

Gastronomie et sport d'élite

SIERRE ► L'équipe de Suisse de course en montagne prépare les championnats du monde du mois de septembre chez le célèbre cuisinier Didier de Courten. Un stage qui marie à merveille la gastronomie et le sport de haut niveau.

GÉRARD JORIS

On peut avoir 19 points sur 20 au Gault Millau et 2 étoiles sur trois au Michelin et accepter de composer des menus sur mesure pour des sportifs de haut niveau. À l'inverse, on peut aussi être sportif d'élite et se laisser agréablement séduire, sans mettre le moins du monde en danger ses performances, par des menus gastronomiques. L'expérience tentée, cette semaine, par l'équipe de Suisse des courses de montagne et le célèbre cuisinier valaisan Didier de Courten est révélatrice à ce sujet. En camp d'entraînement sur le lieu même des prochains championnats du monde de la montagne, qui se dérouleront le dimanche 14 septembre prochain entre Sierre et Crans-Montana, la quinzaine de présélectionnés goûte depuis le début de la semaine aux plaisirs cumulés de l'entraînement et de la bonne chaire. Hébergés à l'Hôtel Terminus à Sierre, que dirige avec la compétence qu'on lui connaît le chef sierois, ceux-ci s'entraînent à raison de deux séances quotidiennes sur le parcours des championnats du monde ou dans les environs de Sierre. Le matin, à midi et le soir, ils se retrouvent réunis dans une salle du luxueux hôtel pour un repas qui fait la part belle à la gastronomie. «Le sport d'élite, c'est un peu comme le travail en cuisine» explique le plus pointé des chefs romands au Gault Millau. «On recherche toujours le mieux. Comme eux, nous sommes des perfectionnistes. C'est pour cela que j'aime bien ce milieu.»

«Donner des envies aux athlètes»

Sans précédent, l'expérience est partie d'une demande adressée par les entraîneurs nationaux aux organisateurs des championnats du monde. Cette dernière consistait à organiser un camp d'entraînement de quelques jours sur le lieu même des compétitions. Sportif ac-

compli – il pratique, entre autres, avec bonheur la course à pied et le vélo – membre du CA Sierre à qui a été confié le mandat d'organiser ces «mondiaux», Didier de Courten a sauté sur l'occasion. «Le comité d'organisation m'a approché en ma qualité de partenaire de la compétition. J'ai voulu faire quelque chose de concret, participer de manière active à ce camp d'entraînement.»

Le résultat est là. Les coureurs logent chez lui et surtout mangent chez lui. «Mon but, c'est de donner des envies aux athlètes, de faire en sorte qu'ils éprouvent du plaisir à table tout en profitant d'une nourriture appropriée. S'ils mangent tous les jours des pâtes, je ne pense pas qu'ils aient du plaisir. Mon rôle, c'est de leur préparer des repas équilibrés, qu'ils ont envie de manger.» Avec le concours du Dr Silvio Folli, pharmacien à Sion et spécialiste en nutrition sportive (lire ci-dessous), Didier de Courten a préparé une série de menus adaptés aux besoins des athlètes. «Les coureurs ont beaucoup d'a priori en matière de nourriture» poursuit-il. «Ils doivent savoir qu'ils peuvent manger n'importe quoi à condition que les repas soient préparés de manière adéquate. Silvio Folli m'a conseillé dans la recherche de produits de remplacement tout en respectant l'équilibre alimentaire.»

Grâce à la magie du chef et pour autant que certaines règles soient respectées, manger de la salade, de la viande rouge, du poisson ou des douceurs n'est désormais plus banni. Bien au contraire. «Mon idée, c'est maintenant d'aller au-delà de cette première expérience, de l'ouvrir à d'autres sportifs, même individuels.»

La rédaction d'un livre sur le sujet, toujours en collaboration avec le Dr Silvio Folli, est en gestation. Elle pourrait être l'épilogue à cette enrichissante expérience.



Le cuisinier Didier de Courten (au centre) explique aux deux coureurs valaisans, Augustin Salamin (à gauche) et Tarcis Ançay comment on peut concocter un dessert pour sportifs à base de fruits frais. BITTEL



Succulents et parfaitement présentés, les plats sont servis aux coureurs. BITTEL

AU P'TIT-DÉJ'

Cafés, thés, jus de fruits, eaux plates ou gazeuses.

Lait maigre.

