Les 24 heures de l'Endur'Athlon, c'est en Mayenne !

Les 22 et 23 juillet, Saint-Denis-de-Gastines accueillera une compétition unique en France : l'Endur'Athlon. Pendant vingt-quatre heures, les concurrents alterneront course à pied et VTT... sans s'arrêter. Présentation.

Archives Ouest-France

Le VTT constitue une des épreuves de l'Endur'Athlon.

Le rendez-vous

Une compétition nouvelle

« **C'est unique en France,** lancent Eric Boittin et Mickaël Aubry, deux des organisateurs de l'Endur'Athlon. **On propose là une compétition qui alterne 9 km de course à pied et 26 km de VTT... pendant vingt-quatre heures non-stop !** » Le challenge peut paraître surprenant, il n'en est pas moins bien ficelé. « **Pour la plupart, ce sera une course de relais car on accepte les équipes de deux, quatre ou six,** note Mickaël Aubry, **qu'elles soient mixtes, féminines ou masculines.** » Pour d'autres, en revanche, ce sera un défi sans précédent « **car certains feront les 24 heures... en solo** ».

Les 24 heures de Saint-Denis

« **En fait, c'est comme les 24 Heures du Mans, mais à Saint-Denis-de-Gastines** », sourit David Lepéculier, autre organisateur. Ainsi, le départ de la course sera donné, samedi 22 juillet, à 11 h, et l'arrivée se fera, dimanche 23 juillet, à 11 h également. « **L'équipe gagnante sera celle qui aura passé le plus de relais,** explique Mickaël Aubry. **À charge donc, pour les participants, de bien choisir la discipline dans laquelle ils excellent.** » À noter que chaque compétiteur sera muni d'une puce et le chronométrage sera officialisé par des professionnels.

De jour et de nuit

La compétition durant vingt-quatre heures, elle se fera également de nuit. « **La lampe frontale sera obligatoire** », poursuit Eric Boittin. Car, pendant la nuit, même si le terrain sera quelque peu éclairé, il faudra aux concurrents toute la vigilance que l'obscurité impose. « **Courir de nuit, c'est complètement différent,** raconte Mickaël Aubry, qui a testé une sortie nocturne VTT, à Saint-Pierre-des-Landes. **On perd nos repères habituels, l'effort est quadruplé et il faut tout le temps anticiper.** »

Inscriptions ouvertes

« **Au 18 avril, on était déjà à 100 inscriptions,** remarque Eric Boittin. **Et on insiste : c'est ouvert à tous, aux élites, aux sportifs du dimanche, aux familles...** » En plus, l'équipe a mis en ligne, sur le site internet de l'événement, un « **plan de préparation, selon les niveaux, préparé par le coach André Dédé Fougeray, 72 ans** ». Des coureurs venus de Mayenne, des départements limitrophes ou « **même de Paris, Bordeaux ou Lyon** » sont attendus. Et de relever : « **À 600 compétiteurs inscrits, on arrêtera les inscriptions.** »

