

VTT: à 15 ans, à peine, Marc José se lance sur le terrain et découvrira le Grand Raid

Le Sédunois a pris part à quatre reprises au Raidy, dans les rues de la capitale. Maintenant qu'il a l'âge requis, Marc José peut découvrir le vrai Grand Raid. Il s'élance samedi depuis Hérémence.

[Christophe Spahr](#)

19 août 2021, 05:30



Marc José n'a pas perdu de temps pour s'inscrire au Grand Raid. Il a à peine fêté ses 15 ans qu'il sera au départ.

Sabine Papilloud

A quoi ça tient, une participation au Grand Raid? A treize jours, en l'occurrence. Marc José est né le 8 août 2006. Samedi, il n'aura donc 15 ans que depuis treize jours. C'est l'âge minimum requis pour prendre le départ du vrai Grand Raid. Lui qui a pris part quatre fois au Raidy, la course des enfants qui se déroule la veille, à Sion, s'apprête donc à découvrir

l'épreuve des «grands». Encore que le Sédunois a déjà eu un aperçu du Grand Raid. «En 2018, j'ai pris part à la course en tandem au départ d'Evolène», précise-t-il. «J'ai roulé avec mon oncle, François Dirren.»

Il avait alors 12 ans et le duo avait mis 3 h 36 pour rallier Grimentz. «Franchement, je n'avais pas vu passer les heures. C'était passé très vite.»

Atteindre l'arrivée, d'abord

Depuis qu'il s'est rendu sur le parcours pour encourager son oncle, Marc José piaffait d'impatience d'être au départ. A son tour. A quelques heures de se rendre à Hérérence, il ressent plus d'excitation que d'appréhension. Même s'il s'agira d'une première, à son âge, qu'il est davantage habitué au cross-country et aux efforts plus courts – une grosse heure –, le Sédunois veut d'abord voir l'arrivée. Timidement, il admet quand même un petit objectif personnel en termes de chrono. «J'espère courir en 4 h 30.»

J'ai eu l'occasion de reconnaître le parcours dans son intégralité. Ensuite, je suis allé rouler plusieurs fois sur certains secteurs.

Marc José, membre du Cyclophile sédunois

Les 68 kilomètres et 2996 mètres de dénivelé ne l'effraient pas outre mesure. Pourtant, l'effort n'a rien à voir à celui qu'il réalise en cross-country où les pilotes s'élancent à fond et finissent au sprint. Ici, il s'agira de gérer la distance, la fatigue et la nutrition. «Je roulerai avec un copain du club, un peu plus âgé. Je suis conscient qu'il ne faut pas tenter de suivre les coureurs qui me précèdent ou qui me dépasseront. Quant aux ravitaillements, je pourrai compter sur ma famille présente sur le parcours. Maintenant, c'est vrai que je suis surtout à l'aise techniquement. Je travaille depuis peu l'endurance avec un entraîneur.»

Il aurait pu choisir Evolène, il a préféré Hérérence

Marc José a déjà eu l'occasion de reconnaître l'entier du parcours. Mieux. Il est revenu plusieurs fois sur le tracé afin de travailler certains secteurs qui lui ont posé des problèmes. Comme quoi, on peut avoir 15 ans, découvrir le Grand Raid et prendre quand même cette épreuve avec beaucoup de sérieux. Et de respect. «J'ai insisté dans les passages où il est possible de gagner du temps. Aux côtés d'un copain neuchâtelois, qui m'a conseillé, j'ai découvert de meilleures lignes et progressé dans ces secteurs. Au début, je n'étais pas trop sûr dans les dernières descentes. La fatigue et la méconnaissance du terrain peuvent entraîner des chutes.»

Le vététiste du Cyclophile sédunois aurait aussi pu choisir la solution de facilité – quoique rien n'est aisé – et s'élaner depuis Evolène, pour commencer. «Ce tracé, je le connais depuis mon expérience en tandem. Hérérence, c'est nouveau.»

Le cross-country plutôt que le marathon

Marc José n'a donc pas perdu de temps pour découvrir le (vrai) Grand Raid. Remarquez qu'il n'a pas traîné non plus pour découvrir le VTT. Il a enfourché un vélo dès l'âge de 4-5 ans aux côtés de son oncle, François Dirren, un triathlète. A 10 ans, il disputait ses premières courses

régionales. Depuis deux ans, il prend part aux manches de la Coupe de Suisse où le niveau est très relevé.

Cet été, il a d'ailleurs été champion valaisan en cross-country, sa discipline. Aux côtés d'autres Valaisans, Marc José fait partie des cadres de Talent Romandie. «On s'entraîne une fois par semaine au Chalet-à-Gobet. Je pratique aussi un peu le cyclisme sur route, mais je préfère le VTT, moins monotone. Si je peux en vivre un jour...»

D'ici là, dès qu'il aura l'âge – 18 ans –, Marc José s'attaquera au grand parcours du Grand Raid, au départ de Verbier.