

SEBASTIEN EPINEY

Nendaz

Coureur de montagne et spécialiste de ski alpinisme



1° Peu nombreux sont les sportifs qui ne vous connaissent pas encore. Pouvez-vous vous présenter brièvement à ceux qui vous découvrent par le biais de notre site ?

Sébastien Epiney, un des rares sportifs suisses à faire partie de l'élite mondiale dans deux disciplines différentes : la course à pied de montagne et le ski alpinisme. Des années j'ai été dans les 8 meilleurs mondiaux dans les deux sports que je pratique. En 2008 j'ai pu être champion Suisse aussi bien en Vertical Race qu'en course à pied de montagne. Professionnellement j'occupe le poste de directeur de Nendaz Tourisme depuis novembre 2001, tout en étant membre de l'Association Suisse des Managers du tourisme et de l'Association Suisse des Managers du Sport.

Outre le sport j'apprécie les discussions, la découverte de nouveaux panoramas, les voyages et les bons restaurants. Quotidiennement je me tiens informé de l'actualité. Mes qualités principales ? La probité, le jusqu'au-boutisme, l'intransigeance, la curiosité et l'humour. J'abhorre la tricherie, l'importance excessive de l'argent, la violence et l'effet souvent néfaste des médias. J'apprécie les personnes humbles, honnêtes, ouvertes et qui ont un brin d'humour.

Voilà en quelques mots.

2° Vous avez débuté la course à pied très jeune. A 8 ans déjà, vous avez couru Sierre-Zinal en 4h35. N'est-ce pas dangereux, en pleine croissance, de courir sur ce genre de parcours accidenté ?

Difficile à dire. Personnellement je n'ai jamais été blessé en courant sur des chemins de montagne. J'ai subi par contre des blessures lors de ma jeunesse en courant sur route et sur piste, ou alors en pratiquant le football.

3° Après cette première participation, vous avez amélioré chaque année votre chrono pour réaliser, à 13 ans seulement, le temps incroyable de 3h24. Vous avez également décroché le titre de champion suisse de cross-country à 11 ans. Quelles étaient vos fréquences d'entraînement à cette époque pour obtenir de si bons résultats ?

Enfant, les prédispositions font la différence. Je m'entraînais au maximum 2 fois par semaine à 9-10 ans, 3x à 12-13 ans, dix mois par année. Mon père m'interdisait de m'exercer pendant 1 mois au printemps et 1 mois en automne, afin de ne pas trop en faire... Il ne faut pas oublier l'éducation physique en période scolaire et les loisirs sportifs (hockey sur terre ou football en ce qui me concerne) avec mes copains les mercredis et samedis après-midi.

4° Pendant votre jeunesse, vous avez pratiqué en même temps la course à pied, le ski de fond, le hockey sur terre et le football. Y'avait-il encore de la place pour d'autres centres d'intérêts ?

Oui, le sport passif : mon loisir préféré était d'aller voir les matches de hockey sur glace du HC Sierre qui jouait alors soit en Ligue A, soit en Ligue B, selon les années. A l'époque, j'aimais aussi regarder le sport à la télé.

5° On sait qu'à l'âge de 20 ans, vous avez décidé de mettre un terme à votre jeune carrière, notamment pour cause de blessures. Comment avez-vous fait pour gérer psychologiquement ce choix alors qu'à cette période-là, votre palmarès sur piste était aussi impressionnant que celui sur courses de montagne ? (ndlr : 1500m : 3'55, 3000m : 8'22, 5000m : 14'40)

En Junior j'aurais certainement pu courir plus vite sur piste mais je n'étais pas vraiment préparé à cet effort spécifique. A l'époque je m'entraînais 6x par semaine, dont une séance sur piste en saison. En première année élite j'ai commis l'erreur d'augmenter les charges de manière trop rapide passant, dès l'hiver, de 6 à 9-10 séances par semaine car j'ambitionnais de courir le 5000m en 14 min en première année. En février-mars, je me sentais très fort... avant de subir les pires ennuis (contractures, tendinites et périostites à répétition). Plus d'une année de galère, partagée entre des périodes d'entraînement et d'autres de blessures. Cela m'a contraint à me tourner vers d'autres centres d'intérêt. Après un moment, la compétition ne me manquait plus.

6° En 2002, vous revenez sur le devant de la scène avec une belle 18ème place à Sierre-Zinal, juste devant votre ami Jean-Daniel Masserey. Est-ce lui qui vous a motivé pour participer à cette course ? Quel souvenir en gardez-vous ?

Non, pas vraiment. Je venais de reprendre l'entraînement de course à pied en 2001 et je voulais seulement voir où je me situais : après cette course, la première depuis des années, je me suis dit que je pouvais rivaliser avec les meilleurs en persévérant un an ou deux...

