

Sylvain vient de disputer une épreuve de course à pied de 450 km



À 45 ans, le Baldivien Sylvain Ethoré vient de réaliser un exploit : disputer une course de 450 km en 7 étapes, sur le sol espagnol. Comblé, le coureur, fraiseur de profession, termine à la cinquième place de l'épreuve.

Sylvain Ethoré, qui fait partie du team Honda Endurance Shop Vannes, n'est pas un débutant en course à pied, le seul sport qu'il pratique. Et pas n'importe quelle course, uniquement les longues distances.

« **Je pratique la course à pied depuis 15 ans. J'ai fait très peu de petites distances** », précise le sportif baldivien.

Ces derniers mois, ce fraiseur de profession a effectué 8 courses sur des distances de plus de 200 km, et plusieurs courses de 100 km.

Après toutes ces courses, il était temps pour Sylvain de franchir un cap !

« **J'ai eu envie de tenter une course à étapes. Parmi les athlètes que je côtoie, plusieurs d'entre eux avaient disputé, l'an dernier, la première édition de la Via Iberica, qui part de France et se déroule en Espagne. Leur satisfaction m'a vraiment donné envie.** »

450 km en 7 jours

Sylvain Ethoré a donc pris part à la deuxième Via Ibérica, course à pied itinérante, qui s'est déroulée du 21 au 27 octobre, et qui présente un dénivelé d'un peu plus de 7 000 m.

Le départ était donné à Urdos (France), et a ensuite conduit les participants sur les routes espagnoles. A Jaca, Fiscal, Alquezar, Sarinena, Caspe, El Pinell de Brai et arrivée à Riumar.

« **La Via Iberica est axée sur la convivialité, et se limite à 30 inscrits. Nous étions 28 au départ, dont plusieurs féminines, de 6 nationalités différentes, et 16 à l'arrivée.** »

Sylvain termine 5^e de la Via Iberica, et 4^e masculin. « **Je m'étais inscrit en début d'année. J'ai commencé à m'entraîner avant l'été. Toutes les courses que j'ai effectuées durant cette période entraient également dans mon programme d'entraînement.** »

Bien connaître son corps

Participer à une telle épreuve implique un sérieux entraînement : **« La préparation est longue et demande beaucoup de temps. Il ne faut pas trop en faire, pour ne pas arriver fatigué. Il faut être à l'écoute de son corps, mais mettre aussi son corps en difficulté, pour évaluer ses limites. La Via Iberica, c'était la cerise sur le gâteau. »**

Les terrains d'entraînement ne manquent pas dans le secteur.

Sylvain se lance régulièrement sur les routes de Baud et la Vallée du Blavet, La Chapelle-Neuve, Camors, Bubry... Cette course lui a permis d'en apprendre **« beaucoup sur mon corps. Et j'ai surtout beaucoup appris des autres coureurs. Il y a une super ambiance sur cette course, faite de convivialité et d'entraide. Lorsqu'un coureur a un coup de moins bien, les autres le réconfortent, l'encouragent »**.

L'Italie et la Grèce en projet

Sylvain démarrait chaque jour à 7 h, avec les plus rapides (6 h pour les plus lents). **« J'ai apprécié la logistique. Nous dormions à l'hôtel, en gymnase, en auberge. Notre seule préoccupation durant la semaine : courir et se reposer. »**

« Je donne un grand coup de chapeau aux organisateurs français, notamment Gilles Alberty, et aux nombreux bénévoles qui permettent l'organisation d'un tel événement, ce qui devient de plus en plus rare. »

Sylvain a déjà repris ses entraînements. Ses prochains objectifs : un ultra trail en Italie, le premier week-end de janvier (160 km et 7 000 km de dénivelé), et en mai, une course longue distance, en Grèce, de 215 km.