

Sports

TRAIL : LA MÉTHODE "ILLUS"

Du trail... et des maths

Coup de projecteur sur la "méthode Illus" qui propose un inédit système de cotations des performances.

Alors ? C'est qui le plus fort ? Le rhinocéros ou l'éléphant ? Le sumo ou le judoka ? Ces débats passionnants mais sans fin sont aussi transposables dans le très vaste monde du trail où la diversité des parcours, des distances et des pratiquants empêche parfois d'établir une hiérarchie claire des meilleurs coureurs. Professionnel des chiffres dans la "vraie" vie, Sully Thevenin, une figure bien connue du trail réunionnais a également sorti sa calculette pour décrypter et analyser les performances de nos traileurs. Ça s'appelle la "méthode Illus". "C'est une méthode de cotation des performances qui peut se comprendre comme une échelle de Richter. Elle permet de mesurer la performance d'un coureur que l que soit le terrain et le type de parcours", expose Sully Thevenin. La clé de voûte de la méthode, c'est la notion de "kilodénives". "Je le mesure en rapportant le kilométrage au dénivelé. Par exemple, la Cimasalazienne propose 93 kilodénives. Cela veut dire, pour faire simple, qu'elle correspondrait sur un terrain complètement plat à une course de 93 kilomètres". De là, place à un savant calcul mis sur pied par le créateur de la méthode. Une performance chronométrée, en fonction du "kilodénives" de la course, rapporte un certain nombre de points. "La plus grosse performance que j'ai pu mesurer en un an pour une course à la Réunion, c'est celle de François D'Haene sur le Grand Raid en 2013. Son chrono lui donne une cotation de 1678", explique Sully Thevenin, convaincu que sa méthode a des intérêts pour tous les publics, quel que soit leur niveau, "je mène actuellement une intéressante phase d'expérimentation avec les coureurs de l'association Trail Kréol à Saint-



Selon la méthode "Illus", c'est Florent Bouguin, le Sainte-Marien installé au Canada, qui aurait été le coureur réunionnais le plus performant sur les longues distances depuis le début de l'année.

Denis. Car en cotant la performance d'un coureur, on peut évaluer ses pré-dispositions et voir s'il a plutôt intérêt à aller sur du trail long ou du trail court. Pour la progression individuelle, c'est intéressant".

TEST SUR L'URBAN TRAIL

À partir des cotations de chaque coureur, Sully Thevenin établit des groupes de niveau symbolisés par des couleurs. Les experts intègrent ainsi le groupe "violet". Les débutants le groupe "jaune". On entre dans le très concret. Ce système de code couleurs pourrait trouver sa place à la remise des récompenses du prochain Urban Trail nocturne de Saint-Denis à la fin du mois. On peut ainsi envisager, par exemple, que soit récompensé que le vainqueur des performeurs du groupe des jaunes. Sully Thevenin et les organisateurs y travaillent. "L'intérêt serait de

mettre en lumière, aussi, les coureurs lambda. Il va falloir user de beaucoup de pédagogie pour expliquer aux concurrents cette nouvelle manière de juger leurs performances. S'ils adhèrent, cela peut vraiment être intéressant", assure Sully Thevenin.

VITRY, LA RÉFÉRENCE

Du côté de nos coureurs élite, la "méthode Illus" a le mérite de comparer les performances de traileurs qui ne sont pas forcément croisés sur les mêmes courses cette saison. À l'heure où nos locomotives ont tendance à s'éparpiller, le système de cotations est intéressant. Ainsi, pour les courses qui ont lieu à la Réunion et toutes

épreuves longues confondues, c'est René-Paul Vitry avec une cotation de 1512 lors de sa victoire sur l'Arc-en-Ciel qui aurait réalisé la plus grosse performance. Il devance Didier Mussard (1507) sur le Trail du Grand Ouest, Jeannick Boyer (1504) à l'Arc-en-Ciel et Freddy Thevenin (1496) sur le Trail de Minuit. Plus largement, c'est Florent Bouguin, ce Réunionnais installé au Québec, dont nous vous narrons régulièrement les exploits, qui aurait réussi la meilleure performance depuis le début de l'année avec une cotation de 1525 lors de sa troisième place sur la "Death Race" au Canada, début août.

Lukas Garcia

Les meilleures cotations 2013

LES COURSES À LA RÉUNION

Épreuves courtes

1. Fulgence (Géranium) 1581, 2. Cédric Carcan (Course Tangue) 1526, 3. Gilsey Félicité (Trail de l'Eden) 1521, 4. Lebon Guy Noel (Course Tangue) 1514, 5. Frédéric Duchemann (Bassin Vital) 1512

Épreuves moyennes

1. Marco de Gasperi (Trail du Colorado) 1574, 2. Fulgence (Salazienne) 1559, 3. Thierry Robert (Salazienne) 1540, 4. Jacky Leveneur (Trail Vert Bleu) 1520, 5. Yvan Caltrier (D-Tour 45) 1504

