

Le Nouvelliste

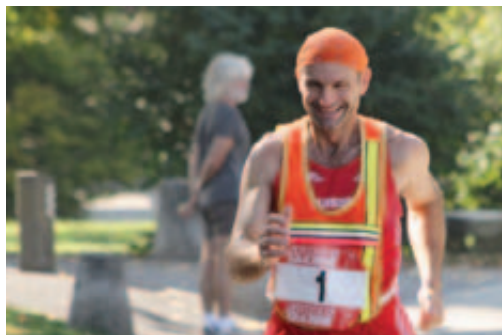


DISTINCTION
Blanc,
le chevalier
du fromage
PAGE 17

SABINE PAPILLOU

SAMEDI 7, DIMANCHE 8, LUNDI 9 JUIN 2014 ■ www.lenouvelliste.ch ■ N° 131 ■ CHF 2.50/€ 2.50 ■ J.A. - 1950 SION 1

ac-jcp



FÉROME GENÉTA

EXPLOIT

Urbain Girod, 430 km à pied, ça use, ça use

PAGE 25

RÉGION SIERROISE

Le projet de patinoire ne laisse personne de glace

PAGE 10

FOOTBALL

La Nati s'acclimata au «sauna» brésilien

PAGE 21

LA MÉTÉO DU JOUR

en plaine



14° 32°

à 1500m



10° 24°



«Grosse colère» à Savièse



SABINE PAPILLOU

120 SECONDES Avec leurs chroniques matinales, ils ont conquis toute la Romandie. Vincent Veillon et Vincent Kucholl ont verni leur nouveau coffret hier à Savièse. Au plus fort du phénomène, ils ont fait leurs adieux à des fans qui les regrettent déjà... PAGE 3



LE NOUVELLISTE/A

FÊTE CANTONALE En avant les musiques

Plus de 20 000 personnes sont attendues à Martigny ce week-end pour la Fête cantonale des musiques. «Le Nouvelliste» a rencontré quatre participants venus des quatre coins du canton. Leur point commun? Une même passion...

PAGES 4-5



CHRISTIAN HOFMANN

FESTIVAL Quand les arts envahissent la rue

La seizième édition du festival Art de Rue a démarré en fanfare hier soir sur les pavés de la vieille ville de Sion. Avis à tous les amateurs d'humour, d'acrobaties et de fantaisie, la manifestation se poursuit aujourd'hui...

PAGE 18

UNIQUE
Jusqu'au 31 juillet

Grand déstockage
avant travaux

Immense choix à prix sacrifiés!

meubles decarte
www.descartes.ch ■ 027 743 43 43



MARCHE
Ce Valaisan qui n'a pas peur des kilomètres
 Pépiniériste de profession, Urbain Girod est un passionné de la marche athlétique. Aujourd'hui, il devrait arriver à Colmar après un effort de 430 km! **PAGE 25**

TENNIS

ROLAND-GARROS

«Je peux le faire»

Il ne manque plus qu'un succès à Novak Djokovic pour réaliser son rêve: remporter Roland-Garros. Mais pour y parvenir, il devra mettre un terme au règne de Rafael Nadal, demain dès 15 heures.



La copie n'était pas parfaite mais l'essentiel est acquis pour Novak Djokovic. Sous le soleil, le No 2 mondial, malgré quelques sautes d'humeur et de concentration, n'a guère tremblé sur ses bases et il a mis fin au brillant parcours d'Ernests Gulbis (ATP 17), s'adjugeant sa demi-finale sur le score de 6-3 6-3 3-6 6-3. Le Letton n'était pas franchement abattu. Il intégrera le top 10 du classement ATP pour la première fois la semaine prochaine.

«Ma tension est partie. Je comprends beaucoup mieux les matchs qu'avant. La dernière fois que j'avais atteint les quarts de finale, je ne savais pas ce qui se passait», note Gulbis, qui s'est découvert de l'appétit. «Maintenant, je suis devenu accro au succès, je veux aller plus loin!» Cela ne l'empêchera pas de se libérer l'esprit. «J'ai besoin de sortir. Je vais peut-être fumer un cigare, c'est le seul vice que je peux encore me permettre avec mon entraîneur...»