7° Vous avez couru à Morat-Fribourg en 2007 alors que vos participations dans les courses de montagne ne se comptent plus. Etes-vous aussi à l'aise sur le bitume qu'en altitude ?

Je m'entraîne exclusivement sur les chemins ou en sous-bois, soit sur des sols tendres. Peu m'importe que les profils soient peu ou très bosselés. J'évite par contre la piste et la route vu ma relative fragilité musculaire. Morat-Fribourg ? C'était pour l'avoir couru une fois dans ma vie. Faire 8^{ème} et meilleur suisse à ma seule participation ne m'a pas surpris pour autant car je suis performant sur tous les terrains.

8° Champion du monde Master (M35) de course de montagne en 2006, c'est exceptionnel ! Vous attendiez-vous à remporter cette épreuve ?

Oui, je l'espérais. Je crois être actuellement, aussi bien en course à pied de montagne qu'en ski alpinisme, le meilleur au monde de mon âge. Ceci n'a toutefois qu'une valeur bien relative. Je considère plus le fait de faire partie des 10 meilleurs mondiaux, toutes catégories et âges confondus.

9° Les courses prestigieuses que vous avez gagnées sont nombreuses : Matterhornlauf, Moléson-Neirivue, le Tour du Val de Bagnes, Thyon-Dixence, Montreux-Les Rochers de Naye, Ovronnaz-Rambert et j'en passe. Quelle est la course que vous préférez en Suisse romande et pourquoi ?

Impossible à dire mais je préfère celles avec le moins d'asphalte possible. J'ai pu gagner de belles courses hors Suisse Romande également, comme le Haldi Berglauf, Rütli-Seelisberg, Gampel-Jeizinen ou la Gauschla Berglauf. J'essaie de remporter de nouvelles épreuves plutôt que de courir toujours au même endroit. Parmi celles que j'ai gagnées Fully-Sorniot et la Grimpette des Bedjuis sont les plus raides. Avec les années je me sens de plus en plus à l'aise lorsque les pentes deviennent importantes.

10° Coureur l'été, vous participez à des courses de ski alpinisme l'hiver avec un palmarès impressionnant en vertical. Quand avez-vous débuté ce sport ?

Le 2 décembre 2001, grâce à Jean-Daniel Masserey. En mars 2002 j'effectuais ma première Verticale en terminant deuxième. Deux ans plus tard, je glanais une médaille aux championnats du monde.

11° Vous êtes Directeur de l'office du Tourisme de Nendaz depuis 2001 donc financièrement indépendant pour pratiquer vos sports. On sait que vous êtes opposés au sponsoring. Pouvez-vous nous en dire plus ?

Le sport de compétition reste pour moi une passion et non pas un gagne-pain, fût-il accessoire. Je vis ma passion sportive sans obligation de résultat, libre de choisir les compétitions selon mes désirs.

Je peux aussi m'exprimer sur tous les sujets selon mes convictions et sans être redevable à quiconque. Pour les sponsors je n'ai ni le temps, ni l'envie de devoir me plier à leurs exigences. Je suis trop indépendant pour cela.

12° Votre parcours professionnel est aussi brillant que votre palmarès sportif. Ce n'est certainement pas sans sacrifice. A plus de 40 ans, avez-vous des regrets ?

Il est toujours possible de faire mieux. J'ai certainement commis des erreurs mais je ne suis pas nostalgique. Je suis tourné vers l'avenir, pas dans le passé. Au niveau sportif je me fixe de nouveaux objectifs, plutôt que regretter mon inactivité lors des années qui auraient pu amener de gros résultats. Idem dans ma vie privée : je me réjouis du futur, après avoir enfin rencontré l'élue de mon cœur et de mon esprit !

13° A juste titre, vous vous êtes battus pour que des contrôles antidopages soient effectués dans les courses populaires. Pensez-vous qu'avant de contrôler un champion du monde il faudrait s'intéresser au coureur du dimanche ?

Pas forcément car les champions devraient montrer l'exemple. Mon avis sur la question est simple : il faut systématiser les contrôles en choisissant toujours les 4 premiers, ainsi que quelques populaires tirés au sort. Prévention, éducation et crédibilisation des podiums en seraient les heureux effets. En cas d'infraction avérée, des sanctions drastiques (bien plus sévères qu'appliquées aujourd'hui) s'imposent.

14° Merci pour vos réponses. Avez-vous quelque chose à dire aux jeunes qui commencent le sport aujourd'hui ?

Tous ne peuvent devenir des champions car les prédispositions des uns et des autres ne sont pas identiques ; il faut savoir l'accepter. A mon niveau, ce n'est pas différent : il y a toujours, à quelque part, quelqu'un d'encore plus fort. Le seul conseil à donner est de privilégier ses envies, de se faire plaisir avant tout.

Propos recueillis le 13.02.2009 par www.courses-ch.com