

L'actu du jour

Montagne : ces enfants courent au pied du mont Blanc

Plus ça monte, plus ils sont contents. Et ils en redemandent?! Fans de courses en montagne, la courageuse Erylis, 9 ans, et le sage Celyan, 10 ans, sont impatients de s'élancer dans leur course respective sur l'Ultra Trail du mont Blanc (UTMB). Ils ne dépasseront pas 2 km, mais rêvent déjà de LA grande course de 170 km...



Les enfants prennent le départ d'une des courses qui leur est réservée : moins de kilomètres et moins de montées que les adultes. Mais cela reste des courses de montagne, sportives et qui demandent un peu d'entraînement. (© UTMB)

Celyan a de l'expérience

Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que, du 23 au 29 août, a lieu l'Ultra Trail du Mont-Blanc, une célèbre course de montagne. Près de 10?000 personnes, très jeunes ou plus expérimentées, y participent.



Au fil des courses, Celyan a appris à « gérer » ses efforts : « Il ne faut jamais partir trop vite. Il vaut mieux partir lentement et accélérer quand on sait la fin proche. », explique-t-il. (© UTMB)

« Comme ces courses en montée sont éprouvantes, il faut toujours croire en soi, avoir bien du courage et ne surtout pas se laisser impressionner, conseille Celyan, 10 ans, prêt à s'élancer sur 1 800 mètres. **Il ne faut pas, non plus, penser à terminer premier, mais plutôt à terminer sa course...** »

Dès l'âge de 3 ans, sur une distance de 400 mètres, chaque jeune a un nombre de kilomètres à parcourir en fonction de son âge. Pour eux, ces lacets ne mènent pas au mont Blanc, mais serpentent à ses pieds sur des montées plus ou moins longues et raides.

Habitant à Chamonix, Celyan a participé à sa première course à l'âge de 3 ans. Depuis, à chaque édition, il épingle son dossard.

Erylis veut dépasser ses limites



Près de l'arrivée, Erylis est encouragée par ses cousines. (© UTMB)
À cheval sur la France et l'Italie, le mont Blanc (4 808 mètres) est surnommé « le toit de l'Europe ». C'est le plus haut sommet de notre continent.

À ses pieds, Erylis, 9 ans, est fière de courir : « *Malgré la difficulté des montées, je trouve toujours le mont Blanc aussi majestueux. Parfois, j'ai l'impression qu'il me regarde et m'aide à reprendre des forces. Lors de ma dernière course, mes cousines sont même venues m'aider à terminer. Je n'en pouvais plus ! Une fois l'arrivée passée, j'ai sauté au cou de ma mamie...* »

Cette année, Erylis s'élancera pour 1 200 mètres et se couchera tôt la veille : « *Pour les très jeunes, il n'y a pas vraiment de classement. Tout le monde termine premier. Moi, j'aime surtout y apprendre à dépasser mes limites. Avec du courage, de la persévérance et de la détermination, on est capable de faire plein de choses.* »

Plus tard, la course est de nuit...

En France, on compte un million de *traileurs*, des personnes qui pratiquent les courses de montagne.

Réservée aux adultes, la course majeure de l'Ultra Trail du mont Blanc se déroule sur 170 km avec 10 000 mètres de montée, et en partie la nuit. Les concurrents courent alors avec une lampe frontale.

D'ores et déjà, Erylis et Celyan en rêvent. En attendant, ils vont encourager leurs aînés. Les plus rapides finiront la course en moins de 24 heures...

Tu as envie de participer à l'une des courses pour les enfants de l'Ultra Trail du mont Blanc ? Alors, visionne cette vidéo (réalisée avant la crise sanitaire) pour découvrir à quoi ressemblent les mini UTMB !

Sophie Greuil

[Consulter cet article sur le site 1jour1actu.com](http://www.1jour1actu.com)