

COLMAR Déca Iron Man

Les super-pouvoirs de Bretzel Man

Dans la centaine de finisseurs de déca Iron Man dans le monde figure Bretzel Man. Le super-héros colmarien du triathlon XXL a décroché la troisième du SwissUltra à Buchs, en Suisse, fin août.

Il a une apparence humaine. Deux bras, autant de jambes et des yeux qui pétillent quand il est question de courir des jours et des nuits. Au bout de ses jambes, son sponsor Décathlon a mis des baskets. Et avec ses baskets de grande surface, Laurent Guinette couvre de grandes surfaces. Au dernier recensement, la race des bipèdes terriens ayant terminé un déca Iron Man ne dépasse pas 102 individus. Dont quatre Colmariens : Guy Rossi, Emmanuel Conraux qui l'ont préparé, Dominique Bouvier et lui-même.

Le déca Iron Man n'est pas une marque de café même si c'est un excitant pour ses adeptes. C'est un triathlon pour hommes de fer multiplié par dix : 38 kilomètres dans l'eau, 1 800 à vélo et 420 kilomètres de course à pied. L'épreuve suisse à laquelle il a pris part à la fin du mois d'août en Suisse, le SwissUltra, offrait aussi son dénivelé de 3 500 mètres. Chez Laurent, l'abonnement piscine est vite rentabilisé. Lors de son passage dans le bassin à la faveur de la compétition, il est resté 15 heures dans l'eau.

223 heures et six minutes

Dans une épreuve de fous comme celle-là, le secret c'est de « changer son rapport au temps », dit-il. Alors Laurent va torturer son horloge biologique au pays de l'horlogerie. Avant de se lancer dans la course de Buchs près de Saint-Gall, il a fait ses calculs. Ils prévoyaient 222 heures et 15 minutes d'effort. Ce sera 223 heures et six minutes. Des milliers de foulées pour une place sur la troisième marche. « J'ai gagné un caillou et un morceau de bois », plaisan-

te le gagnant du pavé de granit offert par l'organisation. Le gamin des Saintes-Maries-de-la-Mer ne savait même pas nager le crawl quand il s'est jeté dans l'eau du triathlon. Il a commencé par le tennis. A touché tout jeune à l'athlétisme. Le 80 mètres, le 100 mètres. « Puis j'ai allongé », explique-t-il. Tu parles d'un allongement ! Le bientôt quadragénaire a déjà presque 40 marathons dans les pattes.

La grande fraternité de l'ultra

C'est parce qu'il courait après une Alsacienne que l'ingénieur s'est retrouvé en Alsace. Il découvre les sports en chaîne qui développent l'endurance extrême et la « grande fraternité ». Et s'ingénie à dépasser tout le monde dans les compétitions « ultra ». Au point de se dépasser lui-même, objectif avoué.

Tout ça parce qu'Hugues Clauser, son mentor, un des fondateurs du Triathlon Alsace Club de Colmar, l'a envoyé tâter de l'Iron Man. En 2013, Laurent avale les 50 kilomètres du Petit Ballon en cinq heures et quart. Parce que « c'est roulant » comme il dit.

Il se frotte à tout ce que la zone compte de rendez-vous de nageurs pédaleurs et coureurs, au triathlon de La Wantzenau, aux trails des Marcaires, du pays welche.

Il traverse l'Italie, l'Espagne à vélo. Et devient « Bretzel Man ». Étiquette de superhéros rappelant son appétence revendiquée pour la spécialité alsacienne, celle de l'apéritif, qu'il a toujours dans sa poche. Physiquement, il tiendrait plutôt du stick.

Au triathlon de L'Alpe-d'Huez, nager la brasse le réchauffe dans une eau à 12 degrés. Cette année-là, on le voit sur l'épreu-



Quatre Colmariens ont déjà terminé un déca Iron Man, dont l'homme au bretzel.

DOCUMENT REMIS-SWISSULTRA

ve de Gray, le week-end suivant en Slovaquie pour son baptême de l'Iron Man. Il reste coincé dans les algues et sort de l'eau 1h45 après y être entré. Quatre ans plus tard, il a gagné près de 40 minutes.

« Les distances sont inhumaines et les gens très humains »

Laurent apprend qu'il y a pire que l'Iron Man. Ou mieux. « Je me suis dit : Ah bon, ça existe le double ? » Le triple, le quintuple, aussi. Et donc, le déca.

Où il rencontre l'un des maîtres de la discipline, le Colmarien Guy Rossi. Bretzel Man sort encore dernier de l'eau mais se hisse à la sixième place. Arrivé plusieurs heures avant, le vainqueur, un militaire slovène, revient pour le féliciter : « Où voit-on ça ailleurs ? » s'émerveille le néophyte, conquis.

