

Gilles Pallaruelo

Spartathlète Puissance 10

Cet homme-là n'est pas forcément un exemple à suivre. D'ailleurs, encore faudrait-il être capable de le suivre... Entre février et septembre 2011, le Bordelais Gilles Pallaruelo a couru et terminé cinq courses de plus de 200 kilomètres (1) auxquelles il faut rajouter trois épreuves de 100 km et un menu fretin d'autres coursettes à peine plus plus courtes. Même un tout petit marathon près de la maison, celui du Médoc, aussitôt suivi l'après-midi même par une autre compétition de 12 heures sur laquelle il couvrira 93 km supplémentaires... Mais la plus belle de toutes, clame-t-il sans répit, s'appelle Spartathlon. Le summum de son année sportive, toutes ses autres courses lui servant en réalité à se préparer pour celle-ci et à affronter dans les meilleures conditions les 245 kilomètres de son parcours mythique. L'an dernier il bouclait l'épreuve avec succès pour la 10ème fois en 11 participations (un seul abandon lors de sa première participation en 2000). Interview-flash, à l'arrivée de ces 32 heures et 34 minutes de bonheur entre Athènes à Sparte, d'un homme à l'enthousiasme communicatif, dopé à l'optimisme.

Gilles, qu'est-ce qui te ramène en Grèce chaque année ?

J'y viens pour plusieurs raisons et c'était ici ma 22ème course en Grèce depuis 2000. J'y ai aussi couru l'Olympienne, plusieurs 24 heures, un 7 jours, et même sur invitation en 2009 pour une course en duo avec Yiannis Kouros sur 275 km entre les Météores et Delphes. J'aime l'accueil dans ce pays chaleureux où l'on sait prendre le temps de vivre. J'aime aussi son climat car je préfère courir dans la chaleur alors que le froid m'occasionne parfois des problèmes intestinaux. Les courses de plus de 200 km et les 48 heures sont celles qui m'attirent le plus parce qu'il faut y passer deux journées et donc au moins une nuit, et c'est dans celles-là que je me sens le mieux. Dans ce type d'épreuves, on doit obligatoirement gérer le manque de sommeil et c'est à partir de là que les choses deviennent intéressantes, la fatigue fait sauter les barrières et tomber les masques. Rapidement, on ne court plus contre les autres mais avec les autres.

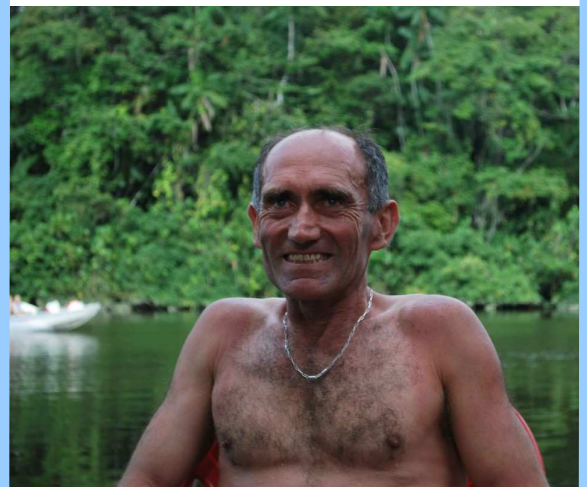
Et pourquoi le Spartathlon, sans faute, tous les ans ?

J'y reviens pour plusieurs raisons et d'abord pour son tarif très abordable car je m'organise chaque année cinq ou six déplacements pour courir à l'étranger et je me refuse à trop taper dans le budget familial. Le Spartathlon a ceci de particulier que c'est une course que tout le monde ne peut pas finir du fait de ses barrières horaires (NDLR 36 heures pour 245 km). La moyenne de finisseurs le prouve bien qui tourne chaque année autour de 40 à 50%. Les courses où l'on sait au départ que tout le monde peut finir ne m'intéressent pas beaucoup. Au Spartathlon il y a aussi le plaisir de retrouver les habitués de l'épreuve et ce mélange de nationalités, plus de 30 représentées cette année. Je pense connaître maintenant au moins 30% des participants. Et puis cette course est idéalement placée à la fin du mois de septembre. C'est pour moi comme une bouffée de soleil et d'oxygène avant d'attaquer l'automne et l'hiver, je sais que ça va me permettre de tenir jusqu'à Noël. Au Spartathlon, c'est simple, j'aime tout, même ce que les autres n'aiment pas, la circulation, les embouteillages, la pollution, les ravitaillements tièdes...

