



# Sébastien Epiney

## Une discipline de fer

Sébastien Epiney est né le 29 août 1967. Il a été initié très tôt à la pratique des sports d'endurance par son père Luc.

A 11 ans, il obtient son premier titre suisse lors des championnats suisses de cross. A 13 ans, il court Sierre-Zinal en 3 h 24' (à cette époque, il n'y avait pas la course depuis Chandolin pour les jeunes). A la même période, il décroche le titre de champion valaisan OJ en ski de fond. Il devient ensuite membre des cadres nationaux d'athlétisme chez les Juniors et participe à plusieurs rencontres internationales dont les championnats du monde de cross à Cortaillod, en 1986. La même année, il court le 3000 m en 8' 22" et le 5000 en 14' 40" !

A 20 ans, il arrête la compétition et accorde la priorité à ses études. Cela ne l'empêche pas de continuer à entretenir sa forme par la pratique de nombreuses activités sportives telles que le vélo, le ski de fond, le tennis, le jogging et le fitness.



De retour en Valais, il reprend goût à la compétition alors qu'il approche des 35 ans. Craignant les blessures, il s'entraîne essentiellement en endurance et sur des terrains qui ne sollicitent pas trop les articulations (sentiers et forêts). Il évite par conséquent les séances sur piste et, dans la mesure du possible, la course sur goudron. Comme tout bon Valaisan, les courses de montagne l'attirent ainsi que le ski alpinisme. L'hiver, il ne court presque pas et complète les sorties sur neige par des séances de vélo d'appartement.

Son approche de la compétition est méthodique, ambitieuse et réfléchie. Nullement naïf, il sait que tout n'est malheureusement pas « propre » dans le sport mais il a choisi une voie sans équivoque : obtenir les meilleurs résultats possibles grâce à une discipline de fer et en exploitant au mieux ses excellentes prédispositions naturelles.

### Principaux résultats :

**Course à pied** \* = meilleur suisse Dénivelé = dénivelé positif \*\* = record

#### 2009

15 août	Cross du Vélan	6,9 km ; 1010 m de dénivelé	47' 29"	1er *
1 août	Fionnay- Panossière	7,8 km ; 1180 m de dénivelé	51' 59" **	1er *
12 juillet	Telfes	Champ. européen de la montagne	59' 19"	3e *
20 juin	Neirivue-Moléson	<b>Champ. suisse de la montagne</b>	58' 51"	1er *

#### 2008

19 octobre	Gampel-Jeizinen	Champ. valaisan de la montagne	34' 30"	1er *
5 octobre	GauschlaBerglauf	<b>Champ. suisse de la montagne</b>	49' 58"	1er *
28 septembre	Fully-Sorniot	7 km ; 1600 m de dénivelé	59' 59"	1er *
14 septembre	Sierre-Montana	Champ. du monde de la montagne	57' 55"	17e
29 juin	Montreux-Naye	18,8 km ; 1600 de dénivelé	1 h 30' 53"	2e
1 juin	Seelisberg	9,5 km ; 1115 m de dénivelé	58' 41"	1er *
24 mai	Saillon-Ovronnaz	12 km ; 950 m de dénivelé	46' 50"	3e *

## 2007

7 octobre	Morat-Fribourg	17,17 km	56' 02"	8e *
23 septembre	Fully-Sorniot	7 km ; 1600 m de dénivélé	1 h 00' 33"	1er *
15 septembre	Ovronnaz	Champ. du monde de la montagne	53' 40"	8e
8 juillet	Cauterets, France	Champ. européen de la montagne	1 h 10' 16"	5e *
1 juillet	Neirivue-Molésou	10,6 km ; 1290 m de dénivélé	1 h 00' 47"	1er *
5 août	Thyon-Dixence	16,35 km ; 700 m de dénivélé	1 h 12' 41"	3e

## 2006

23 septembre	Saillon	Champ. du monde, montagne, H 35	50' 15"	1er *
3 septembre	Ovronnaz-Rambert	8,4 km ; 1350 m de dénivélé	57' 55"	1er *
11 juin	Le Châbles	Tour du Val de Bagnes	27' 54"	1er *

## 2005

25 septembre	Wellington, NZL	Champ. du monde de la montagne	57' 13"	9e *
4 septembre	Ovronnaz-Rambert	8,4 km ; 1350 m de dénivélé	56' 27"	1er *
21 août	Zermatt	<b>Champ. suisse de la montagne</b>	1 h 07' 40"	1er *
14 août	Sierre-Zinal	31 km ; 2000 m de dénivélé	2 h 39' 15"	4e *
20 juin	Bettmeralp	Aletsch Halbmarathon	1 h 35' 36"	2e *

## 2004

5 septembre	Sauze d'Oulx, I	Champ. du monde de la montagne	52' 23"	13e *
22 août	Matterhornlauf	14,3 km ; 1100 m de dénivélé	1 h 07' 31"	3e *
8 août	Sierre-Zinal	31 km ; 2000 m de dénivélé	2 h 40' 07"	5e
5 juin	Cressier-Chaumont	Champ. suisse de la montagne	53' 04"	3e

## 2003

21 septembre	Alaska	Champ. du monde de la montagne	53' 42"	10e
17 août	Matterhornlauf	14,3 km ; 1100 m de dénivélé	1 h 08' 42"	4e *
10 août	Sierre-Zinal	31 km ; 2000 m de dénivélé	2 h 42' 01"	6e

## Ski alpinisme \* = meilleur suisse

- 2009 : vice-champion suisse, Gryon, Vertical Race
- 2008 : **champion suisse**, Vertical Race \*
- 2008 : 6e de la Vertical Race des championnats du monde, Champéry
- 2007 : 4e au championnat d'Europe, Vertical Race \*
- 2007 : 2e au championnat Suisse, individuel
- 2007 : **champion suisse**, Morgins, Vertical Race \*
- 2006 : 5e de la Vertical Race des championnats du monde, Italie \*
- 2006 : Vainqueur de la Coupe Suisse \*
- 2005 : Vainqueur de la Coupe Suisse \*
- 2004 : 3e de la Verticale Race des championnats du monde, Espagne \*
- 2004 : 4e par équipe des championnats du monde, Espagne

A cela s'ajoutent de nombreuses autres victoires en Vertical (Vercorin, Morgins, Mayens de Riddes, Nax, Château d'Oex) et à d'autres épreuves (Maya, manches de Coupe Suisse)

