

Up&down, l'école des descendeurs de demain

COURSE À PIED Habitué des montées sèches et des trails longs, les coureurs ont rarement des occasions de progresser en descente. L'up&down veut tenter d'y remédier.

PAR ADRIEN DÉLÈZE

Gravir des sommets, avaler du dénivelé positif et souffrir sur des pentes flirtant avec la verticalité, ils et elles en ont l'habitude. Mais que se passe-t-il lorsqu'on ne peut monter plus haut? Eh bien, il faut redescendre. Et cet art qu'est la descente en course à pied a été très longtemps délaissé. L'up&down tente d'y remédier. Up&down, si vous avez quelques vagues notions d'anglais, vous aurez rapidement compris de quoi il s'agit.



Notre but est de créer de bons descendeurs en Suisse."

FRANÇOIS LEBŒUF
UN DES INITIATEURS ET ORGANISATEUR
DE LA PREMIÈRE ÉDITION
DE L'UP&DOWN AIGLE

«Le concept a pour but de développer la course de descente en Suisse. La plupart des épreuves de montagne de la région se courent soit principalement en montée, soit sur des trails longs», remarque François Lebœuf, un des initiateurs et organisateur de la première édition de l'Up&Down Aigle. «Notre but est de créer de bons descendeurs en Suisse.»

Pour l'art de la descente

Et atteindre ce but passera forcément par le développement de la relève. «Les jeunes qui apprécient la course de montagne se lancent souvent très tôt sur des épreuves trop longues. Alors qu'il y a tout un travail à faire sur la vitesse et la coordination. Quand tu es enfant ou adolescent, tu apprends vite et tu n'as peur de rien.»



Le Blec Baptiste Lang, en plein effort, dans les forêts chablaisiennes, lors de l'Up&Down d'Aigle: «Durant la descente, j'ai débranché le cerveau et oublié que j'étais en course.» ANTONIO DOS SANTOS

Le coureur du CABV Martigny a l'occasion de s'en rendre compte chaque week-end, lorsque la famille Lebœuf s'éclipse pour une randonnée en montagne.

«Mes filles ont 9 et 13 ans et elles sont déjà meilleures que moi techniquement. En trente secondes de descente, elles me mettent dix mètres.»

Une discipline qui se rapproche du VTT

Si Magali et Léa Lebœuf ont évidemment de qui tenir – avec un papa habitué des po-

Des projets pour développer la discipline

Après une première édition réussie – avec notamment une forte participation des écoles de la région –, François Lebœuf et le comité de l'Up&Down d'Aigle comptent bien ne pas s'arrêter là. La deuxième édition est d'ores et déjà agendée au 5 avril 2025 et l'épreuve s'est portée candidate pour accueillir à nouveau les championnats de Suisse de course de montagne U18 et U20 en 2025. Les organisateurs se sont également positionnés pour accueillir toutes les catégories en 2026. En parallèle, François Lebœuf travaille avec Gabriel Lombriser, coach de l'équipe nationale de trail, afin de développer «un projet jeunesse» autour de la discipline. «On s'aperçoit que la demande est là chez les jeunes pour ce type de parcours, mais il faut écrire un règlement pour cadrer tout ça, notamment en termes de distances, afin qu'elles soient adaptées à ce public», explique l'enseignant d'Aigle. «L'idée, dans un futur proche, serait de créer un circuit de courses up&down pour accompagner le développement de nos jeunes.»

diums et une maman, Theres, troisième des derniers championnats du monde de trail court –, elles ont développé une coordination et des capacités spécifiques à la descente. «C'est un effort très particulier. Parce qu'il faut être capable de switcher dans la tête. Mentalement, ça ressemble plus à une épreuve de mountain bike, où tu as besoin de cardio, mais aussi de beaucoup de focus.»

Sur l'Up&Down d'Aigle, Magali en U10 et Léa en U18 ont prouvé que cet entraînement spécifique portait ses fruits en terminant au premier rang de leur catégorie.

