

Interview-Gilles-VO2

Gilles :

Itinéraire ?

Au départ je jouais au foot et suite à une opération des ligaments croisés en 1993, j'ai décidé de courir le marathon du Médoc. 4 ans plus tard à force de lire des articles sur les 100 km dans la presse spécialisée, j'ai voulu tenter ceux de Millau. J'ai terminé en 12h02'. Je voulais me prouver que j'étais capable de courir une telle distance.

Ensuite ?

Cette discipline m'a plu. J'ai apprécié l'ambiance plutôt conviviale de ce milieu et l'humilité de ces coureurs et j'ai découvert à travers cette distance, le dépassement de soi, une forme d'apprentissage de la connaissance de soi, tant au plan physique que psychique. A chaque épreuve, je découvrais quelque chose de nouveau et j'ai fini par m'adapter à la distance. En fait, ça m'a apporté une forme d'équilibre et au plan de la santé, je me sentais mieux. Dans les premiers temps, je n'en courais que 2 à 3 par an et petit à petit, au fur à mesure que je parvenais à une meilleure maîtrise de mon navire, je suis passé à 12, voir 14. Après j'ai inclus des ultras tels des 24 heures, des 7 jours, le Spartathlon que j'ai terminé 6 fois, la Nove Colli, l'Olympienne et les 48 heures de Surgères, où j'ai été invité 4 fois. Cette année, j'ai réussi à porter mon record à 353,16189 km, pour être précis. Désormais, je cours entre 7000 à 8000 km par an

Pourquoi cette boulimie ?

Maintenant, l'ultra fait partie intégrante de mon hygiène de vie. C'est devenu un acte de la vie courante, au point que je ne me rends même plus compte que je pars courir. Je qualifierais l'ultra de drogue naturelle en ce sens, où j'en retire un plaisir intense. On peut dire que je me shoote au running. Seulement, c'est bon pour la santé. Il n'y a pas d'effets secondaires, ni de problèmes liés au manque. J'ajouterais que c'est le meilleur des médicaments et des antidépresseurs. Je préfère courir pour bien dormir, plutôt que de me gaver de cachets.

Et l'esprit de compétition ?

J'aime me battre pour progresser d'un point de vue chronométrique et me fixer des objectifs. Par exemple mon record sur 100 km est de 9h10'. En 2006, j'étais à 9h14' et un jour j'espère bien passer sous les 9 heures et ainsi sur toutes les distances.

Quid du psychisme en compétition ?

J'en suis à un point de la connaissance de mon corps et de mon esprit, que j'arrive à dissocier les deux. Je me sens à l'image d'un moine bouddhiste en méditation. J'en arrive à un tel détachement de l'esprit, que je ne m'aperçois plus que je cours. Ça procure un bien fou. Mon esprit enfin libéré des contingences du quotidien se laisse aller à gambader et m'emmène vers des projets d'avenir, auxquels je n'ai pas toujours le temps de me consacrer. Je suis plus en proie à cette forme d'évasion la nuit, puisque tout baigne dans le silence et le fait d'attendre battre mon cœur, de sentir mon souffle et d'entendre le bruit de mes pas sur le bitume, m'aide à partir vers cette forme d'infini, un peu comme si cette rythmique inhérente à la course était le prélude à l'ouverture des portes de la perception réelle.

Quoi d'autre grand maître ? :

En 10 ans d'ultra, zéro blessure. Plus on connaît son corps, plus on est sensible on signaux, qu'il nous adresse et plus on les respecte et ça permet de faire de la prévention. Et dans l'ultra on peut durer longtemps. Mon idole reste Jean-Gilles Boussiquet. Lors de mon premier 48

heures, je l'ai écouté beaucoup et il disait, qu'à partir du moment où l'on court à 10 km/h, on peut pratiquer ad vitam aeternam. Aussi l'ultra n'impose pas une hygiène de vie spartiate. Je me refuse juste à toucher aux alcools forts, mais sinon tout en restant raisonnable, je m'impose aucune servitude. La vie est trop courte et je ne voudrais pas infliger des contraintes à mon entourage. Je ne refuse aucune invitation, aucune sortie, aucune fête. En plus dans la famille, on vit tous pour le sport. Ma femme court des ultras, mes fils font du foot, du tennis de table et de la natation. Notre devise, c'est : Tout pour le sport. Toutes nos vacances et tout notre budget y sont consacrés.

That's all folk !