Pour Djokovic, qui a atteint la finale à Paris pour la deuxième fois, la 13e en Grand Chelem (6 titres), et qui affrontera Rafael Nadal pour la... 42e fois (19 victoires), le moment du défi ultime est arrivé: vaincre l'Espagnol et triompher pour la première fois Porte d'Auteuil. S'il y parvient, il deviendra le huitième homme de l'histoire à s'imposer dans les quatre tournois du Grand Chelem.

Novak Djokovic, Ernests a dit que vous n'étiez sans doute pas à votre meilleur niveau. Comment vous sentez-vous?

Le premier set s'est bien passé, j'ai eu un bon pourcentage de premières balles de service. A mi-parcours, j'ai commencé à

me sentir un peu fatigué physiquement et on bataillait. Le plus important, c'est que j'ai pris conscience de ce qui se passait.

Cette finale est très importante. Pensez-vous que vous adopterez une tactique différente pour gêner Nadal?

Il n'y aura pas de grande différence par rapport aux autres matchs que j'ai joués contre lui, notamment à Rome (ndlr: victoire 4-6 6-3 6-3). J'essaierai d'être agressif car, pour moi, c'est la seule manière de gagner contre lui.

«**Nadal a élevé son niveau de jeu depuis le début du tournoi.**»



NOVAK DJOKOVIC
FINALISTE

A Paris, Nadal est vraiment dominant, il n'a perdu qu'une fois dans sa carrière. Le central est un très grand court, il aime cette atmosphère.

Mais ici, on a joué des matchs très accrochés, de grande qualité. Notamment l'an dernier, quand je servais dans le cinquième set pour mener 5-3. Savoir que j'étais si proche de le vaincre au cours des deux années précédentes me donne confiance. On sait combien il est bon, mais il n'est pas impossible de le battre. Je peux le faire.



Novak Djokovic n'a jamais gagné Roland-Garros. C'est le seul tournoi du Grand Chelem qui manque à son palmarès. KEYSTONE

Vous avez vécu des situations très stressantes au niveau mental lors d'autres tournois du Grand Chelem. Qu'en est-il de celle-ci?

Ce n'est sans doute pas autant stressant que l'an dernier ou il y a deux ans. J'ai engrangé de l'expérience qui me permet de mieux gérer les événements psychologiquement. C'est plus une motivation pour moi. J'essaie de canaliser mon énergie pour la guider dans la bonne direction. On sait tous combien Nadal a réussi ici, mais je dois croire en mes chances.

Nadal n'a perdu que six jeux. Etes-vous surpris qu'il ait gagné si facilement contre Murray?

Pas vraiment. Il a élevé le niveau de son jeu depuis le début du tournoi. Il est à son maximum quand il a besoin de trouver son meilleur tennis. C'est Nadal!

Rafael et vous, vous vous êtes affrontés à de nombreuses reprises. Quel défi physique cela représente-t-il pour l'un comme pour l'autre?

C'est un facteur très important dans les matchs que nous disputons. Je sais que je vais faire face à un adversaire qui joue chaque point comme si c'était une balle de match. C'est un énorme battant et physiquement, ce sera un match très, très exigeant. Mais je suis prêt. ◉

