

Récits d'une aventure épique

CAPE EPIC • Cinq Fribourgeois ont pris part à la mythique course sud-africaine. De retour, ils racontent leur voyage. Une aventure humaine qui dépasse le sport.

FRANÇOIS ROSSIER

Huit étapes en huit jours, 707 km au total, 14 500 mètres de dénivellation et plus de 1200 participants – triés sur le volet ou tirés au sort –, les chiffres du «Cape Epic» donnent le tournis. Cinq Fribourgeois n'ont pas hésité à sacrifier une partie de leurs vacances pour se rendre, du 27 mars au 3 avril, en Afrique du Sud afin de prendre part à cette course mythique, qui a la particularité de se courir en duo. Loin derrière le professionnel bernois Christoph Sauser, vainqueur de l'épreuve aux côtés du Sud-Africain Burry Stander dans le temps de 28 h 44' 44, les cinq Fribourgeois à avoir pris le départ ont tous ralié l'arrivée de ce qui est considéré comme l'une des courses VTT les plus dures au monde. De retour en Suisse, ils ouvrent leur valise et partagent quelques-uns de leurs nombreux souvenirs. I



Pendant une semaine, 1200 participants s'élançaient chaque matin à la découverte de l'Afrique du Sud. KEYSTONE



DENIS GLARDON

> 46 ans - Bulle

Classement général final: 167. Zbinden/Glardon 41 h 43'33

«Dur de voir souffrir mon coéquipier»

«Durant cette semaine en Afrique du Sud, ce qui m'a le plus marqué, c'est de voir souffrir mon coéquipier. Renversé par une voiture juste avant notre départ, il a été contraint de rouler avec une douleur permanente. Cela m'a fait mal de le voir pareillement diminué. J'ai essayé de lui maintenir le moral, de le soutenir. Aujourd'hui, je ne peux que lui tirer mon chapeau! On a connu des moments de doute, mais on n'a jamais songé à abandonner. On a pris les jours les uns après les autres avec pour objectif de rallier l'arrivée. Avant de partir, on s'était fixé comme but de finir l'épreuve et d'entrer dans le top 20 des masters. Dès le premier jour, on a pu déchanter. On se classe finalement 44^e de notre catégorie. En tant que triathlète, avec Morgan, on a sans aucun doute sous-estimé le côté technique du parcours. Résultat: on a beaucoup marché. J'ai trouvé cette course un peu extrême. Même si l'on s'était préparé spécifiquement pour le VTT, on n'était pas au niveau des autres bikers.»



XAVIER DAFFLON

> 29 ans - Avry-sur-Matran

Classement général final: 24. Dafflon/Nicolas Lüthi (Le Landeron) 32 h 59'07.

«Sous la pluie au milieu de la nuit»

«Sur toute l'aventure, il est difficile de ressortir un seul moment fort. Les premiers jours, j'ai eu un peu de fièvre. J'en ai ch... Je ralentissais vraiment Nicolas. Je l'ai encouragé à partir seul, mais il m'a répondu: on est en VTT, on est en Afrique du Sud, il y a pire que de perdre une heure maintenant. Pour la première fois, j'ai ressenti un vrai esprit d'équipe en VTT. D'habitude, Nicolas et moi, on est des adversaires. Là, il était mon coéquipier et ça m'a bien aidé. On a partagé des moments forts. Je me souviens aussi d'une attaque lors de l'avant-dernière étape. Nicolas n'était pas au mieux, mais il a bluffé tout le monde en accélérant. On a fait les 25 derniers km à fond. On a souffert, mais c'était les plus beaux. On a mis deux minutes à tout le groupe. J'ai aussi des souvenirs liés aux à-côtés. Durant une semaine, on a dormi sous tente. Comme tout le monde. Il y a juste les pros qui avaient leur camping-car. Ils étaient au calme et à l'abri. Moi pas vraiment. Une fois, j'ai même été réveillé au milieu de la nuit par la pluie. Il me pleuvait sur le visage. J'ai dû sortir en pleine nuit sous la pluie pour arranger ma tente et boucher le trou. Ce genre de moment, ça ne s'oublie pas!»



