Vainqueur de la Grande Traversée des Alpes en 2004, triple vainqueur du Lybian Challenge en 2007, 2008 et 2009 et double finaliste de l'Ultra-Trail du Mont Blanc (UTMB) en 2009 et 2011, l'utra-traileur du team North Face Sébastien Chaigneau passe à table pour ZeOutdoor. Avec le sourire.



Le Lybian Challenge, l'UTMB, la Diagonale des Fous, le Grand Raid du Mercantour, le Lavaredo Ultra Trail, la Trans Gran Canaria… tu enchaines les compétitions !

Non, je suis dans une phase de test en ce moment : je viens d'attaquer une période de récupération d'une dizaine de jours avant d'entrer tranquillement dans ma phase préparation en vue de l'UTMB [27 août-2 septembre 2012]*. Tout le monde me voit devant, pour l'instant moi je me vois à l'entrainement, j'essaye de rester lucide. Je prends le temps de faire ce que j'ai à*

faire ; le plus important au niveau de l'entraînement c'est de continuer à se faire plaisir. Les gens s'imaginent souvent que je fais une préparation cinq ou six semaines avant la course alors que la préparation se déroule sur le très long terme, tout au long de l'année. L'objectif c'est de ne pas faire trop de kilomètres, afin de continuer à courir avec plaisir. J'ai déjà essayé de faire beaucoup beaucoup de kilomètres – environ 300 kilomètres par semaine avec 20.000 mètres de dénivelé positif chaque semaine – et une fois au départ, j'étais très fort mais je n'avais plus envie de courir… Donc pour éviter ça, je fais peu de très longues sorties ; j'entretiens la vitesse, la montagne, je fais des choses un petit peu plus ludiques sans la pression du chrono, je monte au sommet du Mont Blanc ! [Rires.] *La chose la plus importante avant chaque course, mais aussi la plus difficile à réaliser, est d'arriver au jour J en forme physiquement et mentalement, et de garder le plaisir intact, de garder le goût de la course !*

Justement, comment gardes-tu ce plaisir intact ?

C'est très compliqué… Je m'entraîne tout seul, tous les jours, toute l'année, quelle que soit la météo. Même cet hiver, par -34 °C, -35 °C, je suis sorti en raquette, en ski de rando, en ski de fond ; je fais moins de kilomètres à pied mais je continue les efforts. C'est dans ces conditions extrêmes que garder la motivation s'avère très difficile. Je me retrouve très vite à me sentir très seul et à me dire « je suis à bout de forces, je m'arrête ». Je fais alors un gros travail préalable avec mon préparateur mental, c'est lui qui m'aide à me dépasser sur ce point-là.





Chaigneau Un bouquetin en route pour le Mont Blanc Sébastien