

Yann Stephan: *Ho corso la Spartathlon quattro volte su quattro tentativi* 😊

Le Spartathlon je l'ai couru quatre fois sur quatre tentatives 😊

Matteo Simone

La Spartathlon, Atene-Sparta, è una corsa a piedi di 246 Km, 3800mt di dislivello positivo, con 36 ore di tempo massimo.

Di seguito approfondiamo la conoscenza di Yann attraverso risposte ad alcune mie domande.

Qual è stato il tuo percorso nello sport? *Avevo 16 anni, dopo tre corse ho completato una gara di 17,4 chilometri. Non sono sportivo. Ho camminato ma ho finito. Poi le mezze maratone e la mia gara preferita, la scalata del Menez Hom. Piccoli dolori al lato del ginocchio mi hanno fatto smettere di correre. Il perché lo capirò dopo... Comunque, sognavo l'ultra-distanza. Le discoteche degli anni '20, le feste, l'alcol e le notti selvagge con la mia dolce metà dell'epoca. Uff, ho scoperto il karate Goju Ryu. Sono pessimo ma mi piace allenarmi e questo credo corrisponda al mio temperamento da guerriero pacifico....*

Cosa diresti a te stesso di 30 anni fa? *Ho smesso di fare karate a causa degli orari del mio nuovo lavoro e di tanto in tanto andavo a correre. Ho appena terminato la scalata del Menez Hom frantumando il mio record di cadetti. Poi una prima mezza maratona in 1h30 senza alcuna preparazione specifica.... Poi una maratona in meno di tre mesi dopo aver iniziato a correre regolarmente. Sembra che io abbia un'attitudine per le lunghe distanze. Oh beh, è questo il senso di una maratona? Lascio i miei amici al 32imo, puntavano alle 4 ore, finisco come una corsa di dieci chilometri, superando centinaia di persone.... 3h45. Un giorno sarò un'ultramaratona e... la farò la Spartathlon. Questo è quello che pensavo allora.*

La salita di Menez Hom (La Montée du Menez Hom) è una corsa di 19,4 chilometri, con la famosa Côte du Maire e il suo dislivello del 10% oltre un chilometro dal 9° chilometro. Andava dal villaggio di Argol fino alla cima della collina chiamata Hom. Una delle 'vette' più alte della Bretagna...

Gli allenamenti più importanti? *Concentro il mio allenamento con l'obiettivo di*

essere un ultramaratoneta. 6 h, i 100 chilometri di dossi in Francia Belvès, Millau....Ho sempre questa idea in mente: un giorno farò la Spartathlon. Mi iscrissi alla leggendaria corsa di 250 chilometri di Belvès Millau che che si sarebbe svolta per prepararmi a questo scopo. L'evento è stato cancellato all'ultimo minuto quindi eccomi qui per 24 ore a Parigi sul Campo di Marte del 'No Finish Line' dato che mi ero preso un congedo per questo scopo. Ho terminato una 200 chilometri in totale anonimato. Beh, ok, mi fermo, ho vinto, non eravamo in molti... Manca 1 ora e 15, ma ho fatto il lavoro. Vado a curare le mie ferite in infermeria. Prima avevo detto all'organizzazione che non mi arrendo, mi avvisate 1 minuto prima e tornerò in pista. Alla fine, non ce n'è stato bisogno ma mi sono sentito male quando ho letto che il primo aveva abbandonato. Ora è vero che avrei potuto fare un po' di più, ma avevo lasciato la mia città il giorno prima con il carpooling. Avevo appena dormito un po' in macchina lungo la strada. L'autista mi aveva lasciato intorno alle 5 del mattino a Parigi. Arrivo a piedi di fretta, mi accoglie una volontaria.... E alla fine vinco io! Non lo avrei mai creduto possibile. Eppure, da allora nessuno ha fatto meglio sulla distanza... I migliori non ci sono. Chissà, forse sono l'unico ad aver percorso 200 chilometri in 24 ore sul Campo di Marte, ai piedi della Torre Eiffel? Per un momento mi sono ritrovato a sognare: e se fossi riuscito a percorrere 216 chilometri? La distanza era quindi sufficiente per qualificarsi automaticamente allo Spartathlon. Nel frattempo, la mia amica Coco, che è in esilio da Quimper nella capitale, verrà a riprendermi con le mie vesciche e tutti gli altri acciacchi, per non parlare della stanchezza...E se un giorno andassi alla Spartathlon? Ho solo bisogno di progredire...

Yann ha corso tantissime gare di ultramaratone dalle 6h ai 100km e anche 24 ore, di seguito alcune sue prestazioni.

