

Sofiane Sehili pédale au long cours et autrement

Entretien. Il est le meilleur Français en ultracyclisme, une discipline en vogue qui consiste à parcourir de très longues distances à vélo en complète autonomie, hors des sentiers battus.

Il parcourt le monde sur son vélo, avale des milliers de kilomètres, gravit des sommets vertigineux avant de dévaler des pentes chaotiques. Loin des sentiers battus et des routes asphaltées, Sofiane Sehili, 38 ans, est le meilleur ultracycliste en France.

Après avoir gagné l'Atlas Moutain Race au Maroc avant le confinement, le cycliste de Colombes vient de remporter, cet été, la French Divide, une diagonale de 2 200 kilomètres du Nord de la France au Pays basque, avec 35 000 mètres de dénivelé, en autonomie avec des sacoches comme seule bagage. À l'heure du grand circus du Tour de France, prenons la roue d'un coureur à part, figure d'une façon de faire du vélo autrement.

Sofiane, comment on devient ultracycliste ?

Ça m'a pris pas mal de temps car je venais du cyclo-tourisme et n'avais jamais fait de vélo en compétition. J'ai commencé par un voyage, en 2011, en Asie du Sud-Est. Avant ça, je faisais 32 km par jour en allant au boulot en vélo. J'avais aussi fait des périples avec 100 ou 150 km par jour, mais jamais des longues traversées. Mais lors de ce premier périple, je me suis senti à ma place. C'était exactement ce que je voulais faire et la manière dont je voulais voyager.

Dès lors, vous attrapez le virus...

Oui, j'ai refait un voyage l'année d'après en Indonésie. J'ai acheté un meilleur vélo, j'ai roulé des distances plus longues. Je me suis mis, aussi, à rouler en VTT sur des routes non asphaltées, de montagnes, caillouteuses. J'ai terminé ce 2^e voyage, en prenant un avion de Kuala Lumpur jusqu'en Iran. J'ai fait route entre Téhéran et Istanbul. Comme je n'avais qu'un visa de deux semaines, je ne pouvais pas traîner, j'ai dû rouler plus que d'habitude. Je faisais mes 150 km quotidien.

En 2014, le déclic...

Le corps s'habitue ?

Le corps ce n'est pas un problème. On progresse par paliers. Moi je me souviendrai toujours de mon premier 100 km, comme de mon premier 250. Quand on n'a jamais fait de vélo, faire 100 km c'est énorme. Quand on roule souvent, on ne s'en rend plus compte. Ce sont tous ces paliers-là qu'il faut vaincre mentalement. C'est sûr quand on commence le vélo, on a toujours mal aux fesses, mais ça finit par s'estomper.

Puis les choses s'accélèrent...

En rentrant de ces voyages, je suis devenu coursier. Je faisais environ 90 km quatre jours par semaine. Plus les sorties avec les copains, je faisais plus de 400 km par semaine. À ce rythme, on a vite une très bonne con-



L'ultracyclisme en autonomie requiert de savoir réparer son vélo à tout moment.

| PHOTO : ATLAS MOUNTAIN RACE

dition physique. Et puis en 2014, il y a un déclic, je suis parti au Canada pour suivre la Great Divide. Je devais faire 4 500 km en quatre semaines. Là j'ai vraiment commencé à rouler toute la journée.

Combien de temps passez-vous sur le vélo ?

Dix heures par jour pour faire mon quota de kilomètres et ne pas rater mon avion. Et ça a été le déclic. J'ai fait cette distance sans problème grâce à ma condition physique. Mais surtout, c'est ça qui me plaisait. Ce n'était pas une tannée de rester toute la journée en selle.

Vient alors votre première course...

J'avais entendu parler des « ultras » et je me suis dit, « pourquoi ne pas essayer » ? Je savais que j'avais plutôt vite, et que je n'avais pas de problème à rester longtemps en selle. J'étais curieux de savoir si j'arriverais à être bon. J'ai attendu 2016 pour me lancer. Entre 2014 et 2016, j'ai continué à progresser, j'ai franchi des paliers. Début 2016, j'ai fait 20 000 km en quatre mois. C'est là, avec cette prépa que je suis arrivé sur le Tour Divide en 2016, et que je fais 3^e.

