

PORTRAIT FLASH

Stéphane Ricard
30 ans, 1,84m, 72kg
Professeur des écoles

Sport d'origine : football

Début en trail : 2010

Club : Gap Hautes Alpes athlétisme

Team : Adidas

Partenaires : Watt, Compex, Camelbak, Life wave

Meilleurs résultats :

2010 : 10km 31mn07s

2011 : 2e des Gendarmes et Voleurs de Temps, vainqueur de la Via Romana en Corse, 10km: 31mn11s

2012 : vainqueur du Trail Ubaye Salomon, 2e du Marathon des Causses, 3e des Championnats du Monde de course en raquettes

2013 : Vainqueur de la 6000D, vainqueur du Trail Ubaye Salomon, vice-champion du Monde de course en raquettes

Mon championnat du Monde DE COURSE EN RAQUETTES

Il a un solide niveau en trail et sur route, mais pas que... L'homme est loin d'être un figurant dans une discipline encore confidentielle en France : la course en raquettes. Encore mieux : il arrive à hisser les couleurs tricolores sur les podiums mondiaux. Témoignage d'un athlète polyvalent.

XXXX

« J'appartiens au team Adidas trail, mais je pratique aussi une discipline en plein essor, plus particulièrement en Italie et au Canada : la course en raquettes. C'est une excellente préparation hivernale pour le trail, car elle a de nombreux atouts. C'est un très bon moyen de varier les plaisirs. Grâce à cette pratique, je cours en sécurité tout l'hiver sur les sentiers enneigés de mon département. Je casse également « la routine » de la course à pied en travaillant différemment sans risque de blessure. Durant une belle sortie en raquettes, les sensations sont vraiment au rendez-vous ! Troisième mondial en 2012, champion d'Europe et vice-champion du monde en 2013, j'ai décidé de peaufiner ma préparation pour être au départ du prochain Championnat du Monde en Suède fin janvier 2014. Malgré un passage sur « Tout le sport » sur France 3 et au 19/20, la médiatisation de ma spécialité est restée faible, car dans notre pays, cette discipline n'est pas encore reconnue comme un « vrai » sport. Beaucoup la pratiquent en complément d'entraînement et pour le plaisir.

Une préparation exigeante

Après le Canada et l'Italie, la Suède allait être le cadre des Championnats du Monde 2014. Canadiens, Américains, Japonais et Européens se sont donc réunis près de Stockholm pour un parcours de 8km assez varié avec des passages trappeurs intenses et des portions plus roulantes sur des pistes de ski de fond. Pour ma préparation, j'ai dû m'adapter au manque de neige dans le Gapençais. Au programme : beaucoup de course à pied, du renforcement musculaire et du ski de randonnée. J'allais aussi devoir faire avec le nouveau règlement concernant le matériel : les raquettes seraient désormais plus courtes et moins larges pour une course encore plus rapide.



Njüt !

Ce 8km suédois a été particulièrement difficile, car le manteau neigeux était vraiment épais. Après 5km de course, nous étions cinq dans le peloton de tête. J'ai réussi à devancer les autres concurrents suite à un effort important dans la descente en toute fin de course. Prenant la tête de la course à 2km de la ligne d'arrivée, j'ai profité de ma vitesse de base sur le plat et à cet instant sur une neige plus dure pour pouvoir creuser l'écart. Après une 3^e puis une 2^e place, je m'offre donc cette année le titre mondial. Cela représente beaucoup pour moi car je m'investis dans cette discipline depuis plusieurs années. J'ai mis toutes les chances de mon côté en renonçant à une saison de cross et cela a payé. Et maintenant ? J'ai pu préparer de la meilleure des façons mes prochains objectifs, sur trail, cette fois. Rendez-vous au Ventoux en mars prochain ! »

