

Ultra Indoor Normand / Deux locaux à l'honneur lors du 48 heures indoor d'Evreux

## À chacun son exploit

**L**e triathlète **Éric Yvars** (1 248 km sur home-trainer) et le coureur et créateur du magazine **Ultrafondus** **Philippe Billard** ont vécu de l'intérieur le premier 48 heures indoor organisé chez eux, à Evreux. Ils ont fêté cela en battant les records qu'ils s'étaient fixés.

### Éric Yvars, le record du surplace

Il a démarré modestement à... 36 km/h de moyenne et pendant 5 heures ! Il a terminé 48 heures plus tard sur une vitesse de 32 km/h, le visage à peine marqué par une expérience pourtant toute nouvelle pour lui : passer deux jours pleins à pédaler sur un home-trainer dans le seul but de faire une marque record de plus de 1 200 km. Un record finalement largement battu de près de 50 km. « J'ai quand même eu deux moments de doute durant ces deux jours. Le premier lors de ma première pause, après 5 heures jus-

tement. J'étais tout à fait dans les temps que je m'étais fixés, mais là, je me suis rendu compte que je n'avais pas programmé la suite dans ma tête. Et ça, ça peut faire tout sauter là-haut (NDLR : il montre son cerveau !). Finalement je suis parvenu à reprendre sur un rythme légèrement plus bas et à établir des distances de passages. »

### Sans dormir...

Autre période de creux, entre



Éric Yvars.

4 h et 8 h du matin, dans la nuit de vendredi à samedi. « Il n'y avait personne ou presque dans la Halle des Expositions, et je me suis arrêté 1 h 30 sans trop savoir si j'allais repartir. » Là encore, le militaire ébroïcien, classé 40e sur 2 500 au triathlon de Nice en 2009 (6e en vétérans 1) a relancé sa belle mécanique. Et filé vers un superbe record de 1 248, 150 km. Le tout sans dormir. « Je n'ai pas réussi à trouver le sommeil durant mes pauses. Je me suis juste relaxé et fait masser. En fait, quand on s'arrête, on pense trop au temps qu'on perd. »

Le sportif de la BA 105 a donc réussi l'exploit qu'il s'était fixé. « En fait, je ne savais pas vraiment où j'allais, confiait-il à l'arrivée de son virtuel Evreux - Surgères (autre fief du 48 h) aller-retour. Ma plus grande sortie à vélo sur route était de 220 km. Je dois même dire que je ne m'étais pas vraiment préparé en conséquence, puisque je n'avais effectué que deux fois 2 h 30 sur home-trainer avant de venir ici. » Samedi dernier, tous ses records étaient pulvérisés. Et le lendemain matin, Éric Yvars était au départ d'un 10 km pédestre ! Juste pour ne pas perdre trop de points au challenge de la Val-

lée de l'Andelle qu'il domine en catégorie vétérans 1...

### Philippe Billard : courir pour écrire et vice-versa

Il était le seul senior parmi le lot traditionnel des vétérans de l'ultra. Ébroïcien depuis 6 ans, Philippe Billard (38 ans) est une jeune célébrité au sein des coureurs de l'extrême. Pas encore par ses seules performances, mais avant tout parce qu'il a créé en 2003 le magazine référence des épreuves allant au-delà des marathons. Le mensuel *Ultrafondus* et son site web ([www.ultrafondus.net](http://www.ultrafondus.net)), c'est lui. « Je cours depuis 1988 mais je ne suis venu à l'ultra qu'à partir de 2002. Et comme on ne trouvait pas de magazines qui traitaient de l'ultrafond, j'ai décidé de m'y mettre. Tout seul tout d'abord, durant 7 numéros, puis en étoffant un peu le mag avec trois salariés. » À Evreux, c'était son premier format 48 h. Il a terminé 5e (283.525 km), certes assez loin du vainqueur Dominique Laborie (352, 336 km). Mais Philippe en a profité pour exploser sa marque sur 24 h avec 181,700 km. « Ça reste modeste, mais je suis ravi car c'est



Au sein du clan ébroïcien, Philippe Billard (n° 6) a savouré de l'intérieur une épreuve qu'il relatera dans le prochain numéro d'Ultrafondus.

30 km de plus que mon record précédent. Tout comme je suis content de m'être aligné ici, chez moi ! L'organisation était nickel, les bénévoles souriants, le circuit très

beau. » Philippe en référera donc probablement dans son prochain numéro. Et reviendra faire encore mieux, si possible, en 2011.

Ph. G.

## Records et performances

Quatre meilleures performances mondiales (course et marche), un record de France en marche et un record du monde (home-trainer) ont été répertoriés lors de l'Ultra Indoor Normand 2010 !

\* **Chantal Pain** (meilleure performance mondiale dans la catégorie VF2 + de 55 ans avec 280.974 km. N° 3 mondiale en 2010 pour son premier 48 h).

\* **Martina Haussman** (meilleure performance mondiale indoor à la marche VF2 + de 50 ans avec 242.213 km).

\* **Josiane Pannier** (meilleure performance française à la marche sur 48 h indoor avec 208.707 km).

\* **Alain Grassi** (meilleure performance mondiale et française à la marche sur 48 h indoor avec 282.467 km en catégorie VH2 + de 50 ans).

\* **Éric Yvars** avec 1248.15 km en home-trainer sur 48 h (meilleure performance française et mondiale)

### À mardi !

Suite et fin (provisoire) de nos reportages sur l'Ultra Indoor Normand d'Evreux, mardi prochain dans Eure-Infos, avec les impressions des ultrafondus venus d'ailleurs.

