

# Interview AEIFA (Association des entraîneurs d'Ile de France d'Athlétisme) / Jessica Pardin

**JCLC/AEIFA : Jessica, tu participes régulièrement à des courses de montagne appelé KV (Kilomètre vertical), parles nous de cette discipline, à quoi ressemble un KV ?**

**Jessica :** La définition d'un KV c'est 1000m de dénivelé positif en moins de 5km... Après en pratique, sur le circuit international, cela va de 1000m de D+ à 3000m de D+ en 9,7km (appelé triple KV).

Ce qui est très intéressant, c'est que contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, il n'y a pas 2 courses qui se ressemblent, tant au niveau de la distance que du terrain : on peut avoir une course très raide et peu technique comme à Fully, ou une course où l'on va pouvoir souvent courir comme au double KV de Chando, ou encore des courses plus techniques avec des terrains caillouteux et accidentés comme en Italie près des Grands Lacs (Trentapassi ou Limone).

Il y a encore une petite spécificité sur les KV : il y a deux types de départ, individuel et groupé. L'avantage du deuxième, c'est que le jour où tu n'es pas en grande forme, tu peux toujours essayer de t'accrocher à ceux qui sont juste devant pour t'en sortir pas trop mal... car le risque d'un départ individuel, c'est que ne sachant pas où tu en es, tu t'endors dans ton rythme, et tu as une mauvaise surprise à l'arrivée !

**JCLC/AEIFA : Comment es-tu arrivée sur ce type d'épreuve si spécifique ?**

**Jessica :** Disons que lorsqu'on habite dans le Beaufortain, c'est peut-être... inévitable ! On commence tous par le ski Alpin en club, que je n'ai pas du tout apprécié, puis j'ai eu la chance de rencontrer un passionné de ski de fond et de biathlon - Xavier Blond, médaillé olympique - , qui a su me transmettre le goût pour les sports d'endurance, et j'ai de suite enchaîné les podiums en ski de fond, puis en Biathlon, au sein du comité de Savoie... Ensuite, j'ai dû choisir entre mes études de sage-



femme et le haut niveau, et le choix a été vite fait... Et grâce à ce choix, j'ai eu la chance de pouvoir connaître le ski alpinisme avec mon conjoint, et de gagner de suite les championnats d'Europe et du monde en vertical race et individuelle ! C'était juste énorme ! Mais les études m'ont ensuite forcées à arrêter le haut niveau. Mais je n'ai jamais réussi à décrocher de l'entraînement ! Alors je me suis dirigée par faciliter vers la course à pied, car il était beaucoup plus facile pour moi de m'entraîner pendant les pauses, ou le soir, mais toujours sur des terrains montagneux, le plat à l'époque étant totalement hors de mes pensées!... J'ai enchaîné sur une grosse saison en 2009, avant de faire une longue pause jusqu'en 2014, avec peu d'entraînements et peu de courses pendant 5 ans, pour me consacrer à ma vie personnelle et mes deux petites filles ! J'ai repris les compétitions en 2014 parce que j'en avais besoin, avec la 1<sup>ère</sup> course sous la pluie, que j'ai gagné ! Mais ensuite, j'avais envie de plus, d'être à nouveau devant, mais tout n'est pas simple avec deux enfants en bas âge, un travail en

garde de jour et de nuit, et un corps qui n'a pas récupéré des 2 grossesses et allaitements successifs (mais je ne le saurais que 2 ans plus tard...). Depuis 2016 et de petits soucis de santé, je remonte doucement la pente, et même si parfois j'ai envie que cela aille plus vite, les voyants commencent à être au vert ! Heureusement que j'ai un coach en or, qui sait me freiner quand je veux en faire trop, et me booster quand il y a 'une baisse de régime' !

Alors grâce à toutes ces années de fidélités au chemin montagneux, baskets ou ski aux pieds, et avec en prime quelques entorses de cheville qui m'ont fait redouter la descente, je ne pouvais que me consacrer à la montée ! Même si l'objectif est de revenir partiellement sur des trails, avec un rêve : passer la ligne d'arrivée de la CCC avec mes filles !

**JCLC/AEIFA : Peux-tu nous donner la distance du KV le plus court ?**

**Jessica :** Le Grand Serre, en France : 1,8km pour 1000m de D+ soit plus de 50% de pente !

**JCLC/AEIFA : Sur une distance aussi courte, le pourcentage de pente doit être énorme ! Quel pourcentage mini et maxi peux-tu nous donner sur l'ensemble des épreuves inscrites au calendrier ?**

**Jessica :** Wahou, question piège ! Cela va de 0% sur des centaines de mètres au départ parfois, jusqu'à plus de 50% pour les KV du Grand Serre (France) et de Fully (Suisse), où s'établissent les records du monde de la discipline !

**JCLC/AEIFA :**

**L'effort doit être intense, incomparable avec n'importe quelle autre épreuve existante -sauf en temps-, quelle préparation adoptes-tu pour le KV ?**



**Jessica :** Le temps d'un KV de 1000m de D+ est légèrement supérieur à un 10km sur route, donc on va travailler sur les mêmes bases - développer la VMA - à la différence qu'il faut aussi travailler en montée sur des séances bien spécifiques en pente raide.

