

TRAIL

WANDER

TRAIL OUTDOOR

CULTURE TRAIL

Quel avenir pour le trail
après 20 ans de succès ?

+ IDOLES

Celles et ceux
qui ont écrit
la légende

**TEST LUNETTES &
CASQUES AUDIO**
POUR L'OUTDOOR



EXPLOIT

LE SAUX & PAPI
L'épopée trail aux Canaries

COACHING

LA VMA
NE SERT À RIEN !

RENCONTRE

**STIAN
ANGERMUND**
LE ROI DES CIMES
NORVÉGIENNES

MIUT MDS

LES GRANDES
COURSES DU
PRINTEMPS

N°64 / JUIN-JUILLET 2022

L 14020 -64H- F: 6,50 € -RD





Papi & Le Saux

7 Canaries pour un duo !

Lorsqu'on tient 7 Canaries, pourquoi n'en courir qu'une ? Luca Papi et Christophe le Saux ont choisi : formule « intégrale ». Du 6 au 12 avril, le duo ultra-expérimenté réalisait la traversée des 7 îles en 86h30. 473km pour 17600+, et dire que leur saison démarre juste. Portfolio à chaud pour échelles XXXL.













Si l'on y réfléchit, L'UTMB c'est court. Le Tor n'est qu'un grand tour. Papi, Le Saux: un grand, un petit, une connexion (capillaire) mais surtout un palmarès. Spécialité ? le gout du très long, les records off et la course pour s'explorer encore. Les Canaries les ont réunis pour 5 nuits à découper d'île en île. De Lanzarote à El Hierro, Christophe-Luca en duo, c'est un banco gagnant de printemps. Mais ne dites pas encore Papy Le Saux au Jaguar.

Luca, on connaît tes records aux Canaries. Comment et pourquoi ce projet à deux ?

LP : Oui, ces terres me sont chères mais me surprendront toujours. Et voici Chris qui m'appelle en janvier, car il a du temps libre entre avril et mai. Il voulait. Ça m'a toute de suite branché, mais je n'avais qu'une semaine : on a donc tout coordonné en fonction.

A quand remonte votre rencontre ?

CLS : de mémoire, 2013 lorsque Luca m'avait proposé de partager son hébergement à Chamonix. Depuis plusieurs années, j'entendais parler de ses enchaînements de fou : il allait justement faire l'Échappée belle, la TDS et le Tor ! et toujours avec le sourire. J'étais admiratif. Pour moi, Luca avait une place évidente d'athlète ambassadeur : c'est un garçon au grand cœur et qui continue de nous faire rêver.

LP : Je dirais même 2012, rappelle-toi : le Défi de l'Oisans ! L'histoire a débuté, également avec Coincoin (NDLR : Cyrille Cointre), puis en 2015 Christophe m'a aidé à rentrer chez WAA – alors qu'il me connaissait à peine. C'était vraiment adorable.

Le défi est déjà superlatif, mais la logistique corsait le tout. Quels furent les principales difficultés ?

LP : le timing : les horaires des bateaux peuvent changer du jour au lendemain ! On ne devait

pas trainer pour nous y adapter. Par exemple, c'était très serré entre Fuerteventura et Gran Canaria – on a du courir 136km en 23h. Nous devions régler nos pauses en fonction ; et pas sur un rythme physiologique. D'ailleurs, merci Pierre, venu partager quelques bornes et qui nous a trouvé des solutions.

CLS : On jouait à Tetris toute la journée ! Et notre état de forme devenait secondaire. On a même du zapper des ravitos pour pouvoir avoir de la marge, car nous n'étions pas à l'abri d'un sentier fermé. En effet coup de pression sur Fuerte' : on réalise que le port n'est pas à 8 mais à 13K ! Impro entre le GR et la plage à marée montante, pour azimuter et attraper la barque grâce à Clément, notre photographe. La difficulté était aussi de trouver de l'eau ; en autosuffisance souvent forcée.

Quels moments forts retenir-vous ?

CLS : d'un coup sur Fuerteventura, silence radio de Luca. Il traverse un bon coup de pompe. D'habitude, c'est un garçon qui parle beaucoup...



un peu de vacances, et j'ai pu entendre le chant des oiseaux ! Après 10 demandes, OK, je nous accorde une sieste. Mais au bout de 5 minutes, je suis prêt à repartir car des centaines d'araignées me courent dessus. Alors j'ai réveillé mon Luca et nous sommes repartis. Le pauvre : top, sa pause !

LP : je retiens surtout ces incroyables changements de paysages. Tu passes du désert à la montagne, en à peine quelques kilomètres. Je n'ai jamais retrouvé cela.

Vous êtes habitués du très long, et d'une gestion solitaire. Comment compose-t-on avec l'autre ? Sans parler de vos différences de foulée.

LP : le plus simple a été d'accorder nos pas : nous avons « surmonté » notre différence de taille ! Nous redoutions surtout de subir/imposer nos baisses de régime respectives. Mais nous avons eu nos rares coups de mou à peu près au même moment. Néanmoins, le plus dur pour Chris a été de supporter ma faconde ! Pas besoin de MP3.

Christophe, ton année 2022 est copieuse, avec 3 records dont une traversée des Alpes, et un retour aux classiques. Quelles sensations après ce premier test ?

CLS : je suis rassuré pour mon prochain défi, qui sera la traversée des Vosges. Je travaillerai davantage la vitesse, car il me faudra faire 200K/7400+ en moins de 26h, mais j'irai me préparer en altitude au Pérou. J'ai également pris confiance car je n'avais jamais dépassé 3 nuits de courses : 5 avec peu de sommeil, c'est possible. Après, j'essaie de rester attentif au ras-le-bol physique : les jambes sont encore un peu lourdes...mais ça doit être l'arrosage de notre arrivée à Ténérife ! J'ai hâte de retrouver les copains sur mes deux prochaines compétitions, pour nous arracher côte à côte.

Luca, tu viens d'annoncer ta 7^e Transgrancanaria 360°. Comment ne te lasses-tu pas, dans une saison 2022 encore boulimique ?

LP : Cette course me tient trop à cœur. Le parcours change en permanence, la trace est très technique et nécessite de l'orientation.

Ensuite, oui l'année comportera de belles courses et le choix est toujours difficile. Le TOR450 me passionnera ; mais la PT281+ au Portugal me tente...et j'y serai en juin pour un défi de 500K, etc ! Sans oublier de retrouver Christophe sur son record de traversée des Vosges, du 9 au 12 juin.

S'il ne devait en rester qu'un : qui a les plus beaux cheveux ?

CLS : Franchement, c'est Luca car moi je commence vraiment à les perdre...mais on m'appelle souvent Madame.

LP : Christophe, permanenté-doré naturel. Moi, c'est une pousse sauvage !

Luca, le réchauffement climatique : vraiment embêtant si la France ressemble à Ténérife en 2050 ?

LP : j'aime bien la France comme elle est... et me dépayser aux Canaries !