

L'avis du spécialiste

Dans ce contexte particulier lié principalement à la dureté de la course, la victoire de Sylvie Mathis n'est pas un hasard. Au départ de ce raid, on retrouve des anciens coureurs du Marathon des Sables, de la 333 et de la 555 d'Alain Gestin. En conséquence, il fallait se préparer en orientant les entraînements, non pas sur les sorties longues (comme pour le 100km), mais vers un entraînement type semi-marathon (ce qui fait une énorme différence). En clair, dans les courses organisées par SDPO, il faut savoir gérer l'enchaînement des étapes (où la plus longue épreuve est un semi-marathon). Pour cela, si vous voulez atteindre une « vitesse de croisière » élevée, il faut aussi avoir une VMA élevée.

Sylvie a travaillé plusieurs filières énergétiques sans négliger évidemment le développement de la VMA. On peut considérer que les coureurs en tête du classement ont un seuil aérobie situé à 80% de leur VMA. Autant dire que ce pourcentage de travail fait la différence. En effet 80% de 15km/h ou de 16km/h ou bien de 18km/h n'est pas la même chose et ne donne pas le même résultat. Ensuite il ne faut pas oublier la récupération : La faculté de récupération entre les étapes fait le reste.

Outre les capacités physiques, l'aspect psychologique joue également un rôle primordial. En effet, le jour où Sylvie devance de plus 10' ses adversaires, son mental est renforcé. Elle se sent forte ! Lors de l'étape suivante, Sylvie a « les ailes » pour remporter la course. Elle sait que maintenant elle doit gérer son avance et non pas chercher le classement de l'étape. Ainsi s'enchaînent les deux étapes à DALAT. Par contre à YEN TU, dernière étape de 15,5km avec des dénivelés positifs de plus de 10% et une température de plus en plus élevée d'environ 40°C, Sylvie combat « la pression du compétiteur ». Malgré son avance confortable, ce jour-là, elle est indisposée et la pression monte en elle. Elle sait qu'elle peut tout perdre, ce qui fait d'ailleurs la beauté de la course. Ses dauphins immédiats ne connaissent pas, à ce moment-là, les états d'âmes de Sylvie. D'ailleurs tant mieux pour elle ! Au final, Sylvie conservera sa première place jusqu'au bout.

BRAVO et CHAPEAU Sylvie, tu viens de marquer une page dans les courses organisées par SDPO. Depuis 15ans, aucune féminine n'avait remporté une course hommes/femmes confondus. Tu l'as fait ! FELICITATIONS !!

Jean Claude Le Cornec