Décrivez-nous cette course mythique du bikepacking en autonomie ?

La Great Divide Mountain bike road est un itinéraire du Canada jusqu'au Nouveau-Mexique. Des pionniers de l'ultracyclisme ont eu l'idée de faire une course, le Tour Divide, le long de cette route de cyclo-tourisme, non asphaltée à 75 %.

Qu'est-ce que le Divide ?

La Great Divide suit les montagnes Rocheuses du nord au sud. Le Divide c'est la ligne de partage des eaux qui coupe les États-Unis en deux. Sur cette ligne, tous les cours d'eau vont se déverser dans le Pacifique ou

dans l'Atlantique.

Comme c'est la première course d'ultracyclisme, le mot Divide a été une sorte de déclinaison pour toutes les courses qui se sont créées après pour s'inscrire dans cette logique de traversée d'un pays d'une manière *offroad* avec du dénivelé.

Cette année, vous enchaînez les performances et les victoires.

J'ai gagné l'Atlas Moutain race, avant le confinement. C'était une superbe course. Ce sont 1 200 km très difficiles, avec énormément de dénivelés. Le premier col est à 2 600 m sachant qu'on part de Marrakech à 300 m. C'est 80 % *offroad*, très cassant.

L'Atlas c'est magnifique, désert, parsemé d'oasis. Mais cela complique aussi le ravitaillement.

Pas loin d'en vivre

Et cet été, une victoire fracassante sur le French Divide ?

J'ai adoré cette course. C'était difficile, pas du tout roulant. J'ai mis 8 jours et 10 heures, ce qui fait 270 km de vélo par jour. Il y avait une ambiance unique, des spectateurs venaient nous encourager, nous ravitailler. La France est bien un pays de vélo, il y a aussi l'essor du bikepacking qui suscite cet intérêt.

Je termine aussi 2^e du Three peaks bike race, en juillet, une course de 2 000 km sur route entre Vienne et Nice, qui passe par les Alpes et le Ventoux.

Quel est votre prochain objectif ?

La Two Volcano Sprint, une course de 1 000 km avec 25 000 m de dénivelé, entre l'Etna et le Vésuve.

Comment gère-t-on l'autonomie ?

Ça fait partie des choix stratégiques. Quelle quantité de nourriture, d'eau ?

Être conscient pour savoir où est le prochain ravito ? Savoir combien de temps on va mettre à faire la distance, car parfois on met 5 heures à faire 50 bornes. Être un bon coureur c'est savoir gérer cette autonomie.

Et la nuit ?

Sur l'Atlas, il y avait un équipement obligatoire couverture de survie et sac de couchage. Sur le Tour Divide il n'y a pas d'équipement obligatoire, mais il faut être capable de bivouaquer car il y a peu de possibilités d'être hébergé.

Comme l'ultra-trail, l'ultracyclisme commence à se développer...

On voit de plus en plus d'anciens pros s'aligner aux départs des courses. Comme, par exemple, Sean Mayer qui a fait cinq grands tours. Mais dans l'immense majorité, ça reste des amateurs.

Et vous, vous arrivez à vivre de votre passion ?

Je suis en phase de professionnalisation, grâce à mes résultats j'ai pu conclure des partenariats. Ça a tout d'abord été du sponsoring matériel. J'ai aujourd'hui des partenaires, qui permettent d'avoir un salaire. Je ne peux pas complètement en vivre, mais je ne suis pas loin.

Quel est le périple qui vous a le plus marqué ?

Si je ne devais retenir qu'une route, ce serait la Pamir Highway, au Tadjikistan. C'est perdu, c'est l'Asie centrale qui n'est pas très peuplée. C'est une route incroyable qui commence près de la capitale Douchanbé et qui longe la rivière Panj, frontière avec l'Afghanistan et qui ensuite monte dans les montagnes du Pamir jusqu'à 4 700 mètres. Une route hors du temps, splendide. La plus belle.

Recueilli par
Laurent FRÉTIGNÉ.