Neuvième finale pour Nadal

DIX PARTICIPATIONS, neuf finales. Rafael Nadal, octuple vainqueur sur l'ocre de Roland-Garros, n'a pas fait dans les sentiments pour se donner une nouvelle occasion de brandir le trophée. Hier, Andy Murray a été emporté par la tornade et s'est fait balayer 6-3 6-2 6-1 en 1 h 40. Les conditions ont permis à l'Espagnol, qui apprécie la chaleur, de dominer cette partie encore plus facilement que prévu. Et sa ritournelle de fin de quinzaine de faire sa réapparition, comme par hasard: «Je joue de mieux en mieux et c'est une sensation très positive.» Demain contre Djokovic, Nadal visera un 14e titre en Grand Chelem. Qu'il se soit incliné lors des quatre derniers duels qu'il a livrés face au No 2 mondial ne doit pas l'émouvoir plus que cela. «Ce n'est pas une surprise s'il est en finale. Il a la motivation de remporter ce titre pour la première fois de sa carrière. Moi, je veux gagner ce match. Je vais entrer sur le court avec la même pression que lui, même si on est dans une situation différente. Ce sera un match très ouvert. Tout peut arriver. Il est dans une bonne dynamique, j'espère la stopper.» Andy Murray? Sonné comme un boxeur qui n'a pas eu le temps de donner la moindre châtaigne, l'Ecosse était encore groggy à l'heure de l'analyse. «Son coup droit était incroyablement bon, il était impossible de le contrôler. Il a très bien servi et j'ai mal retourné. Avant même d'entrer sur le court, je savais que j'allais passer une après-midi pénible. Je voulais m'améliorer en cours de partie et j'ai commis encore plus d'erreurs», fulmine-t-il. «C'était le match le plus difficile que j'ai joué contre lui. Mon tournoi a été bon à plusieurs égards, mais je suis déçu de la manière dont il s'est terminé. J'ai encore beaucoup de travail à fournir sur cette surface.» Le No 8 mondial aura bien plus d'aisance sur le gazon qui se profile. Mais pour défendre son titre à Wimbledon, il devra avaler sa couleuvre d'hier. ◉ **FD**

RÉSULTATS

PARIS. Internationaux de France à Roland-Garros. Deuxième levée du Grand Chelem (25 018 900 euros/terre battue).

Simple messieurs. Demi-finales: Rafael Nadal (Esp/1) bat Andy Murray (GB/7) 6-3 6-2 6-1. Novak Djokovic (Ser/2) bat Ernests Gulbis (Let/18) 6-3 6-3 3-6 6-3. **Finale** dimanche à 15 h.

Aujourd'hui, finale dames: Maria Sharapova - Simona Halep (15 h).



BILLET
FRÉDÉRIC DUBOIS

La condition féminine

Il y a eu cette question posée à Andrea Petkovic. «Votre adversaire Kiki Bertens a craqué mentalement. Cela arrive beaucoup du côté des femmes, non?» Sa réponse: «Vous croyez que c'est simplement du côté des femmes?» Puis: «Non, mais c'est davantage du côté des femmes.» Et enfin la réplique légèrement courroucée de l'Allemande: «Ça, c'est un peu sexiste!» Quelques jours plus tôt, Ernests Gulbis, mi-sincère mi-provocateur, avait lancé un autre petit pavé dans la mare. «J'espère que mes deux sœurs ne feront pas carrière dans le tennis. C'est un choix de vie difficile. Les femmes doivent profiter de la vie, penser à la famille. Quand auront-elles un enfant? A 27 ans? Ce n'est pas sérieux.» Une prise de position qui n'a pas manqué de provoquer quelques remous. Le débat peut aussi être lancé sur le prize-money. Quelle se nomme Halep ou Sharapova, la lauréate de la finale gagnera autant d'argent que le vainqueur de la compétition masculine (1,65 million d'euros). Mais au meilleur des trois sets. Normal, pas normal? ◉

URBAIN GIROD MARCHE DE FOND

Un homme pressé

Urbain Girod marche encore et toujours. Sans se lasser et depuis tout petit. Parti mercredi de Paris, il devrait rejoindre Colmar en fin d'après-midi aujourd'hui. Un effort de 430 kilomètres hors du commun.

JOHAN TACHET

Lundi midi, le soleil perce timidement les nuages du Chablais. Urbain Girod arrive au rendez-vous en bleu de travail. L'homme s'active. «J'ai juste une petite demi-heure à vous accorder», s'excuse-t-il. Il ne lui reste plus qu'une journée afin de régler les affaires courantes de son entreprise de pépinière. Alors il court. Avant, dès mercredi, de marcher. Pendant trois jours, sans s'arrêter.

