ufo | COURSE À PIED TRAIL / ULTRA / RAIDS

ultrafondus

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASSER LES BORNES

La Grande Odyssée
Coureurs d'ultra à 4 pattes

MIEUX RESPIRER POUR MIEUX COURIR

LE POUVOIR DE L'AIR

40 **Raid 28** | Une ultra bonne blague
46 **Grand Raid Sahara** | Réussir son premier raid
52 **Voyage** | 2500 km de littoral pour Régis Fender
56 **Off du mois** | Vosges - Les Trois Ballons
68 **Entraînement** | Le Marathon du Pôle Nord

L 15855 - 77 - F: 6,00 €

n°77 - MARS 2011
www.ultrafondus.net

DOM : 6,80 € - BEL 6,70 € - CAN 9,95 $CA - N CAL 850 CFP - POL 950 CFP

NUTRITION | LES LÉGUMES SECS

ENTRETIEN

DANIEL JUILLAGUET

PROPOS RECUEILLIS PAR EMMANUEL LAMARLE
PHOTOS PASCAL LAHURE ET CLOTILDE RICHALET

« Mes chiens sont mes amis »

UNE COMPÉTITION EXTRAORDINAIRE, DES PARCOURS SPECTACULAIRES, DES CONCURRENTS HORS DU COMMUN : TOUT CECI QUALIFIE LA GRANDE ODYSSÉE SAVOIE MONT-BLANC, LA COURSE DE CHIENS DE TRAÎNEAU JUGÉE LA PLUS TECHNIQUE AU MONDE. DANIEL JUILLAGUET TERMINE CINQUIÈME SUR LES 22 MUSHERS ENGAGÉS DANS L'AVENTURE CETTE ANNÉE (11 ÉTAPES, 1 000 KM, 25 000 M DE DÉNIVELÉ POSITIF) ; IL REVIENT SUR UN SPORT QUI, CURIEUSEMENT, RESSEMBLE AU NÔTRE.

Ultrafondus : Daniel, comment en vient-on à devenir musher[1] et à participer à des épreuves comme La Grande Odyssée Savoie Mont-Blanc (LGO) ?
Daniel Juillaguet : J'ai toujours eu des envies de voyage, de grands espaces, de dépassement de soi, et en même temps que le goût du sport et de la compétition, j'ai toujours évolué avec des animaux autour de moi. Après, le mushing est un virus que l'on attrape ; je devais l'avoir dans mes gènes. Le déclic s'est produit lors d'un voyage en VTT d'Albi au Cap Nord en Norvège en 1992, en croisant un musher. J'ai alors acheté mon premier chien.

Entre 1993 et 1996, vous vous installez en Ariège et constituez votre premier attelage avec des Alaskan Huskies. Est-on forcément éleveur quand on est musher ?
Non, mais 90 % des mushers élèvent leurs chiots. J'ai aujourd'hui 33 chiens, tous des Alaskan.

Peut-on associer différentes races de chiens au sein d'un même attelage ?
Les chiens de haut niveau sont tous des Alaskan Huskies. Ce n'est pas une race, mais une sélection de chiens qui a donné des lignées reconnues de l'Alaska à la Norvège. C'est rare de mélanger Alaskans et Sibériens, il y a trop de différences entre eux. Mais cela m'est arrivé au début.

Un attelage est-il fixé pour toujours, ou un musher peut-il faire varier sa composition ?
Les mushers de haut niveau font souvent évoluer leur attelage, ils replacent alors les chiens qui ne leur conviennent pas dans d'autres attelages. Certains chiens, surtout les leaders, développent des liens extrêmes avec le musher. Cela arrive aussi de mélanger des chiens le temps d'une compétition.

© PASCAL LAHURE

Quelle est la position du musher par rapport aux chiens ? Est-ce un chef, un partenaire, un entraîneur ?
Mes chiens sont mes amis. Je suis aussi leur chef, c'est nécessaire. Il doit y avoir un respect naturel. Cela demande beaucoup de présence et d'attention. Et puis je suis évidemment l'entraîneur, c'est moi qui planifie leur préparation.

Justement, en quoi consiste l'entraînement des chiens ?
En période hivernale compétitive, l'entraînement est fait attelé à un traîneau. Hors neige, j'attelle les chiens à un kart de 130 kg équipé de quatre roues de quad, ce qui donne environ 210 kg avec mon poids et l'équipement, pour 8 à 10 chiens. L'objectif est la préparation musculaire, le travail de puissance en côte, et le travail proprioceptif sur les faux plats descendants en cherchant des parcours pas toujours lisses. La vitesse est constante, autour de 15 à l'heure. Quand il y a de la neige, on pratique avec le traîneau, que l'on charge si les conditions de neige sont bonnes, sinon le manque de damage entraîne un surcroît d'effort, ce qui est suffisant.

