

À QUELQUES KILOMÈTRES DE RÉUSSIR SON DÉFI

COURSE À PIED Stéphane Abry a couru près de 1000 kilomètres à travers la Suisse avant d'être stoppé dans la dernière étape.

Stéphane Abry est un vrai coureur de l'extrême. A tel point qu'il s'est concocté un défi hors norme pour repousser, toujours un peu plus, ses limites: parcourir la Suisse en deux semaines au rythme moyen de 70 kilomètres quotidiens. Le tout sans le moindre jour de repos. Un programme gargantuesque qui a finalement eu raison de la ré-

sistance de l'ultramarathonien. Au début de la 15e et ultime étape, le Français, domicilié en Valais depuis 1998, a dû mettre fin à son Tour de Suisse. Il ne lui restait que 70 kilomètres pour rallier l'arrivée finale à Montreux. «Je n'avais pas le choix, mon genou risquait de lâcher. Les muscles de ma cuisse gauche n'avaient plus assez de forces pour le sou-



Stéphane Abry a été accompagné par plusieurs enfants du club de course à pied les Traîne-Gourdins lors des derniers

RES DE FOLIE

«>> nir», explique Stéphane Abry. Comment a-t-il digéré ce crève-cœur si proche de la ligne d'arrivée finale? «Je n'ai pas pleuré. Je ne suis pas abattu. Au final, je suis content de ce que j'ai accompli», positive celui qui est aussi coach mental dans la vie de tous les jours.

«J'ai de la peine à expliquer pourquoi je me suis lancé un tel défi. J'avais en tête de faire le tour de la France ou de l'Europe en courant. La Suisse était un bon terrain pour se tester.»

Même s'il court avant tout pour «se sentir libre», Stéphane Abry a profité de son aventure pour récolter des dons en faveur de la Fondation Enfant Papillons, active dans la recherche contre l'épidermolyse bulleuse.

A 46 ans, il a encore des fourmis dans les jambes, mais promet qu'il va prendre trois à quatre semaines de repos avant de préparer de nouveaux défis.

● **SIMON VUILLE**

simon.vuille
@lematin.ch



LA CHALEUR EXTRÊME

«En général, j'aime bien courir quand il fait chaud. Mais passer plus de 8 heures sur la route quand il fait entre 30 et 35 degrés, ça a été très difficile à gérer. On a beau s'hydrater régulièrement dans les fontaines sur le chemin, ça fait vraiment beaucoup. En programmant mon Tour de Suisse au début du mois de juin, je ne m'attendais pas à ce genre de températures. On a dû avoir trois gouttes de pluie pendant la quinzaine.»



LES PAYSAGES

«Quelle a été ma région préférée? En tant que Valaisan d'adoption, je suis obligé de dire... le Valais. (Rires.) J'y ai d'ailleurs croisé un serpent du côté de Fully. Plus sérieusement, j'ai été impressionné par le canton des Grisons. Il y a vraiment des endroits magnifiques.»



LES BLESSURES

«J'ai eu plein de petits bobos au fil de mon périple: une tendinite du releveur sur le dessus du pied, des douleurs derrière le mollet, une grosse contracture à une cuisse, le pied droit qui a gonflé (voir photo). Par contre, ma blessure au genou était vraiment différente. C'est la seule qui m'a vraiment fait douter pour ma santé et mon avenir. Mon médecin du sport a été formel. Il fallait s'arrêter.»



COURIR SUR LA ROUTE

«Le plus dur mentalement, c'était vraiment le trafic sur la route. Je m'y attendais. Mais ça rajoute beaucoup de stress car on n'arrive pas à se mettre dans