**JCLC/AEIFA : Bien que cette préparation soit spécifique, que conseillerais-tu aux futurs participants de cette discipline ?**

**Jessica :** D'utiliser les bâtons à chaque fois que cela est autorisé, et d'avoir un mental de fer le jour J !

**JCLC/AEIFA : Tu viens de finir 2<sup>ème</sup> au KV de Fully, course prestigieuse qui attire les meilleurs spécialistes mondiaux, dans quel état d'esprit as-tu abordé cette épreuve ?**

**Jessica :** Comme l'an dernier, cette course clôture ma saison, et le fait d'avoir déjà gagné cette course en 2015 me donne l'envie d'y revenir pour améliorer le chrono ! Mais la saison internationale a été longue et fatigante pour le mental, d'autant plus qu'un virus s'est invité au tableau début octobre... Il a donc fallu puiser loin dans les ressources mentales pour trouver la motivation nécessaire pour 'se faire mal' encore une fois, sur le KV le plus raide de la saison pour moi (malade au KV du Grand Serre).

D'autant que le KV World Circuit s'est terminé le weekend précédent à Limone, avec une 2<sup>ème</sup> place au classement général, de quoi avoir la tête dans les nuages... Mais c'était une belle occasion de voir la réelle progression par rapport à l'an dernier, et c'est très encourageant de finir sur une bonne course en améliorant le chrono de 41'' par rapport à l'an dernier, avec une grosse chaleur donc certains ont beaucoup souffert !

**JCLC/AEIFA : En 2018, tu étais déjà sur le podium devant des grandes spécialistes. Refaire un podium c'était forcément important. La pression ne t'a-t-elle pas perturbée ?**

**Jessica :** La pression, je l'ai même pour une course locale, ou lorsque je fais une séance de X fois 1000m ! Ma motivation était surtout celle de me battre avec moi-même, et de réaliser le meilleur chrono possible, sans me préoccuper des meilleures mondiales qui partiraient derrière moi et qui allaient certainement me dépasser... ou pas !

### **Questions pratiques**

**JCLC/AEIFA : Le mode de contraction des membres inférieurs étant concentrique, il doit y avoir peu de casse musculaire, fais-tu de la musculation spécifique ?**

**Jessica :** si j'avais le temps, oui il serait judicieux d'en faire ! Mais j'utilise le terrain naturel pour travailler, car j'ai peu de temps pour faire autre chose...

**JCLC : Question matériel, l'utilisation des bâtons devient primordiale ! Je me trompe ?**

**Jessica /AEIFA:** Oui et non ! Sur certains KV très techniques (Trentapassi ou Limone), les bâtons sont interdits ! Donc certains arrivent à courir... et d'autres comme moi, mettent les mains sur les cuisses pour avoir l'impression que les bras servent à quelque chose ( et je crois que parfois ça marche !).

**JCLC : A part les bâtons, est- ce qu'il faut un matériel approprié, chaussure par exemple ?**

**Jessica :** Il y a besoin de très peu de matériel pour prendre le départ d'un KV, c'est cela qui fait que tout le monde peut se dire : demain je prends le départ ! Pas besoin d'acheter le dernier sac à dos, savoir combien on va devoir prendre de litres d'eau, ou acheter les chaussures qui amortissent bien car on a peur de se faire mal aux genoux à la descente !



Le KV étant une course très rapide, très raide, avec des terrains parfois accidentés, l'appui est quasi uniquement sur l'avant du pied. On va donc chercher une chaussure légère, avec une bonne accroche, et peu de semelle, pour avoir le plus de rendement possible à chaque foulée. Et j'ai vraiment trouvé cette année chez La Sportiva (Team que je représente cette année), cette petite perle rare qui correspond parfaitement à cela ! Une chaussure VK conçue avec la collaboration d'Urban Zemmer, l'un des meilleurs mondiaux de la discipline ! Et ça se voit ! Une chaussure ultra light comme un chausson d'escalade, mais avec laquelle tu peux grimper aux murs !

**JCLC /AEIFA: Existe-t-il beaucoup d'épreuves en France de ce style ?**

**Jessica :** oui c'est une épreuve assez courante car elle nécessite relativement peu de moyen humain et matériel, mais qui permet à tous, amateurs ou professionnels, de se dépasser, et surtout d'arriver en haut, à son rythme, car on a souvent une superbe vue, que ce soit sur 1000, 1500 ou même 2000m de D+ pour le double KV des Arcs, qui terminent sur un glacier à 3200m d'altitude... Et finalement, même si beaucoup de personnes me disent que les KV sont moins bien que les trails, parce que c'est court, parce qu'il n'y a pas de paysages, et bien... je crois qu'ils n'ont jamais tourné la tête au sommet d'un KV !

**JCLC/AEIFA : Est-ce que le KV a son propre championnat national et mondial ?**

**Jessica :** oui il y a chaque année un championnat de France de KV, et le championnat du Monde de KV se fait pendant les championnats du monde de Skyrunning . Il y a aussi un classement coupe de France sur le KV Skyrunner National Series, avec 8 épreuves et un classement coupe du monde sur le VK World Circuit, avec 12 épreuves, auquel j'ai fait 2<sup>ème</sup> .

**JCLC/AEIFA : As-tu déjà une vision de ton programme pour la saison à venir ?**

**Jessica :** J'attends le calendrier du VK World Circuit pour 2020, mais j'aimerais ajouter quelques jolis trails courts si possible. ! et toujours sous les couleurs de mon Team La Sportiva, je les en remercie !