Comment arrives-tu à organiser tes multiples activités entre vie de famille, profession de cadre supérieur, course à pied intensive, sans compter une activité d'entraîneur de football ?

C'est une question d'organisation et de gestion de priorités. Pour moi, tous les jours de la semaine, quoiqu'il arrive, le créneau 11h30 – 13h30 est réservé à mon entraînement. Le soir, je m'occupe de mon club de foot où j'entraîne les jeunes. Et de la famille bien sûr, j'ai trois enfants encore scolarisés.

Suite ...



Gilles en compagnie du Grec Yiannis Kouros, quintuple vainqueur du Spartathlon



Ensuite, la totalité de mes congés est consacrée au sport, soit pour le foot, soit pour des déplacements de course, toujours avec mon épouse, parfois avec les enfants qui aiment également cela. Je travaille 8 heures par jour et j'ai la chance de peu dormir, disons autour de 4 heures par jour. Il me reste donc 12 heures pour le reste de mes activités. Tu te rends compte ?... 12 heures, c'est énorme !!! Je trouve encore le temps de lire, je suis abonné à une douzaine de magazines qui ont trait soit au sport soit à la psychologie. La lecture, c'est très important, cela permet de s'échapper.

La part psychologique, c'est important dans ta pratique de l'ultra ?

Absolument ! Ces lectures m'aident à trouver l'énergie, à comprendre comment l'emmagasiner, la concentrer et la restituer au bon moment, au bon endroit. Je m'intéresse au bouddhisme et j'ai lu tous les livres de Matthieu Ricard. Il faut chercher à atteindre l'équilibre entre action et contemplation car c'est là le chemin vers la non-violence. Action : courir, Contemplation : repos du guerrier... Quand cela fonctionne, on tend vers le sublime. La course est pour moi clairement un anti-stress face à certains aspects de la vie quotidienne et du travail. Je vois quatre piliers dans la vie : famille, travail, temps pour soi et spiritualité. Quel est le but de la vie ? Ce sont aussi les rencontres qui permettent d'y répondre et justement, ici, on fait des rencontres exceptionnelles de gens simples, humbles, chaleureux, équilibrés et bien dans leur pompes. De quoi a-t-on besoin pour vivre ? Manger, boire, dormir, du chaud et du froid... En cela, un ultra comme le Spartathlon est une métaphore de la vie, tu te rapproches des vraies valeurs. Un peu comme un moine bouddhiste. Manger, boire, composer entre la chaleur diurne et le froid nocturne. Je suis zen et, à l'approche de mes 50 ans, je me dis que je peux mourir demain, j'ai bien vécu, connu de belles rencontres, réalisé de beaux voyages. Je suis serein et la mort ne me fait pas peur. Mais j'aimerais bien quand même avant terminer 20 fois le Spartathlon (2) !

Et physiquement, pas de soucis ?

Je suis un ancien footballeur, j'ai démarré à 6 ans aux Girondins de Bordeaux, j'ai joué au niveau national en Juniors et puis j'ai fait une petite carrière en DH. A 33 ans, j'ai dû stopper, les deux genoux HS, ligaments croisés et tendons rotuliens opérés. C'est alors que je me suis tourné vers la course à pied. Pas de souci depuis 15 ans et j'affirme que côté course à pied, plus j'en fais, mieux je me sens physiquement. C'est l'intensité de course qui est source de blessures, pas le volume, et moi je ne vais pas vite, je « mouline », je cours au feeling, sans montre, sans GPS, sans cardio, et je cherche tout simplement toujours en priorité à atteindre la ligne d'arrivée.

Propos recueillis par J.-B. Jaouen

(1) Ariane 200 km Challenge (200 km, Guyane), Nove Colli (202 km, Italie), Ultrabalaton (212 km, Hongrie), Intégrale de Gégé (243 km, Finistère), Spartathlon (245 km, Grèce). Suite au tremblement de terre au Japon et à l'accident nucléaire de Fukushima, il a choisi d'annuler sa participation à la Sakura Michi (250 km) à laquelle il devait également prendre part.

(2) Au Spartathlon, le record de participation est détenu par un Finlandais (26 participations) et le record d'éditions terminées par un Allemand (16 fois). Les deux coureurs français ayant connu le plus de réussite sur cette épreuve sont Thierry Foucaud et Gilles Pallaruelo, totalisant chacun 10 succès. Gilles a fait le pari d'en terminer 20. Sur l'édition 2011, il se classe 38e et premier Français en 32h34' d'une course remportée par l'Italien Ivan Cudin en 22h57' et que 143 coureurs sur 285 partants ont terminé dans les délais.