

# Pour lui, la montagne avant la compétition

Simon Sauter a remporté haut la main, dimanche, le **Préalpes trail du Mouret**.

Au terme des 50 kilomètres, le Riazois a relégué son dauphin à plus d'un quart d'heure. Succès de la Neuchâteloise Laurence Yerly sur le grand parcours et de la Romontoise Vanessa Pittet sur le 30 km.

GILLES LIARD



Malgré les crampes, Simon Sauter s'est imposé avec une certaine avance dimanche au Préalpes trail du Mouret. PHOTOS JEAN-BAPTISTE MOREL

**TRAIL.** Simon Sauter a souffert de crampes dans la dernière descente. Certes. Mais, à l'arrivée, nulles traces, hormis la gadoue qui garnissait ses mollets et ses chaussures. Même son visage, serein, n'exprimait aucun rictus au terme de 50 kilomètres et 2800 mètres de dénivelé menés tambour battant autour de La Berra. Tour bouclé en moins de six heures. Son dauphin, Timothée Meige, du Pâquier, franchira la ligne d'arrivée un quart d'heure plus tard.

Et dire que le Riazois s'était coltiné victorieusement 95 kilomètres, quinze jours plus tôt au Swisspeak du Bouveret! On appelle cela tout bonnement... la santé: «J'ai la chance de bien récupérer, confirmait-il, dimanche, sitôt la ligne d'arrivée franchie. Je m'astreins à une bonne hygiène de vie, même si je m'octroie quelques bières avec les copains de temps à autre.» Deux jours après son exploit dans le Chablais, le garçon avouait ne sentir plus aucune douleur dans les jambes!

## Escapade au Kirghizistan

Soignant une fracture de fatigue jusqu'en mai dernier, Simon Sauter (bientôt 27 ans) a modifié son approche du sport, impliquant davantage de vélo dans sa préparation. Notamment lors d'une escapade de 1100 kilomètres au Kirghizistan, cet été: «Ça m'a

forché la base, soutient-il. Grâce au vélo, j'ai davantage de force dans les jambes.» Impliqué dans les études de sa maîtrise fédérale en parallèle à sa profession de menuisier, le Gruérien avoue avoir quelque peu levé le pied à l'entraînement. Lui qui résume son quotidien en quatre substantifs: boulot, entraînement, maîtrise et dodo. Une discipline qui explique aussi ses excellentes facultés de récupération.

Que ce soit à pied, à vélo, voire en ski-alpinisme, tous ses entraînements le dirigent vers les sommets: «Mon havre de paix. La course me permet d'évacuer le stress du quotidien. Je préfère la montagne plutôt que la compétition. Raison pour laquelle je ne pense pas croquer de dossard cet hiver en ski-alpinisme, mais plutôt descendre des couloirs pour le plaisir.»

## Objectif Sierre-Zinal

Les courtes distances ne sont pas sa panacée, glisse Simon Sauter. Pour corroborer ses propos, l'intéressé annonce un temps modeste à Morat-Fribourg: «J'apprécie les efforts de longue haleine. Je me sens plus à mon aise.» Le Riazois s'entraîne au feeling. À la sensation, si vous préférez. Ce qui ne l'empêche pas de s'astreindre à des séries intensives lorsque l'envie lui prend de «se faire péter la caisse».

S'il a griffé Sierre-Zinal dans son agenda 2020 où «ça lui dérange de réussir un bon temps», il s'alignera, à mi-octobre déjà, en Coupe du monde de trail à Limone (Italie): «Avec tous les meilleurs de la spécialité. Je me réjouis de les côtoyer, de l'ambiance générale aussi. Mais là, pas question de jouer devant. Je devrai plutôt viser entre les 80<sup>e</sup> et 100<sup>e</sup> places.»