Comme pour le coureur à pied, les chiens pratiquent-ils l'entraînement par intervalles ?
Cela m'arrive de travailler sur des interval training mais c'est plus difficile à réaliser que chez l'homme.

L'entraînement varie-t-il selon la proximité ou pas d'une compétition ?
Juste avant une course comme LGO, on cherche à leur redonner de la vitesse pour qu'il n'y ait pas de temps d'adaptation en arrivant sur les pistes. À l'inverse en basculant sur les longues distances norvégiennes[2] au sortir d'une LGO, il faut chercher à les ralentir à l'entraînement. Pour cela il faut leur faire enchaîner des longues distances avec peu de récupération.

Les excellents chiens peuvent courir jusqu'à 11 ans.

© CLOTILDE RICHALET

Et en période estivale, les chiens continuent-ils à s'entraîner ?
On fait un break en fonction des températures, on évite d'entraîner les chiens au-dessus de 15°C en attelage, on pratique alors plutôt du libre, des jeux. On reprend courant du mois d'août.

À partir de quel âge peut-on atteler les chiens, et pendant combien de temps sont-ils « performants » ?
Les chiens sont attelés à 8/10 mois pour la première fois. Les grandes courses comme LGO imposent 18 mois pour âge minimum. Le top de leur carrière est entre 4 et 8 ans. Les excellents chiens peuvent courir jusqu'à 11 ans.

Y a-t-il des rôles différents chez les chiens en fonction de leurs aptitudes naturelles ?
Les chiens prédominants sont ceux qui évoluent en tête. Ce sont les leaders, ils sont rapides, endurants, avec un

EN BREF
LA GRANDE ODYSSÉE

- **Type :** course de chiens de traîneau par étapes
- **Édition :** 6e édition
- **Date :** du 8 au 19 janvier
- **Lieu :** Haute-Savoie, Savoie et Suisse (le village de la Grande Odyssée Savoie Mont-Blanc est basé à Avoriaz)
- **Distance :** 1 000 km
- **Dénivelé positif :** 25 000 m
- **Étapes :** 11 étapes, dont 2 « Mass Starts » et 9 « contre-la-montre » ; les étapes font entre 42 et 164 km (incluant un bivouac pour les trois étapes longues)
- **Parcours :** à 70 % en dehors des domaines skiables, 50 % s'effectuent de nuit, 3 bivouacs en haute montagne
- **Participants :** 21 mushers, dont 4 femmes, représentant 9 nationalités. Chaque musher est assisté sur les départs et les arrivées par 2 « handlers ».
- **Attelages :** 294 chiens ont participé à l'épreuve
- **Encadrement médical :** une équipe de 7 vétérinaires pour suivre les chiens
- **Primes :** 100 000 $ de primes distribués
- **Vainqueur :** Milos Gonda, Slovaquie, en 27 h 49 mn (Daniel Juillaguet termine 5e en 30 h 50 mn, et le premier Français Jean-Philippe Pontier est 3e en 29 h 07 mn)
- **Site internet :** *http://www.grandeodyssee.com*

ENTRETIEN DANIEL JUILLAGUET

PROPOS RECUEILLIS PAR EMMANUEL LAMARLE
PHOTOS PASCAL LAHURE ET CLOTILDE RICHALET

RÈGLEMENT
TOUT POUR UNE SAINE COMPÉTITION

- **Équipage :** chaque musher dispose d'un pool de 14 chiens dans lequel il peut puiser pour chaque étape. Si lors d'une étape un de ses chiens est trop fatigué, le musher peut le désatteler et le transporter sur son traîneau, ou le laisser en un des points autorisés.
- **Contrôles :** chaque chien est équipé d'une puce électronique, et des contrôles anti-dopage peuvent être réalisés sur les chiens et les mushers.
- **Équipement obligatoire :** comme en trail, pendant la course, chaque musher doit disposer d'un certain nombre d'équipements de sécurité (GPS, Appareil de Recherche des Victimes d'Avalanche), de survie (duvet basse température), et de nourriture pour les chiens.
- **Bon samaritain :** même si une épreuve comme La Grande Odyssée est une compétition, les mushers restent avant tout des passionnés et la solidarité prévaut entre eux ; ainsi, si un équipage est en difficulté, les autres doivent lui porter assistance.

mental énorme, capables d'évoluer dans les tempêtes, de retrouver la trace dans le brouillard. Ce sont les prolongements directs du musher : ils sont très réceptifs. Les chiens les plus puissants sont placés près du traîneau. Ce sont eux qui donnent le plus de puissance. On les appelle les Wheels[3]. Le but dans la sélection pour courir des courses comme LGO ou la Finnmarkslopet[4], c'est d'avoir des chiens pouvant évoluer entre 15 et 25 km/h, mais surtout ayant une excellente récupération, un très bon appétit et de très bonnes pattes.

