

**GASSER-FOERSTER LE SPÉCIALISTE DE LA CITERNE À FIOUL**  
**NETTOYAGE - DÉGAZAGE - DÉCOUPAGE**

**NOUVEAUTÉ** citerne à fioul pliante Normes 2015

- Double paroi
- Capacité de 1000 à 20 000 litres
- Système automatique de détection de fuite

**CONTACTEZ-NOUS !** 68 - WENTZWILLER - 06 81 29 30 59 - 03 89 68 71 54



Augmenter progressivement les distances parcourues est l'une des clés du succès. DOC. REMIS



Le trail permet d'apprendre à évaluer ses possibilités. DOCUMENT REMIS

**VERSANT MONTAGNE** Courir sur les ballons

# Les Vosges, terre de trail

Le trail a trouvé dans la montagne vosgienne et la vallée de la Thur de quoi poursuivre son succès. Mais qu'est-ce que le trail ? Qui sont ses pratiquants ? Les réponses avec Pascal Garny, accompagnateur en montagne et vibrant ambassadeur de cette activité qui vit une courbe ascendante dans les sports de pleine nature. Et attire tant les hommes que les femmes.

Les courbes douces du massif vosgien sont depuis fort longtemps des terrains d'aventures de choix. Leur richesse ce sont leurs horizons, la diversité des plaisirs offerts par une nature encore protégée : les Vosges s'offrent avec une saine et enrichissante simplicité. Mais elles savent aussi être exigeantes, génératrices de ces efforts qui permettent de connaître, de trouver les limites de celui qui les parcourt.

« Le trail, c'est une randonnée où l'on court »

Accompagnateur en montagne, Pascal Garny est titulaire de l'indispensable brevet d'État d'alpinisme. L'approche de l'âge charnière des 40 ans conduit souvent à choisir une autre orientation dans le cours de sa vie. L'automatisme-électro technicien était aussi un passionné de sports de montagne : il en a fait sa nouvelle existence. Il se lance alors dans une exigeante formation tant pour l'acquisition de compétences techniques, que de capacités physiques et psy-



Apprendre le terrain s'acquiert avec l'expérience. DOCUMENT REMIS

chologiques. Grâce à *Antigone*, une coopérative fort originale, il acquiert le statut d'entrepreneur-salarié. Il avance son chiffre d'affaires et récupère un salaire. Cette situation lui offre une grande liberté. Elle stimule également son évident et visible envie d'innover, d'avoir des initiatives, d'oser,

d'entreprendre. Une sage et prudente passion anime ses propos. En 2012 il a démarré par l'encadrement de sorties pédestres, d'initiation à la marche nordique, de randonnées en raquettes. Il avait déjà trouvé un créneau original avec la construction d'igloos. Son métier est avant tout celui d'assurer la sécurité pour le

groupe qu'il mène, qu'il guide. Son plaisir réside cependant dans ces cadeaux inoubliables que sont des points de vue qu'offrent les horizons. Les espaces secrets que cachent le Ballon d'Alsace, le Markstein, le Jura et aussi de façon plus récente les Alpes suisses, sont les pépites qu'il présente comme dans un écrin à ceux qui

le suivent, l'écoutent. S'il montre, il « parle » aussi, explique. Il feuillette le livre de la nature, apprend à lire comme en littérature, au-delà du lisible, du visible. Mais il y avait pour lui une

**En pleine expansion**

Les courses de trail sont en pleine expansion, et sur les dix dernières années leur nombre a été multiplié par 4. On peut en compter 2 300 en France aujourd'hui, alors qu'en 2014 il y en avait 800.

autre dimension à partager : la course pédestre appelée « trail ». Pascal Garny la pratique depuis 10 ans. Une formation complémentaire, un autre brevet d'état lui permet désormais d'initier, d'encadrer. « Le trail c'est une randonnée où l'on court. On augmente les distances et les dénivelés. C'est en fait une course en montagne », précise-t-il. « Le trail permet de se surpasser, d'améliorer ses performances, d'apprendre à gérer les allures. C'est de se lancer un défi. Et lors d'une course, la victoire c'est de franchir la ligne. C'est plus une victoire contre soi que contre les autres. » Et de préciser : « Même à petit niveau on se fait plaisir. »

JEAN-MARIE ZIPPER

**DES PRÉPARATIONS SPÉCIALES POUR LES FEMMES**

Il entraîne ceux qui se sont fixés comme objectif de se lancer dans un trail. Différents niveaux, différentes catégories, attirent des pratiquants très hétérogènes avec des attentes parfois bien diverses. Pascal Garny s'amuse à insister sur la différence entre les hommes et les femmes, sans crainte de sexisme, car pour lui il y a une réelle différence. « Les filles sont plus en recherche de sensations, elles sont très sensibles à la beauté de la nature, les garçons sont souvent plus chrono... ».

**Plusieurs niveaux sont proposés**

Des stages plus spécifiquement féminins sont donc organisés. Avec une certaine fierté, il souligne qu'il a préparé deux jeunes femmes pour le fameux Raid des Amazones. Sa base de préparation est devenue le gîte d'étape du Gazon Vert, au-dessus de Mollau. « Il y a là un potentiel énorme tant pour la diversité technique du terrain que pour la beauté et la richesse du site. Le gérant du gîte Alexandre, est devenu un incontournable complice et associé. L'accueil, les repas équilibrés sont très importants, car ces séjours sont très intenses. On travaille sur le terrain. C'est physique certes, mais on aborde aussi la technique. On réfléchit sur l'impact de la pente, des cailloux, des racines, sur les blessures, sur la notion de distance, de dénivelé (500 m de montée ce sont 5 km de plus sur un parcours) », explique-t-il.



Pascal Garny : « Assurer la sécurité, offrir des horizons, feuilletter le livre de la nature, aller au-delà du lisible comme en littérature ». PHOTO DNA

Plusieurs niveaux sont proposés : de l'initiation au niveau confirmé où « on mangera de 30 à 42 km. » Il y a certes derrière le trail la notion d'effort physique, mais le regard de Pascal Garny s'illumine d'une façon particulièrement intense quand il confesse à mi-voix : « Quand je vois leur émotion devant l'apparition d'un paysage au détour d'un chemin, au

sommet d'une côte, alors là... » Silence. Pascal Garny sait aussi se taire... pour dire sans mot. » Pascal Garny : 06 02 33 73 71 ; [info@cotevosges.com](mailto:info@cotevosges.com) ; <http://www.cotevosges.com/trail-vosges.html>. Prochains stages : 23 et 24 septembre 2017 (niveau2-initiation) ; 14 et 15 octobre 2017 (niveau3-perfectionnement).



Découvrir des pépites du massif vosgien (ici le Sternsee) en courant. DOCUMENTS REMIS



Partager des émotions, ici dans la montée vers le Gazon Vert.