Pain blanc et pain mi-blanc (sans fibres grossières).

Cake maison aux fruits secs (TCM).

Céréales (spécial sport), miel et confitures, beurre allégé.

Jambon cuit et jambon de dinde maigre.

Fromages maigres (faibles en matière grasse).

Yaourts nature de la ferme.

Compote de pommes fine et cuite, 15% de sucre maximum.

Bananes naines.

CE QU'EN PENSENT LES SPORTIFS



TARCIS ANÇAY

COUREUR

«Cette semaine est particulière à plus d'un titre pour moi. D'abord, c'est la dernière avant Sierre-

Zinal où je mets de la quantité et de la qualité dans mon entraînement. Samedi, je courrai le Trophée des Combins à Fionnay. Ce sera le test. Je verrai dans cette course où j'en suis exactement. Ensuite, on se trouve en équipe, dans un cadre exceptionnel. L'ambiance au sein de l'équipe est excellente. Question nourriture, je crois qu'on ne se rend pas vraiment compte de la chance qu'on a d'être ici. On est bichonné par le personnel. Je prends cela comme un petit sucre, une récompense en plus. Les menus sont adaptés et ils ont été prévus par des professionnels. Je vais beaucoup apprendre de cette semaine.»



AUGUSTIN SALAMIN

COUREUR

«C'est la 2e fois après celui d'Ovronnaz, l'année dernière, que je vis un camp d'entraînement

avant une grande compétition. Celui-ci est très différent parce qu'il se passe à côté de chez moi et dans un cadre très particulier. J'ai fait la connaissance de M. de Courten par l'intermédiaire de mon père, il y a quelques semaines, à l'alpage de Moiry. Je suis impressionné par tout. L'hôtel, les chambres, les repas, c'est la classe. On n'a pas l'habitude de ce luxe dans les courses de montagne. Préparer un championnat du monde ici, c'est une chance. On bénéficie du temps de repos nécessaire et d'un environnement extraordinaire. Sur le plan sportif, il faudra encore maintenant que je me qualifie. Courir les Mondiaux, c'est mon objectif de la saison.»



GEORGES VOLERY

ENTRAÎNEUR NATIONAL

«Préparer les championnats du monde ici, c'est idéal pour nous. Ceux qui participent à ce camp auront un avantage sur les autres puisqu'ils connaîtront déjà le parcours. L'année dernière, nous avons déjà effectué un camp de plusieurs jours avant les championnats du monde d'Ovronnaz. Celui-ci est un peu spécial parce qu'on se retrouve dans un cadre particulier. Les athlètes bénéficient d'une nourriture gastronomique adaptée aux sportifs et concoctée avec le concours d'un spécialiste de la nutrition sportive, le Dr Silvio Folli. C'est un plus, qui pourra aussi leur servir pour le futur. Cela prouve qu'on peut faire de la course à pied et manger autre chose que des graines ou des pâtes.»

PROPOS RECUEILLIS PAR GJ



«Mon intervention s'est résumée à des conseils»

DR SILVIO FOLLI

PHARMACIEN ET SPÉCIALISTE EN NUTRITION SPORTIVE

Délégué pour Swiss Olympic pour ce qui est des conseils en nutrition sportive, le Dr Silvio Folli a apporté sa touche aux menus concoctés par le cuisinier Didier de Courten. «Les responsables du camp ont demandé à M. de Courten de préparer les repas pour les athlètes. Celui-ci a souhaité le faire en collaboration avec une personne qui avait des compétences en matière de nutrition sportive», précise le pharmacien sédunois, actuellement en vacances en famille à Malte. «C'est comme cela que je me suis retrouvé associé à cette expérience. M. de Courten est un perfectionniste. Mon intervention s'est résumée à des conseils. Je lui

ai expliqué les contraintes liées à un effort physique, en attirant son attention sur les points à respecter. Dans le sport d'endurance, il ne faut jamais partir le ventre plein. Nous avons fait en sorte que les athlètes aient des repas le plus digeste possible, en adéquation avec les exigences de l'effort. Comme M. de Courten est un bon élève, très ouvert, il a fait ce qu'il fallait. Je n'ai pratiquement rien eu à corriger. L'idée de lier les connaissances d'une personne de la haute gastronomie avec celles d'un spécialiste de la nutrition sportive est très intéressante. C'est une expérience préliminaire qui peut nous amener plus tard à quelque chose de plus pratique.» GJ