

JEUDI 25 OCTOBRE 2012 | 15H22

**la Nouvelle
République.fr**

Vienne - Course à pied - vierzon

24 heures dans les pas d'Alain Simon

25/10/2012 05:32

Alain Simon, 46 ans, enseignant dans un lycée technique, vient de participer à ses deuxièmes 24 heures. Après Saint-Maixent en 2010 (201 km validés), le papa de trois enfants, licencié au MACC Lusignan, a conclu son année 2012 par l'épreuve au long cours de Vierzon (support des France). Dans son blog, Alain Simon raconte son expérience sur le double tour d'horloge, ses coups de mou, sa détresse mais aussi et surtout son incroyable rétablissement lui ayant permis d'établir un nouveau record personnel : 210,731 km parcourus. Morceaux choisis.

VEILLE de L'ÉPREUVE - Avec sa femme Nathalie, Alain arrive à l'hôtel un peu avant 21 h. Dîner rapide dans la chambre (salade de pâtes cuisinée l'après-midi) et extinction des feux à 22h30. « *Je m'endors assez facilement. Je passe une bonne nuit malgré la piètre qualité du sommier.* »

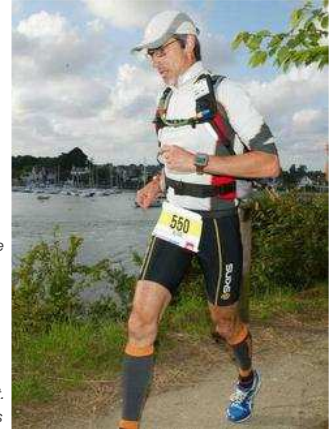
AVANT LA COURSE - Le réveil sonne à 8 h, il avale le petit déjeuner et file vers le parc des expositions, théâtre en partie des 24 heures. Il découvre sa table de ravitaillement qu'occupera son épouse, briefée pour l'occasion. « *Il fait bon, j'opte pour une tenue légère. Je "noke" quelques points de frottements sans plus et je prends le temps de bien positionner les chaussettes et de ne pas trop serrer les lacets.* » A 11 h le samedi, le départ est donné à 157 ultra-marathoniens.

1^{er} A 6^e HEURE - La course démarre à vive allure, mais « *je suis pile dans mon allure ; un peu au-dessus des 10,3 km/h. Je prends mes marques en étudiant le circuit (1.028 m). Les premières heures, je tourne à la menthe et au TUC. Les sensations dans les jambes ne sont pas bonnes.* »

7^e A 12^e HEURE - Un léger vent de panique ébranle alors Alain Simon. « *Au quart de la course, une sensation de fatigue m'envahit. J'insiste avec des arrêts pour me poser et boire. Mais l'envie n'est plus là, j'en ai marre de tourner sous la pluie qui s'est invitée vers la 7^e heure.* » Ça cogne dans sa tête et il fait signe à son épouse qu'il va mettre le clignotant. C'est là qu'intervient l'international Emmanuel Fontaine, spécialiste des 24 heures. « *Il me tombe sur le râble et m'oblige à repartir. Je ne le connais pas personnellement, mais il parvient à fouetter mes sens. Ce jour-là, il a en sauvé plus d'un.* »

12^e A 24^e HEURE - Alain, le mp3 sur les oreilles et des litres de café avalés, recouvre un petit rythme qu'il va tenir jusqu'à la 23^e heure. Ce tempo lui suffit pour battre son record de 2010 (201 km). « *La fin est moins glorieuse. Alors que tout le monde reprend de la vitesse lors de la dernière heure, j'ai du mal à courir à plus de 8 km/h malgré les encouragements de mon épouse. Seuls les cinq dernières minutes arriveront à me motiver pour franchir la barre des 210 km. Je n'ai pas encore suffisamment de recul, mais j'ai été chercher très loin au fond de moi cette performance (14^e au final).* »

Au mois d'août 2013, Alain Simon, décidément insatiable, prendra le départ de la Trans'Gaulle (de Roscoff à Montpellier), une épreuve de 1.200 km sur dix-neuf jours avec deux étapes dans le nord de la Vienne.



Alain Simon a puisé dans ses réserves.

Recueilli par L.B.

A lire aussi sur La NR

- L'étudiante voulait gruger le rectorat
- Cette " maison close " dont tout Sanxay cause
- BROUSSE ENTRE LES GOUTTES
- Faure bat le record de l'épreuve

Ailleurs sur le web

- Alerte sur les cocktails à l'azote liquide ([Le Nouvel Observateur](#))
- Une maison impeccable en un tour de main ! ([Ma vie en couleurs](#))
- Pierre : « Son regard me disait : "Tu me laisses comme ça ?" » ([La Croix](#))

[?]

Devenir annonceur