

MARCHE URBAIN GIROD

# 430 km à pied, ça use les souliers

Le Chablaisien participe dès aujourd'hui et pour la septième fois à la mythique course Paris-Colmar.

JOHAN TACHET

L'aventure débute aujourd'hui. Sur les coups de 14 h 30, Urbain Girod (50 ans) s'élancera de la rue Marignan à Paris. Direction Colmar pour 430.9 kilomètres d'effort... en marchant. Pour la sixième fois, le coureur valaisan fait partie des 30 compétiteurs sélectionnés pour participer à la plus mythique des compétitions de marche.

Un défi hors du commun durant lequel le temps de sommeil se compte non pas en heures, mais en minutes lors de deux courtes plages de repos. La fatigue, une composante des plus importantes, que ces guerriers de l'asphalte devront gérer avec les douleurs musculaires et articulaires durant plus de cin-

quante heures de course. «Le secret sera d'être régulier et de bien se ravitailler», mentionne Urbain Girod qui sera suivi par une dizaine d'accompagnants tout au long du parcours. «Ils m'aideront à tenir le coup moralement, ainsi qu'à rester éveillé et concentré. Le mental représente 95% de la performance dans cette compétition.»

## En quête d'un podium

Sixième, cinquième, puis quatrième par le passé, le marcheur du Chablais rêve d'un podium. «J'ai souvent flirté avec les trois premières places, et j'ai déjà remporté six sélectifs (ndlr: marche de 24 heures qui consiste à accumuler le plus de kilomètres possibles. Du moment où un marcheur atteint les 180 kilomètres, il peut participer à Paris-

Colmar) dans ma carrière. Toutefois, je reste humble, car il y a d'excellents compétiteurs qui viennent de l'Est.»

Avec un record de 56 heures, Urbain Girod mise sur une cinquantaine d'heures cette année pour espérer accrocher ce fameux podium. «Je suis confiant, car je suis très bien préparé. L'importance sera de ne pas se brûler trop rapidement, car la course est extrêmement longue. Je vais tenter de courir à 8,5 km/h de moyenne durant les 200 premiers kilomètres, puis tenir lors de la seconde partie.»

## Légère tension

Au fur et à mesure que l'heure du départ approche, la tension est perceptible parmi les compétiteurs. Malgré une préparation optimale, il existe toujours une part de doute qui s'imisce dans



Urbain Girod a souvent flirté avec le podium. Il espère l'accrocher. DANIEL CLERC

le subconscient de ces forcenés. «J'ai l'impression parfois que je ne sais plus marcher. Mais c'est normal, c'est psychologique. Une fois que je serai lancé, tout sera réglé.»

Les meilleurs marcheurs, dont fait légitimement partie Urbain Girod, sont attendus samedi en fin de journée du côté de Colmar. Mais avant d'envisager un résultat, le Valaisan espère avant tout rejoindre la cité als-

acienne. «Ce serait une grosse déception de ne pas terminer la course. Cela m'est déjà arrivé à trois reprises. Mais je vais tout donner, car je ne veux pas avoir de regrets. Il n'y a rien de pire que de se dire que l'on aurait pu faire davantage quelques mois après la compétition.»

Urbain Girod est donc prêt à avaler du goudron et à user ses souliers. ●

## ★ LE WEEK-END DES VALAISANS

### CYCLISME

**Temesgen Teklehaymanot** (Team Roth) est en grande forme. Trois jours après sa victoire dans une course de côte, il a terminé deuxième à Märwil, une épreuve en ligne. Echappé en compagnie d'autres coureurs, il n'a été devancé au sprint que par Nico Brügger. Yannick Kummer (Cyclophile sédunois) termine 19e. ● CS

### LUTTE SUISSE

Les athlètes valaisans ont ramené cinq palmes de la fête vaudoise des jeunes lutteurs, disputée samedi et dimanche derniers à Oron-la-Ville. Dans la catégorie 1999-2000, Grégory Mariéthoz (quatrième), Lucien Délitroz (cinquième), Jonathan Marclay (septième) et Joël Germanier (neuvième) ont su tirer leur épingle du jeu. Il en va de même pour Quentin Richard, qui termine au 8e rang dans la catégorie 2003-2004. ● C

### FOOTBALL

Les juniors M13 du FC Sion ont remporté le 7e tournoi international d'Aigle. L'équipe entraînée par François Rey et Matteo Testoni a remporté ses onze matchs avant de dominer la formation barcelonaise de l'UE Bordetta en finale. ● C

## Le Nouvelliste

partenaire média

Patrick Bruel  
Christophe Maé  
TAL  
Brice Conrad  
Stress  
Amel Bent  
Corneille

Open Air - Stade de Tourbillon  
19 & 20.07.14

SION  
SOUS  
les  
étoiles

Prélocations: ticketcorner.ch - Coop City - livemusic.ch  
Renseignements: 0901 566 500  
(CHF 1.49/min. depuis le réseau fixe)