«Les gens ne comprennent pas pourquoi, je fais cela. Surtout en marchant. Pour moi, c'est avant tout un plaisir», explique l'homme sélectionné parmi les 25 ahuris pour rejoindre l'Alsace depuis la capitale française. Loin d'être une contrainte, Urbain Girod sourit lorsqu'il évoque cette passion avec les gens. «On me demande tout le temps comment je fais pour marcher durant trois jours sans dormir.»

Paris-Colmar oblige le marcheur chablaisien à puiser dans



«On me demande tout le temps comment je fais pour marcher trois jours sans dormir.»

URBAIN GIROD MARCHEUR DE FOND

En ce samedi matin, voilà près de cinquante heures qu'Urbain Girod marche. Sans ralentir la cadence et encore moins couper son effort. Hier en début de soirée, le Chablaisien se trouvait à un peu plus de 100 bornes de Colmar. La ville alsacienne marque la ligne d'arrivée de la plus mythique des compétitions de marche de fond en Europe après 429,6 kilomètres parcourus depuis Paris. «Au-delà de la performance, c'est un magnifique challenge de traverser la France à pied. Ce qui est beau, c'est d'emprunter un parcours durant trois ou quatre jours qui correspond à un trajet que l'on ferait en cinq heures de voiture», mentionne Urbain Girod qui devrait arriver à Colmar aujourd'hui en fin d'après-midi.

Dormir en marchant

Un défi de fou, en quelque sorte. Le kilométrage correspond à se rendre de Sion à Nice en passant par Turin. Ce Paris-Colmar est à la marche, ce qu'est la Race Across America (4800 kilomètres de traversée des USA) au vélo ou le Tor des Géants (330 kilomètres d'ultra-trail) à la course de montagne.

ses dernières ressources physiques et mentales. «Je somnole en marchant. Je me mets dans un certain état d'inconscience durant quelques minutes. Cela me permet de récupérer. Mais je ne m'inquiète jamais d'être dans cet état, car je ne suis pas seul. Il y a toujours un suiveur à mes côtés pour me garder attentif.» De plus, les coureurs sont soumis à un contrôle médical et, donc, à un arrêt obligatoire de deux heures après 230 kilomètres, ainsi qu'à une neutralisation de la course à 80 kilomètres de l'arrivée. «Je peux dormir un petit peu comme cela», rassure-t-il, même si les heures de sommeil se dénombrent plutôt en minutes.

Toujours est-il que la fatigue ne semble pas l'élément le plus difficile à gérer lors de ce genre d'effort singulier. «Il faut passer outre la douleur et se dire qu'il faut toujours avancer. Il existe quand même le stress de la compétition. Si une tempête arrive, on se persuade qu'elle s'arrêtera à un moment ou à un autre.» Le mental est ainsi l'atout indispensable pour affronter ce type d'épreuve. «Les 95% de la performance se passent dans la tête. D'ailleurs, je



Urbain Girod cultive deux passions: la marche et son métier de pépiniériste. Et parfois, il combine les deux.
LE NOUVELLISTE

pratique beaucoup l'hypnose et la sophrologie dans ma préparation», poursuit Urbain Girod qui est entouré d'une dizaine d'amis pour sa 7^e participation à la classique. «Ils m'aident à tenir le coup et rester concentré. C'est primordial.»

La pomme ne tombe jamais loin de l'arbre

Urbain Girod n'a aucune crainte d'avaler les kilomètres. La course à pied, il la possède dans son ADN. Son père Raymond était également un marcheur de fond reconnu. «Je suis tombé dans la soupe dès l'âge de 7 ans», se souvient Urbain Girod. «Lors de chaque week-end, nous partions en balade ou nous suivions les exploits de mon père lors des compétitions.» Papa accumulait les bornes et le petit Urbain le suivait. «C'est à ce moment-là que j'ai découvert cette course de fou entre Paris et Strasbourg à l'époque. Je me suis dit que j'y prendrais également part une fois.»