UIN / Retour sur deux jours de course avec Christine, Christophe et Marc

## Le 48 heures des organisateurs

**S**i les athlètes ont été les héros de l'événement ébroïcien du week-end passé, les bénévoles, dans l'ombre, se sont révélés des éléments tout aussi capitaux dans la réussite de ce premier Ultra Indoor Normand. Petite plongée de 48 heures avec trois organisateurs : Christine David, Christophe Simões et Marc Noury.

### Christine : soutien moral, cuisinière, entraîneur.

Alors qu'elle avait déjà abattu un gros boulot en amont de-

puis le mois de juin - « j'ai contacté les coureurs nationaux et internationaux et je me suis occupée de toute la partie relation avec eux » - Christine David s'est encore donnée sans compter du vendredi soir,



Christine David est tombée avec émotion dans les bras de l'Allemande Martina Haussman à l'arrivée.

19 h 45 jusqu'au final. Elle s'est notamment occupée en non-stop de Martina Haussman, se transformant en cuisinière - « j'ai par exemple dû concocter un plat de pomme de terre et trouver du porridge » - et préparant des mixtures à base de chocolat/lait/café ou bien encore des tartines de pain beurrées saupoudrées de sel. Elle a aussi joué le rôle de soutien moral pour l'Allemande, mais aussi pour Christophe Laborie, « un ami de longue date qui vient seul sur les courses et à qui j'ai géré les temps de pause. » Et non contente de toutes ces casquettes, la grande coureuse d'ultrafond (elle détient par exemple le record du monde des 45 ans aux 6 jours sur piste avec 773,6 km) a aussi enfilé celle d'entraîneur pour Yvonnick Simon. « C'était son premier 48 heures et il commettait des petites erreurs. Je lui ai apporté des conseils, mon expérience, et je l'ai forcé à passer la barre des 300 km parce que j'ai vu qu'il les avait dans les jambes. Le secret est d'accueillir les propos des coureurs sans s'apitoyer et d'être tout le temps positif et de les pousser mais tout en se montrant ferme. »

### Christophe : intendant repas et homme à tout faire

Christophe Simões était le responsable restauration et ravitaillement de l'événement.

« Il fallait gérer 60 repas, matin, midi et soir, et répondre aux besoins des coureurs et de leurs accompagnateurs » explique cet habitant d'Emalleville, « tendu comme un string », selon sa propre expression, durant l'épreuve. D'ailleurs, déjà présent depuis le lundi à la halle des expos pour préparer la piste, les chambrées et tout le reste, Christophe a tenu le coup 27 heures sur 48, sans dormir au cours de la nuit de jeudi à vendredi, avant de voir ses nerfs lâcher. « Avec toute la fatigue accumulée, j'ai tout simplement pété un câble le vendredi soir à dix-huit heures » confie l'intéressé, ensuite rentré chez lui se reposer. Mais alors qu'il ne devait revenir qu'à 8 heures le samedi, il pointait le bout de son nez dès 5 h 30. « Ça me travaillait, je n'arrivais plus à dormir... » Et pour son retour en piste, une petite pointe de stress supplémentaire l'attendait, puisque couverts et assiettes plastiques étaient to-



Christophe Simões



Marc Noury, très ému mais aussi très fatigué lui aussi lors de la cérémonie des récompenses.

talement épuisés. « Mais les coureurs savent s'adapter aux situations. » D'eux il dira : « Ce sont des fêlés, c'est vrai. Je ne comprends toujours pas comment ils peuvent réaliser de telles choses. Pour l'anecdote, l'un d'entre eux a englouti 40 œufs durs au total durant l'épreuve ! » Christophe Simões a tenu pourtant absolument à être à l'arrivée. Parce qu'ils trouvent également les ultrafondus « totalement géniaux ! » De là à le voir recommencer cette aventure « un peu dingue » en 2011...

### Marc : l'autre coureur à pied

Grand organisateur de l'événement avec Mikael Gilbrin et Daniel Bailly notamment, Marc Noury a fait, lui aussi, beaucoup de course à pied. « Il fallait que je sois un peu partout, que je gère tout et c'est vrai que j'ai pas mal couru en fin de compte. » Et s'il a regretté l'espace de quelques

minutes d'avoir initié ce 48 heures - « par moments, je me suis demandé dans quelle galère on s'était fourré car chaque heure il y avait un nouveau problème » - il a néanmoins fait le maximum pour tenter de gérer les envies, parfois bizarres, des coureurs. Et si certains se sont révélés de véritables crèmes, « comme le triathlète Éric Yvars qui a tout le temps eu le sourire et n'a jamais rien demandé », d'autres se sont en revanche montrés plus exigeants. « Martine Haussman, le vendredi soir, à 19 h, a demandé de la bière sans alcool. Et elle l'a réclamée trois tours après en avoir demandé ! D'autre part, durant les 12 premières heures, les athlètes ont bu le stock de Badoit qu'on avait prévu pour toute la durée de l'épreuve ; et finalement, alors qu'on était allés changer 32 packs d'eau plate pour 29 de pétillante, ils n'ont pris que 6 bouteilles jusqu'à l'arrivée... » Après avoir dormi une heure la première nuit, Marc Noury est parti à 1 h 30 le vendredi soir pour revenir sur le pont à 7 h 30 le lendemain et assurer l'arrivée, la cérémonie des récompenses, le rangement, le repas du samedi soir et le départ des athlètes le dimanche midi. « C'est beaucoup de boulot, c'est vrai, conclut le marathonnier de l'organisation. Mais au final, ça n'a été que du bonheur ! »

J.L.