

Rencontre avec Ben Dhiman, phénomène de l'ultra-trail

Le plus Bagnérais des champions américains

Installé depuis quatre ans à Bagnères-de-Bigorre, le trailer américain Ben Dhiman a décroché cet été la 2^{ème} place de l'ultra-trail du Mont Blanc (UTMB), l'épreuve la plus prestigieuse au monde. Entretien avec un coureur atypique, aussi discret que déterminé, attaché à sa vie de famille et à son territoire d'adoption.

Bagnères Infos : Comment votre histoire avec le trail a-t-elle débuté ?
Ben Dhiman : Mon premier trail remonte à 2017, dans le Montana, lorsque j'étais étudiant. Un camarade m'a parlé d'une course de 50 km : je me suis inscrit avec l'idée de le battre. Je faisais déjà beaucoup d'escalade et d'alpinisme, j'étais à l'aise en montagne mais je ne m'entraînais pas spécifiquement pour le trail. La course s'est très bien passée. J'ai battu mon ami... et j'ai vécu une expérience profonde : la montagne, l'aventure et surtout la compétition, j'ai adoré ! Après cette expérience, j'ai eu envie d'aller plus loin.

Votre première grande course s'est déroulée en France...

Oui, j'ai fait la Diagonale des Fous, à la Réunion, en 2018. À l'époque, je travaillais comme guide saisonnier dans le parc de Yellowstone mais j'étais en Inde, dans l'Himalaya, où je venais de rencontrer celle qui deviendra mon épouse, une Bretonne

originale de Brest. Elle avait prévu de rendre visite à son père qui habitait à la Réunion, je l'ai accompagnée et je me suis inscrit à la course. Malgré mon manque d'expérience, les organisateurs ont accepté ma participation car aucun Américain n'était inscrit. J'ai terminé en 31 heures. Rien d'exceptionnel, mais cela m'a fait comprendre que, si je voulais refaire une telle épreuve, il fallait m'entraîner sérieusement. C'est à ce moment-là que j'ai commencé à courir tous les jours.

Bagnères, point d'ancrage et terrain d'entraînement idéal

Des entraînements organisés, planifiés par un coach ?

Non, pas du tout. J'ai étudié le sport, j'ai beaucoup lu, j'avais déjà les principes d'entraînement en tête mais je fonctionnais complètement aux

sensations. Je n'avais pas de GPS, par exemple. J'ai continué longtemps comme ça. J'ai acheté ma première montre GPS en 2021, quand on a décidé d'habiter en métropole.

Comment votre famille et vous êtes arrivés à Bagnères-de-Bigorre ?

Deux mois après la naissance de notre fils début 2021 à Brest, nous avons décidé de faire un tour de France pour trouver le meilleur endroit où s'installer. Nous étions bien sûr attirés par la montagne, même si ma femme adore la mer. Nous avons commencé par les Pyrénées que je ne connaissais pas du tout. Une semaine après notre arrivée, un confinement a été annoncé. On est donc restés plus longtemps que prévu. Ma femme, qui est infirmière, a rapidement trouvé un poste à l'hôpital de Bagnères. Mon fils et moi avons découvert les montagnes environnantes, on s'est beaucoup baladé dans l'air frais, entourés de verdure, c'était le printemps, c'était magnifique.



J'ai commencé à m'entraîner et là ça été une évidence. Pour un trailer, l'environnement est idéal : du plat, des petites bosses, de grosses pentes, de la haute montagne... et beaucoup de sentiers tranquilles, sans sur-fréquentation. La sensation d'être seul dans la nature, c'est ce que j'appréciais beaucoup aux Etats-Unis et je l'ai retrouvée ici.

Vous avez donc décidé de vous installer ?

Oui, on s'est dit que ce serait très cool pour notre fils de grandir dans une petite ville proche de la nature mais pas isolée. Ici, nous avons accès à de nombreux services, l'aéroport est proche et l'océan n'est pas très loin. Bagnères-de-Bigorre coche toutes les cases !

On ne connaissait personne en arrivant mais on a vite rencontré des familles. Ma femme travaillait, nous n'avions pas de place en crèche alors je suis resté avec mon fils pendant deux ans. On était tout le temps dehors. On s'est beaucoup baladé, on est allé à la Maison de la Petite Enfance, à la Médiathèque... Ce sont de très bons souvenirs ! Nous avons fait beaucoup de rencontres, des gens d'ici

ou des familles qui, comme nous, ont choisi de vivre ici.

Comment avez-vous pris contact avec les trailers de Haute-Bigorre ?

J'ai participé à la course du 1er mai, que j'ai gagnée. Le deuxième, Gautier Bonnacarrère, est devenu tout de suite un copain. On s'entraîne ensemble en moyenne deux fois par semaine. Grâce à lui, j'ai rencontré de nombreux coureurs du coin. Mais au quotidien, je m'entraîne beaucoup seul. Avec une famille, le planning est serré, on ne peut pas passer tout son temps dehors. Je fais mes séances et je rentre car j'ai besoin d'être présent à la maison. C'est très important pour moi cet équilibre.

