

ATHLÉTISME / Ce Gapençais de Pénitents Endurance a mis de côté le triathlon

Stéphane Ricard, l'année de l'explosion en course à pied

Le club Pénitents Endurance est sous les feux des projecteurs. Pascal Haudicot, entraîneur depuis trois ans, est devenu récemment vice-champion de France vétérans 2 de cross. Et dimanche dernier, c'est Stéphane Ricard, jeune athlète de 25 ans, qui a décroché le titre de vice-champion de France de cross UFOLEP à Gap.

Pour le membre du Club Élite Hautes-Alpes (qui réunit les meilleurs sportifs haut-alpins), la course à pied fait partie intégrante de sa vie depuis l'enfance. "Même si j'ai pratiqué d'autres sports comme le football et le tennis, j'ai toujours aimé courir autour de chez moi", confie-t-il. Après quelques années à pratiquer les courses hors stade, il a franchi le cap du triathlon. "En 2005, je suis allé voir l'Embrunman et j'étais admiratif devant l'effort accompli par les coureurs. Je me suis mis en tête d'y participer en 2007."

Les bons conseils de Pascal Haudicot

Ce défi, un peu fou, demande une forte charge de travail, surtout pour un néophyte. Mais peu importe, pour ce jeune diplômé bac +5 en science de l'éducation, titulaire également d'une licence STAPS, le jeu en valait la chandelle. "Je voulais me spécialiser. Le triathlon, c'est le moyen de faire plusieurs disciplines en une. On n'est jamais lassé." Après trois ans d'expérien-



► Stéphane Ricard est désormais proche de Pascal Haudicot. "Je bénéficie de son expérience pour progresser", confie-t-il. / PHOTO DR

ce et des performances notables, cet étudiant qui prépare le concours de professeur des écoles, a décidé de pencher pour la course à pied. "J'ai rencontré Pascal Haudicot qui m'a proposé de venir aux Pénitents. C'est super de faire partie de ce club en plein essor. Auparavant, je faisais mes plans d'entraînement moi-même, mais il arrive un moment où l'on n'avance plus tout seul. Avec Pascal, j'ai un meilleur retour et je bénéficie de son expérience pour progresser en course à pied."

"Il peut s'améliorer sur le plan technique"

Pour 2009, Stéphane veut mettre de côté l'Embrunman, pour se consacrer aux cross et aux 10 km. "Je veux passer sous les 31 minutes et bien sûr me qualifier une deuxième fois pour les championnats du monde de Xterra à Hawaii." À l'évocation de cette île paradisiaque, le jeune homme est rêveur et pour cause! Représenter la France est un réel bonheur.

Pour son entraîneur Pascal Haudicot, les qualités de Stéphane Ricard ne demandent qu'à émerger au plus haut niveau. "Avec son passé de triathlète, il a une grande endurance. Mais au niveau technique de course à pied, on peut améliorer beaucoup de choses. Récemment, il a explosé, mais sa marge de progression est importante". Idéal au moment d'aborder la saison des courses à pied. ■

Colin Petit

RICARD DIGEST

Né le 14 septembre 1983, à Gap.

► **Clubs:** CN Gap, Club Elite Hautes-Alpes, Pénitents Endurance.

► **Palmares:** 3^e en Coupe d'Europe de course en raquettes à Pragelato (Italie) (2009); vainqueur du Trail Blanc de Serre Chevalier (2009); Vainqueur du Bike and Run de Manosque (2009); 7^e des mondiaux de XTerra d'Hawaii (2008); champion du monde de triathlon des neiges en 20-24 ans (2007).