Il va nager dans les polders bataves, trailer au Pérou, marathoner à Istanbul, suivre la Diagonale des fous. Avant de se rendre à « La Mecque », l'épreuve de Lensahn en Allemagne, « ce qu'il y a de plus dur selon les spécialistes ». Il collectionne 28 dossards en 2013.

L'année dernière, l'été fut chaud. Deux triples Iron Man en juillet, deux doubles en août. Et jamais en dessous de la sixième place. Deux mois plus tôt, son vélo s'écrase contre un mur au Vieil-Armand : six fractures au visage. Pas grave, il se dit, « tu as la caisse ». Une « caisse » susceptible de l'emmener loin et longtemps. Là où « les distances sont inhumaines et les gens très humains ».

Avec un dauphin

Bretzel Man court chaque jour dix à quinze kilomètres, en compile 60 à vélo et nage 500 mètres. Grâce à « coach Tof », FX et Manu, il s'équipe en outils mentaux, aptes à lui faire économiser « l'énergie folle que je dépense à me débattre avec le temps », pratique l'auto hypnose, histoire de faire la nique à la douleur et au temps qui passe. Il se trouve un animal fétiche, le dauphin, et un leitmotiv comme accompagnateurs.

À Buchs, il fait ses premiers pas dans un « déca » avec quinze autres adorateurs de l'ultra. Dont les « monstres », l'Anglais Dave Clamp et le Hongrois Ferenc Szonyi. « Je prévoisais 15 heures dans l'eau, j'ai fait 14h59 ! » rigole le désormais crawlleur. Il boit et mange toutes les dix longueurs. Il y en aura 760 et autant de roulettes quand la plupart des concurrents se contentent de toucher la paroi et de faire demi-tour : « Je ne sais pas faire autrement », s'excuse le nageur.

De l'eau, de la soupe, de la purée

Certains ont le mal de mer, « ce n'est pas naturel de digérer dans l'eau à l'horizontale ». Pas lui qui assimile sans problème sa soupe et sa purée, selon le principe : « Go, go, go, eat, eat, eat, drink, drink, drink. »

Il sort de l'eau avec de grosses ambitions et une allergie au chlore. Et applique la règle élémentaire : « Accepter ce qui se passe ». Ses potes ostéo, Fred, Dominique Caro, Maïwenn Ohlmann et Florian Breton, jouent du pansement toutes les quatre ou cinq heures, appliquent vaseline, compresses de mousse, pommade anesthésiante... Tout ça dans une ambiance fort sympathique : « C'est une boucle, donc avec les autres concurrents on peut se croiser vingt fois, et à chaque fois il y a un regard, un sourire, on s'encourage les uns les autres. »

L'ogre Rattasepp

En un peu moins de dix jours, il va consacrer 12h30 au sommeil. Le premier repos n'intervient que dans la deuxième nuit et n'excède pas 1h15 : « On ne joue que sur le sommeil paradoxal ». Bretzel Man va même écœurer l'Estonien Rattasepp venu pour décrocher le record du monde.

Après 760 longueurs de piscine et un demi-tour de France, Laurent boucle les deux premiers marathons en dix heures et demie. Et en fait « huit sans marcher ». Il a des partenaires, les cycles Feldis, Able et beaucoup de supporters. Cyril, Ophélie, Matthieu, Lise, Margot, Céline, Anne-Sophie, Clément, Gaétan... sont là. Les ampoules aussi. Il mange des kilomètres et du riz, du quinoa...

La cryothérapie « aux huiles essentielles » vient au secours de ses jarrets. Des tremblements l'assaillent dans son duvet. Et puis « la bataille commence » avec les « monstres » Dave et Ferenc : « C'était la fin de course et on était à 13,5 km/h ! »

« On peut se faire mal sur cinq kilomètres »

Une plaque d'égout le blesse au pied et endommage un ménisque. Il se passe des marches militaires pour garder les deux yeux ouverts tout un vers le podium qui lui tend sa troisième marche. Et ses ménisques, en plus de moyens financiers, le Colmarien en aura besoin prochainement pour le Mexique où il se voit s'aligner à une dernière manche de coupe du monde.

À Colmar, ce ne sera que 42 kilomètres. Pour une bonne cause, accompagnant une jeune handicapée avec le parrain du marathon 2017, Abdallah Dhanouche. « Mais on peut se faire mal sur cinq kilomètres, relativise la médaille de bronze, je ne dirai jamais que l'ultra est plus dur qu'autre chose, j'ai du respect pour toutes les distances ».

Il ne battra donc pas dimanche prochain son record de 2h29 au marathon. Et d'ici là, les sueurs nocturnes – « après le déca, je me réveillais en pleine nuit pensant que j'avais encore des boucles à terminer ! » – auront sans doute disparu. ■

PHILIPPE MARCHÉGAY



Bretzel Man peut compter sur une équipe soudée pour se dépasser. Ici, à l'issue du SwissUltra, fin août. DOCUMENT REMIS-SWISSULTRA