Retour au Mouret. Dimanche, Simon Sauter a fait fi de toute adversité dès la montée initiale, au 7<sup>e</sup> kilomètre, pour se lancer dans un soliloque de 43 kilomètres: «Je sentais que j'avais

de bonnes jambes», plaide-t-il. Hormis des crampes qui l'ont contraint de couper deux fois son effort dans l'ultime descente, aucun souci. La sérénité, en somme. ■

## RÉSULTATS

**3<sup>e</sup> Préalpes trail du Mouret, principaux résultats**

**Messieurs, 50 km (2800 m de dénivelé positif):** 1. Simon Sauter (Riaz) 5 h 59'09; 2. Timothée Meige (Le Pâquier) 6 h 14'46; 3. Jérôme Rossier (Vaulruz) 6 h 18'45; **puis:** 7. Nicolas Calvez (La Roche) 6 h 45'44 – 66 classés.

**30 km (1600 m de dénivelé positif):** 1. Michaël Moulin (Vollèges) 3 h 13'44; 2. Hervé Sudan (Lessoc) 3 h 17'08; 3. David Vonlanthen (Le Mouret) 3 h 21'57; 4. Dominique Python (Châtel-s/Montsalvens) 3 h 23'45 – 122 classés.

**20 km (950 m de dénivelé positif):** 1. Quentin Mertenat (Marly) 1 h 41'18; 2. Sébastien de Méris (Versoix) 1 h 44'40; 3. François Glasson (Riaz) 1 h 46'36 – 135 classés.

**10 km:** 1. Rachid Jafari (La Tour-de-Peilz) 1 h 08'23; 2. Eliot Cretienand (Gumefens)

1 h 14'03; 3. Joël Gilliéron (Fribourg) 1 h 16'41 – 19 classés.

**Dames, 50 km:** 1. Laurence Yerly (Cernier, Romont) 3 h 26'35; 2. Joséphine Meissner (Rodorsdorf) 3 h 38'38; 3. Magdalena Sigg (Reigoldswil) 3 h 52'51 – 54 classées.

**30 km:** 1. Vanessa Pittet (Fétigny - CARC Romont) 2 h 06'13; 2. Claire Farrow (GB) 2 h 14'34; 3. Marion Monney (Corpataux) 2 h 15'37 – 111 classées.

**10 km:** 1. Emilie Julmy (Marly) 1 h 13'04; 2. Steffi Trachsel (Crésuz) 1 h 21'26; 3. Jordane Naudeix (Fribourg) 1 h 24'21 – 37 classées.

# Vanessa Pittet l'éclectique

Adeptes de l'éclectisme – dans le milieu pédestre, on parle de polyvalence – Vanessa Pittet a elle aussi succombé à la mode envahissante des trails. Avec succès. Lauréate sur 42 kilomètres au récent Swisspeak, la Broyarde d'adoption, toujours licenciée au CARC Romont, a dominé l'épreuve de 30 kilomètres, dimanche en Haute-Sarine. À l'aise sur les courtes distances (1 h 05'54 à Morat-Fribourg) et également sur un marathon (2 h 41 à Francfort en 2016), elle avoue prendre son pied à gambader dans les pâturages et à affronter les passages techniques: «C'est un copain qui m'a incitée à me lancer dans ce type d'épreuve. J'avais gagné en duo ici en 2018. Ça m'avait énormément plu. J'ai décidé de remettre ça.»

Vu la configuration du terrain et les longues distances, le trail nuit à la vélocité pure. Un argument que Vanessa balaie du revers de la main: «J'aurai bientôt 30 ans et je ne vais pas m'améliorer en vitesse. Le trail, c'est autre chose. On court sans pression chronomé-

trique et l'ambiance est plus chaleureuse que dans les courses hors stade.»

Cela étant, la Fribourgeoise ne tourne pas pour autant le dos à la route. La preuve, elle s'alignera à Morat-Fribourg, le 6 octobre: «C'est toujours bien de varier. Comme je m'entraîne au gré du plaisir, en piquant des conseils ici et là, je ne pourrai sans doute pas approcher mon temps de l'an passé.»

Laurence Yerly épouse la même philosophie que sa cadette Vanessa Pittet. À l'aise sur 15 kilomètres comme sur le marathon, la filiforme Neuchâteloise a découvert les trails il y a cinq ans. Référence romande dans le milieu pédestre, l'athlète de Cernier en compte plus d'une dizaine à son actif désormais, tout en s'investissant parallèlement dans les épreuves sur route et de montagne. Dimanche, Laurence Yerly (47 ans) a survolé l'opposition, n'étant devancée sur 50 kilomètres que par cinq messieurs! Et, dans moins d'une quinzaine, elle rivalisera pour une place dans les dix meilleures à Morat-Fribourg. Comme en 2017 (8<sup>e</sup> en 1 h 07'46). GL



Désormais, Vanessa Pittet s'éclate à gambader dans les pâturages.