Combien un attelage peut-il parcourir de kilomètres en une journée ?
J'ai déjà couru 210 km en 24 heures. Les meilleurs arrivent à courir 600 km en trois jours avec 30 heures de repos. L'Iditarod, une épreuve qui se court début mars, environ 1800 km en Alaska, se gagne en 9 jours.

Les terrains rencontrés jouent-ils pour beaucoup sur les performances d'un attelage ?
Sur des neiges dures, les vitesses sont plus élevées, mais les chiens chauffent plus. Par contre il y a moins de risque d'entorses, les appuis sont plus stables. Les neiges moins damées nivellent la vitesse des attelages et peuvent faciliter une traumatologie plus importante. Il y a un travail proprioceptif à faire à l'entraînement en amont. Sur les montées très raides, on met en jeu le mental des chiens. Il arrive que certains attelages se retournent vers le musher !

Et les conditions météo influent beaucoup sur la course j'imagine ?
C'est toujours le mental qui prédomine chez les chiens de traîneau. Les très bons affrontent la tempête sans ralentir. Cela peut même les stimuler ! Les moins bons baissent la tête. Les chiens n'aiment pas la pluie en général. Mais en fait lorsqu'ils sont à l'effort ils peuvent passer partout. Au musher de juger les conditions, et de protéger son attelage.

Pouvez-vous enchaîner plusieurs épreuves sur une saison ?
Certains courent trois grandes courses dans l'année. Pour ma part, je vais enchaîner la Finnmarkslopet 1 000 en mars après LGO en janvier. N'étant pas pro je manque de temps et de finances pour enchaîner les trois.

Quel est l'état d'esprit qui règne dans les compétitions ?
Entre les chiens, il n'y a pas d'animosité. Les mass starts[5] les stimulent. La compétition reste la compétition mais le règlement de LGO inclut la règle du bon samaritain qui impose de porter assistance en cas de détresse, un peu comme en trail. Sur LGO le musher peut influer sur la vitesse de l'attelage, notamment dans les montées, où on peut

© CLOTILDE RICHALET

© CLOTILDE RICHALET

assister à de réels affrontements, un peu comme sur une montée de col en vélo. Mais au fond tous les mushers sont animés de la même passion qui les rapproche.

Et les chiens, comment vivent-ils ces compétitions ?
Pour eux c'est du plaisir. Certains adorent chasser derrière les autres attelages, d'autres ne veulent pas être dépassés. Ce qui est le plus remarquable, c'est que les chiens reconnaissent les itinéraires d'une année sur l'autre.

Le plaisir des chiens, c'est ce que représentent les mots « Will to go » ?
Le will to go, c'est l'envie d'y aller, à l'opposé du dressage. C'est un besoin naturel pour le chien de courir. En témoignent les départs où l'on voit les chiens sauter sur place, aboyer, mâchouiller les lignes[6]. C'est du plaisir intense.

Sur les montées très raides, on met en jeu le mental des chiens.

Les conditions de bivouac sur une épreuve comme LGO semblent spartiates : les chiens dorment dehors, dans la neige. Ne souffrent-ils pas de ces conditions ?
Les chiens de LGO sont des chiens de longue distance mais en même temps ce sont des athlètes de haut niveau. Ils dorment sur de la paille mais avec un manteau voire une couverture. S'il y a du vent, le musher leur creuse un trou ou construit des murs en neige pour les protéger. Ils ont également besoin d'une alimentation top niveau et d'une hydratation adaptée pour optimiser leur récupération.

C'est-à-dire ?
L'alimentation est très pointue : on leur donne du réhydratant (électrolytes, antioxydants) et grâce à mon partenaire je leur donne les meilleures croquettes. Les carburants majeurs pour ce genre d'épreuve sont les lipides et les protides.

Et sont-ils suivis médicalement ?
Je suis kiné, et je masse les chiens les plus courbatus après les grosses étapes.

Arrive-t-il que les chiens se blessent ?
Les blessures rencontrées sont des atteintes au niveau des coussinets, des ongles, des espaces interdigités. Dans la traumato on retrouve des problèmes d'épaules ou de poignets (entorses). Les tendinites du tendon d'Achille se rencontrent aussi chez les chiens.