Il 25 agosto 2012 ha partecipato alla “1ère Les 6 heures du Plan d'Eau à Plouvorn (FRA)”, classificandosi al secondo posto a pari merito con Samuel Dany, totalizzando 72,200 km, preceduti dal vincitore Didier Albacete 74,200 km.

Il 27 aprile 2013, ha corso la “100 km du Périgord Noir, Belves - Open race (FRA)” in 9h21'18”.

Il 28 settembre 2013, Yann ha corso la “42ème Les 100 km de Millau (FRA)” in 9h34'55”. Il vincitore fu il francese Ludovic Dilmi 7h29'02”, precedendo i

connazionali Herve Seitz 7h39'45" e Benoit Cori 7h55'22". Tra le donne vinse la francese Anne-Cecile Fontaine 8h46'52", precedendo le connazionali Françoise Barriere 9h48'56" e Marlene Vigier 9h51'10".

Il 30 maggio 2015, Yann ha vinto la "1ère No Finish Line Paris - 24h (FRA)", totalizzando 200,816 km, precedendo i connazionali Gregoire Chevignard 152,568 km e la prima donna Carole Ingouf 147,352 km che vince la gara femminile precedendo Annick Fouchard-Djebli 131,704 km.

Hai sperimentato il limite nelle tue gare? *Durante il mio unico 'Gulf Raid', Marc ha concluso che con la mentalità che ho riuscirò ad arrivare ovunque. È stata la mia prima Ultra. Un amico che correva per Marc mi ha chiesto di correre per lui dato che c'era una sfida a squadre. Timido allora, ho esitato poi ho detto di sì. La vita è magica quando ti racconto tutto quello che è nato da quel sì. Quindi riportare punti alla squadra è stata un'ulteriore fonte di motivazione per finire il Golfo. Non chiedermi come ho fatto. Volontà e coraggio. Ero partito bene e in più correvo con Christian Efflam, un grande riferimento per me e una grande persona che è accompagnata in gara da Geneviève, sua moglie. Poi distorsione. Guardo l'orologio, ok, posso finire, sono in perfetto orario. Voglio essere un corridore di ultramaratona. Terminai così il grande raid del Golfo con una distorsione e un piede bloccato. Marc e la sua adorabile moglie Karine vedendomi durante un rinfresco: 'Non finirai così? Più di settanta chilometri tra i 2 e 3 all'ora trascinandomi. Ma ho finito! Regola numero uno per gli apprendisti Spartatleti: finché puoi andare avanti, vai avanti! Finché la barriera del tempo non ti raggiunge, andrai avanti! Restare in gioco fino alla fine per non avere rimpianti. Per il Gégé ho abdicato per motivi medici...Grazie a questo fallimento ho scavato più a fondo e ho capito che avevo i piedi malformati fin dalla nascita, la gamba più corta, ecc. Ho plantari ortopedici! Eccomi pronto per Atene.*

Il 28 giugno 2013, Yann corre il Grand Raid 56 Golfe du Morbihan (FRA), 177km trail in 32h45'50". Il vincitore fu il francese Christian Dilmmi 18h06'07", precedendo i connazionali Ludovic Dilmi 18h41'44" e Stephane Ruel 19h16'34". Tra le donne vinse la francese Stephanie Le Floch 21h24'31", precedendo le connazionali Amandine Roux 22h37'49" e Chantal Tregou 25h46'50".

La tua gara più estrema o più dura? Come qualificarsi alla Spartathlon? È il 2015.

Ho appena completato le mie prime 24 ore. Voglio quindi continuare su questa strada per continuare a imparare. Opto per la 24h di Ploeren a dicembre. Tutti i profitti vanno a Telethon. È il mio pellegrinaggio annuale dove incontro gli amici. Inoltre, è qui che gioca Xavier, il mio allenatore. Sto facendo una preparazione. Comunque, ho fatto uscite di sei ore.... E correrò regolarmente su un circuito di 950 m, giusto per familiarizzare con la monotonia dei circuiti orari. Il tempo è mite. La partenza è l'inizio della mia lotta...Dopo tre ore ho dolori sotto la pianta del piede, un'aponeurosi o simili...Il mio amico Claude Chatalic che mi aiuta con le mie scorte e spesso mi segue nei miei viaggi, mi dice di andare dagli osteopati. Ci vado perché non c'è niente di meglio. Non smetterei mai di chiedere loro, è finita, posso tornare indietro? Mi hanno detto di aspettare. Me lo ha indicato chiaramente uno dei giovani studenti che si è preso cura di me e che rivedrò per caso alla maratona di Rennes. Mi ricordo di te, sei un guerriero...Nel frattempo, pizzica a ogni passo e ho perso molto tempo. Devo essere quarantatreesimo dopo la sesta ora...Ok, lo farò comunque. Imparo e mi dico che devo affrontare tutto questo se un giorno voglio andare alla Spartathlon. 23:00 Sono 9 ore di corsa. Mio padre si prepara per andare a letto nel suo camper. Se vuoi puoi rinunciare? O come pungere il mio orgoglio.

