

Sport

Le trail, une discipline en vogue

Le groupe trail des Sports Généraux Athlétisme d'Héricourt s'est créé en 2012 à la demande de quelques athlètes qui aiment les courses dans la nature avec des parcours difficiles et variés.

En 2013 le groupe s'est étoffé grâce à la bonne ambiance régnant dans la formation, et il s'est même féminisé ensuite.

Les programmes d'entraînement sont concoctés par Laurent Schneylin, programme commun avec celui des "runners" des SGH athlétisme les mardis et jeudis soirs et spécifique "trail" les week-ends avec des cotes à avaler et des sorties plus longues, qui dépassent parfois les 4 heures. Au global, trois entraînements par semaine durant les périodes calmes et quatre en pleine saison.

Tous les cols de la région sont régulièrement escaladés, y compris la Plancher-des-Belles-Filles, immortalisée depuis peu par le Tour de France.

En 2014 une partie du groupe s'est dirigé vers des courses longues distances type ultra trail avec au minimum deux courses approchant les 15 heures sur un week-end.

En avril 2014, Dominique Quetin, Frédéric Grand, Frédéric Matosevic et Joël conte ont participé au challenge des seigneurs à Niederbronn avec au programme une course de 74 kilomètres le samedi et 26 kilomètres le dimanche avec 3.800 mètres de dénivelé.

Cela donne une indication du niveau de difficultés de la discipline et la préparation à respecter.

Pour la fin 2014 sont au programme une course de 100 kilomètres et l'Ultra Trail du Vercors 88 kilomètres et 4.900 mètres de dénivelé.

Un groupe se destine aux courses "raisonnables" pour les débutants et moins téméraires.

Les amoureux des défis se sont fixés, eux, de trouver et

participer à deux épreuves proches de 20 à 24 heures mais aussi de participer à la diagonale des fous mais il

faut se qualifier pour y participer et cela est donc plus aléatoire.

Il y en a donc pour tous les

goûts au sein des SGH dont la devise est « s'entraîner sérieusement sans jamais se prendre au sérieux ».



■ Lionel Lorain, Joël Conte, Fred Matosevic, Thomas Thiry, Samuel Brun et Dominique Quetin lors d'un entraînement hivernal à la Plancher-des-Belles-Filles.