

Le sacré coup de pédale de Lucas Winiger

Pour progresser, Lucas Winiger s'impose un entraînement intensif de six sorties par semaine, soit une douzaine d'heures de VTT.

Photo Delphine DE LUCIA



C'est la discipline de VTT la plus populaire. Le cross-country a son champion à Schneckenbusch. Lucas Winiger, 17 ans, a décroché, dimanche à Villers-lès-Nancy, le titre de champion de Lorraine dans la catégorie junior. Son prochain objectif : le championnat de France, en juillet aux Ménuires.

VTT : il s'empare du maillot de champion de Lorraine

Sa spécialité : le cross-country. Son terrain de jeu : la vallée de la Bièvre et le Donon. La passion du VTT chevillée au corps, Lucas Winiger, 17 ans, de Schneckenbusch, est champion de Lorraine. Son rêve : intégrer l'équipe de France.

C'est une bête de course. Mais après quoi court Lucas Winiger ? Plus derrière le titre de champion de Lorraine de VTT cross-country. Il l'a remporté dimanche à Villers-lès-Nancy, dans la catégorie junior, face à une vingtaine de compétiteurs.

À 17 ans, ce jeune sportif de Schneckenbusch tient déjà un beau palmarès : trois fois champion de Meurthe-et-Moselle, deux fois champion de Lorraine et 14^e sur 200 en championnat de France en 2012.

Le coup de pédale est arrivé après le coup de pied dans le ballon rond. À l'âge de 8 ans, Lucas Winiger lâche les terrains de football pour le vélo. Il attrape le virus au hasard d'une balade en forêt avec son père Philippe et la Vigilante de Troisfontaines.

« J'aime la nature et je n'étais pas doué au football », livre l'adolescent, bon élève en classe de terminale (Sciences techniques de l'ingénieur) au lycée Mangin à Sarrebourg. Son père acquiesce : « Il est davantage fait pour les sports individuels ». La passion l'absorbe. Le minibus familial avale entre 17 000 et 20 000 km par an pour des compétitions dans tout l'Hexagone. Le vététiste consacre une douzaine d'heures par semaine à l'entraînement. « Je vais dans la vallée de la Bièvre, c'est le début du massif des Vosges avec des vraies montées et descentes. Je m'entraîne

aussi dans le secteur du Donon à Abreschviller, Saint-Quirin, Dabo », confie le jeune homme. En hiver, le vélo est complété par des séances de musculation et de la course à pied.

Travailleur, obéissant, persévérant et bon technicien, ses qualités lui valent d'être sélectionné très tôt en équipe de Lorraine. Au fil des ans, il se classe toujours dans les cinq meilleurs de sa catégorie. Licencié au club de Badonviller, membre du Team culture vélo Nancy, Lucas a la chance de faire partie des quinze compétiteurs de haut niveau qui se tirent la bourre au centre régional de cyclisme lorrain. « Il bénéficie des conseils stratégiques de l'entraîneur du meilleur vététiste au monde », fait valoir son père.

Allez, le coup de fourchette !

Au quotidien, Lucas Winiger est coaché par la championne Laura Ledoux. À travers le programme qu'elle lui transmet via le net chaque quinzaine, le vététiste se dépasse. Il lui reste deux points faibles sur lesquels travailler : le manque de confiance en soi et l'alimentation. « Il ne mange pas assez au regard des calories qu'il dépense », souligne son père. Il y a des courses où ça coïncide à cause de ça. » Aucune interdiction donc sur les charcuteries ou les tartes flambées, ses péchés mignons.



Lucas Winiger est épaulé par son père Philippe dans toutes les compétitions.

Photo Delphine DE LUCIA

Pour progresser plus vite, l'amateur de cross-country partage régulièrement ses entraînements avec ses amis Robin Karleskind de Sarrebourg et Florian Scherrer d'Eigenthal. « Il y en a toujours un qui est plus fort que l'autre sur un aspect. Ça permet d'avancer », pointe le pilote, toujours de bonne humeur.

L'envie de se dépasser, de faire la course et d'être le meilleur constitue son carburant. Il ne

manque qu'une étincelle pour faire exploser la machine : « Cette petite dose d'inconscience qu'ont tous les sportifs de haut niveau. Lucas calcule un peu trop et pendant ce temps, les autres avancent », déplore Philippe Winiger.

Il n'empêche, Lucas a atteint dans sa spécialité un niveau comparable à la Ligue 1 de football. Ses prochains objectifs sont nationaux. Il se mesurera aux meilleurs lors de trois coupes de

France à Lons-le-Saunier dans quinze jours, dans le Massif central début juillet, et le sud des Alpes fin août. La compétition la plus attendue demeure le championnat de France le 17 juillet aux Ménuires. En se classant dans les dix premiers, il intégrerait l'équipe de France, ce qui lui ouvrirait les portes des épreuves de la coupe d'Europe.

Manuela MARSAC.