Ciò che mio padre non crede nemmeno in me. Glielo mostrerò. Stringo i denti e vado avanti. Piano piano sto addirittura risalendo la classifica. A ogni passo premo e a ogni passo mi fa male... Roba da matti! E arriva la notte. Solo chi punta a poche cose continua il suo impegno. Siamo sempre meno presenti in pista. Ma sono ancora lì. Lì vedo la famosa runner Léonie Van De Hak. Mi renderebbe felice vedere una donna vincere. Se posso aiutare volentieri in questo senso. Questo è tutto ciò che mi interessa allora. Verso le 11 ore gli ho detto che sarebbe stato bello vedere vincere una donna e che è una campionessa. Lei: 'no, tu sei il campione...'Poi si arrende. Vedo questo corridore che incontro sempre nello stesso posto. È il futuro vincitore dell'evento Patrick Ruiz. Saranno più di 230 chilometri. Alla fine, gli dirò tramite un messaggio su Internet che lo vedo progredire e unirsi alla squadra francese o addirittura diventare campione di Francia. Su questo il mio fiuto era buono, sarebbe poi diventato due volte campione di Francia. Stava scoprendo che la 24h e Ploeren non è la via più facile...12 ore di test. Devo essere undicesimo o equivalente. Allora sarò 8° ecc....Soprattutto guardo la boa: sono a quasi 112 chilometri. Penso alla Spartathlon. Se raggiungerò i 216 chilometri otterrò direttamente la qualifica. Mi

restano 104 chilometri in 12 ore. Mi dico che è fattibile. 12 ore per 100 chilometri sono facili per me... Quindi azzerò i contatori. Mi restano 12 ore. Su questo stesso percorso sono già arrivato secondo nella 12h con 125 chilometri, quindi è fattibile! Stringi i denti e vai avanti. Avrei voluto vomitare e allora Nicolas: 'vomita mettendo le dita nella glottide'. Orribile ma efficace, niente del genere che mi faccia sentire sollevato...Vomito e me ne vado subito. L'apprendimento continua. Non fare domande, vai avanti, vai avanti e vai avanti...Mi ritrovo 5°. Lì mi dicono che sono campione della Bretagna, la mia regione. Per un bretone, la sua regione è qualcosa. Non avrei mai pensato che un giorno sarei diventato campione della mia regione. Quindi stringo i denti e vado avanti. Eccomi al quarto posto...Sto sbavando come niente e vedo Sarah Morwood tutta sorridente che sembra andare in giro. È diventata la preferita del pubblico e per una buona ragione, è favolosa, questa dottoressa gallese che più tardi si unirà alla squadra 24 ore della Gran Bretagna e sperimenterà anche la gioia di finire la Spartathlon nel 2017. Quindi penso ai 216 chilometri... vado avanti, un giorno andrò alla Spartathlon. Penso al mio sogno di andarci e nonostante il dolore non mi fermo.

Eccomi 3°! Accidenti, è semplicemente inimmaginabile. Il secondo è fuori dalla mia portata. Ha molta esperienza e mi impressiona. E a questo giro 216 andrò alla Spartathlon. Questo è ciò che mi ha fatto andare avanti e, naturalmente, il titolo di campione della mia regione. È stato il mio amore per la Spartathlon a portarmelo. La vita è magica. Arriverò a 220. Lì il mio amico Frédéric Bertrand accompagnato dal suo compagno mi prende tra le sue braccia. Doveva essere in vacanza ed essere tornato di notte per me. Fin dall'inizio ha creduto in me e nelle mie capacità sull'ultra.... È stato lui a insegnarmi come correre una gara di 24 ore e le sue sottigliezze, 'Non sei più un piccolo corridore Yann', queste le parole. Vado a 221. Va bene, ho convalidato il 220. Quindi mi fermo al 221,5 stesso. Manca un quarto d'ora. Sono andato lontano con la mente. Non so più come mi chiamo. Sono esausto per la fatica. Solo che sto pensando solo a una cosa: Vado alla Spartathlon. René Heintz, un grande ultra-runner, mi fa capire, ok, hai fatto un buon risultato nelle 24 ore, ma non hai vinto. La Spartathlon è un'altra cosa. René ha cinque Spartathlon, diversi Sakura Michi, tante classiche...Ci credo. Nel frattempo, vado alla Spartathlon, conta solo questo.