## En bref

### MOTOCYCLISME

#### Chute et déception pour Dupasquier

Ce week-end est à oublier pour Jason Dupasquier sur le circuit d'Aragon. Le jeune Sorensois (18 ans) partait douzième lors de la première épreuve ce samedi. Assez rapidement dépassé par les événements, il a voulu «pousser sa moto», qui avait déjà un petit problème de suspension avant le début de la course. Cette dernière n'a pas tenu le choc, si bien que sa roue arrière a lâché. «J'ai été blessé à la main dans ma chute, il faut l'accepter et penser au lendemain», raconte-t-il. La course de dimanche ne sera guère mieux pour lui avec, à la clé, une pâle dixième place. «Je ne suis pas super content. J'étais cinquième au général avant ce week-end, huitième maintenant. Je boude un peu», explique le Gruérien avec un brin d'humour. Jason Dupasquier garde donc le sourire, lui qui a fraîchement signé en Moto3, chez les professionnels. Il a cependant la tête froide. «Je n'ai pas peur de rentrer dans le monde professionnel, tant que je continue à travailler dur. Je souhaite prendre du plaisir principalement, avoir une moto qui me convienne et essayer de me rapprocher des points.» Prochain rendez-vous à Jerez, en Espagne, le 28 septembre prochain, pour le compte du championnat du monde junior Moto3. GGI

### PATINAGE ARTISTIQUE

#### Ophélie Clerc sur le podium à Olten

La première des douze Swiss Cup au programme s'est tenue ce week-end à Olten pour les jeunes patineuses U14 de la catégorie SIS (Swiss ice skating). Une semaine après son succès dans une compétition à Lausanne, Ophélie Clerc (Vuadens, CP Verbier) a pris le troisième rang à la DreitannenCup (19 inscrites) avec 84,05 points. C'est-à-dire environ 12 de moins que la lauréate Anna Albisetti (Lugano). Auteure de «deux solides programmes», la Vuadenoise a validé pour la première fois en compétition des doubles axels (deux rotations et demie). À noter que, cette saison, la Gruérienne a été sélectionnée pour intégrer le groupe Team Novice de la relève nationale, qui comprend 30 patineuses. Également victorieuse la semaine dernière, Alizée Pettrini, elle aussi vuadenoise licenciée au CP Verbier, a terminé 13<sup>e</sup>, grâce à un programme long qui lui a permis de remonter quatre places après un programme court difficile. Enfin, à noter le 14<sup>e</sup> rang de Laura Gauch et le 15<sup>e</sup> de Nora Curcio, du club Fribourg/Romont.

## En LNA

### HOCKEY SUR GLACE

#### Retour à la compétition

Mardi, 19 h 45

Zurich - FR-Gottéron

Classement	
1. Biemme	5 4 2 1 1 12- 7 11
2. Genève-Servette	5 4 1 0 1 15- 9 11
3. Zurich Lions	5 2 0 2 3 17-14 8
4. Berne	4 2 0 1 2 13-10 7
5. Rapperswil	4 3 2 0 1 10- 8 7
6. Langnau	4 2 0 1 2 11-11 7
7. Zoug	5 3 2 0 2 20-20 7
8. Lausanne	3 2 0 0 1 11-12 6
9. Davos	2 1 0 0 1 6- 8 3
10. Lugano	3 0 1 1 3 6-11 1
11. Ambri-Piotta	4 0 1 1 4 6-14 1
12. Fribourg-Gottéron	2 0 0 2 3- 6 0

### BASKETBALL

#### L'aventure continue jeudi

Premier tour qualificatif pour la Ligue des champions  
FR Olympic - Bratislava 89-50

Deuxième tour qualificatif  
Jeudi, 20 h  
FR Olympic - Bonn (Allemagne)