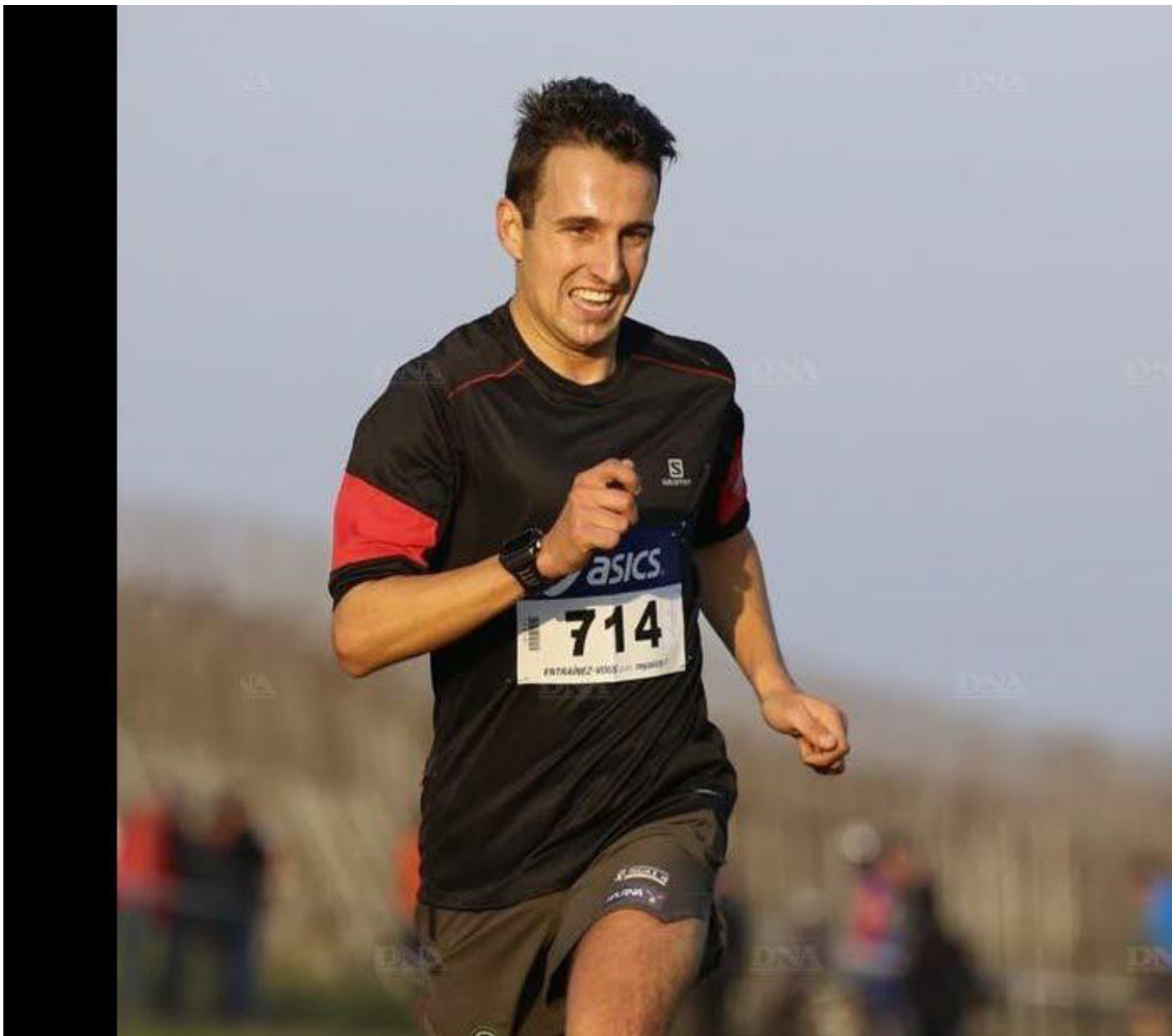


Jeudi 10 Mai 2018

Trail - Sébastien SPEHLER aux Mondiaux, samedi en Espagne (6h) «Personne n'est imbattable»

Trois ans après, Sébastien SPEHLER (PCA/CSL Neuf-Brisach) retrouve le maillot de l'équipe de France à l'occasion des championnats du monde. Sur les rampes rocailleuses menant à PENYAGOLOSA, le Thannenkirchois espère créer la surprise.