Molta fatica segue la mia qualifica. Non corro per due o tre mesi mentre mi recupero.

Allora ci provo. Tuttavia, niente di regolare. Giugno. È davvero giunto il momento per me di ricominciare. Chiamo subito Fred. Mi potete aiutare? Lo fa volentieri e si parte. Se ci penso, allora avevo una condizione. Come una collina alta 300 metri vicino a casa mia che ho scalato per 7,4 chilometri e questo 2, 3, 4 volte... In più quell'anno faceva caldo con temperature superiori ai 30 gradi, cosa rara in Bretagna. Sono andato in spiaggia a farmi la doccia in pantaloncini e in pochi minuti ero già asciutto.

Un buon allenamento per il caldo greco che temo...Anche se ho una certa paura del mito. Non posso tornare indietro, il mio amico Marc Abgrall, che ha creato da zero un negozio di articoli sportivi 'Run and Swim', ha creato un fondo per farmi andare lì. Uno perché corre e uno nuota perché i suoi figli nuotano nei club. Ho anche la possibilità di rappresentare il suo piccolo negozio. Incredibile, non avrei mai pensato di candidarmi per un brand e ancor meno di entrare in una squadra pazzesca. È una famiglia. Avrei potuto essere contattato per un marchio rinomato e non mi sarebbe importato. Ricorderò per tutta la vita quando, durante il mio unico abbandono alle tre del mattino, anche Marc venne a trovarmi a Gouezec. 'Se hai il minimo problema chiamami', queste erano le sue parole prima della gara. Ha mantenuto la parola! Chi ti viene a trovare dopo una telefonata che ti sveglia nel cuore della notte? Marc, sì...ho sofferto alle mie prime ultra, ma era dentro di me che volevo correre e peccato se ho avuto contrattempi come tendinite e così via. Il mio fallimento sarà servito a quello scopo.

Perché rimango disarticolato, inclinandomi sul fianco destro? Mi ci sono volute diverse settimane per digerire la mia delusione. Il 'Gérard Denis' mi avrà sconfitto. È una gara in omaggio a un corridore vicino a me. È il primo bretone ad aver completato una transeuropea oltre a essere terzo dan di karate... Una gara amichevole si è svolta tra Roscoff e Moustierlin, circa 120 chilometri attraverso piccole strade di campagna. Nella prima edizione Gérard è arrivato prima della partenza poiché vive a Moustierlin. È così che Jean-Benoît Jaouen ha creato il 'Gérard Denis'. Questo grande amante della Spartathlon ha spinto la distanza fino a quella della Spartathlon ma con una durata maggiore visto che erano 46 o 48 ore. Ovviamente si svolge lo stesso giorno della Spartathlon poiché è una gara tributo. Nel frattempo, sono come un idiota, esausto in mezzo al Finistère, il mio dipartimento. Con la morte nell'anima mi sono arreso. Me ne ha parlato il mio amico

Jean-Vincent che mi ha aiutato con le provviste con Claude. Sono salito in macchina. Ho piegato la gamba e lì ho urlato come non mai e mi sono addormentato subito. Prima di questa decisione Marc aveva avuto le parole di ragione: 'Devi lavorare, non è la corsa che ti nutre'. Quindi ho rinunciato eppure lui sa che mentalmente sono capace di andare lontano.

Una bellissima testimonianza di Yann che fa capire come, se uno vuole, può ottenere risultati inimmaginabili, stringendo i denti e credendoci fino alla fine.

Il 5 dicembre 2015, Yann si classificò in terza posizione alla "13ème Les 24 heures de Ploeren (FRA), corsa su strada, totalizzando 221,543 km, precedendo i connazionali Bruno Olivier 226,790 km e Patrick Ruiz 236,153 km. Tra le donne vinse Sarah Morwood, 216,504 km (quarta assoluta), precedendo le connazionali Stephanie Le Floch 184,463 km e Anne Fournier 151,549 km

Sogni realizzati? *In effetti non ho ancora finito la mia storia... Ho corso la Spartathlon quattro volte su quattro tentativi 😊*

