



Photo V.-C. L.

# Préparés pour le Grand Raid

Vainqueurs du Ferney Trail samedi, Jean-Eddy Lauret et Cécile Ciman abordent de la meilleure des façons la dernière phase de leur préparation pour le Grand Raid, fin octobre.

**TRAIL.** Comme on a coutume d'entendre dans la bouche de nos confrères commentateurs sportifs, ils n'ont pas fait le voyage pour rien. La trentaine de Réunionnais engagés sur le Ferney Trail en ont pris plein les yeux et plein les cuisses à l'occasion de cette 8<sup>e</sup> édition. Surtout les dix au départ du 35 km, de loin l'épreuve la plus corsée de cet événement qui a rassemblé pas moins de 2400 coureurs samedi, une participation record pour une course de montagne à l'île Maurice.

Parmi eux, Jean-Eddy Lauret et Cécile Ciman ont démontré l'étalage de leurs qualités sur un parcours très technique et dépourvu de temps morts. Ils

ont toutefois souffert jusqu'au bout, comme en témoigne leur chrono respectif (3 h 51 et 5 h 01), moins bon que celui établi lors de leur précédente victoire, en 2014 (3 h 31 et 4 h 51).

Soulagés d'avoir pu défendre leur bien dans des conditions de course difficiles (terrain gras et chaleur de plomb), nos deux Réunionnais sont également satisfaits de cette sortie bénéfique sur l'île Sœur, à un mois d'un rendez-vous qu'ils attendent plus que tout : le Grand Raid.

Une fois passée la douleur, Jean-Eddy Lauret pouvait analyser à froid les bénéfices de cette course au format très spécifique, dans le cadre de sa prépa-

ration pour la Mascareignes, dont il sera l'un des grands favoris cette année. « Ce n'est pas du tout le même profil mais dans le changement de rythme, ça aide, notamment musculairement. On habitue les muscles à travailler différemment en descente et en montée. On gagne en musculature. Après, cela apporte aussi sur le plan du mental de participer à ce genre d'épreuves difficiles. Quand on arrivera frais physiquement et moralement sur la Mascareignes et qu'on rentrera dans le dur, on va se souvenir de ce qu'on a vécu là et ça va faciliter la course », livrait le Petite-Ilois dimanche, quelques heures avant son retour à La Réunion.

## « On gagne en musculature »

Inscrite sur la Diagonale, Cécile Ciman recensait également les aspects positifs du Ferney Trail à six semaines de l'échéance. « A La Réunion, on n'a pas ce profil de gros murs et de grosses descentes, où le cardio ne redescend jamais. Si on veut vraiment faire une séance de qualité sur 35 km, là on a de quoi vraiment se régaler, tant sur le plan musculaire qu'au niveau technicité en descente et dans la capacité à pouvoir relancer sur les petites portions de faux plats montants. Pour un 35 km en entraînement d'un week-end, c'est parfait », acquiesçait de son côté la Saint-Pierroise.

Pour nos deux chasseurs de victoires, cette sortie sur le Ferney Trail aura donc été une réussite à tout point de vue, tant au niveau de la confiance emmagasinée que du travail effectué sur le plan physique et technique. De quoi aborder avec sérénité la dernière ligne droite de la préparation.

Gêné par une douleur au genou après sa belle 9<sup>e</sup> place sur la 6000 D en juillet, Jean-Eddy Lauret a pu ainsi se rassurer sur son état physique. « Avec une petite sortie physique de six heures et deux autres de quatre heures, psychologiquement j'irai serein », assurait-il. Plus question en revanche de s'aligner sur une nouvelle course d'ici la Mascareignes. « La dirigeante du Cospé m'avait sollicité pour les 25 ans de la course de l'Ail mais c'est trop près. Je serai benévole et speaker ».

Le programme de Cécile Ciman va également s'alléger d'ici le 22 octobre. « Il reste quelques 'week-end chocs', c'est-à-dire des sorties de cinq ou six heures. Il faudra essayer d'en cumuler encore une ou deux. Après, il y aura encore du travail de piste et des sorties footings de deux heures. »

La pensionnaire de Run Odyssey espère s'approcher des 35 heures sur la Diagonale, elle qui avait bouclé le même parcours en 3 h 53 en 2013, où elle avait terminé 4<sup>e</sup>. Dans cette quête incessante du chrono, l'expérience du Ferney Trail pourrait bien faire la différence.

Vincent COUET-LANNES

## Derrière la plage, les sentiers

Plages de sable fin, charmants hôtels, accueil chaleureux et prix attractifs : on ne présente plus les atouts phares de l'île Sœur, qui permettent d'accueillir chaque année un nombre croissant de voyageurs en quête de luxe,

calme et volupté. L'île Maurice a ainsi passé la barre du million de touristes l'an dernier.

Mais derrière cette clientèle majoritaire émerge une nouvelle catégorie de visiteurs, moins casanière et résolument tournée

vers les activités sportives. C'est le cas des Réunionnais venus se dégourdir les jambes ce week-end dans la vallée de Ferney, l'un des bijoux naturels de l'île.

### Après l'effort, le réconfort

Partenaire du Ferney Trail, la « Mauritius Tourism Promotion Authority » mesure pleinement le potentiel de cette manne de touristes à la recherche de sensations fortes. « Un événement comme le Ferney Trail donne une expérience assez extraordinaire. On a l'occasion de respirer la nature mauricienne et on a cette vue imprenable sur les côtes de l'île. On se rend compte qu'il y a à Maurice des touristes qui viennent spécialement pour ce genre d'événements », déclarait ainsi le tout nouveau directeur de la MTPA, Kevin Ramkaloan.

L'exemple de Chantal Bertolini est à ce titre révélateur. Pre-

mière V3 du 17 km samedi, la mère du tennisman Lionel prolonge son séjour à Grand Baie cette semaine. Preuve que le coureur peut lui aussi se « transformer » en touriste lambda une fois sa dose d'adrénaline atteinte.

Dans ce cas précis, le trail peut servir de point d'accroche original à un séjour riche et varié. « Après l'effort, le réconfort » pourrait être la nouvelle devise de l'île Maurice. A condition bien sûr que ses terrains de jeux s'ouvrent un peu plus au public étranger, mais aussi local. Partagée entre différents domaines privés, la vallée de Ferney ne s'ouvre ainsi complètement qu'à l'occasion du Ferney Trail.

C'est déjà un premier pas, mais il y a encore beaucoup à faire pour démocratiser la pratique du trail à l'île Maurice. Tout le monde a évidemment à y gagner.

V.-C.L.



Paradis des plagistes, l'île Maurice pourrait devenir le paradis des traileurs. (Photo V.-C. L.)

## Autour du Ferney Trail

■ **Sur Too Trail...** Caméra au poing, Cyril Portanelli n'a pas raté une miette de cette 8<sup>e</sup> édition du Ferney Trail. Il en proposera un large résumé à l'occasion d'un 6 minutes dans l'émission Too Trail, diffusée tous les dimanches sur Réunion Première. La date reste encore à déterminer.

■ **... et Trek TV.** Une équipe de Trek TV était également présente pour la couverture de la course. Quatre cadres équipés de caméras et de deux drones ont suivi l'épreuve au plus près de coureurs. Au vu des premiers rushes, le résultat s'annonce bluffant. Le reportage sera diffusé à la fin du mois sur la chaîne spécialisée dans les sports extrêmes, et disponible notamment sur Canalsat, SFR et Orange.