Épreuves longues

1. René-Paul Vitry (Arc en Ciel) 1512, 2. Didier Mussard (Trail Grand Ouest) 1507, 3. Jeannick Boyer (Arc en Ciel) 1504, 4. Freddy Thevenin (Trail de Minuit) 1496, 5. Yannish Law Ham Tien (D-Tour 60) 1494

FÉMININES

Longues distances

1. Gilberte Libel (Trail de Minuit) 1319, 2. Marcelle Puy (D-Tour 60) 1311, 3. Estelle Carret (X Trem Dodo Trail Maurice) 1306, 4. Perrine Tramon (Royal Raid Maurice) 1273, 5. Alexandra Clain (D-Tour 60) 1250, 6. Hortense Bègue (Arc en Ciel) 1207, 7. Claire Baudis 1198, 8. Cécile Ciman (Semi Raid 97.4) 1175

LES RÉUNIONNAIS À TRAVERS LE MONDE

Épreuves longues

1. Florent Bouguin (Death Race Canada) 1525, 2. Jean Pierre Grondin (X Trem Dodo Trail Maurice) 1514

TRAIL DE BOURBON

L'attraction corse



Nouveau détenteur du record de la traversée de la Corse, Guillaume Peretti viendra pour la première fois à la Réunion en octobre.

C'est une belle surprise. Un nom de plus à coucher sur la liste des coureurs vedettes appelés à animer la prochaine édition du Grand Raid. Guillaume Peretti vient en effet de confirmer sa participation au Trail de Bourbon. Ce nom ne vous dit rien ? Il s'agit pourtant du coureur corse de 28 ans qui a battu à domicile en juillet dernier le record de la traversée du mythique "GR20". Avec un nouveau chrono exceptionnel de 32h00', il avait effacé des tablettes un certain Kilian Jornet. Sympa, la référence. Guillaume Peretti devait, initialement disputer le Grand Raid. "Mais je n'ai pas tout à fait récupéré de mon record sur le GR20", explique le coureur corse qui a donc jugé plus sage de s'aligner sur le Trail de Bourbon.

Saint-Benoît, par les hauts, par les bas

ÉVÈNEMENT - L'association "Espace Solidarité" propose dimanche à Saint-Benoît la deuxième édition du "Trail 470", qui servira de cadre à la sixième étape du Challenge de l'Est. Au programme cette année, sur un parcours allongé : 33 kilomètres avec un départ chemin des Goyaves et une arrivée en centre-ville via notamment Bethléem, l'Abondance, le Bassin Plat, l'ilet Coco et le sentier littoral. Les inscriptions sont encore possibles jusqu'à la fin de la semaine. Renseignements : www.sportpro.re.

Rendez-vous à Saint-Pierre

FOULÉES - L'association des Handicapés physiques du Sud organise dimanche la sixième édition des foulées "Solida'run", une course de 10 kilomètres ouverte aux sportifs valides comme aux personnes à mobilité réduite. Rendez-vous à 8h sur le front de mer de Saint-Pierre. Renseignements et inscriptions : 02.62.25.30.62.

Odyssea prend de la hauteur

SANTÉ - En collaboration avec le service des sports de la commune de Cilaos, le CCAS et les clubs locaux, l'association Run Odyssea organise un "week-end forme" dans la cité thermale. Rendez-vous dimanche matin, de 8h30 à 12h30 au stade Irénée Accot. "Ce rassemblement se veut être un moment de sport-santé dont l'objectif est de faire découvrir au grand public les activités de gymnastique volontaire, de gymnastique douce, de marche nordique ou de tester les coureurs à pied via un test VMA", explique les organisateurs. Une zumba clôturera la matinée à partir de 11h30. La participation est gratuite. Inscriptions sur place. Le rendez-vous cilaosien marquera le coup d'envoi de l'opération "Je prépare Odyssea, c'est bon pour moi", un programme d'entraînement visant à inciter les Réunionnaises et Réunionnais à prendre soin de leur santé en se préparant physiquement à participer à la 7e édition d'Odyssea Réunion, les 8 et 9 novembre prochains.

Bellevue à l'heure du trail

AGENDA - La ronde de Bellevue a vécu. Place, désormais, au Trail de Bellevue qui sera organisé par l'AVAD sur les sentiers des hauts de la Bretagne le dimanche 28 septembre. Au programme : 15 kilomètres et 300 m de dénivelé positif. La campagne des inscriptions a débuté. Renseignements : 06.92.81.54.11.

À l'ouest, du nouveau

CLUB - La famille du trail péi s'agrandit. Né d'un groupe d'amis qui partageaient entraînements et sorties, "Ouest Trail" va devenir un club d'athlétisme à part entière, affilié à la fédération française. Cette nouvelle structure propose trois entraînements communs hebdomadaires sur Saint-Paul et une sortie en montagne le week-end. Tous les coureurs, quel que soit leur niveau, sont les bienvenus. Renseignements : 06.92.05.00.60



L'Urban Trail de Saint-Denis devrait mettre en valeur la "méthode Illus" en récompensant des coureurs de différents niveaux.