La gara in cui hai vissuto le emozioni più belle? *La gara in cui ho vissuto più emozioni è stata ovviamente la Spartathlon. Un sogno adolescenziale. Ho iniziato a correre e mi sono detto che un giorno avrei fatto la Spartathlon.... Ho letto un articolo su di essa su una rivista, avevo 16 anni. Allora mi sono detto che un giorno avrei corso la Spartathlon.... E ci sono riuscito. Questa gara collega la civilizzata Atene alla guerriera Sparta. Nei miei ricordi d'infanzia. è attraverso il cartone animato di "C'era una volta l'uomo" che sento parlare, per la prima volta, del secolo di Pericle e l'avanzata della Grecia verso gli altri... Non per niente è in Grecia che è nata la democrazia, che i filosofi erano re, drammaturghi, matematici o architetti con il Partenone come sfondo. Una zia lontana mi regalò una T-shirt di Atene con questo magnifico Partenone come sfondo, il passaggio obbligato per ogni turista in Grecia. Allora non sapevo che avrei preso il via di una famosa corsa ai piedi, prima per qualificarmi e poi raggiungere Sparta in meno di 36 ore. Ero affascinato dalle storie spartane, questa storia di questo giovane che preferisce essere morso da una volpe piuttosto che denunciarsi...e soprattutto per il fatto che la selezione naturale a Sparta all'epoca era radicale, dall'alto della rupe venivano gettati i bambini anormali o che li consideravano troppo fragili. Infatti, sono nato con un'ernia, un intestino che*

sporge, è da qui che vengono le mie vertigini? In ogni caso, il mio destino era segnato, la scogliera e il suo tuffo finale!

In genere chi inizia a correre sogna di fare una maratona di 42,195. Ma Yann aveva idee grandiosi, appena iniziato a correre il suo sogno era di fare la Spartathlon di 264km.

Yann, finalmente, riuscì a portare a termine la Spartathlon il 30 settembre 2016 in 30h52'02" e la rifece altre tre volte: 28 settembre 2018 – 32h25'56"; 27 settembre 2019 – 34h09'37" e 30 settembre 2022 – 35h21'57".

Matteo SIMONE

380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo

Yann Stephan: *Le Spartathlon je l'ai couru quatre fois sur quatre tentatives 😊*

Ho corso la Spartathlon quattro volte su quattro tentativi 😊

Matteo Simone

Quel a été votre parcours sportif? *J'ai 16 ans au bout de trois footings je réalise une course de 17,4 kilomètres. Je ne suis pas sportif. J'ai marché mais j'ai fini. Puis des semis marathon et ma course préférée la montée du menez Hom. Des petites douleurs sur le côté du genou font que j'arrête là course. Je comprendrai pourquoi plus tard... Pourtant je rêvais d'ultra distance. La vingtaine boîtes de nuit, fête, alcool, et nuits fauves avec ma chérie de l'époque. Ouf je découvre le karaté Gōjū-ryū. Je suis mauvais mais j'aime m'entraîner et cela correspond à mon tempérament de guerrier pacifique je pense....*

Que vous diriez-vous il y a 30 ans? *Puis j'arrête le karaté à cause des horaires de mon nouveau travail et là où de temps en temps j'allais courir, je me prête au jeu. En effet je viens de terminer la montée du menez Hom en explosant mon record de cadet. Puis un premier semi-marathon en 1h30 sans préparation spécifique.... Ensuite un club puis un marathon en moins de trois mois après avoir commencé la course à pied*

de façon régulière. Il faut croire que j'ai des aptitudes pour les long. Ah bon c'est cela un marathon? Je quitte mes copains de club au 32ème ils visaient les 4h, je termine comme pour un dix kilomètres en doublant des centaines de personnes.... 3h45. Un jour je serai coureur d ultramarathon et Je terminerai le Spartathlon. Voilà ce que je pense alors.

Les entraînements les plus importants? J'axe donc mon entraînement en vu d'être un coureur d'ultra marathon. 6h, les 100 kilomètres à bosses de France Belvès, Millau....J'ai toujours cette idée en tête: un jour je réaliserai le Spartathlon. Je m'inscris sur la mythique course de 250 kilomètres Belvès Millau qui doit avoir lieu pour me préparer en ce sens. L'épreuve est annulée au dernier moment me voilà donc sur 24h à Paris sur le champ de mars de la 'no finish Line' puisque j'ai posé des congés en ce sens. Je termine un 200 kilomètres dans l'anonymat le plus total. Bon ok je m'arrête j'ai gagné nous n'étions pas nombreux.... Il reste 1h15 au compteur mais j'ai fait le job. Je vais soigner mes bobos auprès de l'infirmierie. Au préalable j'avais dit à l'organisation je n'abandonne pas vous me prévenez 1 minutes avant et je reviens sur la piste. Au final cela n'était pas nécessaire mais je l'avais mauvais lorsque je lis dans la course du second que le premier avait abandonné. Même pas! Maintenant c'est vrai j'aurai pu faire un peu plus mais j'étais parti de ma ville la veille en covoiturage. J'avais juste dormi un peu dans la voiture sur le trajet. Le chauffeur m'avait déposé vers 5h dans Paris. J'arrive à pied à l'arrache, poulpinette une bénévoles m'accueille.... Et au final je gagne! Jamais je n'aurai cru cela possible. Toujours est il que personne n'avait fait mieux en distance depuis.... Les meilleurs n'y sont pas. Allez savoir je suis peut être le seul à avoir réalisé 200 kilomètres sur 24 h sur le champ de mars au pied de la tour Eiffel? Un moment je m'y étais pris à rêver et si je réussissais 216 kilomètres? La distance suffisait alors pour être qualifié d'office au Spartathlon. En attendant mon amie coco qui est une exilée de Quimper vers la capitale me récupérera avec mes ampoules et tout le reste de mes bobos sans compter la fatigue... Et si un jour j'allais au Spartathlon? Il faut juste que je progresse...

