

COURSE À PIED THYON-DIXENCE

# Il courra après son record

Alex Jodidio s'est fixé pour objectif d'abaisser son meilleur temps de 2015 sur le parcours de Thyon-Dixence ce dimanche. Blessé en début d'année, le Valaisan d'adoption s'avoue plus mûr et mieux préparé que par le passé.

ADRIEN DELÈZE

Depuis six semaines Thyon est devenu sa seconde maison, le bisse de Vex son plus fidèle spectateur et la Dixence son horizon. Un mois et demi durant, Alex Jodidio s'est préparé afin d'être prêt le jour J, et celui-ci approche désormais à grandes foulées. «C'est une habitude que j'ai prise lors de mes participations précédentes à Thyon-Dixence, souligne le résident de Grimetz. Cela permet de s'entraîner sur le parcours, en évitant les fortes chaleurs de la plaine et en s'acclimatant à l'altitude. C'est une sorte de dopage naturel.»

Cependant, le spécialiste de course de montagne a choisi de faire de la station hérensarde son fief avant tout parce que dimanche il courra après un objectif avoué: celui de battre son record de 2015 sur le parcours menant au barrage. «Il se situe à 01'17"58 mais j'aimerais m'approcher des 1'15, 1'16. A 27 ans, je pense avoir encore une bonne marge de progression.»

## Finir meilleur Suisse

Dans sa tête, les contours de l'objectif chronométré sont donc parfaitement dessinés, mais Alex Jodidio ne se met pour autant aucune pression par rapport à son classement final. «Je souhaite terminer meilleur Suisse et si je parviens à abaisser mon meilleur temps, cela devrait le faire.» Se battre pour soi et non pas pour les autres, telle sera la devise du Valaisan d'adoption tout au long des 16,35 km de la course. «C'est le seul paramètre que l'on peut plus ou moins contrôler face à un aussi beau plateau de participants. Rien n'empêchera un autre coureur d'être plus performant que prévu dimanche.»

## Le souvenir de 2016

Si le dossard numéro 9 entend bien se concentrer sur sa propre performance, c'est qu'il a appris des erreurs du passé. Lors de l'édition précédente, Alex Jodidio a en effet été contraint de terminer Thyon-Dixence à l'allure du pas. «A hauteur du kilomètre 13, j'étais encore bien placé. Mais j'ai utilisé un gel que je n'avais encore jamais



Alex Jodidio veut se montrer ambitieux sur le parcours reliant Thyon 2000 à la Dixence. HÉLOÏSE MARET

ingurgité auparavant. J'ai tout vomi, je n'avais plus d'énergie.» L'année 2016 n'avait pourtant pas terminé de mettre à mal le coureur établi en Valais depuis 2005. «J'ai été contraint à l'arrêt en novembre à la suite d'une fracture de fatigue du col du fémur.» Jusque'en mars, le jeune homme n'a pu rechausser ses chaussures de course, ce qui a passablement prétérité ses chances d'être sélectionné pour les championnats d'Europe et du monde de course de montagne. «Ne pas être au départ de ces compétitions m'a extrêmement frustré mais cela m'a également remis en place.»

## Courir pour soi

Face à cette déception, Alex Jodidio préfère donc positiver. «Je me suis parfois trop mis la pression par le passé par rapport à mes résultats. Aujourd'hui je me suis fixé un objectif qui me motive par rapport à moi-même et non par rapport aux autres», conclut-il avec détermination. ○

## LE TAC AU TAC AU PAS DE COURSE

### Pourquoi l'Alex Jodidio de 2017 sera-t-il plus performant que celui de 2015?

Je pense être plus mature mais surtout plus frais qu'en 2015. Ma blessure a induit trois mois sans mon kilométrage habituel. Sinon, par rapport à mon entraînement, rien n'a vraiment changé, Georges Volery est encore et toujours aux commandes et il a toute ma confiance.

### Est-ce facile de trouver le sommeil la veille du départ?

Cela dépend où je suis et si j'y ai mes habitudes. Parfois le stress prend également le dessus si je ne me sens pas suffisamment préparé, mais cela ne devrait pas être le cas cette année.

### Avez-vous un rituel le jour de la course?

Oui, je mange toujours quatre heures avant le départ. Ensuite je sors prendre un bon bol d'air au pas de course durant 10 à 15 minutes. Je m'applique à effectuer de grandes respirations. Pour finir, je prépare mon corps à l'effort en effectuant des accélérations 45 minutes avant le départ.

### Y a-t-il un endroit que vous appréhendez particulièrement sur le parcours de Thyon-Dixence?

Le moment le plus compliqué se situe sans doute à la montée juste avant le mirador. A ce moment-là, tu es cuit physiquement et tout se joue dans la tête, soit tu continues à courir, soit tu marches. Pour éviter une défaillance, il faut bien gérer son effort et temporiser son allure. ○ AD

## MAUDE MATHYS DÉCOUVRIRA THYON-DIXENCE

# «J'espère pouvoir jouer la victoire»

Une semaine après avoir atterri au pied du podium des Mondiaux de course de montagne, Maude Mathys s'alignera pour la toute première fois sur le parcours de Thyon-Dixence. «J'ai pris cette décision il y a à peine quelques jours, souligne la championne d'Europe de la discipline. Etant donné que je ne m'alignerai pas sur Sierre-Zinal, le timing était parfait.» Parfait, au niveau du calendrier, même si son corps n'est

pas encore totalement remis des championnats du monde. «C'est un inconvénient, je dois avouer que je suis encore bien cassée.» Cassée physiquement, mais également mentalement après sa médaille en chocolat du côté de Permana la semaine dernière? «Il est clair que j'aurais bien aimé accrocher un podium. Mais c'est du passé, on ne peut pas tout le temps gagner, j'aurais tort de me plaindre après ce magnifique début de saison.»