Sébastien SPEHLER, considéré comme une valeur sûre du trail international, avance pourtant masqué. PHOTO L'Alsace - V. Meyer

Sébastien SPEHLER a beau être l'un des tout meilleurs spécialistes de trail en France, il ne fêtera ce week-end que sa deuxième sélection en Bleu. La première remonte à trois ans et ne lui a pas laissé un souvenir impérissable, l'Alsacien ayant été contraint à l'abandon à Annecy, ville hôte des Mondiaux 2015.

Dans la province espagnole du Castellón, l'athlète du PCA/CSL Neuf-Brisach espère faire beaucoup mieux et pourquoi pas triompher à 1813m d'altitude, au bout d'un redoutable tracé de 85km (4900m de dénivelé positif et 3690m de dénivelé négatif). Entretien.

– Comment vous êtes-vous préparé pour ces Mondiaux?

– Depuis ma victoire il y a un mois au Trail Sainte-Victoire (60km), je n'ai fait que m'entraîner. J'ai chargé la barque, à raison de 200km et 8000m de dénivelé par semaine. J'ai commencé par un stage du 9 au 15 avril avec l'équipe de France, dans le Cantal. Puis je suis revenu en Alsace, où j'ai mes habitudes sur les hauteurs de Ribeauvillé. Et là, j'ai conclu ma préparation par dix jours intensifs à Bormes-les-Mimosas, parce que là-bas, la chaleur et les sols rocailloux correspondent bien à ce qui m'attend entre Castellón et Penyagolosa.

Plus de 8h de course

– Pourquoi avoir fait ce choix de charger à ce point vos séances?

– Parce que le parcours qui nous attend est pour les costauds! Il ne laisse la place à aucun coup de mou. Mais ça va, j'ai plutôt bien encaissé. Je me sens bien, malgré quelques petits bobos et de grosses courbatures certains jours. J'ai aussi un orteil qui m'inquiète un peu, ça crée de l'appréhension. Mais je pense que ça ira, d'autant que j'ai l'impression d'avoir franchi encore un cap dernièrement. C'est ce que disent les chiffres à l'entraînement en tout cas. Mais ça reste des chiffres...

– Vous parlez d'un parcours de costauds. Que voulez-vous dire?

– Disons qu'il privilégiera les coureurs les plus complets. Le tracé propose un enchaînement de petites bosses, comme une étape de montagne du Tour de France cycliste en quelque sorte. Je pense que je peux être à mon aise sur ce type de circuit, mais le problème à Castellón, c'est qu'il n'y a pas d'arbre, pas d'ombre. C'est celui qui gèrera le mieux la chaleur et les cailloux qui s'imposera. Le départ sera donné à 6h du matin et plus on montera, plus il fera "frais". Mais l'organisation parle de 8h10' de course pour les meilleurs, donc on arrivera forcément à l'une des heures les plus chaudes de la journée. Heureusement, c'est une variable que je gère de mieux en mieux avec les années.

– Êtes-vous revanchard après votre abandon dans de tristes circonstances en 2015 (*)?

– Je mentirais en disant que je n'y pense plus du tout, cet épisode a tout de même trotté dans ma tête un petit moment. Il y a encore deux ans par exemple, j'aurais sans doute décliné ma sélection. Là, j'ai simplement envie de faire une bonne course pour tourner définitivement la page. Mais je n'ai rien à prouver. Et s'il m'arrive quelque chose en course, ce sera uniquement de ma faute et à moi d'assumer.

– Êtes-vous étonné de ne pas être cité parmi les favoris?

– Ça ne veut rien dire, j’ai tout de même gagné le Grand Trail des Templiers en octobre... Mais ça me va très bien d’être considéré comme un simple outsider! (rires) Après, j’aimerais bien créer la surprise. Un podium est envisageable, c’est certain.

– Et la victoire, vous y pensez?

– Personne n’est imbattable, même l’Espagnol Luis Alberto Hernando, qui sera sans doute surmotivé à domicile. Donc pourquoi pas? Je viens de fêter mes 30 ans, le moment est bien choisi. Cela dit, je me vois encore bien fêter mes 40 ans en faisant du trail...

(*) En tête aux deux tiers de la course, SPEHLER avait été victime d’un malaise à 12 km de l’arrivée, avant d’apprendre le décès de sa grand-mère quelques heures après son abandon.