Avez-vous connu la limite dans vos courses? Lors de mon unique 'Raid du Golfe', Marc avait conclu qu'avec le mental que j'ai je passerai partout. C'était mon premier Ultra. Une copine qui courrait pour Marc m'avait proposé de courir pour lui puisqu'il y avait un challenge équipe. Timide alors, j'ai hésité puis j'ai dit oui. C'est magique la vie lorsque je vous tout ce qui a découlé de ce oui. Donc rapporter des points à

l'équipe c'était une source de motivation supplémentaire pour finir le Golfe. Ne me demandez pas comment j'ai fait cela. Volonté et courage. J'étais bien parti, en plus je courais avec Christian Efflam une belle référence pour moi et une belle personne qui est accompagné par Geneviève sa femme sur les courses. Puis entorse. La tuile! Je regarde ma montre ok je peux finir je suis largement dans les délais. Je veux être un coureur d'ultramarathon. C'est ainsi que je finirai le grand raid du golfe avec une entorse d'un côté et le pied bloqué. Marc et son adorable femme Karine en me voyant lors d'un ravitaillement : - Tu ne vas pas finir comme cela? Et si...Plus de soixante-dix kilomètres entre 2 et 3 à l'heure en me trainant..Mais j'ai fini! Règle numéro une pour les apprentis Spartathlète: Tant que tu peux avancer tu avances! Tant que la barrière horaire ne t'a pas rattrapé tu avances! Rester dans le jeu jusqu'au bout pour ne pas avoir de regret. Pour la Gégé j'ai abdicé pour cause médicale...Grâce à cet échec j'ai creusé et j'ai compris que j'avais les pieds malformés depuis la naissance, une jambe plus courte etc. J'ai gagné des Semelles orthopédiques! Me voici près pour Athènes.

Votre course la plus extrême ou la plus dure? Comment se qualifier au Spartathlon? Nous sommes en 2015. Je viens de réaliser ma première 24h. Je désire donc poursuivre dans cette voie pour continuer d'apprendre. J'opte pour la 24h de Ploeren en décembre. Tous les bénéfices vont pour le téléthon. C'est mon pèlerinage annuel où j'y retrouve des copains. De plus c'est là où évolue Xavier mon entraîneur. J'ai même pris une licence pour la première fois. Je me bidouille une préparation. Toutefois j'ai des sorties de 6h.... Et je vais régulièrement tourner sur un circuit de 950 m histoire de me familiariser avec la monotonie des circuits horaires. Jour j la météo est clémente. Le départ et le début de ma galère...Au bout de trois heures j'ai mal sous la plante de pied, une aponévrose ou assimilé...Mon ami Claude Chatalic qui m'aide sur mon ravitaillement et me suit souvent sur mes périples m'indique de me rendre voir les ostéopathes. J'y vais faute de mieux. Je n'aurais de cesse de leur demander c'est fini je peux y retourner? Ils me disaient d'attendre. Un des jeunes étudiants qui s'est occupé de moi et que je reverrai par hasard au marathon de Rennes me l'a clairement indiqué. Je me souviens de vous vous êtes un guerrier...En attendant cela pique à chaque foulée et j'ai perdu un temps fou. Je dois être 43 ème au bout de la 6 ème heure....Ok. J'irai au bout tout de même. J'apprends et me dis je il faut en passer par là si je veux aller au Spartathlon un jour. 23h. Soit 9h de course.

Mon père qui s'apprête à se coucher dans son camping-car. Si tu veux tu peux abandonner? Où comment piquer mon orgueil. Quoi mon propre père ne croit même pas en moi. Je vais lui montrer. Je serre les dents et j'avance. Je remonte même au classement peu à peu. A chaque pas j'appuie et a chaque pas j'ai mal... Truc de dingue! Et la nuit arrive. Seul ceux qui visent quelques choses continuent leur effort. Nous sommes de moins en moins présent sur la piste. Mais j'en suis toujours. Là je vois la fameuse coureuse Léonie van de hak. Cela me ferait plaisir de voir une femme gagner. Si je peux aider en ce sens volontiers. C'est tout ce qui me préoccupe alors. Autour de 11 à l'heure je lui indique que cela me ferait plaisir de voir une femme gagner et que c'est une championne.