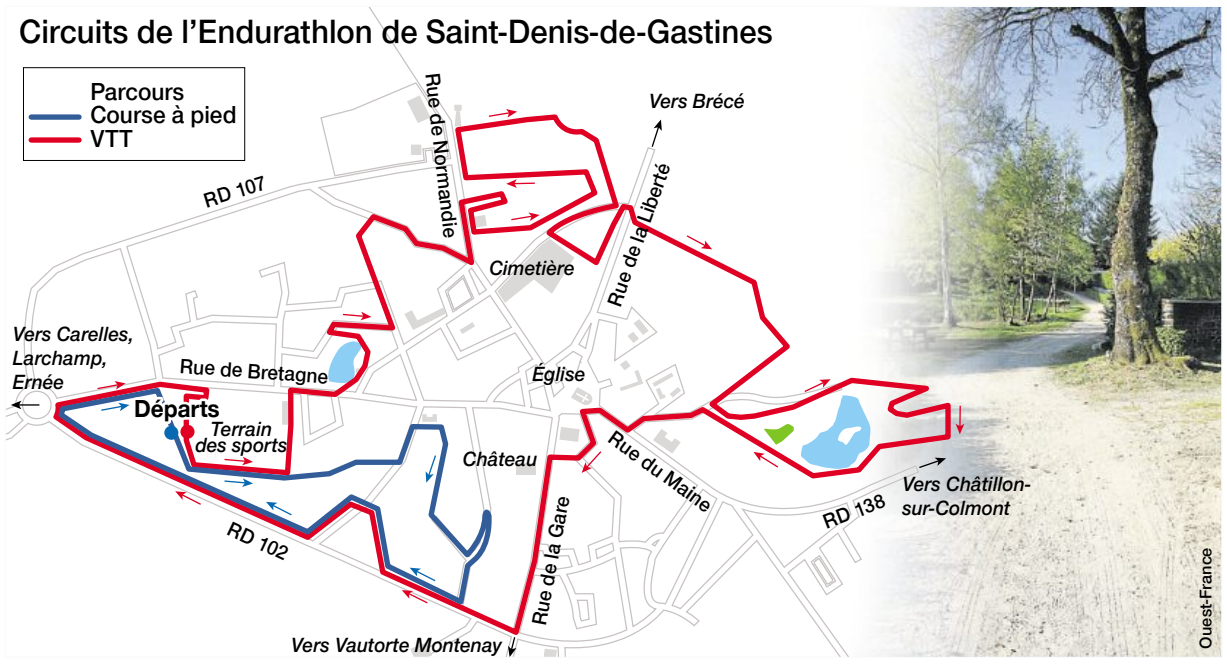
Des valeurs défendues

Créer quelque chose qui sort de l'ordinaire, là est le leitmotiv avancé par les organisateurs de l'Endur'Athlon. « **Mais on veut surtout défendre des valeurs importantes,** insiste David Lepéculier. **Le sport bien-être, le respect des autres et de l'environnement, et la performance car c'est quand même une compétition qui implique un dépassement de soi.** » Quant au partage, la structuration du parcours est ainsi faite que les spectateurs ne seront jamais très loin des pistes et que les compétiteurs se croiseront, régulièrement.

Un accueil soigné

Pendant la compétition, un espace dédié aux compétiteurs sera installé, au cœur du site. Camping, douches, toilettes sèches, espace repas et présence de « **kinésithérapeutes, osthéopathes ou podologues, sur certains créneaux** » : tout sera fait pour prendre soin des compétiteurs. De plus, ceux-ci traverseront des paysages « **de caractère** » ainsi que quelques parcs de châteaux, ouverts pour l'occasion. « **Il y aura aussi un espace mécanique, tenu par des professionnels, pour les vélos** », ajoute Mickaël Aubry.

Côté public, des stands de restauration seront tenus. Et des animations seront organisées, tout au long du week-end, « **gérées par l'association des jeunes de Saint-Denis (Dyonisos)** ». Une organisation globale de l'événement aux petits oignons grâce, notamment, à la collaboration du festival Au Foin de la Rue, du VCG (vélo-club gastinais) et du Motocross d'Ernée. Enfin, Nicolas Reverte, speaker professionnel, commentera la course.



Une belle histoire

Presque deux ans depuis l'initiation de ce projet. « **On a hâte d'y être, maintenant** », avoue David Lepéculier. Lui, le créateur du festival Au Foin de la Rue savoure : « **Ça me replonge dix-sept ans en arrière. Je retrouve un peu la même excitation qu'aux débuts du festival sauf que là, c'est tout autre chose.** » Tout autre chose mais une volonté qui se rapproche : créer un événement qui n'existe nulle part ailleurs, un nouveau défi sportif et convivial. Une belle histoire.

Timothée GIGAN SANCHEZ.

Samedi 22 et dimanche 23 juillet, de 11 h à 11 h. Saint-Denis-de-Gastines. Renseignements et inscriptions : contact@endurathlon.fr ou www.endurathlon.fr

400 C'est le nombre de bénévoles impliqués, à Saint-Denis-de-Gastines, pour cette première édition de l'Endur'Athlon. Parmi eux, nombreux assureront la sécurité de l'événement « en collaboration avec la sous-préfecture de Mayenne ». Pour comparaison, la Fête de la moisson de Saint-Denis réunit 600 bénévoles pour 5 000 visiteurs. Au Foin de la Rue en compte 900 pour 17 000 spectateurs, environ. De quoi présager d'un beau succès.

« Avec l'envie, les 24 heures vont passer vite ! »

Entretien

Stéphane Bahier, parrain de l'Endur'Athlon. Amputé de la jambe droite en 2004 après un accident de la route, il est, à 42 ans, double-champion du monde de paratriathlon.

Revenons sur votre parcours sportif...

J'ai été deux fois champion du monde de paratriathlon (trois épreuves d'endurance enchaînées : natation, cyclisme et course à pied), en 2012 et 2013. En 2015, à Chicago, je fais vice-champion du monde. J'ai cinq médailles mondiales. Et en 2016, j'ai terminé 5e des Jeux paralympiques de Rio, c'était une énorme déception. Avant, j'avais déjà fait les Jeux, à Pékin, en cyclisme. Ça fait environ dix ans de carrière de haut niveau. J'espère continuer encore quatre ans. Je m'entraîne deux à trois fois par jour et je voudrais faire les Jeux de Tokyo.

Vous êtes le parrain de l'Endur'Athlon.

