



des inscrits de l'an dernier sont revenus. C'est donc bien la preuve que tous prennent du plaisir. Tous les participants sont obligés de poser une semaine de congé pour venir courir à Antibes".

PRÉPARÉS POUR DURER

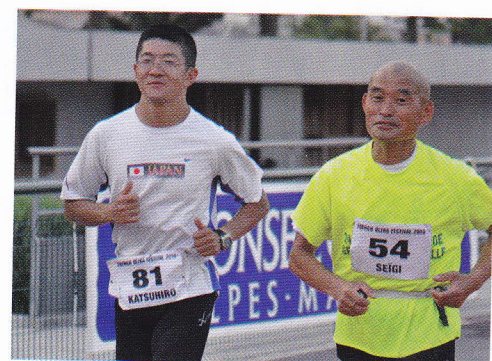
Au-delà de la performance sportive, il y a l'aspect mental qui souvent passionne : l'apprentissage de la douleur, la gestion de la fatigue, le dépassement de soi. Les participants ont à peu près tous le même parcours : des débuts en marathons où ils ont rapidement de leurs propres aveux atteint leurs limites, puis guidés par l'envie d'aller au bout d'eux-mêmes, ils ont peu à peu intégré le circuit des courses "ultra" : les 50km, les 100km, puis des courses limitées dans le temps comme les 6h, les 12h, les 24h, les 48h et enfin les plus extrêmes de toutes, les 6 jours.

"Pour moi, les courses ultra ont d'abord agi comme une thérapie après quelques problèmes personnels. Maintenant, c'est devenu une drogue", affirme Jeannick, 63 ans, fier d'avoir réussi à parcourir 439 km pour sa première expérience à Antibes. Cette épreuve, elle l'a d'ailleurs préparée tout au long de l'année, courant 50h en moyenne chaque semaine pour parer son corps à l'épreuve physique que représente cette course. "Je suis toujours surprise de voir ce que mon corps

est capable de faire. Je pense que c'est ça qui me fait tenir désormais en course. J'éprouve ce besoin de savoir jusqu'où je suis capable d'aller". Mais plus encore, c'est l'aspect convivial qu'elle retient de l'épreuve. "Sur une longue distance, on a le temps de bavarder, d'apprendre à se connaître. Tout le monde s'encourage. Personne n'est laissé sur le bord de la route".

L'EXPÉRIENCE GAGNANTE

Comment résister à abandonner quand l'effort dure des jours ? "Il ne faut surtout pas se poser la question", explique Gilbert, venu de Chambéry pour participer aux 6 jours d'Antibes. "Il faut continuer à avancer coûte que coûte. De toute façon, on n'est pas obligé de courir. On a le droit de marcher aussi. A mon âge d'ailleurs, je marche plus que je ne cours". Il affirme que l'effort est moins violent sur les longues que sur les courtes distances. "Justement parce que chacun avance au rythme qui lui convient", explique-t-il. Courir plus longtemps, mais moins vite, c'est le secret. "Et ça, c'est une question de mental. Ça s'apprend avec l'expérience. C'est pour cette raison que la moyenne d'âge est assez élevée sur ce type d'épreuve. A Antibes, la moyenne se situe entre 40 et 50 ans. Les jeunes craquent beaucoup plus vite que nous. Avant 30 ans, on



a tendance à ne pas trop contrôler ses efforts". A 60 ans, Gilbert n'est pas prêt de s'arrêter. L'an dernier, il traversait la France en courant sur plus de 1 000 km avec une poignée de copains, "des ultra-fondus, comme moi!".

Et à ceux qui le prendraient pour un extraterrestre lorsqu'il raconte ses courses interminables, il a pris l'habitude de rétorquer en souriant : "Courir comme ça, pendant des jours, sur un tout petit circuit. N'importe qui trouverait ça lassant et usant. Mais pas nous. Il m'arrive quand même parfois de me demander ce que je fabrique ici. Alors, il ne faut pas se mentir. On est entre fous ici !". Et tant que tous continuent à courir avec le sourire, il n'y a aucune raison pour qu'ils s'arrêtent.