

Journal L'Ajoie

N° 636

JEUDI 21 AVRIL 2022
8^e ANNÉE, DEPUIS 2014
JAA CH-2900 PORRENTRUUY
POSTE CH SA

ACTUALITÉ P. 4

**Du nouveau à la
Maison de l'enfance
de Porrentruy**

HISTOIRE P. 11

**Portrait d'un
maçon bruntrutain
du XVIII^e siècle**

INSTAJOIE P. 12 - 13

**La beauté de la
nature capturée par
Tobias Ramseyer**

SPORTS P. 16

**Yannis Voisard,
un cycliste ajoiot
dans le World Tour**



BURE

Le Marathon des Sables, à petites foulées

P. 2-3

© JULIEN DAUCOURT



CONCERT ANNUEL DE LA FANFARE UNION DE BUIX

SAMEDI 23 AVRIL 2022 - 20 H

Ensemble des jeunes de Buix, direction : Jérôme Courbat • Fanfare Union Buix, direction : Loïc Citherlet
Ensemble invité : Brass Ensemble Bern, quintette de cuivres de 5 musiciens professionnels

Animation musicale, karaoke, bar et restauration • Entrée libre • www.fanfarebuix.ch



La traversée du désert à peti



Le Marathon des Sables a un côté communautaire très important. Sur cette photo, Julien Daucourt se trouve tout à droite.

BURE En bouclant le Marathon des Sables qui s'est tenu sur cinq jours fin mars, Julien Daucourt a réalisé une performance de choix, il a parcouru 250 kilomètres à pied, en cinq étapes, à travers le désert marocain. Le tout pour la bonne cause!

Le Marathon des Sables, abrégé MDS, est reconnu à juste titre comme l'une des courses les plus difficiles au monde. Chaque concurrent doit porter tout son matériel – à l'exception des réserves d'eau – dans un sac qui avoisine les 10 kg au départ. «Cette course a la particularité de se dérouler par étapes, précise Julien Daucourt. Si tu fais un ultra-trail comme la Diagonale des Fous ou l'Ultra-Trail du Mont-Blanc, tu peux avoir un jour sans énergie et passer à côté. Au MDS, il faut être bien sur cinq jours. Mais si tu perds du temps sur une étape, tu peux te refaire le lendemain à condition d'avoir bien récupéré.» En théorie, cela paraît presque simple. Mais la course marocaine est bien une épreuve qui dépasse

tous les superlatifs. Cette année, lors de la deuxième étape, près de cent coureurs ont mis la flèche. Rien que ça. «C'était vraiment très éprouvant», reconnaît Julien Daucourt. «Mais, à ma connaissance, il n'y a jamais rien eu de grave sur cette course, précise Christophe Gerbet, son entraîneur. Car les coureurs sont très bien encadrés.» Dans le détail, les participants sont accompagnés par plus de 600 bénévoles, 60 soigneurs, 515 tentes, 140 véhicules tout-terrain et camions, cinq quads et deux dromadaires.

«Nous revoir à l'arrivée»

Cette organisation prend des proportions énormes. Mais l'esprit trail, celui de la simplicité et de l'entraide, ne fait pas défaut. «Nous

étions beaucoup de Suisses au départ et avons décidé de nous rencontrer à Genève pour faire connaissance avant la course, explique Julien Daucourt, qui a apprécié l'ambiance dans le bivouac helvétique. Nous sommes vite devenus une bande de copains. Chaque matin, avant l'étape, nous nous disions que nous voulions tous nous revoir à l'arrivée le soir.»

Car terminer les cinq étapes du Marathon des Sables est un énorme exploit. «Je l'ai beaucoup aidé pour l'entraînement, certes, mais il a fait plus des trois quarts du travail. Je suis très heureux de ce qu'il a réalisé. J'en ai la chair de poule», lâche Christophe Gerbet. Cinquième Suisse, le Buret a pris un honorable 275^e rang au scratch sur 801

classés. «L'objectif a toujours été de finir, nuance-t-il. Je visais plutôt le premier quart et j'y suis presque. Je suis donc très heureux de ma performance sportive.»

Une course très solidaire

Le Marathon des Sables propose un parcours varié qui demande une grande capacité d'adaptation. «Parfois on est sur du sable mou, puis on se retrouve sur des lacs asséchés, puis sur des chemins plus carrossables... Trouver un rythme est vraiment difficile», note Julien Daucourt. «On parle de conditions de course extrêmes, abonde Christophe Gerbet. Ils subissent tous les aléas du désert: les tempêtes, les grandes variations de température, les petites bêtes, tout cela en format

tes foulées

course.» Mais selon le coach, les coureurs comme Julien Daucourt ne prennent pas de risques insensés du moment qu'ils ne misent pas tout sur leur classement. «Il faut d'abord penser à arriver au bout et tout faire pour.»

Le côté communautaire de l'événement a également marqué Christophe Gerbet, qui n'a pas fait le déplacement au Maroc. «Après quelques étapes, un coureur suisse m'a écrit. Il venait d'abandonner le MDS et avait noué des liens d'amitié avec Julien. Il me demandait quel était son plat préféré pour pouvoir le lui offrir à l'arrivée, le dernier jour.» Cet exemple montre l'aspect humain d'une telle épreuve. Cette solidarité, cet esprit de groupe aide les trailers mentalement. «C'est une course très solidaire», confirme l'entraîneur tricolore.

