



# COACH D'AZUR

**Athlète, triathlète puis triater, René Rovera est un sportif dans l'âme. Hors de question de ne pas faire de sport, même sans compétition comme en ce moment. Devenu coach depuis plusieurs années, il nous parle de sa vision de la situation actuelle.**



## RESTER MOTIVÉ

Depuis plusieurs années René Rovera entraîne des sportifs de tout niveau, depuis le débutant ou pratiquant peu expérimenté jusqu'à des traileurs du niveau de Sébastien Camus. Son activité sportive personnelle a été touchée par la crise du Covid depuis le début du printemps 2020, mais il a su faire preuve d'invention pour continuer et surtout pour motiver ses athlètes. « Ce fut difficile pour certains vivant en zone urbaine, sans possibilité de se déplacer pour trouver un lieu de pratique adapté. En l'absence de course il ne fallait pas renoncer à faire du sport, tant pis pour les compétitions mises provisoirement entre parenthèses. Il est important d'avoir une motivation intrinsèque, le plaisir de bouger, de courir, de conserver l'envie. » Mais comment faire lorsque le moteur principal est de participer à une compétition ? « On peut se motiver différemment, se dire qu'on ne s'entraîne jamais pour rien. Si on arrête trop longtemps ce sera difficile de reprendre. » Renforcement musculaire à domicile, adaptation à son environnement proche (des escaliers en guise de terrain de jeu), achat d'un home trainer : les solutions sont nombreuses pour s'adapter et éviter de subir le moins possible. Il en convient, le manque de courses et de visibilité est tout de même pesant : « En mars j'ai participé à un challenge de dénivelé à ski de randonnée, le Millet Everest Courchevel, je n'avais pas mis de dossard depuis plusieurs mois, cela ne m'était jamais arrivé en 40 ans de pratique sportive. »

## RETROUVER LES COURSES

Début avril 2021, René Rovera s'envole pour le sud de l'Espagne, pour participer au trail Ultra Sierra Nevada. Reprendre d'emblée par 100 km avec 5500 m de D+ sur un terrain difficile était un pari osé. « J'ai arrêté au 60<sup>e</sup> km, par manque de forme essentiellement. C'est dommage mais je n'oublierai pas l'ambiance de feu au départ et les gros effort des organisateurs pour adapter leur trail à de

nombreuses contraintes. » Si organiser un trail en Espagne est possible, alors on peut espérer une reprise prochaine en France ? « Je le souhaite de tout cœur. Mais je me dis que cela risque d'être compliqué s'il faut partir par petits groupes, porter un masque sur les zones de ravitaillement, s'éclipser de l'arrivée dès que la course est finie. Si je participe à des trails c'est pour l'ambiance, pas seulement la performance. Se tirer la bourre certes, mais aussi encourager, discuter, rester dans la zone d'arrivée pour profiter de l'ambiance. Je pense à tous ceux que j'entraîne, certains ont peu d'expérience et risquent de se voir encore privés de courses, avec un manque total de visibilité. Et je pense également aux jeunes, ceux en clubs n'ont pas eu de cross deux saisons consécutives. Cela les prive de cette pratique formatrice irremplaçable. Au-delà de la rivalité en compétition, le sport en club c'est aussi de l'émulation, du partage, de la convivialité. » Toutefois, René Rovera reste optimiste et motivé, aussi bien pour sa pratique personnelle que pour tous les sportifs qu'il encadre. ■

**R**ené Rovera est tombé dans le sport tout jeune, à l'âge de 11 ans, en découvrant l'athlétisme. Piste et cross seront ses terrains d'expression durant ses années d'adolescence. Comme il ne fait pas les choses à moitié, il vise le très haut niveau, mais les circonstances de la vie ne furent pas favorables... Alors qu'il assiste à l'Ironman de Nice et à la victoire de Mark Allen, il a une révélation, il veut pratiquer ce sport. Quelques années plus tard il participait à son premier triathlon de Nice, prélude à 11 années de professionnalisme dans ce sport exigeant, avec en point d'orgue, en 1998, une 7<sup>e</sup> place à Hawaï et un titre de vice-champion du monde de duathlon. En 2004 il remporte l'Ironman de Lanzarote, aux îles Canaries. Lorsqu'il se lance dans le trail, en 2007, là aussi René Rovera vise les sommets. En Italie, aux Etats-Unis, en France, il multiplie les places d'honneur et les victoires. Les années passent mais l'envie est intacte. L'envie, c'est le moteur de René pour sa pratique sportive. Son envie, mais aussi celle des autres, qu'il accompagne.



## CV FLASH RENÉ ROVERA

- Né le 21 avril 1968 à Cannes.
- Vit dans les Alpes de Haute Provence.
- Vainqueur Ironman de Lanzarote en Espagne (2004)
- 3<sup>e</sup> Ironman de Zurich en Suisse (2002)
- 7<sup>e</sup> Ironman d'Hawaï aux Etats-Unis (1998)
- Vice-Champion du Monde Duathlon Longue Distance (1998)
- Vainqueur US Zane Grey aux Etats-Unis (2015)
- 4<sup>e</sup> CCC (2014)
- Vainqueur de la Maxi Race Annecy (2015)
- Vainqueur du 90km de l'UTCAM (2018)
- 13<sup>e</sup> du Grand Raid de la Réunion/Diagonale des Fous (1<sup>er</sup> Master 2) (2018)
- Vainqueur du 85km MIUT Madeira Island Ultra Trail (2019)
- 22<sup>e</sup> de l'Ultra Trail du Mont-Blanc (1<sup>er</sup> Master 2) (2019)