives car très digestes, elles vont aider au démarrage en donnant un coup de fouet, elles régulent la glycémie pendant l'effort grâce au fructose présent naturellement dans la composition et aide à la récupération après l'effort.

2 recettes sont actuellement disponibles sur www.taracking.fr



G13 MADUO BY DAVID LAMA

De Gloryfy Unbreakable

169€

Une monture et des verres entièrement fabriqués en Autriche dans une nouvelle technologie breveté, le NBFX qui a pour propriété de rendre l'ensemble de l'équipement incassable et ultra léger. Une polyvalence évidente, un maintien à toute épreuve, des verres photochromiques pour s'adapter rapidement à la luminosité quel que soit la météo. Enfin une paire de lunette sans compromis.

Disponible chez Optique Lafarge à Chamonix (34 rue du Dr Paccard)



DAVID LAMA

ROMAIN DESGRANGES SE RACONTE DANS UNE BANDE DESSINÉE...

www.editions-paulsen.com

24,90€

En 2014, Romain Desgranges rate d'un cheveu la coupe du monde d'escalade. Il part surmonter son dépit dans le désert californien de Joshua Tree dans la solitude des blocs de granit.

Ce voyage initiatique est au cœur du travail autobiographique qu'il a décidé d'entreprendre, accompagné par la graphiste Flore Beaudelin.

En huit chapitres, « So High » suit Romain Desgranges de ses rêves d'enfance jusqu'au podium de la coupe du monde.

rencontre-dédicace : Jeudi 12 juillet 2018

Coupe du monde d'escalade - Place du Mont-Blanc, Chamonix



5 minutes à pied du centre-ville!



NEW !!!
Happy Hour
de 10h à 11h à la Luge en juillet-août
jusqu'à **-30%!**

**DOMAINE DES
PLANARDS**
www.planards.fr



Lionel Terray dans « Les Étoiles de midi »

Pour réussir son projet immobilier, mieux vaut un bon compagnon de cordée.

Fils de Lionel Terray et enfant du pays, Antoine met toute son expertise de la vallée au service de votre projet immobilier. Avec Antoine Immobilier, découvrez une agence familiale qui fait référence pour la qualité de son service et la pertinence de ses estimations. Pour nous rencontrer, passez à notre camp de base, situé entre le Grand Hôtel des Alpes et la Maison de la presse.



Antoine Terray - Élise Bachelard
85 Rue du Dr Paccard - Place des Alpes - 74400 Chamonix Mont-Blanc - +33 4 50 53 56 51

www.antoine-immo.com