Grand amateur de montagne et d'alpinisme, Urbain Girod avait alors attrapé le virus transmis par son père. De plus, la marche avait cette particularité d'offrir des défis plus intéressants que la course à pied. «A l'époque, il n'existait pas encore les ultra-trails actuels. Seule la marche proposait des compétitions «longue distance» et ce qui m'intéressait véritablement.» Un sport que les gens jugent souvent particulier par le déhanché atypique des marcheurs. «On peut comparer cela aux personnes qui font du ski de fond en style classic. Pour moi, c'est naturel.»

Marcher continuellement plus loin. Encore et toujours. «C'est un sport humble, basique et populaire pour lequel il faut être sain d'esprit. On ne le pratique pas pour la reconnaissance, mais uniquement pour le plaisir.» Avec la seule perspective de découvrir de nouveaux horizons. Mais le plus rapidement possible tout de même. ●

URBAIN GIROD: «AUTANT QUE POSSIBLE, JE MARCHÉ TOUS LES JOURS»



JEAN-PIERRE L'ANOUËRE

Avec le temps, Urbain Girod s'affirme comme l'un des meilleurs spécialistes de sa discipline si particulière. «Il est pratiquement impossible d'être performant en marche de fond en dessous de la trentaine», explique le quinquagénaire. «C'est un sport qui demande discipline, rigueur mentale et volonté. Le meilleur âge pour faire des résultats se situe entre 40 et 50 ans. L'expérience et l'entraînement sont primordiaux.»

Comme peuvent l'être les ultra-trails ou les ironman en triathlon, les compétitions de marche de fond demandent une préparation adéquate et encore davantage lorsque l'on doit parcourir plus de 400 bornes en trois jours. «Autant que possible, je marche tous les jours»,

mentionne Urbain Girod qui doit concilier son temps entre son entreprise de pépinière et sa passion. «J'ai de la chance d'être indépendant, ce qui me permet de gérer mon agenda. Je commence souvent mes journées vers 6 heures du matin, puis je quitte le travail vers les 15 ou 16 heures pour aller marcher. Parfois, je vais tard le soir. Et les week-ends, je suis toujours en balade.»

Pour être prêt au moment opportun, Urbain Girod s'astreint à un programme contraignant. «Je réalise des cycles d'un mois. Je commence par une marche d'une heure et demie par jour. J'augmente la dose et l'intensité quotidiennement pour finir par un 150 kilomètres lors du dernier week-end.» A cela s'ajoute la participation à des «24 heures» comptant comme qualification pour Paris-Colmar. «J'en ai fait deux en automne et deux au printemps.»

Après Paris-Colmar, Urbain Girod s'accordera tout de même une pause méritée et nécessaire. «Il faut trois mois pour récupérer d'un tel effort», affirme-t-il enchanté par la perspective de réaliser une quatrième fois son rêve: rejoindre Colmar à pied depuis Paris en ayant tout donné. ● JF

URBAIN GIROD

Né le 20 septembre 1963 à Monthey

Réside à Saint-Triphon

Situation civile en couple avec deux enfants

Profession Pépiniériste

Hobbies l'alpinisme, le parapente et les voyages pour découvrir la montagne.

PUBLICITÉ



SAMEDI
14 JUIN 2014
REJOIGNEZ L'ARRIVÉE
DE L'ETAPE REINE
FINHAUT - EMOSSON

OFFRE SPÉCIALE: CHF 15.- / PERSONNE

TARIF UNIQUE VALABLE POUR:

Train Mont-Blanc Express, bus Finhaut-Émosson, petit train panoramique et minifunic.

Billets en vente auprès de l'agence Octodure Voyages à Martigny et dans les gares du Mont-Blanc Express.

INFOS

027 723 33 30 - WWW.FINHAUT.CH/DAUPHINE2014

CriTériUM
du
DAUPHINÉ

Vallée du Trient Vallorcine
ESPACE MONT-BLANC
FINHAUT

L'élite mondiale du cyclisme en Valais!

samedi 14 juin 2014