SYLVAIN ECOFFEY

> 27 ans - Hauteville

Classement général final: 86. Ecoffey/Gremaud 38 h 21'24

«Sous la chaleur et avec le champion du monde»

«Ce qui m'a le plus marqué, c'est la chaleur des premiers jours! On s'est entraîné tout l'hiver en Suisse dans le froid. Puis on débarque en Afrique du Sud et il fait 35 degrés. Moi qui n'aime pas trop le chaud, j'ai été servi. 35 degrés, quelle chaleur! Même en plein été, il ne m'était encore jamais arrivé de courir sous une telle température. Pour tenir le coup, il n'y a pas de miracle, il faut beaucoup boire. Lors de la 1^{re} étape, j'ai englouti 7 à 8 litres. En plus, il y avait une poussière incroyable. En descente, on ne voyait rien si on ne laissait pas au moins 30 mètres d'écart avec le coureur de devant. Après le deuxième jour, je me suis dit: pourvu que cela se rafraîchisse un peu. La suite a été heureusement plus agréable. Sans connaître exactement le niveau des coureurs, avec Daniel, on s'était fixé pour objectif de finir l'épreuve et de nous classer dans les 100 premiers. En terminant au 86^e rang, on a atteint nos buts. Je me souviendrai aussi que j'ai eu la chance de rouler un petit moment dans le même groupe que l'Espagnol Jose Antonio Hermida (ndlr: le champion du monde en titre de cross-country)!»



DANIEL GREMAUD

> 27 ans - Semsales

Classement général final: 86. Ecoffey/Gremaud 38 h 21'24.

«Dans le sable, je ne savais plus mon nom»

«Je vais me souvenir encore longtemps de la 3^e étape. 125 km dans 20 cm de sable! Avec mon gabarit de grimpeur, j'ai souffert. Je me suis mal ravitaillé. Résultat: je ne savais plus mon nom. J'ai vécu une défaillance totale. Je voulais rentrer à la maison, mais grâce à l'aide de Sylvain, j'ai pu ce jour-là rallier l'arrivée. Le profil des étapes était plutôt roulant, pas très technique. Les organisateurs annoncent 14 000 mètres de dénivellation. Mais, moi qui suis un grimpeur, je ne les ai franchement pas vus... Après quatre saisons sans compétition, ce «Cape Epic» constituait un joli défi pour moi qui veut relancer ma carrière. Une telle épreuve forge le caractère. Quand tu reviens d'une aventure pareille, tu n'as plus le droit de dire qu'ici c'est trop dur. Chaque fois que je penserai cela, je me souviendrai de l'Afrique du Sud. Cela va m'aider à avancer.»



MORGAN ZBINDEN

> 45 ans - Bossonnens

Classement général final: 167. Zbinden/Glardon 41 h 43'33

«Amoché de partout»

«Le départ du prologue restera un grand moment. Parce que je l'attendais depuis deux ans et que j'ai bien failli le rater. En effet, deux jours avant mon départ pour l'Afrique du Sud, je me suis fait shooter par une voiture lors d'un entraînement. J'ai cru que tout allait tomber à l'eau. Mais j'ai eu de la chance dans le malheur, puisque je ne me suis rien cassé du tout. J'ai eu des contusions aux jambes et une côte fissurée. Je suis donc parti dans des conditions physique et psychologique difficiles. Mais on s'était tellement préparé pour cette aventure que je ne voulais pas renoncer! Ce prologue, c'était la concrétisation d'un rêve après un parcours du combattant. J'ai encore chuté lors de la 2^e étape. J'ai à nouveau tapé ma côte. J'ai aussi dû subir une commotion cérébrale, car il me manque dix minutes. Je ne me souviens de rien! Malgré la douleur, les moments de déprime et la frustration de ne pas rouler à mon véritable niveau, j'ai serré les dents pour aller au bout. Avec Denis, on est des triathlètes. On s'est improvisé vététiste, mais malgré tous nos entraînements, ce n'était pas évident. Au final, on est content d'avoir terminé cette aventure. On a ressenti un immense plaisir. C'était magnifique!»