Parle-t-on de dopage dans le milieu canin, comme on peut en entendre parler bien sûr en athlétisme, mais aussi dans le milieu des courses hippiques ?
Il y a des contrôles sur les grandes courses. Tout est possible. À moindre échelle, toutefois, les enjeux financiers sont moindres (sur LGO 2011, 100 000 $

ENTRETIEN

DANIEL JUILLAGUET

PROPOS RECUEILLIS PAR EMMANUEL LAMARLE
PHOTOS PASCAL LAHURE ET CLOTILDE RICHALET

Le musher doit prendre soin de ses chiens après la course avant toute autre chose.

de primes ont été distribués, ce qui comble à peine les coûts de participation – l'acheminement des chiens notamment – pour les premiers, Ndlr).

Et le musher, quelle condition physique doit-il avoir pour s'aligner sur une épreuve comme LGO ?
À mon sens la meilleure possible. J'ai toujours voulu mettre en avant ce côté sportif pour faire oublier le musher trappeur qui reste sur les patins du traîneau et crie aux chiens. LGO s'y prête merveilleusement bien. Je pratique ainsi la course à pied, et me prépare par des trails ou des kilomètres verticaux, comme La Fully ou Nanteaux.

On voit parfois les mushers patiner à côté du traîneau : sa conduite nécessite-t-elle beaucoup d'efforts ?
Ça dépend des situations : je cours ou patine dans toutes les montées, ce qui m'a permis par exemple de creuser un trou sur la montée de 1000 m au cours de la cinquième étape de LGO cette année. Sur le plat on peut patiner ; on utilise aussi un bâton type ski de fond pour appuyer le patinage. La descente demande davantage des qualités que du physique pur : de l'équilibre et du placement. Un bon musher doit aider ses chiens à la montée et ne pas les pousser à la descente. Celui qui est sportif sait ce qu'ils peuvent ressentir. Mais son rôle ne s'arrête pas à la conduite : il doit prendre soin de ses chiens après la course avant toute autre chose.

D'ailleurs, comment le musher donne-t-il ses ordres aux chiens ?
Les chiens obéissent aux ordres ; le musher n'utilise ni fouet, ni rênes. On utilise quelques ordres simples : « Gee » à droite, « Ha » à gauche, « on Bye » tout droit. Ce sont les mots les plus utilisés, un vocabulaire qui peut être entendu même dans les tempêtes. Avec tout ça vous pouvez commencer le mushing l'année prochaine !

Nos remerciements à Daniel Juillaguet, mais aussi à Isabelle Travadon et Jean Combazard.

(1) Musher : conducteur de traîneau à neige tiré par un attelage de chiens.
(2) Longue distance norvégienne : la Norvège héberge quelques-unes des courses de chien de traîneau les plus sauvages (Finnmarkslopet, Femundlopet, Amundsen).
(3) Wheels : en anglais, wheels signifie roue, c'est donc le surnom donné aux chiens moteurs.
(4) Finnmarkslopet : une des grandes classiques norvégiennes, *http://www.finnmarkslopet.no*.
(5) Mass Start : par opposition au départ en contre-la-montre où les équipages partent avec 2 mn d'écart, le Mass Start est un départ avec tous les équipages de front sur une même ligne.
(6) Lignes : les lignes désignent les liens par lesquels les chiens sont reliés entre eux et au traîneau.

ERGYSPORT
L'expertise bionutritionnelle

Comme vous, nous respectons les règles du jeu

WALL® PROTECT

ERGYSPORT EST LA 1ère GAMME LABELLISÉE WALL-PROTECT®, LA GARANTIE **ANTIDOPAGE** INDÉPENDANTE

www.ergysport.com

Une gamme de nutrition sportive développée pour répondre aux besoins du sportif à chaque étape de sa pratique.

Des produits formulés dans le respect

- de la physiologie du sportif
- du fonctionnement cellulaire
- de l'environnement

PRÉPARATION ▶ PERFORMANCE ▶ RÉCUPÉRATION

PRODUITS DISPONIBLES EN PHARMACIE :
LISTE DES POINTS DE VENTE AU 05.65.64.71.51

LABORATOIRE NUTERGIA
La Nutrition Cellulaire Active

B.P. 52 • 12700 CAPDENAC
Tél. : (33) 05 65 64 71 51
Fax : (33) 05 65 80 80 93
E-mail : infos@nutergia.fr
Internet : www.nutergia.fr

AFAQ ISO 9001