Bon entraînement et préparation logistique indispensables

Malgré l'aspect humain très marquant, le Marathon des Sables reste une course hors-normes, dont l'arrivée est réservée à ceux qui ont parfaitement géré leur effort. «J'ai respecté ma tactique de A à Z et j'ai même gagné des rangs au fil des jours, se réjouit Julien Daucourt. J'ai couru tout le long avec une concurrente du même niveau que moi, ce qui m'a beaucoup aidé.» Pour réussir une épreuve pareille, si le côté mental entre en ligne de compte, l'entraînement physique est évidemment fondamental. «J'aurais pu me préparer seul, mais on ne s'entraîne jamais aussi bien qu'avec un coach. C'est pourquoi je me suis approché de Christophe», continue le Buret.

Le trailer, qui a commencé la course à pied sur le tard après trente ans de football, a appris que pour bien courir, il fallait d'abord moins courir. Autrement dit: faire de l'entraînement qualitatif plutôt que quantitatif. «J'ai aussi beaucoup varié en faisant d'autres sports, notamment de l'urban training. Si tu cours 200 kilomètres par semaine, tu vas te lasser. Il faut faire un certain volume d'entraînement, mais ça doit être varié. Courir moins mais mieux permet de libérer du temps pour le travail et la famille.» Julien Daucourt a également dû s'habituer à porter un sac de 10 kg sur le dos.

Plus spécifiquement, comment prévoit-on un entraînement pour une telle compétition lorsqu'on est coureur amateur? «C'est une super question, rigole Christophe Gerbet. Pour faire simple, l'important est de se fixer des échéances avec des étapes à valider. Par exemple, on commence par du foncier: on augmente le volume d'entraînement, notamment en hiver avec le renforcement physique. Puis on part sur du plus spécifique. N'oublions pas que tout cela doit rester du plaisir. Il ne faut donc pas trop forcer.»

L'importance du détail

Cependant, ce qui peut paraître anecdotique sur une course de dix ou quinze bornes ne l'est pas au MDS. «Quel bonnet utiliser pour ne pas avoir froid la nuit?, questionne Christophe Gerbet. Et quelle casquette pour la journée? Être mal équipé, c'est dépenser plus d'énergie. Ça peut être le petit grain de sable qui met le coureur en difficulté. Il faut aussi penser à son alimenta-



Julien Daucourt au milieu du désert marocain.

tion et prendre en compte la chaleur. Dans ces conditions, le tube digestif peut réagir de manière inattendue.» C'est en prenant en compte tous ces facteurs que l'on réussit à arriver performant au moment de se lancer sur le Marathon des Sables. «Après tout cela, j'étais content de prendre le départ», souffle Julien Daucourt. Il décrit sa préparation logistique comme un parcours du combattant marqué par un contrôle technique rigoureux: il a fallu présenter de nombreux documents, sans oublier un test PCR.

L'envie de repartir

Malgré les difficultés rencontrées – c'est l'essence même de la course

extrême – Julien Daucourt se dit très heureux de l'aventure humaine et sportive qu'il a vécue. «C'était à la hauteur de ce que j'attendais: très costaud physiquement. Il faisait cinq degrés la nuit et quarante le jour. Nous avons eu le froid, le chaud, la tempête et même la pluie.»

Le Buret s'en est sorti avec neuf ampoules aux pieds, mais il a réalisé une performance de choix au vu des conditions. «J'ai noué des liens très forts avec certains coureurs, assure-t-il. Nous avons très peu de contact avec l'extérieur. Les gens rencontrés au MDS sont maintenant une deuxième famille, ou même une troisième après la mienne et celle des Courses du Mont-Terrible», avance celui qui officie au comité d'organisation des CMT.

L'Ajoulot évoque même l'idée de repartir pour un tour lors d'une prochaine édition du Marathon des Sables. «C'est à refaire dès que possible.» Non rassasié, il envisage aussi de se lancer dans la Diagonale des Fous, l'ultra-trail réunionnais. «À plus court terme, je vise quelques courses en Suisse: l'Ultra-Trail du Wildstrubel, Sierre-Zinal et aussi quelques épreuves régionales comme le BCJ Challenge.» Tous les formats de course sont bons pour Julien Daucourt... tant qu'il y a des kilomètres à avaler!

«NOUS CONNAISSONS TOUS DES GENS TOUCHÉS»

L'exploit sportif de terminer le Marathon des Sables, Julien Daucourt l'a réalisé en soutien à l'association Vivre comme Avant. Celle-ci aide les femmes atteintes de cancer du sein. «Il y a deux ans, nous avons été touchés par cette maladie dans ma famille, explique-t-il. Cette association nous a beaucoup aidés et il était normal que je fasse un geste pour eux.» Pendant une année, Julien Daucourt a couru avec un maillot rose, ce qui lui a permis de donner plus de visibilité à son initiative et de récolter des fonds. Il a également trouvé des sponsors dans le cadre du MDS. «C'est un sujet qui parle à beaucoup de monde. Nous connaissons tous des gens touchés par le cancer du sein. Je suis très content du soutien récolté, s'enthousiasme le Buret. Beaucoup de gens font ce genre de courses dans un but caritatif. Certains gardent un pourcentage pour couvrir leurs frais. De mon côté, j'ai décidé de reverser l'intégralité de la somme récoltée à Vivre comme Avant.» Son coach Christophe Gerbet se montre tout aussi enthousiaste à l'initiative de Julien Daucourt. «C'était évident pour moi de le soutenir dans cette démarche. Il ne faut pas attendre que ça nous arrive ou que la maladie frappe à côté de nous pour agir. En tout cas, Julien a très bien porté ce projet.» À l'image des personnes qui doivent lutter contre la maladie, il s'est battu pour terminer le Marathon des Sables et mener à bien son initiative. **MR**