Elle: non c'est toi le champion...Ensuite elle abandonne. Je repère ce coureur que je croise toujours au même endroit. C'est le futur vainqueur de l'épreuve Patrick Ruiz. Il fera plus de 230 kilomètres. A l'issu je lui indiquerai par message sur internet que je le vois bien progresser et intégrer l'équipe de France, voir être champion de France. Sur ce coup là mon flair était bon il sera ultérieurement deux fois champions de France. Il découvrirait le 24h et Ploeren n'est pas le parcours le plus facile...12h diépreuve. Je dois être 11 ème ou l'équivalent. Puis je serai 8 ème etc....Surtout je regarde la marque je suis à près de 112 kilomètres. Je repense au Spartathlon. Si je parviens à 216 kilomètres j'obtiendrai ma qualification directement. Il me reste 104 kilomètres en 12h. Je me dis que c'est jouable. 12h pour un 100 kilomètres c'est alors facile pour moi... Donc remise à zéro des compteurs. Il me reste un 12h. Sur ce même parcours j'ai déjà fini deuxième du 12h avec 125 kilomètres alors c'est jouable! Serrer les dents et avancer. J'ai eu envie de vomir et là Nicolas, fait toi vomir mets toi des doigts dans la glotte. Horrible mais efficace, rien de tel pour que je sois soulagé...Je vomis et repars aussitôt. L'apprentissage se poursuit. Ne pas se poser de questions, avancer, avancer et avancer ...Je me retrouve 5 ème. Là on me dit que je suis champion de Bretagne, ma région. Pour un breton sa région c'est quelque chose. Jamais je n'aurai pensé être champion de ma région un jour. Aussi je sers les dents et j'avance.

Me voici 4 ème....J'en bave comme tout et je vois Sarah Morwood tout sourire qui semble se promener. Elle devient le chouchou du public et pour cause elle est fabuleuse cette médecin Galloise qui plus tard intégrera l'équipe de grande Bretagne de 24h et connaîtra elle aussi la joie de finir le Spartathlon en 2017. Donc je pense au

216 kilomètres.... J'avance, un jour j'irai au Spartathlon. Je pense à mon rêve de m'y rendre et malgré la douleur je ne m'arrête pas. Me voici 3eme! Purée c'est juste inimaginable. Le second est hors de ma portée. Il a du métier et me marque. Et là ce tour 216, je vais au Spartathlon.

C'est ce qui m'a fait tenir et bien sûr le titre de champion de ma région. C'est mon amour du Spartathlon qui me l'a apporté. C'est magique la vie. Je vais chercher les 220. Là mon ami Frédéric Bertrand accompagné de sa compagne me prend dans ses bras. Il devait être en vacances et est revenu dans la nuit pour moi. Depuis le début il croit en moi et mes capacités sur l'ultra.... C'est lui qui m'a appris comment courir une 24h et ses subtilités. 'Tu n'es plus un petit coureur Yann', voilà ces propos. Je vais au 221. C'est bon j'ai validé les 220. Je m'arrête donc à 221,5 même. Il reste un quart d'heure. Je suis allé loin dans le mental. Je ne sais plus comment je m'appelle. Je suis éreinté de fatigue. Sauf que là je pense juste à une chose: Je vais au Spartathlon. René Heintz un grand coureur d'ultra me précise bien ok tu as fait une belle marque sur 24h mais ce n'est pas gagné. Le Spartathlon c'est autre chose. René c'est 5 Spartathlon, plusieurs Sakura Michi des tas de classiques...Je le crois. En attendant je vais au Spartathlon c'est tout ce qui importe.

Une grosse fatigue suit ma qualification. Je ne cours pas durant deux à trois mois le temps de récupérer. Puis j'essaye. Toutefois rien de régulier. Juin. L'est vraiment temps que je reprenne. J'appelle en catastrophe Fred. Peux-tu m'aider? Il le fait volontiers et c'est parti. Lorsque j'y pense j'avais une condition alors. Du style une colline près de chez moi de 300 m de haut que je grimpais sur 7,4 kilomètres et ce 2, 3, 4 fois...En plus cette année-là il avait fait chaud avec des températures supérieures à 30 degrés, ce qui est rare en Bretagne. J'allais sur la plage me doucher en short et en quelques minutes j'étais déjà sec en courant.