C'est logique, je suis un enfant de Saint-Denis-de-Gastines, j'y ai vécu plus de vingt ans. Puis, je connais la plupart des habitants. C'est un village convivial et dynamique. Tous sont des habitués d'événements d'envergure.

Que pensez-vous de ce parcours ?

Il va être sympa car il exploite vraiment le patrimoine du village et de l'agglo. Les coureurs vont passer dans les cours de châteaux privés, le long des deux plans-d'eau, sur les chemins pédestres. Mais il n'est pas si facile que ça. Il y aura 90 % de sentiers pédestres, 10 % de bitume. On a 100 m de dénivelé à vélo, 37 m à pied. Il est assez exigeant. Il y a quand même 24 heures à faire.

Justement, 24 heures, c'est possible ?

Ça dépend. En solo, il faudra avoir les nerfs solides et de l'expérience, de la pratique. C'est réalisable, j'ai des amis qui ont déjà fait vingt-quatre heures de vélo, ça se fait bien en étant bien entraîné, en gérant ses efforts et, pourquoi pas, en faisant de petites pauses. Pour les équipes, ceux qui roulent doivent prendre du plaisir à rouler. Ceux qui courent doivent aimer courir, s'entretenir.

Vous avez des conseils ?

L'important, c'est de bien se reposer les jours d'avant, de bien s'alimenter, s'hydrater. Je sais qu'ils ont mis en place des massages, il faudra en profiter. Il ne faut pas arriver sans rien sinon tu vas souffrir et être dégoûté. Il faut se préparer, avec un petit fond sportif, régulier. Le jour J, il faudra toujours être vigilant, ne jamais se relâcher. La nuit, on peut toujours avoir des pièges. Il vaudra mieux se mettre un petit peu en dedans pour éviter tout risque. Avec l'envie, les 24 heures vont passer vite !

Et pour les athlètes handisports ?

Je pense qu'un athlète avec une prothèse peut très bien faire cette compétition. En fauteuil, hélas, c'est quasi impossible car le parcours est très nature. Quoi qu'il arrive, je viendrai valider le tracé, en amont.

Stéphane Bahier, chez lui, en habits de compétition. Le parrain de l'Endur'Athlon sera présent « régulièrement », à Saint-Denis-de-Gastines, samedi 22 et dimanche 23 juillet.

Vous serez présent, sur place ?

Je ne ferai pas d'équipe car j'ai des épreuves, juste après. J'espère qu'il y aura un max de monde, ça fera rayonner la Mayenne. Et même si je ne courrai pas, oui, je serai présent, sur place. C'est chez moi.

Recueilli par T. G. S.

« À domicile, je ne serai pas vraiment seul »

Trois questions à...

Tony Besnier, 33 ans, chef de la pizzeria Le Basilic d'Ernée. Il participera à l'Endur'Athlon, en solo.

Votre motivation ?

Ce que j'aime, c'est le trail (course à pied, sur longue distance, en milieu naturel, NDLR). Je vais me servir de l'Endur'Athlon pour apprendre à gérer l'effort et essayer de comprendre mon corps. Surtout, je veux savoir m'alimenter, alterner sucré et salé. J'ai déjà fait un trail de 65 km, à La Plagne (Savoie), j'avais abandonné sur blessure, après six heures, alors que la forme était là. Là, je suis engagé pour le grand trail des Templiers, à Millau (Aveyron), en octobre. Je veux faire une grosse prépa pour être prêt. Ces 24 heures, ce sera un bon petit défi pour moi-même.

Votre préparation ?

Ce sera à domicile donc je ne serai pas vraiment seul. Il y aura du soutien, ce sera psychologiquement beaucoup plus facile pour moi de me faire mal dans ces conditions. Avec mon métier, il faut que je m'organise un plan d'entrainement. Lundi, c'est footing tranquille. Mardi : sortie de une heure et demie à deux heures en course à pied avec renforcement musculaire. Mercredi : cyclo l'après-midi pendant une ou deux heures et/ou sortie VTT avec les gars de Saint-Denis. Jeudi : je cherche de la vitesse sur des distances plus courtes (1 000 m ou 5 000 m), pour

apprendre à changer de rythme. Le vendredi, c'est vélo. Et le dimanche : j'alterne course à pied ou vélo. Bref, un gros programme.

Votre objectif ?

Le but, c'est de terminer et le reste ce sera du plus pour apprendre à me connaitre. Le rythme cardiaque va vraiment être très bas donc il faudra gérer. L'idée, c'est de partir sur une allure, les douze premières heures, de 9 km/h à pied et 13 km/h en VTT. Le vélo, je vais le prendre pour récupérer et, après, repartir sur de la course à pied. De toute façon, je serai dur au mal.

Recueilli par T. G. S.