

GRENOBLE ET SA RÉGION

L'INTERVIEW DU DIMANCHE | Il a bouclé hier à Allevard le tour de l'Isère en une semaine à pied et à vélo (600 km et 30 000 m de dénivelé...)

François Nicot : « J'ai redécouvert l'Isère »

→ 600 km en une semaine, 30 000 m de dénivelé, ce n'était pas un peu fou ?

« Non je ne crois pas puisque ça s'est bien passé. Bien sûr, le défi sportif possède un côté un peu fou, mais une fois qu'on a conscience de la difficulté à supporter, il faut construire l'entraînement qui va avec. J'ai aussi construit une vie qui me permettait de dégager beaucoup de temps pour m'entraîner et le réaliser dans de bonnes conditions. »

« Ce "mountain Isère Tour" rentre dans la spirale actuelle de la démesure de la difficulté »

→ Vous comprenez que ça puisse paraître inconcevable aux yeux du grand public ?

« Oui, je peux comprendre que ça puisse déboussoler. Ce "mountain Isère tour" rentre dans la spirale actuelle de la démesure de la difficulté. Auparavant, on connaissait la course sur route dont la valeur référence était le marathon. C'est elle qui donnait la mesure de la difficulté. Et puis, le trail est arrivé et, à la distance, s'est ajouté le dénivelé, et de plus en plus. Il faut toutefois rééquilibrer les choses, en marathon ou sur un 100 km sur route, on court tout le temps, en trail on marche parfois. »

→ Vous avez eu des conditions météo terribles cette semaine. Vous ne vous êtes jamais dit « mais qu'est-ce que je fais là ? »

« Curieusement jamais ! J'ai toujours été heureux car j'ai été accompagné six jours sur sept. Jeudi, j'ai quand même effectué une étape seul et ça

a été un moment important pour moi. J'ai préparé mes affaires en sachant que le lendemain à 5 heures je partirai seul, j'allumerai ma frontale seul... Mais, après 15' de course, j'étais heureux car ça décuple l'attention, la concentration, on éprouve des sensations extrêmement intéressantes. »

« La montée au plateau d'Emparis a été fabuleuse »

→ Vous avez redécouvert l'Isère ?

« Absolument. On met bout à bout plein d'ambiances différentes, de paysages, de contexte minéraux, géologiques, floristiques, culturels, c'est une manière de redécouvrir le département. »

→ Quelle étape vous a marqué ?

« Vendredi, la montée au plateau d'Emparis, avec un ami de longue date, s'est effectuée sous les étoiles, sans pluie pour une fois... C'était carrément fabuleux, un moment gravé en moi pour toujours, avec le jour qui pointait au-dessus de la Meije, le glacier du Râteau qui se dessinait peu à peu. En plus, les jambes étaient au rendez-vous. »

Je n'ai pas atteint mes limites, je peux aller plus loin mais est-ce nécessaire ? »

→ Avez-vous craint, avant de partir, de ne pas arriver au bout de ce défi ?

« Je pensais que ça passerait mais je m'attendais à être plus fatigué et là, je suis éton-



L'Isérois François Nicot a achevé hier après-midi (à peine fatigué) le premier tour du département en courant. « Je voulais coupler le trail et l'alpinisme, dans des conditions de sécurité parfaites mais de manière légère et rapide ». Photo Le DL/Jean-Benoît VIGNY

né, je n'ai pas atteint mes limites. »

→ Vous espérez les atteindre sur un autre projet ?

« Le but dans la vie n'est pas de toujours aller plus vite. Dépasser ses limites, je ne sais pas ce que ça veut dire. Je sais que je peux aller plus loin mais est-ce nécessaire ? L'important dans mon projet c'était le partage. Si l'on veut

être seul et courir, on met un dossard. »

→ Que va devenir cette aventure, un film, un livre ?

« J'aurais aimé plus de prises de vue pour le film que l'on prépare mais on verra. Par contre, je prépare un livre qui raconte toute l'histoire de ce projet, pourquoi j'en suis venu à faire ça, comment on peut conjuguer tous les as-

pects du quotidien avec un gros entraînement et une vie déjà chargée (il est père de famille, ingénieur à Grenoble et conseiller municipal à Saint-Pierre-d'Allevard, NDLR). »

→ Un autre projet en perspective ?

« J'ai promis à ma femme que j'en avais plus mais je considère qu'un homme sans pro-

jet, c'est un homme mort. Mais le premier projet auquel je dois me consacrer c'est ma famille que j'ai un peu délaissée pendant ces longs mois de préparation. »

→ Vous êtes fier ?

« Pas vraiment. Je suis surtout fier de ceux qui m'ont accompagné. »

Propos recueillis par J.-B.V.

L'INFO EN +

LES ÉTAPES DE SON TOUR DE L'ISÈRE

Saint-Pierre-d'Allevard - Saint-Pierre-de-Chartreuse.

Saint-Pierre-de-Chartreuse - Villard-de-Lans (la seule étape à vélo via Crémieu et Roybon).

Villard - Les Côtes-de-Corps (via le Grand-Veymont).

Corps - refuge du Pigeonnier (à travers les Écrins).

Le Pigeonnier - La Grave.

La Grave - refuge de l'Étendard.

L'Étendard - Allevard.

UNE STATION TRAIL À ALLEVAR

L'arrivée de François Nicot hier correspondait avec l'inauguration de la quatrième "station trail" de l'Isère. Après Saint-Pierre-de-Chartreuse, siège de Raidlight fondateur du concept, Villard-de-Lans pour le Vercors, et Villard-Reculas pour l'Oisans, l'Alpe du Grand Serre est pour sa part labellisée "spot de trail". À Allevard, 14 circuits sont désormais ouverts, ils suivent tous des sentiers du PDIPR (Plan départemental des itinéraires de promenade et de randonnée). Il dispose également d'ateliers spécifiques (km vertical, piste de 400 m) disséminés sur le territoire du Pays d'Allevard. Pour en savoir plus : www.stationdetrail.com