## En duel avec Tunstall

Il n'empêche que Maude Mathys ne laissera pas ses ambitions dans le Chablais au moment de se présenter sur la ligne de départ de Thyon. «Je me fixe toujours de petits objectifs course après course. J'ai regardé la liste des participantes et j'espère pouvoir jouer la victoire.» La trentenaire retrouvera notamment face à elle la Britannique Sarah Tunstall. «Nous avons un peu joué au chat et à la souris

cette saison, alors j'espère que je finirai devant cette fois-ci.» Après la classique de Thyon-Dixence, Maude Mathys s'est fixé un dernier défi: le marathon de la Jungfrau. «J'espère bien y arriver aussi fraîche physiquement que psychologiquement afin d'y cartonner.» ○

Toutes les informations concernant la course sont disponibles sur: [www.thyon-dixence.ch](http://www.thyon-dixence.ch). Les inscriptions sont encore possibles le jour de la course à Thyon 2000.

ATHLÉTISME DÉCATHLON

## Entre déception et émotion

La carrière internationale de Flavien Antille a pris fin avec une quatrième place aux Jeux de la francophonie en Côte d'Ivoire.



L'émotion de Flavien Antille au terme de son ultime rendez-vous international. LDD

Il est passé tout proche de la sortie parfaite: avant d'attaquer la dernière discipline de son décathlon, Flavien Antille occupait encore le troisième rang synonyme de médaille de bronze. Mais sur le 1500 mètres final, il a été devancé par le Canadien Rostam Turner, terminant au 4e rang avec 7180 points. «C'est une énorme déception», concède au téléphone le Valaisan qui profite de quelques jours de vacances en Grèce. «Je suis d'autant plus déçu que le total du troisième n'est pas incroyable. J'avais les capacités de faire mieux. Je n'y suis malheureusement pas parvenu sur ces deux jours. Ramener une médaille de mon ultime rendez-vous international n'aurait pas été de trop dans ma valise.» Déçu, Flavien Antille a également été touché par l'émotion. L'émotion que le décathlon lui a procurée durant ces nombreuses années. «Je quitte une grande famille. Malgré la déception de la fin, je ne pouvais pas rêver mieux que de terminer à Abidjan: cette dernière expérience, entre mélange de sport et de la culture, a été grandiose. Je ne regrette pas une seconde d'avoir fini sur ces Jeux.»

buté à 9 h. Il a fallu se réveiller à 5 h. Pour moi qui ne suis pas trop du matin, ce n'était pas si facile, confie-t-il. A l'échauffement de la hauteur (ndlr: quatrième discipline), je me suis bloqué le dos», reprend Flavien Antille, qui n'est pas passé loin de l'abandon. «Sans l'intervention du médecin des Français, je n'aurais pas pu poursuivre la compétition.»

## De l'autre côté de la barrière

A Abidjan, Flavien Antille a ainsi définitivement dit au revoir à la scène internationale. Une fin qui ne coïncide pas avec la fin de sa saison, puisqu'il sera encore engagé sur quatre compétitions nationales ces prochaines semaines. Il mettra un point final à sa carrière lors des championnats valaisans multiples à Sion les 26 et 27 septembre. Avant de passer de l'autre côté de la barrière, lui qui a déjà son diplôme d'entraîneur C de sport de performance et d'élite, et qui s'apprête à commencer la formation pour le diplôme B. «J'aimerais également entraîner en club, aux cadres valaisans ou pourquoi pas au sein des cadres romands.» ○ GC

## Proche de l'abandon

Pour sa dernière sortie internationale, l'athlète du CABV Martigny n'a pas pu profiter de la meilleure des préparations sur place. «J'étais sur place cinq jours avant le début du décathlon. Or dans le village olympique, le stade était presque prêt. A un détail près: il manquait le tartan. On n'a donc presque pas pu s'entraîner», précise-t-il, sans perdre le sourire pour autant. Les conditions ne se sont pas améliorées durant la compétition, laquelle s'est déroulée dans l'humidité et une forte chaleur. «Le décathlon a dé-



## EN BREF

### FOOTBALL

#### Kylian Mbappé quittera Monaco

«L'Equipe» l'affirme sans détour: Kylian Mbappé a décidé de quitter l'AS Monaco. Les pistes les plus sérieuses pour Mbappé sont le FC Barcelone, Manchester City et Liverpool.

### CYCLISME

#### Mikel Nieve quitte la Sky pour Orica

Le grimpeur espagnol Mikel Nieve courra les deux saisons prochaines pour l'équipe Orica, et le routier-sprinter norvégien Alexander Kristoff pour Emirats, ont annoncé jeudi leurs futures formations. ○ ATS