

# PRÉFACE

Ce livre est bien plus qu'une simple autobiographie. C'est le récit d'une vie dédiée à l'endurance, à la passion et à la recherche constante du dépassement de soi. Pour nous, ses enfants, notre père n'a jamais été simplement un athlète, mais une source d'inspiration inépuisable. À travers ces pages, vous découvrirez non seulement les exploits sportifs qui ont marqué sa vie, mais aussi l'essence même de l'homme qui nous a transmis bien plus que des compétences physiques : il nous a légué une philosophie de vie, une éthique du travail, et un amour profond pour l'effort et le dépassement de soi.

On nous dit souvent que nous avons hérité des gènes d'endurance de notre père, surtout depuis que nous avons commencé à pratiquer la course à pied en compétition, et plus encore après nos expériences sur marathon et 100 km. Nous pensons plutôt que nous avons bénéficié d'un environnement

propice qui a nourri en nous cette passion pour l'endurance : l'apprentissage quotidien d'un mode de vie simple, sain, axé sur la performance physique et mentale.

Évoquer « les gènes » suggère que peu d'efforts ont été nécessaires pour cultiver cette endurance, alors qu'en réalité, un tel apprentissage exige une rigueur impliquant des milliers d'heures de travail. Cela demande observation, assimilation et réflexion. Pour que son enseignement soit fructueux, notre père devait incarner l'exemple à suivre, par ses paroles, ses gestes et ses émotions, afin de nous montrer ce dont nous aurions besoin plus tard.

Nous avons cultivé notre amour pour l'endurance au cours de nos vacances d'été à la montagne, où, dès l'âge de 5 ou 6 ans, nous escaladions les sommets alpins et pyrénéens. Il ne s'agissait pas de simples randonnées d'une heure suivies d'une pause-repas, mais de marches commençant à l'aube, avec 4 à 6 heures d'ascension, pour atteindre des sommets de 2 500 à 3 000 mètres. Après un pique-nique bien mérité, nous descendions pour terminer la journée en fin d'après-midi. L'une des plus belles expéditions que nous ayons vécues avec notre père a été le tour du Mont-Blanc (170 km avec 10 000 m de dénivelé), que nous avons bouclé en quatre jours, lorsque nous avions respectivement 18 et 15 ans.

On nous a souvent dit que nous étions trop jeunes pour commencer à courir des marathons, a fortiori pour des courses de 100 km. Trop jeunes, selon qui ? Selon ceux qui considèrent le marathon comme l'épreuve ultime ? Courir plus de six marathons

en une année serait excessif ? Pas plus de deux par an ? Quand notre père nous a habitués à enchaîner, à l'entraînement, un marathon le samedi matin et un autre le lendemain, cette épreuve a perdu de sa dimension intimidante, de son aura mythique. Quant aux 100 km, certains disent que cela brise les corps, qu'on y perd en vitesse ; or, deux ans après avoir débuté sur 100 km, nous avons battu nos records personnels en marathon !

Bien que la pratique des courses de 24 heures n'offre ni récompense financière ni reconnaissance particulière, notre père nous a inculqué l'importance de s'entraîner avec la rigueur d'un athlète de haut niveau en plus de son travail à responsabilité, qui dépassait largement les 35 heures hebdomadaires. Il éprouvait toujours du plaisir et une grande fierté à se donner pleinement pour représenter la France lors de ses nombreuses compétitions internationales. En période de préparation de championnat, il s'entraînait une trentaine d'heures par semaine, parcourant entre 160 et 200 km à pied et au moins 400 km à vélo. Ses séances commençaient souvent entre deux heures et quatre heures du matin, avant son travail, et se poursuivaient entre vingt heures et minuit, parfois avec des sorties à vélo qui duraient jusqu'à trois heures le lendemain matin, avant d'enchaîner avec une nouvelle journée de travail. Une incroyable force de la nature, qui impose le respect.

Nous avons forgé notre mental en l'admirant particulièrement lors de ses courses de 24 heures. Notre père répétait souvent que ces épreuves se courent à 80 % grâce au mental et à 20 % grâce au physique. Dès la 12<sup>e</sup> heure, les jambes

brûlent à chaque foulée, les virages deviennent un calvaire pour les articulations ; les performances se jouent dans les 4 à 6 dernières heures. C'est fascinant de penser ainsi ! C'est la fin de la course qui révèle la force mentale des grands champions des 24 heures, ceux qui continuent à avancer alors même que leur esprit les implore de s'arrêter.

Au-delà des performances, ce livre témoigne de la transmission d'un héritage unique : celui de la persévérance, de la discipline et de l'amour de l'effort. Pour nous, il ne s'agit pas simplement d'un parcours sportif, mais d'un chemin de vie qui a façonné notre vision du monde et notre conception du dépassement de soi. Au fil de ces pages, nous espérons que vous découvrirez non seulement un grand athlète, mais surtout un homme extraordinaire, dont l'influence a marqué nos vies de manière indélébile. Que ce récit vous inspire autant qu'il nous a inspirés.

Pierre-Antoine et Guillaume