Avec une mention spéciale pour l'aînée, qui malgré ses 13 ans, s'est imposée face à des concurrentes bien plus âgées. Et devinez quoi, c'est dans les descentes «grâce à son agilité» qu'elle a rattrapé son retard et marqué des différences.

Au niveau international, le pas a déjà été franchi

Baptiste Lang, sacré vice-champion suisse U20 de

course de montagne sur l'épreuve d'Aigle, a également profité du dénivelé négatif pour obtenir, puis consolider son deuxième rang. «Au milieu de la montée, j'ai commencé à avoir les jambes lourdes et de mauvaises sensations. J'étais troisième à ce moment-là, mais j'ai réussi à rattraper le deuxième, puis à me rapprocher du premier dans la descente», explique le coureur de Grimisuat, 19 ans. «Durant la descente, j'ai débranché le cerveau et oublié que j'étais en course.»

Alors qu'historiquement les titres de champion suisse juniors de course de montagne ont toujours été décernés au terme d'une montée, le 20 avril dernier, Aigle aura donc été le lieu d'une petite révolution.

«Je trouve ça bien. Ça permet d'offrir des chances de victoire à tous les profils. En plus ça correspond beaucoup mieux aux épreuves que l'on rencontre sur les championnats d'Europe ou du monde», conclut Baptiste Lang.

Foden joueur de l'année

FOOTBALL Le joueur de Manchester City élu par la presse anglaise.

L'attaquant de Manchester City, Phil Foden, a été désigné joueur de l'année en Angleterre après un vote de l'association des journalistes sportifs anglais. Il succède à son coéquipier Erling Haaland.

L'Anglais de 23 ans a recueilli 42% des suffrages du vote organisé par la Football Writers' Association. Il devance Declan Rice, milieu d'Arsenal, et Rodri qui joue avec lui à Manchester City. Martin Odegaard, Ollie Watkins et Cole Palmer arri-

vent derrière. L'attaquant des Citizens a pris la lumière cette saison lorsque Kevin De Bruyne, le maître à jouer de City, était bloqué à l'infirmerie. Il réalise son meilleur exercice d'un point de vue statistique, autant en Premier League (16 buts et 7 passes décisives) qu'en Ligue des champions (5 buts et 3 assists).

Chez les femmes, le titre de «Footballer of the Year» a été décerné à l'attaquante Khadija Shaw. La Jamaïcaine de 27 ans,



Phil Foden. KEYSTONE/A

qui évolue aussi à Manchester City, est de loin la meilleure buteuse de la saison en cours avec 21 réalisations. **ATS**

EN BREF

FOOTBALL

Fin de saison compromise pour Schär

Après Denis Zakaria, c'est au tour de Fabian Schär de donner des sueurs froides au sélectionneur de l'équipe de Suisse Murat Yakin. Le défenseur de la Nati et de Newcastle est lui aussi blessé aux ischiojambiers et incertain pour l'Euro qui débute dans six semaines. C'est son entraîneur en club Eddie Howe qui a annoncé la nouvelle hier. Avec Newcastle, le défenseur saint-gallois a réalisé l'une des meilleures saisons de sa carrière, disputant 45 matchs et marquant 5 buts. **ATS**

HOCKEY

Geoff Ward prolonge son contrat au LHC

Le Lausanne HC a annoncé hier la prolongation de contrat de son entraîneur Geoff Ward ainsi que de ses assistants. Le coach canadien dirigera l'équipe vaudoise jusqu'au terme de la saison 2025-2026. Trois jours après sa défaite en finale des play-off de National League au septième match, le LHC a affirmé sa confiance envers Ward à l'occasion d'une conférence de presse de fin de saison. Arrivé en novembre 2022, le Canadien a prolongé son entente d'un an, puisqu'il était déjà sous contrat pour le prochain exercice. Geoff Ward pourra également compter sur ses assistants Peter Andersson, Balazs Bartalis et Cristobal Huet. Les trois hommes feront encore partie du staff pour les deux prochaines saisons. **ATS**