Méthode, sensations, ambition et vie de famille : l'équation Dhiman



BEN DHIMAN

34 ans

Equipe pro : Team Asics Fuji Trail

Club : Stade Bagnérais Athlétisme

2025

Ultra-trail du Mont Blanc

175km - 9800m de dénivelé positif (D+)

🏆 2^{ème} en 19h51

Lavaredo Ultra Trail

120km - 58000m D+

🏆 1^{er} en 11h49

Grand Raid Ventoux

88km - 3800m D+

🏆 1^{er} en 7h35

2024

Asics Saintélyon

82km - 2500m D+

🏆 2^{ème} en 6h03

Semi Marathon Lourdes-Tarbes

21,1km 90m D+

🏆 1^{er} en 1h06

Diagonale des Fous - Grand Raid

175km - 10 600m D+

🏆 3^{ème} en 24h42

Sentier d'Andorre 100

108km - 7000m D+

🏆 2^{ème} en 13h25

Ultra Trail de l'île de Madère

115km - 7 300 m D+

🏆 1^{er} en 13h52

Surtout avec trois enfants désormais !

Oui, nous venons d'avoir des jumeaux. Le quotidien est assez agité !

A quoi ressemble une journée type pour vous ?

Je me lève à 7h, je mange avec mon fils, je le dépose à l'école, puis j'attaque ma séance du matin autour de Gerde, à Asté, dans les Baronnies ou, si je veux un terrain plus montagneux, au départ de Campan ou en vallée de Lesponne.

Je rentre déjeuner avec mon épouse, vers 12h ou 13h, je fais une pause, puis je retourne m'entraîner : soit un autre footing, soit à la salle de sport. De temps en temps, c'est juste de la récupération pure avec Ophélie et les enfants.

Ensuite, je prépare le repas. J'adore cuisiner et je trouve qu'il est très important de se retrouver le soir autour de la table. Je réalise toutes sortes de recettes, nous allons au marché chaque samedi pour choisir de bons produits.

Une fois le repas terminé, j'essaie de me coucher le plus tôt possible.

Quels sont vos prochaines échéances sportives ?

En hiver, je privilégie les entraînements avec l'objectif de me construire une bonne

base aérobie. Une bonne préparation, bien régulière et de grand volume profite en été. Je cours, bien sûr, mais je fais aussi beaucoup de ski de randonnée, du tapis roulant et, cette année, du vélo grâce à un partenariat avec Chez Octave. Ce sera nouveau pour moi. Je pourrai accumuler du volume sans faire trop de kilomètres à pied et ainsi éviter les blessures.

Quels seront vos premiers objectifs ?

Les « vraies » courses reprendront en mai. Mon objectif majeur est clair : l'UTMB 2026. Tant que je ne l'ai pas gagné, ce sera ma priorité !

Je n'y pense pas continuellement, je me prépare plutôt en mode robot, en mettant les émotions de côté, mais je reste concentré sur cet unique objectif.

Quels sont vos lieux d'entraînement préférés autour de Bagnères ?

Le Montaigu reste un sommet spécial. C'est le premier que j'ai fait ici et c'est toujours un plaisir d'y monter. Mais le meilleur endroit, pour moi, c'est la vallée de Lesponne. L'avantage en Haute-Bigorre, c'est la diversité incroyable de terrains : la texture du sol, le dénivelé, l'atmosphère... tout est à proximité, on peut changer très vite de terrain de jeu.

J'aime faire des sommets. Chaque >>

Sport

>> semaine, spécialement avant une course, je grimpe soit au Montaigu, au Casque du Lhéris ou au Pic du Midi.

Comment vous définiriez-vous en course, techniquement et tactiquement ?

J'aime être devant. Si je me sens bien, je pars en tête, même tout seul. Je cours beaucoup aux sensations : j'ai un plan, des chronos précis prévus tout au long de l'épreuve, mais ce sont les sensations qui

guident mes décisions.

En ultra-trail, il est très important de finir fort. Celui qui est encore solide après 100 km a toutes les chances de gagner. Il faut donc prendre soin de soi, bien manger, bien s'hydrater, gérer intelligemment son allure, son équipement... pour être capable de continuer jusqu'au bout même quand ça fait très mal. ■



LE BOOM DU TRAIL À BAGNÈRES-DE-BIGORRE

Si Ben Dhiman fait partie des tout meilleurs mondiaux, nombreux sont les autres trailers bagnérais à se distinguer par leurs performances.

Fanny Barbara est une incroyable athlète. Diagnostiquée d'un cancer à l'âge de 23 ans, la jeune femme doit subir l'ablation de son poumon gauche. Pour sa réhabilitation respiratoire, elle recommence à marcher puis elle trotte et finit par se prendre de passion pour la course à pied... Jusqu'à se lancer dans l'ultra trail !

Cette année, soit 10 ans après son amputation, Fanny Barbara a réalisé un inimaginable exploit : elle a bouclé (en moins d'un mois et demi) les deux ultra-trails les plus exigeants du circuit : l'UTMB et la Diagonale des Fous !

Camarade d'entraînement de Ben Dhiman, **Gautier Bonnecarrère** est lui aussi un trailer de très haut niveau. 9^{ème} de l'UTMB en 2024, il se consacre cette saison à des distances plus courtes : il prend la 2^{ème} place du Mallorca Trail (104km), la 4^{ème} place du Lavaredo Ultra-Trail (50km) et



Gautier Bonnecarrère 9^{ème} de l'UTMB 2024.
© Roman Bourven

remporte le trail de Madère (39,2 km) ! Au delà de ces perfs, le Stade Bagnérais Athlétisme brille aussi par le grand nombre de coureurs tous âges engagés, tout au long de l'année, sur des épreuves



Fanny Barbara, finisseuse de deux courses mythiques avec un seul poumon ! © Eva Emmanuelidis

d'endurance en montagne. Trail mais aussi «kilomètre vertical», on retrouve des Bagnérais dans toutes les courses !