

«T'en as du barda!» met à plat l'athlète et son matériel, un allié essentiel derrière toute performance sportive.

/// La série d'hiver de La Gruyère se penche sur l'équipement des sportifs régionaux.

/// Dernier volet avec l'ex-triatlète devenu traileur Mike Aigroz.

/// Le résident de Fruence défend son approche puriste.

PHOTOS ANTOINE VULLIQUO
ET JEAN-BAPTISTE MOREL



Une montagne de minimalisme

QUENTIN DOUSSE

TRAIL. Kilomètre 0, la course à l'équipement bat déjà son plein au sein du peloton. Devenu un phénomène de mode, le trail abrite un vaste marché, prisé par toutes les marques outdoor. Le traileur est un athlète qui, bien souvent, dépense autant d'énergie que d'argent pour ses tenues et accessoires en tous genres.

Nichés au milieu d'une communauté (sur)équipée, quelques minimalistes se plaisent à divaguer, pour mieux s'illustrer une fois la course lancée. Mike Aigroz est l'un d'eux. Le résident de Fruence, ancien triathlète professionnel, se définit comme un puriste. Qui emmène seulement le strict nécessaire et critique ouvertement la place occupée par le matériel dans la discipline. Discussion à bâtons rompus avec cet électron libre de 42 ans.

Pour commencer, quel est ton rapport à l'objet?

Je suis un athlète minimaliste, clairement. Je prépare toujours mon sac à la dernière minute. Même si le trail n'est pas très écologique, j'essaie de consommer le plus intelligemment possible. Je n'achète pas d'objets à double. Je pense qu'il y aurait aussi des choses à faire en ce qui concerne la production locale.

Sur la ligne de départ, j'ai l'impression d'être un touriste. Mais il s'agit toujours de courir au final. Il n'y a pas besoin de tout ce matériel pour jouer avec le terrain. Les personnes entièrement habillées avec des vêtements de compression me font rigoler, car aucune étude ne prouve leur réel effet sur la performance. Je les appelle les momies! J'aime l'esthétique du mouvement et je me dis toujours: si tu n'es pas fort, sois beau (*rires*).

Chose inhabituelle en trail, pas de trace de bâtons...

Je n'en ai jamais employé. Je garde ce côté puriste et mes amis me chambrent avec ça. Je comprends que les bâtons peuvent aider en montée, mais cela n'entre pas selon moi dans le sens athlétique de la course. Le trail n'est pas du nordic



«T'EN AS DU BARDA!» (8/8)
...AVEC MIKE AIGROZ

walking. D'ailleurs, tout le monde serait à la même enseigne s'ils étaient interdits en compétition, comme à la Diagonale des fous.

Un autre objet inutilisé?

Des écouteurs et une montre connectée. Je ne m'en sers ni à

l'entraînement ni en course. Là encore, j'essaie de vivre le truc à fond, de comprendre ce qu'il se passe avec mon corps. Je préfère me fier à l'oreille interne. Sans montre, j'arrive à estimer ma vitesse, mes pulsations et mes temps de passage aux ravitaillements pour mes proches.

Un objet fétiche?

Une tortue en bois achetée à Hawaï, après un ironman. Elle est proche de moi jusqu'au départ de chaque course.

Un objet gadget?

Le téléphone (*il montre son portable miniature de 5 x 2 cm*).

Je le prends uniquement parce qu'il fait partie du matériel obligatoire en compétition. Mais il fonctionne, hein!

Es-tu superstitieux?

Non. Par contre, je suis maniaque. Un truc de fou! Je tiens ça du triathlon. Le trail est moins formaté. Reste qu'un dossard fixé de travers sur le short, ce n'est pas possible. Je ne prends pas non plus le départ d'une course si mes chaussures ne sont pas neuves. C'est complètement de l'ordre mental, je sais...

Justement, la chaussure est-elle l'élément central dans ce sport?

Avec l'alimentation, oui. Une chaussure avec un bon profil est indispensable. Personnellement, j'en utilise une dizaine de paires par année. Elles se détruisent vite, car je cours souvent sur du terrain abrasif ou des arêtes tranchantes.

Quel est le plus grand achat? Et le prochain?

Ma lampe frontale. J'ai investi 300 francs, car je me prenais «tôle sur tôle» dans les descentes à mes débuts (*rires*). Et mon prochain achat, ce sera mon dossard à la prochaine Diagonale des fous. L'inscription coûte 180 euros.

Et enfin, si tu devais dévoiler ton objet secret...

Je dirais la tronche. Sinon, j'ai une cave du bonheur chez moi, où toutes mes affaires sont rangées. Mais la part du matériel dans la performance ne dépasse pas les 20%. Le reste se joue au niveau mental et physique. Arriver en santé au départ, c'est crucial. ■

Vous avez manqué un épisode? Retrouvez notre série dans son intégralité sur

www.lagruyere.ch



L'objet indispensable: le sac

Aussi minimaliste soit-il, Mike Aigroz ne peut se passer d'un objet: son sac. Avec une capacité de 5 litres et un prix de 150 francs, ce gilet ultraléger lui sert de kit de survie en compétition.

«J'arrive à y mettre tout le matériel obligatoire, assure le Châtelois. Gobelet, lampes, sifflet, bandage, vêtements imperméables, ravitaillement, etc.: j'ai découvert ça grâce au trail, même si j'ai halluciné au début!»

Des premières expériences qu'il se plaît à raconter aujourd'hui. «Sur ma toute première course, les gens ont bien ri de mon équipement. Car

je n'avais optimisé ni son poids ni son volume.»

Le profane est devenu spécialiste, en termes de matériel du moins. «J'ai choisi ce modèle de sac (Salomon) parce qu'il s'adapte bien. Il est proche du corps sans compresser le thorax.»

Détail futile, mais ô combien important lorsque les heures d'effort se multiplient: les coutures. «Elles peuvent te pourrir une course en cas de frottement, souligne Mike Aigroz. Je me souviens d'une combinaison reçue avec une couture mal placée au niveau de l'aîne. J'avais la cuisse en feu.» Ouille! **QD**

Son dernier rêve? Devenir «un fou»

Son nom a longtemps été associé au triathlon. Champion d'Europe par équipes et 6^e de l'Ironman d'Hawaï notamment, Mike Aigroz s'est reconverti aujourd'hui dans le trail. «Pour rester vivant, dit cet adepte d'efforts au long cours. J'ai assez donné pour le sport de haut niveau. Par contre, je redeviens très vite un compétiteur lorsque je mets un dossard. Je me prends au jeu.» Il se mue également volontiers en skieur, fondeur ou même parapentiste. Bref, un «intenable» passionné de montagne et de nature.

Sa deuxième carrière est donc consacrée au trail. Avec une certaine réussite (n.d.l.r.: il est champion de Suisse en titre). «J'ai découvert une nouvelle discipline à la CCC (Courmayeur-Champex-Chamonix, 101 km). Musculairement, c'est tout autre chose. J'avais fini 13^e, mais j'avais bien ramassé!»

Plutôt qu'un objectif, le résident de Fruence poursuit un dernier rêve: traverser l'île de La Réunion à pied lors de la Diagonale des fous (166 km). «J'étais malade et j'avais dû rapidement abandonner en 2018. J'ai envie d'y retourner, cette île m'intrigue. Je veux aussi titiller mon mental au-delà des douze heures de course.» D'ici le 21 octobre, comptez sur lui pour s'entraîner (beaucoup) et travailler (un peu). Car Mike Aigroz est aussi chef de projet dans une agence d'événementiel. **QD**