Un bon entraînement pour la chaleur Grecque que je redoute...Même si j'ai une certaine peur face au mythe. Je ne peux reculer, mon ami Marc Abgrall qui a créé un magasin de sport en partant de zéro 'Run and Swim' a fait une cagnotte pour que j'y aille. Un car il court et Swim car ses enfants nagent en club. J'ai même la chance de représenter sa petite boutique. Incroyable, jamais je n'aurais pensé courir pour une enseigne et encore moins intégrer une folle équipe. Folle car outre courir ceux que Marc a choisi son touchant, festif et je garde pour moi quelques soirées arrosées et nouvel an. C'est familial. On aurait pu me solliciter pour une enseigne de renom je

n'en aurai eu cure. Je me souviendrai toute ma vie où lors de mon unique abandon à trois heures du matin voire Marc venir me voir à Gouezec. Si tu as le moindre problème tu m'appelles, c'étaient ses mots avant la course. Il tint parole! Qui viendrez-vous voir après un coup de fil qui vous réveille en pleine nuit? Marc, oui...J'ai souffert sur mes premiers ultras, mais c'était en moi je voulais courir et tant pis si j'ai connu des déboires comme la tendinite de la patte d'oie et j'en passe. Mon échec aura servi à cela.

Pourquoi je termine désarticuler, penché sur le côté droit? J'ai mis plusieurs semaines à digérer ma déconvenue. La 'Gérard Denis' m'aura vaincu. C'est une course en hommage à un coureur proche de chez moi. C'est le premier breton à avoir réalisé une transeurope en plus d'être troisième dans le karaté...Une course amicale a eu lieu entre Roscoff et Moustierlin, environ 120 kilomètres par les petites routes de campagne. Sur la première édition Gérard avant le départ est venu en courant puisqu'il habite Moustierlin. C'est ainsi que Jean-Benoît Jaouen créa la 'Gérard Denis'. Ce grand amoureux du Spartathlon poussa la distance à celle du Spartathlon mais avec une durée plus large puisqu'il y avait 46 ou 48 heures. Évidemment elle a lieu le même jour que le Spartathlon puisque c'est une course hommage. En attendant je suis juste comme un con, épuisé au milieu du Finistère mon département. La mort dans l'âme j'ai abandonné. Mon ami Jean-Vincent qui m'aura aidé pour le ravitaillement avec Claude me l'a spécifié. Tu es monté dans la voiture. Tu as plié ta jambe et là tu as hurlé comme jamais et tu as dormi aussitôt. Avant cette décision Marc avait eu les paroles de la raison. Tu dois travailler ce n'est pas la course à pied qui va de nourrir. Donc j'ai abandonné et pourtant il sait que mentalement je suis capable d'aller loin.

Des rêves réalisés et non réalisés? *En fait je n'ai pas fini mon récit.... Le Spartathlon je l'ai couru quatre fois sur quatre tentatives 😊.*

La course où vous avez vécu les meilleures émotions? *La course où j'ai vécu le plus d'émotions est évidemment le Spartathlon. Un rêve d'ado. Je commence à courir et me dis qu'un jour je ferai le Spartathlon.... Je lis un article sur lui dans une revue j'ai 16 ans. Je me dis alors qu'un jour je courrai le Spartathlon.... Et j'ai réussi. Cette course relie Athènes dites la civilisée à Sparte la guerrière. Dans mes souvenirs d'enfants c'est à travers le dessin animé d'"il était une fois l'homme" que j'entend*

pour la première fois parlé du siècle de Périclès et de toute l'avance que la Grèce a alors ...Ce n'est pas pour rien que c'est en Grèce que la démocratie est née. Que les philosophes y étaient rois, les dramaturges, les mathématiciens ou encore les architectes avec en toile de fond le Parthénon. Une tante éloignée m'avait offert un Tee shirt d'Athènes avec pour toile de fond ce magnifique Parthénon le passage obligé pour tout touriste en Grèce. J'ignorais alors que je prendrais le départ à une fameuse course au pied de son théâtre. D'abord s'y qualifier, et ensuite rejoindre Sparte en moins de 36h. J'étais fasciné par les récits spartiates, ce récit de ce jeune qui préfère se faire mordre par un renard plutôt que de se dénoncer...Et surtout par le fait que la sélection naturelle à Sparte alors était radicale. Du haut de la falaise était jeté les enfants anormaux ou jugeaient trop fragiles. En effet je suis né avec une hernie, un boyau qui dépasse au niveau de l'Aisne. Est ce de là d'où provient mon vertige? En tout cas mon sort était alors scellé... La falaise et son ultime plongeon! Verrais je seulement Sparte un jour? Se qualifier et progresser... Mais comment?

Matteo SIMONE

[380-4337230](tel:380-4337230) - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo