

# AU-DELA DE LA DOULEUR



Vincent MARTINS



# AU-DELA DE LA DOULEUR

Vincent MARTINS



## Préface par Marion Sicot

Juillet 2015, un stage cycliste à Valfréjus où nous n'étions pas prédestinés pas à nous rencontrer. Hasard de la vie, hasard d'un ami en commun, nous venons à partager des séances sur le vélo, à échanger, à apprendre à nous connaître, à apprendre qu'on est aussi fou l'un que l'autre dans le sport, les défis, dans nos faiblesses aussi, comme l'alimentation.

J'arrive à discuter et me confier à toi assez facilement alors que nous ne connaissons pas plus que ça.

Puis arrive ce fameux 20 septembre 2019 et l'annonce de mon contrôle positif où tout bascule. Tu aurais pu ne pas m'écrire, rester loin de tout ça ou me tourner le dos. Pourtant, tu vas me tendre la main comme jamais, et m'aider. M'aider à sortir du silence, m'aider à me battre, m'aider à me reconstruire, m'aider à grandir, m'aider à m'affirmer, m'aider à croire en mes rêves.

Malgré tous les hauts et les bas vécus dans notre relation tu ne m'as jamais lâché la main. Tu m'as toujours permis d'y croire. Ecriture, défis, records du monde sont à compter dans nos tablettes. Un Duo sportif qui au final se bonifie avec le temps, en nous nourrissant de défis.

Ce record, tu l'as obtenu par ta force mentale, ta force physique mais surtout par ton cœur. Tu as su surpasser les douleurs mentales qui étaient bien plus importantes que la souffrance vécue physiquement. Tu as réussi avec brio comme dans chaque chose que tu entreprends. Tu montres par ce record que quand on veut, on peut. Qu'il faut toujours se battre et croire en soi. Qu'il n'est jamais trop tard.

Je terminerai d'ailleurs par cette phrase : « Tough isn't enough »

## **A une décision de changer le cours de notre vie**

Un petit retour en arrière, comme pour me rappeler, à moi aussi, d'où je viens, pour prendre conscience où je suis arrivé.

Nous sommes à la page 44 de mon livre « A-tout cœur » mais si je devais le réécrire aujourd'hui, ce serait la première.

En un instant, tout peut changer. En une décision, notre vie peut prendre une orientation totalement différente. Un point essentiel de distorsion dans mon histoire se déroule le 9 juillet 2019 dans les Hautes-Alpes, au sommet du col du Lautaret où mon véhicule est stationné. Après les cols Agnel et d'Izoard, je remonte le Lautaret sous le déluge et mon compteur tombe en panne de batterie à 50 mètres de la voiture, après 191 km de sortie.

La raison et le bon sens voudraient que je m'arrête là. M'arrêter là ? Non ! Je décide d'aller jusqu'au sommet du Galibier menaçant et dissimulé dans un ciel de nuages noirs. Les ruisseaux de montagne charrient la boue et paraissent comme des fleuves déchaînés et inarrêtables, il continue de pleuvoir à verse, un déluge, il fait deux degrés, je n'ai jamais eu aussi froid en montée ! Ça promet pour la descente ! « Mais quel con je suis ! » Les 8,5 kilomètres pour me laisser redescendre vers la voiture me paraissent durer une éternité, j'entends mes dents claquer, je ressens tout mon corps trembler, mes doigts se déroboient quand il s'agit de freiner. J'arrive à la voiture, frigorifié et les dents qui claquent, avec un mot qui résonne sans cesse en moi, je suis « possédé »

Je ne le sais pas encore mais en prenant la décision de poursuivre ma route ce jour-là, je viens de changer ma vie, et pas seulement la mienne.

Parce qu'en poursuivant cette route dans la tempête, je grave dans mon esprit les premiers mots du texte « Le possédé » que je finaliserai le lendemain, au-dessus de l'Alpe d'Huez, un lieu où tant de pages allaient s'écrire. Il devient ainsi bien plus que simplement un mot, il est maintenant une idée mais avant tout, une identité. Sans cela, aurais-je écrit les textes suivants ? Quelle direction aurait pris ma vie ?

Cet événement va en entraîner une multitude d'autres.

Parce qu'en reprenant l'écriture je vais amorcer ma libération émotionnelle.

Parce qu'en publiant mes textes, quelqu'un, Merryll, va venir me parler et prendre une place essentielle dans ma vie.

Parce qu'aider cette personne va me permettre de gagner en confiance.

Parce que la confiance gagnée va me permettre d'aider encore davantage une autre, Marion.

Vous avez compris, nous sommes arrivés à l'effet papillon ou à la réaction en chaîne.

Tout peut être modifié par une seule décision, aussi minime soit-elle, dans un sens comme dans l'autre.

Sans cette décision, peut-être serais-je encore à noyer dans l'alcool la perte de mes deux amies quelques semaines plus tard, peut-être aurais-je passé toute la période de la Covid en dépression car je n'aurais pas trouvé de sens à ma vie, peut-être pèserais-je aujourd'hui plus de 100 kg ? Ce ne sont que des hypothèses et seule la réalité possède une valeur, celle de la vie.

Certaines décisions n'auront pas la moindre conséquence sur notre avenir. D'autres paraissent tout aussi anodines sur le coup mais elles nous changent en réalité à jamais, pour le meilleur ou pour le pire. Des carrefours de notre vie dont on ne prend pas forcément conscience à l'instant T.

Chaque décision que nous prenons est une flèche dans le sens de la route que nous voulons arpenter, une brique de la maison que nous voulons construire.

Si j'avais posé mon vélo au premier passage devant ma voiture, comme la raison l'imposait, tout ce qui a suivi aurait été modifié et je ne serais pas sur le point de vous conter mon histoire.

Neuf ans plus tôt, une autre décision avait déjà tout changé. En appelant au secours après m'être ouvert les veines ; plutôt que de mourir d'une hémorragie au fond d'une cave lugubre, je murmurais « oui » à la vie, m'offrant le droit de connaître un jour le bonheur, même s'il paraissait utopique à cet instant.

Pensez à cela avant d'abandonner, peut-être êtes-vous à l'orée d'un chemin magique, pensez à ça avant, à l'inverse, de prendre une mauvaise décision qui va vous emmener dans le tourment, pensez à cela si vous devez oser prendre une décision audacieuse, pensez à cela à tout moment : donner le meilleur de ce que vous pouvez, là, maintenant, ça peut changer votre vie.

Bonne lecture.



## **A-2 à A-1, le confinement, gagner en confiance et l'audace des défis physiques et mentaux**

Combien de personnes ont transformé cette épreuve de la Covid et du confinement pour devenir meilleures ? Je ne sais pas, mais indéniablement je fais partie de celles-là et ma vie s'y est totalement transformée.

Après la métamorphose de mon corps en quelques semaines au printemps 2020, ainsi que les premiers défis d'ultra endurance, et en particulier ce 24 heures non-stop d'home-trainer puis le 4 x 6 heures partagé avec Marion et notre cercle d'amis et des inconnus. L'été avait ensuite été riche en défis avec le Tour du Mont Blanc et les 7 Majeurs, deux grandes randonnées cyclistes en haute montagne, ainsi qu'un 24 heures à monter et descendre l'Alpe d'Huez. Cet événement avait été le deuxième pilier à ce qui allait suivre et que je m'appête à vous raconter.

Derrière l'expérience sportive et le plaisir du partage et du dépassement de soi, une idée avait germé par rapport au record de dénivelé sur 24 heures, pas pour moi, mais pour Marion. Mais si je l'accompagnais dans cette aventure de rédemption en tant qu'ami et entraîneur, mon envie sportive était toujours bien présente et sans doute que ces expériences faisaient inconsciemment monter en moi l'envie d'un accomplissement encore bien au-delà de ce que j'avais vécu jusque-là. Si l'histoire et l'affaire de Marion avaient mis un brutal coup de frein à mes désirs de compétition, jusqu'à remettre totalement en question cet aspect du sport. Si je rejetais la compétition, si je la voyais tout de noir et sans aucune nuance, la volonté de me dépasser avait, à l'inverse, était décuplée. Cela avait en fait été toute l'histoire cette année 2020, faite de défis, d'aventures et de surpassement.

Mi-octobre 2020. Nous nous retrouvions de nouveau confinés et pour moi l'expérience allait être longue et s'étendre jusqu'à juin 2021, quand la salle de sport en entreprise dans laquelle j'exerçais rouvrirait ses portes. Je ne savais pas, en reprenant la route vers la Gironde ce 25 octobre 2020, que j'allais me diriger vers une nouvelle forme de « congé sabbatique » qui n'en aurait que le nom. Cette fois-ci le sport ne serait pas la priorité, j'avais déjà des contrats à honorer pour réaliser des vidéos de formation en entraînement et cela m'occupait 3 à 4 heures par jour pendant les semaines où la météo resterait favorable, jusqu'à la mi-novembre. Ensuite je travaillais conjointement sur une formation de coaching, une activité quelque part innée qui était née de mes propres difficultés à trouver ma place sur Terre et que j'avais développée depuis un an, à accompagner mes amies Marion et Merry, puis à écrire sur le développement personnel, tandis que j'accompagnais quelques personnes depuis l'aube du confinement.

Mais les deux derniers mois de cette année étaient avant tout ceux de l'engagement total dans un défi qui m'aurait paru encore plus impossible que réussir une performance sportive d'envergure : écrire un livre. En réalité, entre le début des hostilités le 1<sup>er</sup> novembre et les derniers coups de minuit le soir du réveillon, j'en recevrais trois des mains d'une petite boîte d'édition qui s'était chargée de l'impression.

Le premier était « Liés à jamais », le cadeau de Noël de Marion reprenant les textes poétiques et de motivation que je lui avais écrit depuis septembre 2019. Le deuxième était l'aide apportée à Marion sur l'écriture du sien, une idée qui datait du 25 septembre de l'année précédente, un jour où je lui avais aussi parlé de réaliser une performance sportive majeure à l'avenir, et ce serait la prochaine étape de mon engagement. Ce jour-là, je l'avais nommé mon jour de libération émotionnelle, mais je crois qu'en réalité, je pourrais presque parler de naissance spirituelle. Le troisième livre avait été le mien, « A-tout cœur », qui retraçait mon histoire, et qui traduisait le besoin de laisser une trace, d'aller au bout d'une idée également, ce

qui était un problème récurrent dans mon existence. Je projetais, je commençais mais je n'allais que très rarement jusqu'à la concrétisation. L'année 2020 avait changé la donne. Et j'espérais que 2021 allait me permettre de poursuivre dans cette direction.

Je bénéficiais d'un côté de la chance d'être rémunéré sans exercer mon activité principale et j'avais saisi l'opportunité de me lancer dans la vie dont je rêvais depuis des années, une vie à travailler en partie à distance, comme entraîneur et coach mental, à la création de contenus éducatifs, de vidéos et d'articles de développement personnel, et j'avais construit en Gironde ce qui pourrait être un futur centre d'entraînement et les idées pour l'avenir fleurissaient.

Tout en continuant ma formation de coaching, je travaillais sur la finalisation de mon site internet, et je pouvais le dévoiler mi-février, en même temps que nous partions en stage dans le Sud avec Marion et quelques amis et où je réalisais sûrement ma plus haute valeur de test avec 361 watts sur 15 minutes dans le col du Babaou, chambré au début de l'effort par des triathlètes à cause de mon poil aux pattes, le tout après 5h30 d'entraînement bien vallonné, et loin de toute course, tant en amont qu'en aval. Je m'étais délesté de la pression de la compétition, que j'avais laissée le 27 septembre dernier, direction en vrac, dans un début d'automne pluvieux du sud des Yvelines. Je ne savais pas quand je remettrais un dossard et pour être honnête, je n'y accordais aucune importance.

Être capable de donner le meilleur de soi-même chaque jour en dehors d'un objectif à accomplir était quelque chose de nouveau, je n'avais pas besoin d'une carotte et la motivation intrinsèque d'être seulement le meilleur Vincent possible se suffisait à elle-même. Cette forme d'autodétermination libère des contraintes extérieures et j'en étais heureux car avec ou sans compétition, je vivrais la même vie sur le plan physique, avec l'objectif sans cesse renouveler d'être meilleur, non que les autres, mais que celui que j'étais hier, une aventure permanente et sans ligne d'arrivée.

Deux ans après, il me semblait tellement loin ce vendredi 15 mars 2019, première page de mon livre. Que d'événements en moins deux de deux ans. Des défis sportifs mémorables, des aventures humaines d'une intensité inimaginable, un parcours littéraire en chemin avec mon livre et celui de Marion pour lesquels nous étions en train de chercher des éditeurs, des projets de rêves sportifs en duo pour la rentrée de septembre.

Tout cela n'aurait pas été possible sans une volonté et un engagement sans faille depuis maintenant près d'un an et demi, sans divers obstacles inattendus sur le chemin, desquels j'avais fait force. La pandémie de Covid qui avait débuté un an plus tôt avait changé la donne de ma vie et de cet obstacle j'avais fait une opportunité, aidé un peu par la chance et beaucoup par l'engagement.

Les mois printaniers allaient me projeter vers un nouveau grand défi, celui d'organiser le record du Monde de Marion, que nous programmions initialement les 19 et 20 juillet, date de la fin de sa suspension. Entre temps, elle avait trouvé un éditeur qui voulait promouvoir en grand ce record et qui souhaitait le décaler au 20 septembre, une autre date clé, qui coïnciderait aussi avec la sortie de son ouvrage. Pendant un temps j'étais réticent, prétextant l'aspect trop commercial et événementiel au détriment du défi sportif et de l'aspect symbolique de la date, mais en réalité, j'avais peur pour la première fois depuis un an et demi, peur de perdre le contrôle si la boîte d'édition s'en mêlait, peur aussi que le défi ne devienne trop grand pour moi, au-delà de mes capacités de leader et d'organisateur. Que Marion ait trouvé un éditeur et que son livre soit prêt à être publié était aussi un feu vert pour le mien, dont je lui avais promis qu'il sortirait postérieurement au sien. Cela matérialisait tout ce qui avait été projeté mais cela présentait un côté terrifiant de passé du virtuel au palpable.

J'avais essayé d'amener Marion au plus haut, qu'elle atteigne les plus hauts sommets et là je me retrouvais à avoir peur de ce que j'avais cherché à atteindre. Cela aurait été faire preuve d'une certaine

injustice et d'une certaine lâcheté, des valeurs à l'opposé de celles que je voulais incarner. Je n'avais pas le droit de reculer, maintenant qu'on lui offrait l'occasion de viser plus haut. Je me reprenais et au bout de quelques jours, je devenais même enthousiaste à l'idée de pouvoir dépasser de nouvelles limites. Deux ans plus tôt, j'étais encore quelque part un petit garçon sans confiance en lui qui avait peur de tout, et là je me retrouvais à être l'organisateur d'un record du monde, je me mettais en avant, moi et mon histoire. J'étais le garçon timide et introverti qui avait (?) franchi sa montagne et je voulais entraîner un maximum de personnes derrière moi pour les inciter et les aider à franchir les leurs et dépasser leurs barrières, comme j'avais su le faire, à mon échelle.

Toute cette période m'avait sauté au visage, me mettant comme une énorme claque, agissant tant comme une révélation de mon immense potentiel à tous les niveaux que comme une prise de conscience d'un énorme gâchis de n'avoir jamais réussi à m'investir totalement dans quelque chose avant.

J'avais réalisé de belles choses tant personnelles que sportives ou professionnelles mais quel était le pourcentage que j'avais réellement utilisé ? 40% ? 30% ? 20% ? J'avais conscience que j'avais certes des critères d'exigence très élevés envers moi-même mais je ne voulais pas me contenter de ce que je faisais alors que j'avais la capacité, mais surtout l'envie de faire mieux et plus.

Fin mai, j'avais planifié un stage de repérage pour aller notamment chercher un support logistique auprès des autorités locales, un hébergement pour la période du record et pour reconnaître au mieux cette montée que je connaissais pourtant déjà par cœur mais j'avais encore besoin de déterminer quelle portion de la montée utiliser au mieux, prévoir la sécurité et les ravitaillements.

J'étais de passage à Paris où je travaillais sur un projet qui, lui, n'aboutirait pas, celui de la gestion d'une troisième salle de sport d'entreprise. Avec mon associé Arnaud, nous mettions toute notre

énergie et j'y développais personnellement de nouvelles compétences. Pourtant en me battant pour ce projet, j'avais conscience que c'était me battre à contresens de mes rêves car je voyais ma vie loin de la région parisienne. Avec le recul, tant mieux de ne pas avoir été choisi car ma priorité se serait davantage inscrite sur un plan professionnel que sur l'accomplissement personnel et sportif.

Ce 19 mai, j'apprenais que nous allions reprendre nos activités à la salle de sport le 9 juin et que j'allais quitter ce monde dans lequel je vivais depuis neuf mois, un monde quelque peu hors du temps mais dans lequel j'étais devenu un autre homme et j'avais peur de redevenir le Vincent d'avant. Avais-je raté le coche de changer de vie ? Allais-je m'installer de nouveau dans ma routine parisienne ? D'un coup, l'avenir semblait incertain et le temps semblait s'accélérer, ou n'était-ce pas moi qui commençais à ralentir ?

Le même jour, je déménageais une énorme presse avec Arnaud et elle rentrait très péniblement dans mon Trafic. Malgré ma ceinture de force et les précautions ergonomiques, mon dos ne sortirait pas indemne de la journée. Mêler le stress psychique du retour dans quelques jours à celui, mécanique, d'une compression et d'une torsion des vertèbres allait avoir de lourdes répercussions sur l'avenir proche : j'allais souffrir le martyr pendant plusieurs semaines, boîter pendant plusieurs mois et le verdict de l'IRM serait sans appel : triple hernie discale et protrusions multiples, rien de dramatique, rien qui ne nécessitait une intervention chirurgicale, du moins à court terme, mais une épée de Damoclès qui serait désormais plus que jamais présente.

J'avais l'impression de repartir de zéro. Tout prenait énormément de temps, près d'une heure juste pour arriver aux toilettes, en rampant, les jours suivants. Une fatigue globale allait s'installer durablement, comme à chacun de mes épisodes de lombalgie et celui-ci allait durer plusieurs mois, durant lesquels je devrais lutter sans cesse avec la douleur. Quand elle se tairait quelques temps, mon corps et mon

esprit profiteraient de ce moment d'accalmie pour m'implorer du relâchement, manifesté par un manque de dynamisme inhabituel en moi. Des moments durant lesquels je me rappellerais pourtant la chance que j'aurais alors de pratiquer sans douleur, même si cela serait généralement à moindre régime.

Je ne manquais pourtant pas d'énergie dans mes reconnaissances de fin mai, début juin dans la région de l'Oisans. Je me logeais chez l'habitant et cela me permettait d'avoir de bons conseils, tant pour l'hébergement que pour le quartier général. On me conseillait le gîte du Grand Renaud, un écrin de verdure idéal situé à 800 mètres du kilomètre 0 de l'Alpe d'Huez, un endroit familial, où j'avais été logé quatre ans plus tôt, alors que j'étais un masseur-coureur de la Haute Route, déjà une belle folie sportive, quand il s'agit d'enchaîner 150 km en montagne puis six heures de massage, et ce deux semaines consécutives. Ce lieu me rappelait en tous cas de très bons souvenirs car je dois reconnaître qu'en plus de la compétition et du travail de masseur, je passais de bons moments humainement avec la team massage.

Alors que j'allais partir rouler, le gérant du gîte, Christophe, avait répondu à mon message et m'appelait pour me dire qu'il n'était disponible que jusqu'à 9h30 pour qu'on se rencontre. Je débarque à peine cinq minutes après, en tenue cycliste et boitant comme un vieillard. Mais si le corps était KO, le cœur, lui, vibrait de toutes ses forces et je lui contais nos aventures avec fougue et enthousiasme, tout en lui exprimant mes besoins pour le record. Notre histoire le touchait et le lendemain il m'appelait pour me dire qu'il nous offrait les chambres dont nous avons besoin pour le record en septembre. En outre, il était allé lire mon histoire et mes textes sur mon site internet durant la nuit et en avait été ému et touché.

La veille, j'avais déjà trouvé notre quartier général, dans la montée, au virage 16, à La Garde-en-Oisans, au bar-hôtel « Les Gorges de Sarenne ». J'étais monté jusqu'à l'Alpe d'Huez pour aller repérer l'emplacement des futures balises et en descendant je m'étais arrêté

au bar, vociférant avec la gouaille d'un titi parisien « Tenancier, une limonade ! Et viens t'asseoir, faut qu'on cause ! », loin du Vincent timide qui se serait questionné des minutes durant sur comment aborder le sujet du record et de mes besoins. « Pas de problème. On te laissera les clés pour la nuit pour vos besoins, on te fournira l'électricité et le frigo pour laisser les réserves. » L'audace paie. En échange, nous ferons bien sûr le repas d'après record à son restaurant, espérant célébrer ici la victoire. A propos de repas, tout cela me donnait une faim de loup et l'enthousiasme et la passion dépassaient largement la souffrance physique inhérente à mon dos.

C'est justement à la sortie de ce confinement, pour moi à l'aube de juin 2021, alors que les préparations du record de Marion filent grand train, qu'une proie va exciter les vibrisses du fauve qui sommeille en moi. La fédération française de cyclisme poste une annonce, que beaucoup d'amis me relaient, afin de chercher des candidats suffisamment fous pour relancer un record tombé en désuétude, dont la marque n'a plus été ni battue ni tentée depuis plus de trois décennies, celui du record de France du 100 kilomètres sur piste.

C'est la combinaison parfaite pour moi, mêlant ma discipline de cœur, la piste, aux qualités d'endurance physique et mentale et de résistance, celles que les défis sportifs depuis un peu plus d'un an m'ont permis d'aiguiser, à l'accessibilité d'un effort que je me pense capable de réaliser : la marque, 2h24, à une vitesse moyenne de 41 km/h, ayant été établie à une époque où la technologie et le matériel n'étaient pas aussi performants qu'aujourd'hui.

J'avais quelque part le besoin de mon frisson et de ma part de reconnaissance, j'avais envie de réussir encore quelque chose de grand avant d'envisager construire une vie de famille, qui, l'amour aidant, me faisait de plus en plus envie, comme s'il devenait temps de me « civiliser ».

Et même si je n'avais pas couru depuis près d'un an, j'avais, avant ma blessure au dos, la meilleure forme physique et mentale de ma vie et je me sentais capable de la matérialiser.

L'engagement est pris pour le 23 octobre 2021, au vélodrome de Roubaix, pour, moi aussi, défier mes limites.

## **Septembre 2021, le record de Marion**

Le record de Marion était planifié pour le week-end des 18 et 19 septembre et dans mon esprit, cela comptait bien davantage que mon propre record. Je m'étais engagé corps et âme depuis cinq mois dans la plus grande organisation et le plus grand challenge de ma vie. J'avais une vingtaine de personnes à manager, j'étais venu repérer trois fois les lieux, j'avais géré toute l'organisation, contacté les autorités, de nombreux journalistes. Ce devait être le couronnement de deux ans d'une aventure humaine de rédemption et d'engagement total, la fin d'un épisode où la souffrance et le doute avaient souvent dominé et le rêve de débiter quelque chose de bien plus beau et lumineux.

En août, le soir de mon anniversaire, le jour aussi où Marion tenait pour la première fois la version définitive de son livre, qui était dans ma tête un peu notre bébé, celui qu'on avait fini de concevoir ensemble neuf mois auparavant, j'avais pris la décision de lui proposer qu'on se pacse à la fin de son record, mais en l'espace de deux semaines, la vie allait être fidèle à elle-même, comprenez : « Rien n'allait se passer comme prévu ».

Huit mois après le verdict de la commission des sanctions, un mois et demi après sa reprise en compétition, Marion apprenait que l'AFLD avait fait appel de la décision, réclamant deux années supplémentaires de suspension. Ce 6 septembre à 12h15, quand sa mère me téléphone pour m'annoncer la nouvelle, j'ai le pressentiment que tout va s'écrouler, que notre vie va changer à jamais. C'était un problème supplémentaire à gérer, et pas le moindre, en plus de l'organisation de deux records du monde, de ma préparation et de ma blessure au dos. En un instant, Marion s'ancrait dans une seconde suspension et signait aussi ma condamnation.

La communication entre nous devenait très compliquée dans cette dernière ligne droite avant le jour J et ma batterie d'énergie s'épuisait rapidement. De plus, Marion cassait son vélo la veille de la tentative et la météo était annoncée dantesque pour les deux jours du record, et pour tous les jours adjacents, empêchant un quelconque report, pas l'idéal quand on souhaite tout avoir de son côté pour ce type d'événement unique dans une vie.

Pendant les premières heures, je n'étais pas vraiment là, laissant Merryl et Valentin, mes bras droits, faire l'essentiel du travail. Une vive altercation avait lieu entre le père de Marion et moi à l'orée d'une nuit que la météo allait rendre plus terrible encore, Marion devant pédaler dans la tempête après s'être réfugiée plus d'une heure dans une voiture, moi à courir partout et à coacher pour donner les indications et encourager Marion à continuer d'y croire.

Des petits moments malicieux, avec Valentin, et la fougue de ses 19 ans qui veut nettoyer les feuilles des 2,5 km de route pour aider Marion. J'en rigole, puis je lui dis d'aller choper les balais. On se pointe juste au-dessus du virage 21. Il commence à balayer tandis que je scrute à l'horizon si elle arrive et lui dis « te fatigue pas, elle ne sera là que dans deux minutes ». Balayer toute la route n'était pas possible et ne présentait pas d'intérêt quelconque, si ce n'est de montrer qu'on se battait et qu'on y croyait encore à 100%, et c'était l'essentiel qu'elle le voie. « Regarde Valou ! Regarde-moi ! On donne toute notre énergie pour balayer cette route ! On y croit à 100%. Tu vas le faire ».

Des moments d'intensité aussi à piquer un sprint en montée pour aller donner à Marion le gel qu'elle avait réclamé ou à remonter en trombes en voiture lui donner ce qu'elle avait demandé avant qu'elle ne fasse un énième demi-tour à ce fameux virage 16. En une nuit, c'était un condensé des deux précédentes années que je vivais : tout donner, à chaque instant, physiquement, mentalement. Des heures parmi les plus intenses de ma vie, « de l'expérience de vie, au détriment, sans nul doute, de l'espérance de vie », mais je préfère

vivre dix ans de moins et avoir vécu ces moments qu'une vie plate et sans saveur.

Les premières larmes coulaient quand Merryll, Valentin et moi tendions à Marion le panneau indiquant « Record du Monde » et en l'écrivant, je prenais pleinement conscience de ce que ces mots représentaient, surtout en étant partis aussi bas.



L'émotion qui submerge le team quand le record du monde est battu.

Entre temps j'avais renoncé au PACS, car l'heure allait être à la poursuite du combat bien plus qu'à créer un nouveau départ. Si, à l'heure d'écrire ces lignes deux ans plus tard, je remercie les circonstances de m'avoir empêché de faire, peut-être, la plus grosse erreur de ma vie ; en cet instant je suis celui qui comme dans « Le juste prix », dévale la tyrolienne après avoir atteint puis dépassé le sommet de la montagne : de l'Everest aux tréfonds de l'océan en quelques instants, une chute libre sans paliers vers les profondeurs. Le conte de fées se terminait là, la belle allait se transformer de nouveau en citrouille et la bête allait retrouver sa grotte sombre.

Marion venait de battre ce record mais je versais toutes les larmes de mon corps derrière cette auberge du virage 16. Mes glandes lacrymales se vidaient totalement, comme elles l'avaient fait ce 25 septembre 2019, ce jour où j'avais pourtant eu l'intuition que ce moment magique arriverait. Mais en ces deux occasions, les larmes avaient des goûts bien différents. J'avais absolument tout donné, il ne restait rien en moi. J'espérais que cet instant serait le début du vrai bonheur, la fin de la souffrance après autant d'engagement, d'efforts, autant de moments sur le fil du rasoir, à tenir bon dans l'espoir de jours meilleurs. Et là tout sonnait comme une fin douloureuse, cette fois sans voir de petite lueur au bout d'un tunnel qui venait de s'ouvrir de nouveau et qui paraissait finalement bien plus sombre encore. Tout ça pour ça....

Ma mission était-elle finie ? C'est ce que je pensais ce soir-là, en regagnant Sartrouville avec Merryl, et nous étions tous les deux épuisés, physiquement mais bien plus encore émotionnellement. Elle avait été de toutes les batailles et avait subi la même violence que moi. Je n'étais pas mentalement infranchissable comme j'avais cru le devenir et l'avais écrit dans un texte. Je devais, comme Merryl, faire face à l'indifférence de Marion et de son « Je m'en fous » au moment de vouloir lui exprimer notre souffrance. Un 20 septembre, deux ans après que tout ait commencé. Comme une aiguille en plein cœur. J'allais longtemps garder cette violence enfouie en moi, une blessure bien plus profonde que celles de ma jeunesse. Quand on augmente son niveau de jeu, on augmente l'enjeu de la partie, et ainsi le risque et l'intensité du gain comme de la perte.

Ce record avait représenté six mois d'un investissement quotidien total : temporel, énergétique, matériel, intellectuel, financier, se terminaient dans le vide et la souffrance. Était-ce mon destin ? Était-ce mérité ? De quoi étais je puni ? D'avoir simplement donné le meilleur de moi-même ? Qu'est-ce que la vie voulait m'apprendre ? L'action s'était déroulée ainsi, il n'y avait rien de bon à vouloir la changer. Cette résistance opposée à la douleur, c'est la définition

même de la souffrance ; mais à cet instant, je détestais la vie de toute mon âme et je savais qu'il me faudrait du temps pour comprendre, accepter et digérer et que je n'aurai certainement jamais certaines réponses. J'étais loin de prendre ce temps nécessaire, d'autant que trois semaines plus tard m'attendait ma tentative de record, un fil qui me semblait bien mince au moment du retour à Paris, dès le dimanche après-midi.



Les stigmates de la fatigue et de la souffrance à la fin du record de Marion

## Le goût des larmes

Tout avait été fait avec un maximum de force et d'amour depuis six mois et j'avais le sentiment que tout avait été gâché, dans l'expérience la plus douloureuse que j'avais dû affronter.

Comment une même expérience peut-elle être considérée comme à la fois la plus grande réussite et le plus grand échec de toute une vie ?

« Le jour où tu plantes les graines n'est pas celui où tu récoltes le fruit ».

Ce sont deux expériences, à quasiment deux ans d'intervalle, les deux jours où le plus de larmes ont coulé de mes joues, les deux jours les plus intenses de ma jeune vie.

25 septembre 2019. Les larmes de la peur, les larmes de la détresse, mais ces larmes qui coulent de mes joues, ce sont des gouttes d'espoir, c'est la saveur que je veux leur donner, en dépit du bon sens. Je pars pour redonner à une amie le goût de la vie, je pars pour gagner, pas pour ne pas perdre. Y croire alors que rien ne laisse présager un jour une victoire. Au fond de l'océan, tu ne peux que remonter. Ce jour-là aurait pourtant pu être un drame. Il aurait pu être le crépuscule. Il sera finalement l'aube, car ainsi est l'obscurité, le début ou la fin d'une journée.

Ces gouttes d'espoir, qui allaient être chaque jour entretenues et soignées pour laisser une belle plante pousser et fleurir. L'action, l'espoir, la volonté et l'amour allaient triompher. Le chemin avait été très long et parsemé d'embûches mais il avait mené au sommet.

19 septembre 2021. Deux ans plus tard, cette même amie vient de battre un record du monde, sommet d'un parcours qui avait germé sur ces gouttes d'espoir, c'était le jour de la récolte des graines semées deux ans plus tôt, un bouquet de saveurs qui dépassait de

très loin les espérances de ce jour où il avait été planté. Il y avait bien des larmes de joie, d'un infini bonheur, d'une Réalisation, R majuscule, pourtant ces larmes ont vite pris le goût de la défaite, de la tristesse, de mon heure la plus sombre. Au sommet de la montagne, tu ne peux plus que redescendre. Ce jour-là aurait pourtant pu être une apothéose. Il aurait pu être l'aube. Il sera finalement le crépuscule, car ainsi est l'obscurité, le début et la fin d'une journée.

Ce fruit n'allait pas être entretenu avec amour, il allait être laissé dans l'indifférence ; et les larmes qui coulaient ce jour-là, ces gouttes-là, elles étaient une pluie acide qui brûlait les yeux et l'âme, comme les retombées radioactives d'une bombe qui venait d'exploser et qui emporterait tout sur son passage, donnant un paysage de désolation et une terre qui me paraîtrait infertile pour des générations. La peur, l'indifférence, l'inaction et la haine avaient triomphé.

La chute serait brutale et me ramènerait plus bas encore qu'au point de départ et la nuit promettait d'être longue comme une nuit d'hiver.

D'un jour de désespoir, une récolte magnifique avait été cueillie car les graines avaient été cultivées avec présence et amour. D'un jour de victoire, une grande souffrance allait naître car la culture avait été traitée avec la plus grande négligence et indifférence.

Pourtant je gardais au fond de moi cette foi qu'un jour reviendrait la lumière pour une autre vie, un autre parcours, un autre destin et au final, une autre montagne.

On dit que l'optimiste voit une solution à tout problème, là où le pessimiste voit un problème à toute solution. Une opportunité dans chaque épreuve, une épreuve dans chaque opportunité. Un instant de courage peut briser une période de lâcheté. Mais l'inverse est également possible. Rien n'est jamais perdu, rien n'est jamais non plus acquis. C'est la vie.

Un nouveau départ se déguise souvent en une fin douloureuse. Nous sommes maîtres des graines que nous semons, que nous faisons germer, que nous faisons grandir, ainsi que des mauvaises herbes que nous décidons ou non de garder, et je comprenais pleinement les paroles de Voltaire, « Cultivez bien votre jardin ».

## **Septembre 2021, un report dans le record**

De retour de ces heures folles, la préparation de ma tentative de record se poursuit et entre temps, la date avait été avancée du 23 au 10 octobre, pour cause d'organisation des championnats du monde à Roubaix, à la place d'Achgabat au Tadjikistan. Je l'avais su en août. Quand j'avais lu qu'ils allaient être déplacés pour cause de Covid, et avec un président français à la tête de l'UCI, je sentais que Roubaix allait être désigné et je ne m'étais pas trompé. Les championnats du monde allaient se tenir le même week-end et sur le même vélodrome que mon record. Un premier signe.

A quinze jours de ma tentative reprogrammée, le 25 septembre, je réalise un test en tournant comme un métronome pendant 40 km à 45 km/h, extrêmement régulier en 20''0 à chaque tour avec un écart-type de 0''1, et je termine avec la sensation de pouvoir tenir le rythme pendant encore 60 km. J'accompagne ensuite le baptême piste de Merryll et Delphine avant un après-midi à se balader ensemble dans le parc du vélodrome, à beaucoup revenir sur les incidents du week-end précédent.

Il est 18h10 quand je vois que Sébastien, le responsable du Vélodrome de Roubaix, essaie de me joindre pour la troisième fois en quelques minutes. Je sens l'entourloupe, et à juste titre. Je ne pourrai pas réaliser ma tentative le 10 octobre car la piste, en piètre état, devra être poncée pour accueillir les championnats du Monde. Je souris presque, comme si ce n'était pas si important pour moi, et que la vie semblait vouloir m'envoyer un signe en ce mois de septembre : Ne reviens jamais.

Pendant un mois encore, je maintiens le cap, jusqu'aux 6 heures de Roubaix, le 30 octobre, que je cours en équipe avec Marion et Zinedine, et que nous gagnons en équipe mixte. Une victoire symbolique pour notre duo et une participation de Marion à mes

côtés pour me faire plaisir et me remercier, comme si la boucle était bouclée.

Une page se tourne et le vide s'installe...

Le 31 octobre et le changement d'heure vont me confronter à la réalité que j'ai essayé de masquer, je suis face au vide. J'ai reprogrammé mon record à avril 2022 mais en ce moment, il ne représente plus rien à mes yeux. Entre temps une référence mondiale, 2h19'09", a été établie -j'ignorais qu'elle existait- et je sais pouvoir lutter, non seulement pour un record de France, mais aussi pour un record du monde.

« Profiter de la guerre, la paix sera plus terrible encore. »

Novembre et décembre, personne ne me reconnaît, je suis livide, sans vie, vidé mentalement et je tombe raide, à devoir dormir entre mes créneaux de coaching. Mon dos ne me fait pourtant plus souffrir, c'est peut-être une raison au relâchement de mon corps qui a besoin d'une forme d'hibernation après cinq mois à subir une douleur de chaque instant, comme si lui aussi avait trop lutté et qu'il me demandait grâce.

En plus, au travail, nous subissons à posteriori les conséquences de la Covid et deux créneaux matinaux de coaching sont supprimés au pire moment, le lendemain du changement d'heure, amplifiant encore à ce moment-là le vide ressenti après autant d'actions.

Je me raccroche à l'écriture et au sexe pour ne pas sombrer, Merryll est aussi très présente pour moi pour échanger mais j'ai aussi besoin de vivre cette période de vide seul, pour me retrouver, me recentrer sur mon moi intérieur, sur ce que je veux : sombrer ou remonter la pente.

Et pourtant, si ma pratique sportive est réduite, il n'y a pas une seule journée sans entraînement, à ne pas faire au moins une heure de cardio et quinze minutes de renforcement ou d'étirement. Je suis

certes comme un zombie sans âme qui s'entraîne mécaniquement, sans vraiment consciemment savoir pourquoi, ou simplement pour survivre, encore une fois, en espérant des jours meilleurs, car une petite flamme brille toujours timidement en moi et je suis sûr qu'ils reviendront.

Je m'accroche à ce que j'ai réussi, je m'accroche aux obstacles que j'ai été capable d'affronter, dépasser et vaincre, je m'accroche à ces montagnes que j'ai pu soulever, même si en l'instant j'ai du mal à me soulever moi-même.

Car, même dans la nuit noire, je songe et m'accroche à la lumière qui y succède, comme cette phrase de Khalil Gibran « Nul ne peut voir l'aube du jour sans passer par l'obscurité de la nuit », qui initie le quatrième de couverture d'A-tout Cœur, et je me raccroche à une autre notion essentielle : le processus.

## **Fais confiance au processus**

Je parle souvent de chemin et de destination. Que se cache-t-il derrière cela ? Plus concrètement : le processus et l'objectif. Le processus est le chemin qui mène à l'objectif. Suivre le processus, c'est faire preuve de discipline, c'est faire à chaque instant ce qui est juste, ce qui va réduire la distance entre où nous sommes et où nous voulons aller, la distance entre qui nous sommes et qui nous désirons être.

Et la distance, c'est le produit du temps et de la vitesse. Atteindre un grand but n'est pas une épreuve de sprint, c'est une épreuve de fond. On ne peut maintenir 45 km/h que sur une heure peut-être, mais on peut maintenir 30 km/h sur plusieurs heures. Qui va le plus loin ?

Beaucoup de temps est nécessaire et, avec lui, des efforts, beaucoup d'efforts. Mais s'il s'agit de travailler dur, il reste fondamental de prendre aussi du plaisir sur le chemin, de donner à chaque petite action un sens et à chaque réussite une satisfaction. On oublie trop souvent que le bonheur c'est un chemin à parcourir et non une destination à atteindre.

J'utilise l'image de la montée d'un col pour étayer mon propos, j'en avais même fait un texte. Si tu vois un panneau « sommet 20 km », l'épreuve peut te paraître insurmontable. Pense à l'objectif intermédiaire du prochain kilomètre et prends un temps pour te féliciter intérieurement, tout en te fixant l'objectif de la borne suivante. Si un kilomètre te paraît trop long, fixe-toi comme objectif le prochain virage, le prochain arbre ou simplement le prochain coup de pédale. Mètre après mètre. Chaque coup de pédale te rapproche du sommet, de ton objectif comme chaque jour, chaque heure, chaque minute et chaque seconde sont des opportunités d'avancer

ou non vers ton but. Chaque petite action compte. Chaque petite décision compte.

« Chaque décision est un vote pour ou contre la personne que tu souhaites devenir » (James Clear).

Ce que tu as fait hier est qui tu es aujourd'hui. Ce que tu fais aujourd'hui est qui tu seras demain. Aie de la clarté sur qui tu veux être et ce que tu veux ressentir.

Je prendrai deux exemples issus de mon expérience.

Vous connaissez mes problèmes de dos, ils sont même la page inaugurale de mon premier livre. Et bien aujourd'hui c'est un travail quotidien et une priorité absolue. Je ne me rappelle plus le dernier jour où je n'ai pas fait mes cinq minutes de routine minimaliste de renforcement et de mobilisation. Cela fait partie intégrante de ma vie, et 95% du temps, ce passage obligé se fait le matin. Ce qui était une contrainte est devenu un moment où je m'accorde de prendre soin de moi. Certes je n'ai pas un contrôle total sur les réactions de ma colonne, de mes nerfs, de mes muscles, mais j'agis pleinement sur ce que je peux contrôler : m'en occuper avec le plus grand soin.

Suivre le processus c'est en fait s'offrir du temps et de l'engagement : 15 minutes par jour pour écrire, se relaxer, respirer, méditer, s'étirer, se renforcer, lire, s'instruire, peu importe votre objectif. 15 minutes, c'est 1% de sa journée... J'aime cette fameuse philosophie du 1%, celle de l'effet cumulé. Vous pensez que ce n'est rien ? Plus le processus est long, plus la différence sera immense car 15 minutes par jour pendant un an, c'est 90 heures, et sur dix ans, 900 heures, soit près de 40 jours complets. Un protocole simple mais répété, en se rappelant que l'eau creuse la roche non par sa force mais par sa persévérance.

Mon deuxième exemple, c'est ce que j'ai fait au dernier trimestre de 2021.

J'étais comme un zombie sans âme, sans énergie. Cinq interminables mois à traîner un lumbago, une déception sentimentale, un épuisement total suite à un engagement trop important dans des projets professionnels et personnels, le report de mon record, l'enfer du mois de septembre.

Mais en ce dernier trimestre, j'ai continué à m'entraîner, j'ai continué à travailler sur moi, j'ai écrit des centaines de pages pour évacuer et trouver de la compréhension. Pourtant rien ne marchait à cette époque, aucun plaisir ni résultat tangible, mais je faisais confiance au processus. Comme l'arbre perd ses feuilles à cette époque de l'année en sachant qu'il en retrouvera de plus belles et plus vertes au printemps, j'ai gardé l'espoir que le vent soufflerait de nouveau dans le dos, un jour... même s'il était lointain et dans la brume.

L'inconfort temporaire mène au bonheur. Le plaisir immédiat mène souvent à la déception future. Je ne gagne pas mon record à cette époque, mais j'évite de le perdre. Et mentalement je me renforce, dans l'ombre, pour les futurs combats. Je digère l'échec et en fait un nutriment puissant qui me servira de carburant le moment où j'en aurai besoin.

Si tu ne vas pas bien aujourd'hui, accepte le mais n'en fais pas une excuse. Fais simplement ce qui doit être fait aujourd'hui et fais-le de ton mieux.

Ce matin de décembre, j'ai effectué un grand rangement, des milliers de pages de formation, d'écriture, de cours que j'ai préparés. Depuis 3 ans, cet article est le 387ème, j'ai écrit 244 poèmes, plus de 6000 pages en tout, je suis à l'écriture d'un 4<sup>ème</sup> livre... Pourtant, tout a commencé, un jour, avec un seul mot. Chaque seconde compte et demain, je partirai pour « mon voyage de janvier », 31 jours, 31 x 1

jour,  $31 \times 24 \times 1$  heure,  $31 \times 24 \times 60 \times 1$  minute,  $31 \times 24 \times 60 \times 60 \times 1$  seconde, 2 678 400 secondes, soit autant d'opportunités et j'ai envie de faire en sorte que chacune d'elle compte.

### **M-3. 23 janvier 2022, Costa Blanca**

Entre le 1<sup>er</sup> janvier et le jour J, j'ai prévu de passer huit semaines en stage, six en Espagne et deux en altitude, une moitié en tant qu'encadrant, une moitié consacrée à moi et à la préparation de mon record.

J'avais mis mon appartement en location et envisagé de vivre chez Merryl mais j'avais finalement assez vite pris la décision de revenir chez mes parents les quelques semaines où je serai en région parisienne : j'y avais mes habitudes, un garage aménagé pour le sport et maman me cuisinait de bons petits plats.

Le 9 janvier, j'arrive pour deux grosses semaines à Dénia dans le sud de l'Espagne, sans certitudes, mais je suis enfin sorti du mode zombie et je commence à progresser dans l'optique du jour J. Je partage quelques bouts de sorties avec des professionnels, très nombreux à être en stage dans la zone en début d'année, avec Guillaume Janvier, qui partage quelques jours l'appartement avec moi, et Vincent Alonso, un coéquipier de club, qui reste dans son van aménagé, un de mes futur rêves, quelques semaines dans la région.

23 janvier, à M-3, le record me paraît être encore un doux rêve, une utopie, une chimère. Ce jour-là, je monte pourtant six fois la montée de Vall de Ebo, une montée de huit kilomètres, qui, les beaux jours, offre une superbe vue panoramique sur la côte méditerranéenne mais ce dimanche, c'est sous la pluie et dans le vent, que je grimpe à serrer les dents sans ne jamais descendre sous les 250 watts, à me fixer 30 minutes au maximum pour atteindre le sommet. Un jour seul avec moi-même à tester ma détermination, ma foi, à retrouver l'âme « du possédé ».

J'améliore mon chrono de quelques secondes à chaque montée, et ma seule compagnie du jour, en dehors de la pluie et du vent, ce sont

les messages de Guillaume, mon compère de stage, resté déprimé à l'appartement en raison de la météo, qui me demande ce que je fais, si je vais bien. Oui, je vais bien. Je suis dans ma zone, la « zone Vince ». J'y reviens pour la première fois depuis de longs mois, quatre peut-être, depuis le moment où j'offrais le meilleur de mon coaching à Marion sur les premières rampes de l'Alpe d'Huez. Je rentre au crépuscule d'un jour sombre, marqué, fatigué, mais en ayant acquis une confiance et une force mentale qui vont me remettre sur le droit chemin de mon objectif. C'est en traversant le brouillard de cette journée que je m'offre la perspective de lendemains ensoleillés.

Au dernier jour du stage, je m'enflamme un peu, avec une sortie de 220 km et 4000 mètres de dénivelé, terminant imprudemment en pleine nuit mais avec la satisfaction d'avoir fait le boulot et d'être redevenu un athlète conquérant.

Je reviens dans la zone en février pour 3 semaines à travailler sur des stages cyclistes, comme entraîneur et comme masseur, avec Merryl qui m'accompagne, s'occupe de l'assistance, me masse et prend soin de moi, un travail d'équipe, qui me permet de cumuler beaucoup de kilomètres, même si ce n'est pas l'entraînement le plus spécifique. Je m'adapte en faisant quand même quelques sorties sur des terrains plus plats, avec mon vélo de contre-la-montre, en plus des sorties en tant qu'encadrant.

## **29 janvier 2022, réussir sa vie**

Je suis en Gironde, de passage entre mon stage en Costa Blanca et le retour pour deux semaines en région parisienne. Après mon orgie textuelle de novembre, cela fait à l'inverse près de deux mois que je n'ai pas écrit un texte, qu'il soit sous forme d'article ou de poésie, comme une éternité.

Dans la période pourtant, j'ai écrit plus de 300 pages, en suivant mon processus, mais sur deux autres projets, avec toujours la même constante, écrire pour poser les mots, pour poser les idées, pour exprimer les émotions et qu'elles ne me dévorent plus, pour prendre de la conscience, pour simplement que le passé, le présent et l'avenir aient un sens. En un mot : écrire pour exister.

Ce matin, je me suis surpris à écrire sur un jour à propos duquel j'avais pourtant tant et tant écrit, sur lequel j'avais d'ailleurs le plus écrit, un certain 25 septembre 2019. Si tu devais d'ailleurs me demander un seul jour de ma vie, je n'aurais pas la moindre hésitation, il est dans ma peau, dans mon âme, dans mon cœur, dans mon esprit. Mais finalement, j'avais réussi à trouver de la conscience pour en dire encore quelque chose.

Et il est un mot que je n'avais jamais posé à l'écrit même s'il était indéniablement associé à l'esprit, le mot « Rêve ». Peut-être car il était si contradictoire aux événements qu'il devait peut-être rester inconsciemment caché et pourtant il était sûrement l'origine de ma présence, de mes mots et de mes actions, de ce pourquoi je me battais.

La persévérance, le courage, le surpassement de mes doutes m'avaient déjà permis d'aller chercher une part de ce rêve, certes infime, et d'une façon une part dérisoire au vu des efforts déployés. Pourtant, ce jour-là, ce n'est pas la part du rêve qui était infime, c'était l'espoir qui y était associé. Avec le temps l'espoir avait grandi,

au point même de rendre ce rêve petit. Pourquoi ? Parce qu'entretemps j'avais appris, et même enseigné, à rêver plus grand. Ce qui finalement avait été une fin brutale et violente en septembre 2021, j'avais oublié qu'autrefois, c'était au-delà d'un rêve, c'était purement impossible et les efforts quotidiens, le changement de mentalité, l'avaient simplement rendu possible et en avaient même fait une réalité.

Un grand « chbang » dans la tête...

Il est exactement 13h18 ce samedi de janvier, je suis sur le vélo tant à pédaler qu'à penser, ce qui est d'ailleurs une motivation à m'entraîner : trouver de la conscience, réfléchir sur moi et sur la vie, trouver des réponses, quand je pose ma problématique philosophique du jour, et la grande question à l'éphéméride est : C'est quoi réussir sa vie ?

Réussir sa vie ? N'y-a-t-il pas autant de définitions qu'il y a d'humains, tant c'est subjectif, tant chaque parcours de vie est singulier et les rêves encore davantage. Mais surtout, surtout, une question à laquelle seulement nous-mêmes avons la capacité de répondre ! Et ne laisse personne d'autre répondre pour toi ! Garde ta liberté de penser !

Reformulation... Clac-clac-clac « chbang »

« Si je devais mourir maintenant, aurais-je réussi ma vie ? », une reformulation qui permet de simplifier la réponse en choix binaire, oui ou non.

Alors déjà, je parle d'un vrai « chbang » où j'entends comme un cliquetis dans la tête. Un dé clic ? Un truc qui casse ? Un mécanisme qui tenait la machine ou qui au contraire la bridait ? A suivre comment la mécanique va évoluer à cet écosystème dont ce « chbang » perturbera immanquablement l'équilibre.

Je repense à la publication que « Fantôme Sarah » m'a ressortie récemment et qui datait de décembre 2012 « Un jour j'écrirai un

livre ». Prémonition ? Instinct ? Avait-elle décelé en moi un potentiel et des choses qui méritaient d'être posées sur une feuille puis partagées ?

Je me rappelle de la réponse d'un lascar quand j'avais émis cette hypothèse « Un livre, ça s'écrit à la fin de sa vie... ». Ah ? Il a le don de savoir quand il va mourir ? Pas moi ... Au passage je n'ai plus de nouvelles de lui, peut-être n'est-il simplement plus là ? La vie est la chose la plus précieuse, mais aussi la plus fragile. Fais les choses quand tu en ressens le besoin, tout simplement.

Je me rappelle à ce titre d'un 11 août 2016, là aussi une date mémorable qui me revient souvent, celle d'un tout droit dans un ravin des Pyrénées. L'idée que j'allais y passer. Ce « Oh merde, tant pis » qui me revient souvent, auquel je me raccroche quand j'ai peur, bien davantage de vivre que de mourir, tant je semblais avoir pris cette réalité qui me semblait imminente avec le plus paisible des calmes et la plus zen des sérénités.

Et pourtant, si j'avais dû répondre à la question posée plus haut, la réponse aurait été laconique et aurait pu être tranchée dans la seconde qui me restait à passer entre la terre et le précipice, entre le contrôle et l'apesanteur : « Non ! »

Mais cinq ans et demi ont désormais passé, avec autant d'aventures, rimant tant avec sourires que larmes, car les plus beaux et intenses jours de ma vie ont cette singularité qu'ils ont toujours rimé autant avec sourires que larmes, au point que les plus beaux deviennent aussi les pires dans ces jours où les lunettes de la négativité atterrissent sur mon nez, offrant une palette de couleurs plus terribles à mon existence. L'avantage avec les lunettes c'est qu'elles s'enlèvent, le regard lui, ne peut qu'être changé de l'intérieur, un processus qui demande du temps, des efforts, de la remise en question, de l'introspection. Indéniablement ces cinq ans m'avaient permis de changer de regard sur la vie, et cette nouvelle vision acquise m'offrirait ainsi une autre réponse, « Oui, si je devais mourir maintenant, j'aurais réussi ma vie ». Loin de la perfection, loin de

certaines attentes, loin d'avoir connu tout ce que la vie peut offrir, mais suffisamment d'expériences de vie pour partir en paix, le devoir accompli. Peut-être parce que j'ai su remplir « mes 10 commandements » quand il le fallait, et la première fois, c'était d'ailleurs ce 25 septembre.

« Si la tâche de l'homme est lourde comme l'enclume, sa mort est légère comme la plume », une philosophie guerrière, qui, même si elle rappelle certaines des heures les plus sombres de l'histoire, me ramène modestement à mon parcours « J'ai su faire le taff » parce que j'ai aidé mon prochain comme et quand je l'ai pu, avec mes forces, mes faiblesses ; ces deux contraires ne sont-ils d'ailleurs pas interchangeables tant j'ai été fort de mes faiblesses et faible de mes forces, parce que j'ai su partager mon histoire, mon parcours et ses enseignements.

Un grand « chbang », comme appuyer sur le bouton rouge, une pensée qui revient sans cesse à l'esprit, créer un grand, un immense vide pour repartir de zéro. Mourir pour renaître en quelque sorte, tant il reste d'envies, d'idées, de projets, à vivre et à écrire. Contrairement à ce que je me plais à dire dans une de mes « autodiatribes » les plus habituelles, il n'y a aucune connerie pour laquelle je puisse me sentir trop vieux.

Puis-je maintenant enfin me dire, ce 29 janvier 2022, « ce qui arrivera maintenant, c'est du bonus », comme j'aurais aimé pouvoir le penser sincèrement après ce 11 août 2016 ? A moi de l'écrire.

## **M-1, un mois jour pour jour avant ce record**

Nous sommes au lendemain de la mauvaise nouvelle, où nous avons appris que Marion avait été suspendue par le conseil d'état jusqu'au 22 mars 2024. Car oui, même après l'épisode de son record et des troubles qui l'avaient suivi, j'étais resté fidèle à Marion et cela me permet de donner ma conception toute personnelle de ce terme, qui ne présente à mes yeux aucune dimension de chair mais une approche totalement spirituelle, et d'ailleurs si ce mot vient de « fides », la foi, ce n'est sûrement pas un hasard. Pour moi, être fidèle signifie rester présent dans toutes les difficultés et toutes les épreuves, de pardonner même ce qui m'a le plus blessé et offensé. Beaucoup avaient vanté ma loyauté et pour moi, effectivement, ces deux mots avaient sensiblement le même sens. Et si je pensais que ce terme n'avait aucune valeur d'exclusivité, un avenir bien lointain me montrerait que je n'aurais force de fidélité que pour elle. J'avais naturellement retrouvé ma place d'ange-gardien.

Cette seconde suspension était en tous cas un choc inattendu, là où nous pensions que ce serait au pire juillet 2023 et où j'avais tout planifié en conséquence. En réalité, j'avais planifié toutes les options, sauf celle-là, qui n'en était pas une, mais Marion était la première à ne pas bénéficier de la rétroactivité de sa sanction. Si sur sa suspension, il n'y avait rien à redire sur le plan du droit, il y avait bien de quoi s'offusquer sur le plan de la justice.

Je ne pouvais m'empêcher de prendre personnellement cette sanction car c'était, égoïstement peut-être, « mon rêve » qui s'envolait et je dois reconnaître qu'il était sans doute celui qui me tenait toujours le plus à cœur. J'allais souffrir car j'allais de nouveau opposer de la résistance à la situation. Bien que je sache que c'était totalement vain, le cœur ne met-il pas parfois plus de temps à accepter ce que le cerveau sait déjà ?

Alors qu'on pensait la ligne d'arrivée franchie, nous nous retrouvions avec à peine la moitié du chemin parcouru. Si la suspension n'avait pas été reconduite, c'est paradoxalement là que le plus de larmes auraient coulé, car la guerre se serait arrêtée là, avec le sentiment d'avoir souffert pour rien en septembre, d'avoir tout gâché alors que ce n'était qu'un nuage, et pas cette nouvelle tempête.

Aujourd'hui l'heure n'est pas à pleurer, elle est à combattre et je me battrai encore auprès de mon amie et de toutes mes forces, qu'elles viennent de ma détermination ou de poings prêts à frapper et à tout démolir. La colère, une émotion que j'avais réellement découverte et accueillie à l'automne dernier et que j'avais appris progressivement à assumer, à contrôler et à utiliser pour être plus déterminé.

Me battre, c'est le corollaire de ma vie. Pour le record que je convoitais, j'avais déjà dû me battre avec deux reports, tellement improbables qu'ils en étaient risibles, j'avais dû me battre avec la dépression cet hiver, je devais maintenant me battre avec une chute qui brûlait ma peau depuis six jours, je devais me battre avec la fièvre depuis samedi. Je devais me battre avec les questions sur l'avenir et la perte de sens. Il faut se battre, c'est la vie. Souffrir encore pour avancer. Allez Vincent, encore un peu, un record du monde ça se mérite ! Un mois encore, tellement et si peu à la fois, où je vais tout donner pour ce défi, qui sera peut-être le dernier.

Je pensais qu'il sonnerait comme un départ et derrière lui, j'espérais un océan de possibilités, une vie à enfin rêver après tant de combats et de souffrance, un ciel bleu derrière l'orage. Beaucoup de projets sportifs et professionnels étaient liés à la décision d'hier. Tout était prêt dans un carrefour où deux routes étaient possibles. Nous n'avions pas imaginé que les deux seraient coupées, que cette croisée des chemins où nous stationnions depuis six mois et demi était une impasse. Un coup de massue que nous n'avions pas vu venir. Une erreur, il faut toujours se préparer à pire que la plus pessimiste des

prévisions, pour être prêt si le mal arrive, la *premeditatio malorum* des stoïciens.

C'est un projet d'aventure de vie, de partage, de dépassement de soi, d'expérience unique qui semble s'être brutalement envolé hier soir. A cette heure, c'est un énorme point d'interrogation sur mon avenir, tant sportif que professionnel ou personnel. Je sais seulement qu'il n'y aura pas de demie mesure, que ce sera tout ou rien, mais dans les deux cas, il me faudra repartir de zéro. Peut-être que je vivrai cette expérience « à fond », dans un engagement sportif total avec des projets de plus en plus fous. Peut-être que je tournerai le dos à tout ce qui a trait, de près ou de loin, au sport, tant dans la compétition que dans la vie professionnelle, ce qui inclut coaching, entraînement et stages. Peut-être qu'à la rentrée je serai réellement caissier dans la Creuse, ou plutôt dans la Drôme, comme j'y songe régulièrement depuis deux ans et demi.

De celui qui partagera toutes ses aventures en espérant modestement inspirer, à celui qui changera totalement de vie et dont vous n'entendrez plus jamais parler, il n'y qu'un pas. Un fil et un équilibre des plus instables, je suis comme un funambule. Homme entier, passionné et border line, je suis le type de gars pour qui l'équilibre est mince. Le sport fera toujours partie de ma vie, nécessaire pour me tenir, mais peut-être devrais-je tout oublier, tout reconstruire, en repartant de zéro. Aujourd'hui je ne sais pas, Aujourd'hui je ne sais plus. Aujourd'hui j'ai juste mal d'une souffrance qui, j'espère, me fera encore avancer pendant un mois.

J'avais la rage contre les instances que j'exécrais déjà depuis longtemps, depuis 2010 déjà par rapport à la fédération française de cyclisme qui m'avaient empêché de lancer nombre de projets, contre les différentes instances du sport français qui n'avaient, jamais, et pour aucune d'entre elles, répondu à mes appels au secours de l'automne 2019, et auxquelles je ne pardonnerai jamais, de la non-

assistance à personne en danger, et sans doute auraient elles préféré que mon amie se donne la mort.

Qu'on soit clair, j'ai horreur de la triche et du mensonge, au point de devoir m'interroger pourquoi ces deux points me font autant bouillir au fond de moi, peut-être car j'avais dû rentrer au plus profond de mon âme pour révéler tout ce qui me bouffait, des troubles du comportement alimentaire, de ma tentative de suicide, de tous mes ténèbres, et ayant fait tous ses efforts pour sortir au grand jour le vrai Vincent, tel qu'il était, je n'acceptais pas qu'on puisse me duper, qu'on puisse se jouer de moi et je prenais cet affront à titre personnel, même s'il n'était pas destiné à me blesser, même si je n'étais pas la cible. Mais j'avais encore plus horreur de ce système qui oubliait sa base, l'humain, et qui le broyait. Je pissais au cul de toutes ces institutions et de ceux qui les représentaient, de tous ces petits bureaucrates de merde et j'allais de plus en plus me marginaliser, d'autant que les mois suivants seraient encore fertiles en contrariétés administratives ; et, même si je devais reconnaître que je faisais encore pleinement partie de ce système, comme une fourmi qui continuerait de porter sa charge sur ses épaules, je me sentais de plus en plus à l'écart de la fourmilière, avec mes propres codes et ma propre éthique. Je ne suis pas un rebelle, ce type de personnes qui pour moi se fatiguent dans des combats inutiles ; je me définis comme un guerrier qui choisit ses combats et qui m'engage quand les choses en valent la peine, selon mes valeurs, selon mes sensibilités, selon mon identité. Je ne me disperse pas et je me décidais à ranger mes rancœurs dans « ma boîte à Motivex ». Que les caprices de la vie ne me rendent pas aigri mais me donnent au contraire cette once d'âme en plus pour me surpasser -Et diable que j'allais bientôt en avoir besoin- ; mais il était clair que si je devais faire face à un problème, je le réglerai moi-même et pas à l'aide d'une justice que je ne reconnaissais pas et dans laquelle je n'avais jamais eu l'ombre d'une confiance. Si la justice est l'une des vertus essentielles du stoïcisme, la philosophie dans laquelle je me reconnaissais le plus, bien que je peine souvent à en appliquer les

principes de vertu, ce n'est pas la justice des hommes comme institution mais ma pensée juste, mon action juste, qui compte, et je sais que je resterai connecté à mes principes, à ma morale, à mon éthique, en suivant mes propres codes, plus rigides à bien des égards que la morale commune, plus souples à d'autres, ma « propre aire éthique ». Sans espérer que quelconque institution puisse me venir en aide si je me retrouvais dans le besoin. On attend souvent trop des autres, de l'extérieur, sans prendre suffisamment sa responsabilité et j'avais passé les 34 premières années de ma vie trop dans ce schéma également. Ne pas me plaindre, quel que soit ce qui se passerait. La plainte est la pire maladie de l'âme. Ne point blâmer l'état, la météo, le système, quoi que ce soit ou quiconque pour ce qui nous arrive. Ni soi-même. Seulement être responsable, sans porter de jugement ni sur les autres, ni sur soi-même, ni bon, ni mauvais, juste prendre la conscience que mes pensées ou mes actions sont ou ne sont pas alignées avec mon idéal et le cas échéant, penser et agir en conséquence. C'est difficile et je sais l'ampleur de la tâche qui m'attend encore pour incarner cet homme.

La tempérance notamment n'était pas ma qualité première et je réagissais souvent de manière éruptive aux soubresauts de l'existence. Pourtant j'avais aussi appris à retrouver assez vite ma quiétude, et même à surpasser cet état, à surcompenser pour être plus fort. J'allais en avoir besoin car la montagne était face à moi, au sens propre comme au sens figuré.

## **S-2, stage à Font Romeu**

Le 17 mars, j'avais réalisé un dernier test sur la piste de St-Quentin-en-Yvelines, 20 km à 46 km/h, la vitesse cible pour ma tentative mais, s'il s'était déroulé comme prévu, la fin avait été douloureuse et aurait pu compromettre une fois encore l'aventure, comme un parcours loin d'être une ligne droite, mais quoi de plus normal pour quelqu'un qui s'apprête à tourner en rond plusieurs heures ?

Quittais-je mes extensions de cintre étroites trop brutalement ? Ma roue avant avait-elle glissé ? Je ne saurais dire ce qui s'était passé mais je tombais douloureusement quelques mètres après la ligne d'arrivée de ce test, le souffle coupé et le corps couvert de dermabrasions sur tout le côté droit. Rien de grave mais des blessures qui laissent le corps endolori quelques jours, qui perturbent les nuits, qui peuvent se transformer en infection et qui souvent me laissent fiévreux quelques jours, pas l'idéal avant de partir vivre deux semaines à 1850 mètres d'altitude, à Egat, près de Font-Romeu, dans l'appartement de Chloë.

J'allais alterner des longues sorties en force en position contre-la-montre le plus souvent sur une seule route, malplate, de 45 km entre Puigcerda et la Seu d'Urgell, en Espagne, entre les frontières françaises et andorranes, les montées de cols roulant avec exercices de fractionné dans les cols de Puymorens et d'Envalira, à 2400 mètres d'altitude, ou vers la station de la Molina, où j'allais traverser une averse de neige « Mais qu'est-ce que je fous là ? », m'étais-je interrogé, avant de me ressaisir, me parlant à haute voix « Connard, tu es exactement là où tu dois être ! Tu as cette putain de chance de souffrir pour aller t'offrir le droit d'affronter un record du monde ! Et tu aimerais le faire sans souffrance ? sans faire des choses que 1% des gens sur Terre feraient ? Tu le veux ? Va le gagner ! Mérite-le ! Et arrête de te plaindre ! »

Je commençais également chaque journée par 30 minutes sur le home-trainer Cateye, un compagnon d'armes de 25 ans, celui sur lequel j'avais sué corps et âme à l'automne 1999, alors que j'allais passer cadet, pour perdre une quinzaine de kilos et passer en quelques mois de la dernière à la première place en EPS au collège, et j'avais réellement commencé à exister. Le home-trainer avait toujours eu une grande place dans mon entraînement. C'est même curieusement par là que j'avais découvert réellement le cyclisme, en avril 1997, un an avant ma première licence, alors que je passais chaque matin une heure sur le vélo d'appartement de la laverie de la résidence où nous étions en vacances avec mes parents, avec l'objectif de faire la plus grande distance possible en une heure, comme s'il s'agissait d'une prémonition de ce que j'allais effectuer un quart de siècle plus tard. Les chiffres étaient fantaisistes mais quand on est un gamin de onze ans, on croit tout possible.

Le home-trainer, c'est l'outil de souffrance par excellence, celui où on est seul avec soi-même, dans la pénombre d'une cave, à pédaler sans s'abreuver du paysage, si ce n'est celui d'un miroir, d'un mur ou d'un film, sans air frais sur le corps, si ce n'est celui soufflé par le ventilateur qui peine à nous refroidir. C'est l'investissement dans l'effort car il n'y a jamais les temps de roue libre que l'on peut retrouver sur la route, c'est comme pédaler toujours face au vent dans un faux-plat montant. Mais ce sont ces heures d'entraînement qui forgent le corps et l'âme.

Mentalement, ce stage n'est pas facile, la météo n'est pas favorable et l'esprit est perturbé par bien des tourments, mon état émotionnel m'empêche encore de tourner à plein régime physiquement même si j'avais fait un bon hiver, ponctué d'environ 9000 kilomètres sur les trois premiers mois de l'année. Sur ces deux semaines en altitude, je vais à la limite de ce que je peux endurer à l'instant, ayant même le sentiment qu'une demi-heure de plus aurait été une demi-heure de trop et m'aurait placé en surentraînement.

Le 1<sup>er</sup> avril, je suis content de rentrer à Paris pour aborder la phase finale de la préparation ; en outre, il fait -11°C quand je repars de mon nid d'aigle et la neige m'accompagne jusqu'à Châteauneuf-sur-Loire, où je dîne avec Marion et où nous évoquons les projets pour l'avenir. Le choc de l'annonce passée, elle n'avait pas renoncé à un avenir sportif, malgré les pièges que lui avait tendu la vie.

Si le stage a été laborieux, il porte rapidement ses fruits. Quelques jours plus tard, je participe à une course rapide à Rungis. Je me désintéresse totalement du résultat, effectuant de très longs kilomètres en tête de peloton à imprimer le rythme pour simuler l'effort de mon record. Sur les 130 kilomètres de course, j'en passe près d'une centaine à mener la meute, me mettant quelques mètres derrière le peloton en fin de course pour limiter au maximum les risques de chute.

## **J-11, dernier test avant le record**

Entre le 8 et le 10 avril, j'effectue quelques jours de stage à Roubaix où Merryl m'accompagne. Elle prend à cœur son rôle de coach, prenant et notant mes chronos sur les entraînements spécifiques, prenant photos et vidéos, me massant et m'assistant au mieux. Je me sens bien et de mieux en mieux sur le vélo et l'atmosphère du vélodrome de Roubaix me met à l'aise.

Mardi 12 avril, je réalise un test de condition physique pour matérialiser mon progression et ma forme, un test CP20 sur home-trainer, soit 20 minutes à développer la plus grande puissance possible, tant pour tester le travail effectué depuis trois mois que pour tester ma régularité et ma capacité à un engagement total. Je suis prêt pour donner le meilleur de moi-même, même si je dois me rappeler de partir sagement car 2h15 c'est très long.

Sur 20 minutes, c'est un record pulvérisé avec 345 watts, et surtout 20 watts de plus que deux mois auparavant, lors de ma deuxième semaine de stage en tant qu'entraîneur, un jour de récupération pour les clients, un jour intense pour moi.

Peut-être que cela restait en-dessous des 14'45" à 360 W un jour de grâce de février 2021 avec Marion, dans le col de Babaou, dans une période sans objectif à préparer, sans savoir de quoi l'avenir serait fait, mais où l'engagement n'en avait pas été moins total.

La capacité mentale à donner mon 100% est bien là, alors qu'il reste maintenant dix jours de décharge à venir avec l'objectif, ambitieux pour moi, de remplacer les heures de vélo par des heures de sommeil.

Je note aussi avec intérêt mes pensées dans les moments les plus intenses, ceux où les jambes brûlent et où le corps demande grâce. Je sais à quoi je penserai dans onze jours à Roubaix. En plus de penser à Merryl et mes parents, un peu, à Marion, beaucoup, Je m’imagine dans ce test me battre comme si j’avais un enfant, montrer que je ne lâche rien, comme il ne faut jamais rien lâcher dans la vie, l’envie de montrer l’exemple et d’être source d’inspiration.

Il me reste encore quelques petits réglages sur piste et une grosse sortie avec le vélo de chrono en Sologne le samedi à venir et un entraînement derrière moto le dimanche.



Entraînement derrière moto au Stab vélodrome de Roubaix

## **J-10, mais d'où est venue l'idée ?**

A deux semaines de mon record vient le moment à partir duquel je commence à prendre la plume et à mettre en place ce que j'avais souhaité faire au début de mon aventure, partager quotidiennement ma préparation, mon état d'esprit, mes aventures, à publier sur mes réseaux mes émotions dans l'optique du record. Un regret de le faire si tard, mais cela va me mettre dans la dynamique spirituelle dont j'ai besoin pour être mentalement connecté à 100% le jour J. Je commence à faire vraiment corps avec ce défi, à le faire mien, à ne plus faire qu'un avec lui.

Mes « chroniques du record » sont le cœur de cet ouvrage.

Si ce projet s'est dessiné étape par étape, je choisirais le 13 avril 2020 comme un point de départ imaginaire. Ce jour-là, en plein confinement et après deux heures d'une séance de jambes "leg killer", je reçois un message "ça te dit de faire un 24 heures sur home-trainer ?"

La première réflexion c'est « qu'est-ce que c'est que cette idée à la con ? », en même temps que je réponds en écrivant « OK. On fait ça quand ? » Avant, cela m'aurait paru tellement fou et impossible que j'aurais juste dit « C'est fou et je n'en suis pas capable ». Mais ma vie était devenue folle depuis neuf mois et j'étais prêt à accoucher de quelque chose d'encore plus grand.

Deux jours plus tard c'était parti. Et la question n'était pas de savoir si j'allais y arriver mais comment j'y arriverais et comment je vivrais l'expérience. Ce fameux home-trainer devenait du coup le symbole du coup de départ du projet comme il avait été le symbole du début de mon aventure cycliste. J'avais le pourquoi de mon aventure et à l'aube de ma tentative de record, cette motivation n'avait pas changé. Partager, inspirer et transmettre de la force. Je connais les

qui et les pourquoi qui accompagneront mes pensées pendant mes 400 tours de piste samedi prochain. Le sens que je donne à ce défi est aussi clair que celui dans lequel je devrais tourner sur le vélodrome.

« Trouve un pourquoi et tes jambes trouveront un comment ».

Trouve un sens à ce que tu fais et tu dépasseras tes limites. Rappelle-toi que ces barrières, elles n'existent souvent que dans ton esprit et le plus souvent, c'est toi qui les as fixées. J'en avais beaucoup, il m'en reste mais j'essaie de les enlever une à une. Le chemin de la liberté et de la plénitude n'est pas une ligne droite et on tourne parfois en rond, c'est d'ailleurs ce que je ferai dans dix jours.

Il y a cinq ans jour pour jour, j'écrivais le texte « Passion » dont l'état d'esprit allait me guider comme la ligne de mensuration le fera le jour J avec cette phrase qui résume tout : « Là où la raison s'arrête, la passion ne fait que commencer ». Elle est aussi loin se terminer, tant j'ai le sentiment que cette flamme m'habitera tant que je serai debout.

Merci Morgane pour ton idée que Marion avait qualifiée de « tordue », comme elle le faisait régulièrement des miennes, mais qui avait été pourtant à l'origine de tous nos futurs défis.

## **J-9, la passion, un moteur dans le cœur**

Cette passion, à l'origine de cette idée et de tout mon chemin de vie, est à la fois mon moteur, celui qui me fait avancer, et mon carburant, celui dont je me nourris.

« Passion » avait d'ailleurs été mon premier écrit marquant et était resté très longtemps n°1 de mes écrits avant que son grand frère « Le possédé » ne vienne le rejoindre. Malgré l'intensité et la puissance des textes de l'automne 2019, ils avaient gardé une place très importante dans mon répertoire.

D'une façon générale, tout ce que j'avais réalisé de grand ces dernières années je le devais à la passion, sans laquelle je n'aurais pas été capable de mettre le même niveau d'engagement dans mes actions. Et comme se terminait ce texte, « je ne m'étais pas trompé en utilisant le mot passion ».

Pourtant cette passion a été violemment ébranlée et malmenée, presque jusqu'à la rejeter en 2019 et 2020, et pourtant c'est elle qui m'a tenu debout pendant des années et qui m'a encore tenu debout cet hiver.

Si j'ai pensé abandonner ? Oui. Bien entendu. Mais la passion a été une force plus puissante que mes doutes. Et son complice l'amour, qui sera comme un moteur, non pas dans le pédalier, mais dans le cœur, car je sais à quoi et à qui je penserai durant ces 100 kilomètres, quand la douleur dans les jambes, dans la gorge, dans les épaules, dans le dos ou dans les biceps sera intolérable, je sais ce qui fera ce supplément d'âme qui me permettra de me surpasser.

En réalité il y en a beaucoup, des personnes, des situations. Peut-être même en fais-tu partie sans le savoir si tu as croisé ma route.

Du partage et de l'inspiration. On me dira « concentre toi sur l'effort » mais je ne suis pas un robot et je sais d'où j'ai tiré ma force ces dernières années et c'est cette même force puissante qui va m'aider à pousser sur les pédales dans huit jours.

C'est mon âme, c'est ma force, c'est mon moteur. Je pédale avec le cœur.

## J-8, les origines

Mon premier <sup>100</sup> km ? Houla je m'en vais vous parler d'un temps que les moins de 20 ans... Retour au début du millénaire. J'ai un doute mais je pense que c'était le 14 février 2000 et à ce moment, je me rends compte que j'étais au collège. Cette première expérience se déroule avec un groupe de cycloportifs, des artisans et commerçants qui roulaient les lundis matin. Je l'avais découvert car le boucher de la famille était un des membres du groupe.

Cette semaine n'avait d'ailleurs pas été anodine et tout y avait basculé pour moi, car aux 110 km du lundi s'en étaient ajoutés 143 le mercredi et 172 le samedi, seul. Une pratique déjà extrême, quelques semaines avant le début de ma première année cadet.

En réalité ce premier 100 kilomètres sera tout à la fois fondateur et destructeur. Fondateur car c'est à partir de là que je vais rentrer dans une pratique passionnelle du sport, et destructeur précisément pour les mêmes raisons. C'est à cette époque que je rentre dans les troubles du comportement alimentaire, alternant épisodes anorexiques et crises de boulimie, c'est à cette époque que je rentre en moi profondément, à affronter seul ma souffrance, où je me replis dans une carapace dans laquelle il n'y aura que le sport et ma solitude.

Depuis novembre 1999 et avec 1h30 à 2h d'home-trainer chaque soir, j'étais passé de 68 à 56 kg mais cette semaine de vacances de février m'a amené vers les TCA et une pratique bigorexique, les deux allant de pair et ne me lâchant plus ensuite. Ça façonnera ce que j'allais devenir.

Qu'est-ce que j'avais ressenti ce jour-là ? Je pense de la fierté de voir pour la première fois ces 3 chiffres au compteur, oui ça existait déjà,

ça devait être un Sigma BC500 ou BC800, et visiblement de l'enthousiasme et l'envie de recommencer puisque j'y retournais deux jours après. Cette fois-ci, j'avoue avoir un doute sur mon envie de refaire immédiatement 100 km sur piste après le record.

Alors depuis, combien de 100 km ?

Beaucoup... Ne serait-ce qu'en 2022, il y a déjà eu 37 jours au-delà de cette marque symbolique, soit environ un jour sur trois.

Mais celui du 23 avril aura sans conteste une saveur très particulière, sans doute le plus douloureux et j'espère le plus rapide mais une chose est sûre, ce ne sera pas le dernier.

## J-7, "van life"

Samedi 16 avril, Chaumont-sur-Tharonne, Centre de la France.

Dans une semaine, ce sera l'agitation au vélodrome de Roubaix, à une heure de m'élancer pour mon plus grand défi sportif.

Pour ce dernier week-end, c'est tout l'inverse. Calme, zenitude et pleine nature. Si la Sologne était mon choix depuis quelques semaines, j'espérais passer ces 3 jours avec Marion pour être boosté. La vie, c'est de l'adaptation, et me retrouver seul était aussi un bon moyen d'être concentré avant le défi qui m'attendait, c'était aussi mon mode de fonctionnement par défaut, et sûrement celui qui gouvernerait mon avenir.

Ma vie s'écrit en solitaire, cœur sauvage même s'il voulait ne plus l'être. Alors quoi de mieux que d'étreindre cette van life en solo vu que la météo s'y prête, alors que j'ai investi dans cette box d'aménagement un mois plus tôt.

Je me rappelle les premières nuits sans le moindre aménagement dans mon Trafic, à dormir sur un malheureux tapis de gymnastique sur le plancher du camion. Désormais j'ai un vrai lit, un frigo, un réchaud, une batterie, et même si cela reste relativement rudimentaire, j'ai l'impression d'avoir tout ce dont j'ai besoin, et rien de plus, dans l'aspect minimaliste dont je rêve pour mon avenir.

Un refuge. Me ressourcer où je me sens le mieux, où je me sens le plus chez moi. Ce lieu, c'est le monde, c'est la nature, c'est l'essentiel du nomade, loin du superflu de la vie sédentaire.

C'est un vélo, un tapis, une barre et un swissball. C'est l'instinct, le bruit des oiseaux et la douceur du soleil de printemps. C'est aussi la

musique de la playlist du record que j'écoute en boucle pour me mettre dans ma bulle. C'est l'odeur du bois, comme celui sur lequel je vais tourner dans une semaine, ce bois qui m'entoure, symbole de vie, et celui sur lequel je vais rouler, symbole de ma passion.

Et comme je ne suis pas à une contradiction près, il paraît que c'est ce que je suis, je jette toujours un œil aux agences immobilières sur ma route, comme si je recherchais l'endroit idéal pour me poser dans les périodes où j'aurais besoin d'une pause, où l'esprit pourra continuer à vagabonder. Et puis « je ne suis pas curieux mais j'aime bien savoir », comme répète souvent mon père.

Ces escapades restent pour l'instant des évasions ponctuelles qui m'aident à revenir encore plus fort au quotidien. Si pour moi réduire l'activité physique est très difficile, me ressourcer et déconnecter mentalement sont des besoins vitaux.

Après plus d'une heure de mobilisations, de gainage, d'étirements et de méditation, je pars pour la dernière sortie de plus de 100 km avant le jour J avec près de 150 km dont 90% sur les extensions de cintre, dans une position la plus proche possible de celle que j'adopterai sur la piste.

Le lendemain, dimanche de Pâques, je retrouve Marion pour une séance de derrière scooter d'une heure à 50 km/h avant de rentrer, sous le soleil, vers la région parisienne, après un dernier café-soleil en plein milieu de la Beauce. C'est maintenant l'heure de la dernière ligne droite.



Un repas en solitaire lors du week-end en van, en Sologne, 16 avril 2022

## **J-6, ça a été imparfait mais ce n'est pas grave**

On rêve tous de la perfection, d'un plan qui se déroule sans accroc, de l'amour « parfait » mais rien ne sera jamais parfait, et on ne peut faire que de son mieux.

80/20. Je ne parlerais pas de la loi de Pareto, celle qui nous dit que 80% du résultat s'obtient avec 20% d'efforts et réciproquement. Je prendrais cette équation qui nous dit que quand 80% d'une relation nous convient, il est mieux de la garder au risque de ne plus avoir que 20% de satisfaction, et de perdre ce qu'on a. Et 80% de ma préparation me convient.

Oh, certes je rêvais de découvrir Tenerife pour y faire un stage en altitude, de faire des tests en soufflerie pour améliorer ma position, de faire mon record sur un vélo plus performant, d'une meilleure alimentation, d'un meilleur sommeil et d'entraînements plus intensifs, de ne pas tomber, de ne pas être blessé, d'être épargné par les contrariétés. Une utopie...

En étais-je seulement capable ? N'aurais-je pas explosé à multiplier un peu plus contacts et déplacements ? Sûrement que si... J'ai essayé de protéger au mieux une bulle fragile.

J'ai fait de mon mieux et je suis fier et satisfait de ces 9000 km en 2022, de ces heures en position aérodynamique ou en renforcement spécifique, de ces heures d'étirement et d'automassage pour que mon dos soit suffisamment solide le jour J, de ce travail sur la piste et sur home-trainer.

Je suis convaincu d'être capable de mieux et de plus mais je n'aurais pas pu faire mieux avec qui j'étais cet hiver et qui je suis maintenant, dans le temps présent. J'ai à cœur de mieux faire à l'avenir mais j'ai tout fait au mieux, avec le cœur.

## **J-5, prendre soin de moi**

Dernière ligne droite. Il ne s'agit plus de s'entraîner, il ne s'agit plus de progresser, il s'agit maintenant d'optimiser le potentiel physique et mental. Cette phase d'affûtage n'est pas la plus facile à mener pour un boulimique d'entraînement (et un boulimique tout court...)

Lundi 18 avril, jour de jeûne hydrique. Une expérience risquée que je tente parce que je suis bien et fort mentalement, je peux et j'ai surtout envie de le faire. Elle m'avait particulièrement bien réussie au lendemain de mon 24 heures sur home-trainer, où j'avais l'impression d'avoir parfaitement et totalement récupéré dès le surlendemain. Une journée à boire smoothies, soupes, infusions et tisanes, à me purger, à laisser mon système digestif au repos avant de recharger progressivement en glucides et refaire le plein d'énergie, voilà une partie du programme du jour.

Un abdomen allégé sera samedi gage d'une meilleure position, à tenir plus confortablement, comme le sera un corps souple et gainé.

### **Le repos.**

Pour moi qui dors en moyenne 5 à 6 heures par nuit, c'est là où j'ai à gagner le plus. J'en suis à huit soirs consécutifs à ne pas me coucher après 22h30, huit nuits à huit heures de sommeil ou plus. Mon expérience et ma connaissance me disent que c'est le domaine où j'ai le plus de bénéfices à attendre avec notamment les souvenirs de ces stages au Lavandou et aux Orres en 2021 où les longues nuits réparatrices avaient boosté mon potentiel... Alors je me repose, pour être à 100% samedi.

### **L'entretien physique.**

Un corps fort, un corps souple. Là, on touche au cœur et au corps de mon métier. Avec un dos fragile qui m'a tant handicapé ces dernières

années et particulièrement en 2021, prendre soin de mon corps est vital.

Chaque jour depuis des mois, avec ce qui est devenu une routine aussi vitale que boire ou manger, au moins 30 minutes d'exercices pour le gainage, la posture, le renforcement musculaire et la mobilité. Musculation, exercices pour les abdominaux et les muscles paravertébraux, exercices de souplesse dynamique et étirements. Un peu plus de spécificité pour le record, la chaîne postérieure, très durement sollicitée : ischio-jambiers, fessiers, dos, fixateurs d'omoplate, muscles du cou ainsi que l'avant des épaules et les biceps pour maintenir une position agressive. Ne pas oublier non plus de compenser les déséquilibres créés par un travail d'ouverture de la cage thoracique et de flexion de hanche.

Beaucoup d'automassages, qu'ils soient manuels, sur les psoas et le diaphragme par exemple, ou à l'aide des accessoires Blackroll que j'utilise avec bonheur depuis quelques années.

Cette semaine, j'aurai aussi la chance de bénéficier des mains de Merryl pour détendre mon dos et mes jambes à l'approche du jour J.

### L'entretien mental

L'esprit et le corps. Ne faire qu'un. Quand l'un ne va pas, l'autre va rarement bien. Un corps en harmonie, c'est généralement une tête libre... Sophrologie, exercices de respiration pour relâcher le corps.

Tous ces exercices et ces routines, je les ai filmés et expliqués sur ma page YouTube sur laquelle on peut retrouver de nombreux autres liens : [www.youtube.com/sportinspiration78/videos](http://www.youtube.com/sportinspiration78/videos)

## **J-4, le mental**

C'est ma plus grande force, c'est ma plus grande faiblesse. C'est la partie que j'ai le plus renforcée, c'est celle sur laquelle j'ai le plus de progrès à faire.

Le mental, notre esprit. On croit souvent que c'est quelque chose d'inné, d'acquis, qu'on naît fort ou faible mentalement, qu'on ne peut rien y faire. Les possibilités de développement mental sont pourtant illimitées. Des milliers, des millions, des milliards de câbles à connecter, à brancher à la bonne prise.

Le mental, c'est comme les muscles, ça s'exerce et ça doit se faire au quotidien. En cherchant quelques mots écrits dans le passé, que j'ai fini par ne pas retrouver, je suis retombé sur d'autres écrits d'une dizaine d'années d'âge, « N'aie pas de regrets. Fais les choses. Ose ». Il en a fallu du temps mais depuis trois ans, j'arrête de perdre mon temps à tout remettre à plus tard. J'y vais !

Les deux confinements ont, par exemple, été deux phases exceptionnelles sur mon développement, mental comme physique. Cela ne dépendait que de moi, j'aurais pu buller, ne pas repenser mon activité professionnelle, ne pas m'entraîner car il n'y avait pas de compétition, ne pas me reconstruire alors que, les deux fois, je suis arrivé au fond de l'eau et qu'il avait fallu relancer la machine, ce qui demande bien plus d'efforts et d'engagement que d'entretenir un mouvement.

Oh certes, il y a eu aussi entre temps de beaux ratés magistraux, mais c'est seulement en essayant et en se trompant qu'on apprend, parfois à gagner et souvent à perdre. Mais on perd plus intelligemment. Perdre, gagner, ça aussi ça s'apprend.

Alors, quand est apparue cette opportunité de tenter ce record, je n'ai pas hésité longtemps, je me suis dit « J'y vais », comme je n'avais pas hésité pour les 24 heures home-trainer proposées par Morgane

il y a 2 ans, comme je n'avais pas hésité un 20 septembre 2019. Deux éléments essentiels à ce défi aujourd'hui, à ma présence et à ma force.

Là où j'ai changé par rapport au passé, c'est dans l'acceptation des épreuves et des chutes, à aller chercher même la difficulté et les claques. Très souvent, j'avais espéré me relever trop vite mais plus la souffrance est grande, plus il faut du temps pour l'appréhender, la recevoir, l'accepter et l'encaisser. Les six mois en plus dans lesquels j'ai dû attendre pour tenter ce record m'ont appris une chose essentielle : la patience.

Cet hiver, il avait fallu accepter le temps de tomber et de rester au sol, et, malgré ça, de faire les choses sans énergie, de ramper car je ne pouvais plus marcher. Mais je n'ai jamais abandonné. Le mental, c'est d'abord la persévérance, percer ses errances.

Il n'y aucun jour, depuis le samedi 11 mai 2019, où je n'ai rien mis en action pour ne pas devenir une meilleure version de moi-même. Parfois ce n'était pas grand-chose, mais chaque pas compte. Ne perds pas ton temps, c'est le bien le plus précieux, car tu en es l'esclave mais tu en es aussi le maître. C'est à toi de le décider. « Je suis mon destin, je suis mon maître » est une phrase qui peut avoir deux sens, selon qu'on choisisse le verbe être ou le verbe suivre.

De l'audace...

J'ai ce matin un problème de riche. « Assurer le record » ou tenter de réaliser une marque bien au-delà de mes espérances...

J'ai décidé de partir dans l'optique de mettre la barre haute, de me fixer ce challenge d'aller tester mes limites, et de partir sur un tableau de marche de 2h10, à 19''5 au tour (46,1 km/h). Si je ne tiens pas, j'essaierai de maintenir ensuite au mieux 20''5, ce qui fait 2'30 de marge sur le record.

Il y a le risque d'exploser, ce que beaucoup craignaient dans ma vie il y a deux ans et demi. Pourtant je suis toujours là à tenir la barque,

certes au prix de grandes souffrances, mais je ne me suis pas engagé sur ce record pour « aller cueillir des cèpes avec mamie Renée », je sais que je vais avoir plus mal que jamais. Cette souffrance, je l'accepte, je la recherche, sur le vélo comme dans la vie, car elle est le chemin pour devenir meilleur. Je sais à quoi je penserai tout au long de ces 400 tours, en réalité ce sera surtout à qui je penserai.

A Marion, au chemin parcouru, au chemin à venir. Car si je le fais pour moi, je le fais aussi pour nous. Jamais sans elle, je n'aurais osé me fixer de tels challenges dans la vie ou dans le sport. Le plus est encore à venir, on le sait, le plus beau aussi, j'y crois et je me battrai avec toi aussi fort dans les mois qui viennent que sur le vélo samedi. Tu es le moteur de mon cœur.

A mes parents, qui m'ont toujours soutenu et qui le font encore aujourd'hui au top, avec lesquels nous nous sommes bien retrouvés grâce au confinement et qui m'ont accompagné ces derniers mois, me permettant d'être dans les meilleures conditions pour le jour J.

A Merryl, à notre amitié, à ces trois ans de complicité où tu auras été très présente, parfois trop pour un vieux sanglier solitaire et grognon. Merci de m'avoir assisté à bloc dans ce record. Coach, assistante, organisatrice, soutien moral, massages. Tu as été au top, comme tu l'as été depuis le début.

A mes amis, ceux et celles qui ont été et sont sur ma route actuellement

A mes mentors qui m'ont apporté et m'apportent aujourd'hui du soutien

A ceux que j'accompagne mentalement, physiquement.

A ceux qui m'ont aidé à préparer au mieux ce record. Bruno, Sébastien, Zinedine, aux coachs du vélodrome national et du Stab et à mes partenaires d'entraînement.

Prendre la force partout autour de moi pour la concentrer dans ma tête, mon cœur et mes jambes.

Sur ces derniers jours, je veux accueillir toutes les bonnes ondes, celles que mon entourage et mes suiveurs m'offrent, celles que la vie et la nature apportent.

Et je sais que ce record, ce n'est qu'une étape sur la route de mon meilleur moi.

## **J-4, je me souviens...**

Je me souviens de mes premiers tours de roue sur un vélodrome, à l'échauffement d'une course à l'INSEP le 3 janvier 2002. Je me rappelle certaines têtes quand ils avaient su que je roulais pour la première fois sur une piste. Une forme d'inconscience sans aucun doute et tout aurait peut-être changé dans ma vie si les choses ne s'étaient pas bien passées, si j'avais provoqué un accident.

Je me souviens des déplacements organisés avec des coureurs à travers l'Europe, en Belgique, aux Pays-Bas, en Suisse ou en Allemagne, pour organiser des stages ou participer à des compétitions avec certains qui découvraient le haut niveau, avec des jeunes qui allaient devenir des champions ou trouver leur passion.

Je me souviens de mon premier « Kilo » et de mon temps, comment dire, modeste, 1'19''654.

En voyant mon tableau de marche le plus ambitieux, je me dis qu'il faudra aller plus vite... 100 fois de suite. Et oui après m'être souvenu de mon premier 100 km, je me dis qu'il s'agit de faire maintenant 100 x 1 x 1 km, 100 x 4 tours.

Le tableau de marche est rodé, Coach Merryl me communiquera mon temps chaque tour et je saurai exactement sur quelle base je serai, sachant au dixième de seconde près quel temps au tour correspond à la performance sur 100 km, si je devrai réajuster ou pas. Ambition certes, mais réalisme et modestie devant la tâche à accomplir. Savoir « assurer » si les jambes, elles, n'assurent pas.

On fera le point tous les 10 km par rapport aux différents tableaux de marche où elle me donnera les indications d'avance et de retard par rapport aux tableaux de marche en amont et en aval...

1 – 100 – 10000

Si 100 x 1 km ça peut faire peur, je sais aussi que ma préparation est constituée de 10000 km depuis le 20 décembre, 100 x 100 km. Je suis prêt, physiquement, mentalement.

Zoomer et avoir une vue d'ensemble. Le détail et la vision globale. Les deux sont importants. Comme je l'ai écrit, je suis fier de la vision globale mais si je zoome, je vois des milliers de points à améliorer. Et c'est un beau challenge pour le sportif comme pour l'entraîneur. Tant d'horizons à parcourir encore. En attendant il se résumera à 250 mètres, à répéter inlassablement comme si je voulais faire corps avec ce bout de parquet.

Et je m'en souviendrai, tout autant que de mes premiers tours de piste.

### **J-3, on a toujours une autre chance**

Comme souvent dans mes écrits, une référence à mon binôme, à mon double, que je sais en pleine souffrance depuis la prolongation de sa suspension, un mois plus tôt.

« Dans la vie, on a les chances qu'on a la force et le courage de se donner »

Croire que c'est foutu, tout recommencer de zéro et devenir meilleur. Tout un programme. Repartir de zéro quand on est prêt au grand voyage est une épreuve terrible, un test de sa foi et de sa détermination, de son destin, cette force qui explique ce qu'on ne parvient pas à expliquer. La façon de répondre à la question existentielle que nous nous sommes tous posée au moins une fois « Est-ce que je suis fait pour ça ? Est-ce ma voie ? Est-ce ma vie ? Qui suis-je ? »

C'est aussi et surtout une chance de mieux faire.

23 avril, on sera six mois jour pour jour après ce qui aurait dû être la première tentative... Là où la vie, enfin disons le coronavirus et l'UCI, avait décidé de déplacer les Mondiaux du Tadjikistan à Roubaix... le week-end où était planifiée ma tentative.

Record décalé au 10 octobre... et de nouveau annulé car le parquet de la piste devait être poncé. Je l'avais su un 25 septembre, au soir d'un test prometteur où j'avais aligné 40 km à 45 km/h, au rythme d'un métronome et avec une belle marge sur ce qui était le record de France. A ce moment-là c'était une mince bouée qui me maintenait à flot.

Entre temps le record du monde était battu et l'information relayée, et le challenge devenait double. En faisant ma tentative en octobre, je me serais « limité » au record de France. Et je n'aurais pas exploré tout ce chemin, j'aurais fait ces 100 km « sur la forme du moment ».

Mais en ce début d'automne, tout s'effondrait comme un jeu de dominos, en un mois, entre le 6 septembre et le 7 octobre. A cette période, j'en voulais à la Terre entière et je devais me replonger dans ma nuit la plus noire, une épreuve d'autant plus dure quand on pense être sorti du brouillard, que le pire est derrière soi.

Sept mois sont passés depuis le 20 septembre, jour central d'une chute, quand je devais affronter un adversaire pire que la haine, l'indifférence. Un mois pour tomber, violemment. Trois mois à la dérive, à me lever sans but, à vivre sans âme, à faire mes séances comme un robot, comme pour survivre. Je me revois, errant à Bourges fin décembre, pour la dernière course de 2021, à me demander « Mais qu'est-ce que je fous là ? » Que restait-il du guerrier ? Était-il mort au bout de deux ans de combat ?

Non. Mais j'avais besoin de temps. Trois mois pour reconstruire, pour repartir de zéro, comme ça avait été le cas le 23 janvier dans la communauté de Valence, je ne le savais pas ce jour-là mais ça avait été un acte fondateur.

Après avoir été au sommet de la montagne, j'avais dégringolé et il avait fallu repartir de zéro, le corps usé et le mental fracassé, il avait fallu repartir de zéro, rangé l'orgueil dans la boîte à gants et accepter de recommencer un long chemin, tout en connaissant sa difficulté, car il avait déjà fallu l'arpenter. Je devais me rappeler d'où je venais pour mieux comprendre où j'en étais et où j'allais.

Il y a eu des doutes, l'envie de tout plaquer, je me suis dit que je J'avais fini par penser que je n'en étais pas capable, que ça n'avait pas de sens... Et puis début janvier, Marion et moi avons commencé à retracer notre histoire, avons échangé, avons écrit, et ce sera peut-être un futur livre, avons partagé et les choses avaient aussi retrouvé un sens : ce n'était pas possible d'abandonner, aller au bout était un besoin vital, quel que soit le résultat.

L'échec, ce n'était pas de ne pas réussir, c'était de ne pas essayer.

Tout donner, ne rien lâcher et croire que rien n'est jamais perdu, que le meilleur est à venir.

Sans cette souffrance, ça n'aurait pas la même valeur aujourd'hui. Et je sais qu'après ce record, je redescendrai, volontairement, pour escalader une autre montagne, plus haute, plus ardue, qu'elle soit dans le sport ou dans la vie.

A l'image de ces cheveux que j'avais rasés le 7 octobre, comme pour repartir de zéro, ils ont repoussé, millimètre par millimètre. Le symbole que, petit à petit, la vie reprend le dessus.

Et ce record, ce ne sera sans doute pas ma dernière chance, ni même je l'espère, la plus belle.

## J-2, ma play-list

Grand Corps Malade, Hoshi, Eminem, Aznavour, Beethoven, Tupac, Georges Brassens, Renaud, Julie Zenatti, Johnny Halliday... Leur point commun? Ils sont tous dans la playlist de mon record.

Une playlist très hétéroclite et à mon image. De la douceur et de la violence. De la modernité et de l'ancien, comme « un con qui balance entre deux âges ».

Une chanson qui parle à mon âme, une qui booste mes jambes, comme un intermittent d'émotions même si ce que j'entendrai le plus, ce qui me boostera le plus, ce sont les battements de mon cœur, lui qui n'enverra pas seulement le sang et l'oxygène dans mes muscles mais aussi toute ma force, tout ce qui me fera me battre à bloc ce jour-là, ce seront aussi les battements d'un autre cœur qui sera présent près de moi ce jour-là.

Je remercie une fois encore Merryl pour l'aide à la préparation de cette playlist car la technologie et moi ne sommes pas de bons amis.

Il a fallu retrouver et parcourir de nouveau toutes les musiques que j'ai écoutées ces derniers mois et ces dernières années, celles qui parlent à mon âme et à mon cœur, celles qui collent à mon histoire. Pour certaines, il y a aussi une forme de masochisme, car elles représentent une forme de souffrance dans laquelle je me plongeais dans les heures de détresse, mais elles me permettront une forme de switch émotionnel constant : comme j'ai su transcender la douleur mentale par la douleur physique, j'ai parfois besoin de transcender la douleur physique par le rappel d'une souffrance mentale censée me rappeler qui je suis et par quoi je suis passé.

Car ce record, c'est aussi mon moment, mon univers, ma vie, qui je suis et cette musique doit me parler, me rassurer, me secouer les puces, me transcender, me rappeler pourquoi je serai là, à souffrir et à lutter contre moi-même.

## Composition :

Eye of the Tiger (Survivor)  
A nos héros du quotidien (Soprano)  
Till I collapse (Eminem)  
Sur ma route (Black M)  
Allumer le feu (Johnny Halliday)  
Derrière le brouillard (Grand Corps Malade)  
One shot (Eminem)  
Beau papa (Vianney)  
Mais je t'aime (Camille Lellouche et Grand Corps Malade)  
Tupac (Time Back)  
Le temps ne fait rien à l'affaire (Georges Brassens)  
Not afraid (Eminem)  
Viens on s'aime (Slimane)  
Le même sang (Sinik)  
J'te pardonne (Hoshi)  
J'me voyais déjà (Aznavour)  
Nos plus belles années (Kimberose et Grand Corps Malade)  
Autodestruction (Sinik)  
Acid 8000 (Fatboy Slim)  
Die Another Day (Madonna)  
Les mots (Renaud)  
La vie fait ce qu'elle veut (Julie Zenatti)  
Lose yourself (Eminem)  
Chemins de traverse (Grand Corps Malade)  
Au bout de mes rêves (Jean-Jacques Goldman)  
De l'or (Slimane et Vitaal)

## **J-2, le choix de Roubaix**

Pourquoi Roubaix ?

On m'a souvent demandé pourquoi je ne faisais pas ma tentative au Vélodrome National de Saint-Quentin-en-Yvelines. Comme dans la vie, ce n'est pas à la maison que je me sens le plus chez moi. Le monde est mon jardin et c'est dans ce vélodrome nordiste que je me sens le mieux.

En 2014, j'étais licencié au club de Douai et je vivais entre Sartrouville et Libercourt, dans la campagne nordiste, ses petites maisons de briques rouges, ses champs de chicons, son zef, sa drache, ses pavés, son atmosphère.

J'aime l'ambiance du Nord, j'y ai toujours été bien accueilli et j'aime tourner sur cette piste, qui me rappelle quelques belles victoires, et notamment mes 3 succès aux 6 heures de Roubaix dans des efforts qui me rappellent celui que je vais affronter samedi.

Au moins, le ponçage de la piste me donnera une piste rapide et mes tours de roue ici il y a deux semaines m'ont même convaincu de prendre le risque de mettre une dent de plus, pour un braquet de 58/16, développant 7,65 mètres par coup de pédale.

Et puis Roubaix c'est un mythe du cyclisme. Et puis le Stab était là avant Saint-Quentin. Et puis l'organisation y était plus facile, enfin aurait dû, sans les reports imprévisibles. Et puis j'avais envie c'est tout.

Et puis le Nord, le Nord, ça reste plus au sud que le sud de la Belgique, une fois !

Merci aussi à toute l'équipe du Stab, à Sébastien Notin d'abord pour toute l'organisation, à Jordan, Luc et Célia pour leur aide et leur

implication dans mon projet et les meilleures conditions de préparation possibles.

Tout comme les partenaires d'entraînement et les entraîneurs du vélodrome national à Saint-Quentin-en-Yvelines m'avaient eux aussi mis dans les meilleures conditions pour le jour J en adaptant les séances d'entraînement.



La piste du Stab Vélodrome de Roubaix

## **J-1, le coût du record**

Il n'y a pas de sujet tabou et l'argent n'en est donc pas un car oui, préparer un tel record ça coûte de l'argent et la passion du cyclisme coûte cher, en temps comme en argent.

Qu'implique un tel record, tant en termes de coût financier qu'en investissement personnel ?

C'est l'organisation d'une compétition en tant que telle, auprès de la fédération française, ce qui inclut les frais de dossier, la présence d'un collège arbitral de six commissaires, le contrôle antidopage pour valider le record => 3000 €

C'est la location du vélodrome pour une demi-journée => 600 €

C'est l'achat et la location de matériel => 1750 € (une roue pleine avant : 450 €, des plateaux avec différentes dentures : 240 €, la location d'un casque : 100 €, surchaussures : 60 €, des extensions de guidon spécifiques, Aerocoach : 900 €). Et là il s'agit simplement du surcoût supplémentaire par rapport au vélo utilisé toute l'année sur les épreuves piste.

C'est le déplacement sur les stages en Espagne, à Font-Romeu, en Sologne, à Roubaix => environ 2000 €

Cela fait aux alentours de 7500 €, un sacré budget même si une grande partie est passée sur le compte de ma société, Sport Inspiration.

Pour ce projet, c'était un choix de ne pas chercher de partenaires, de vivre ce projet quelque part seul de A à Z même si très vite, j'ai vu que j'avais besoin d'être entouré et que beaucoup de personnes pourront être associées à ma réussite.

Alors oui ça a un côté tellement égoïste et dérisoire, je sais qu'avec cet argent, on peut nourrir un certain nombre de personnes qui en ont besoin pendant une certaine durée.

Et en même temps, la passion a-t-elle un prix ? Mieux ne vaut-il pas se perdre dans sa passion que perdre sa passion ?

## **J-2, à l'heure du départ**

Tout est prêt.

Un dernier passage chez mon président de club pour récupérer la combinaison manches longues qui m'a été préparée pour ce record, un post sur les réseaux d'une photo avec Merryl dans le camion et c'est parti, une publication qui changera d'ailleurs la face du record et des mois suivants.

Je profite d'ailleurs que « coach » ait le dos tourné pour écrire ces quelques mots, elle qui souhaiterait que je me mette plutôt en mode concentration que de trop partager cette aventure, mais j'en ai envie et je sens que je peux m'en nourrir, sachant comment me remettre dans ma bulle en peu de temps.

Ça y est, c'est parti vers l'aventure, c'est parti vers le destin. Déjà en quittant le travail ce matin, j'ai senti ce petit « Ah oui, la prochaine fois que j'arriverai au bureau, tout ça sera derrière moi ».

Le même état d'esprit que ce mercredi 15 septembre, quand nous étions partis, déjà avec Merryl et le camion tout aussi chargé, vers l'Alpe d'Huez. Mais le temps pluvieux et automnal de septembre a laissé place à un temps ensoleillé et printanier. Un symbole ? Je l'espère mais en attendant, c'est l'heure des mêmes questions. Tout est-il prêt ? N'ai-je rien oublié ? Vais-je être à la hauteur de la tâche ? Quel sens a tout cela ? Les images du passé défilent et avec elles, une symphonie de frissons et d'émotions bigarrées.

Je retrace ces 3 dernières années intenses, à me surpasser, à donner le meilleur de moi-même, à briser mes barrières, à affronter mes doutes. C'est quoi deux heures et quelques minutes de souffrance délibérément choisie dans tout ça ? Rien d'autre qu'un moment de

plaisir, une ponctuation à cette aventure qu'est la vie, un point d'exclamation qui vient finir un chapitre, une sculpture qui vient graver cette tranche d'existence.

La souffrance magnifie le bonheur qui lui succède. L'échec est la mère des plus belles réussites. La victoire est d'autant plus belle que l'échec a été violent. Et tenter ce record est déjà une victoire en soi, celle de l'audace, de la persévérance et de l'espoir...

## J-1, et le stress dans tout ça ?

Ces 100 km c'est mon plus grand défi sportif mais j'ai seulement tout à gagner. Quand je serai sur la ligne de départ, ce record je ne l'aurai pas, il ne m'appartiendra pas, ce sera un rêve à conquérir et non une possession à défendre. Quand le compte tours sera passé de 400 à 0, soit je serai comme avant, un cycliste non recordman du monde, soit j'aurai un petit plus, ce record. Une possession en plus, mais mon identité, elle, restera la même.

Quoiqu'il arrive il restera les souvenirs d'une préparation, d'une aventure, d'une quête, d'espoir et de souffrance, pendant les deux heures et quelques minutes de la tentative, mais surtout des mois, voire des années qui l'ont précédée. Une expérience qui j'espère me changera pour le meilleur, à être simplement plus apaisé avec moi-même et plus serein, et qui me donnera plus de liberté et d'ouverture avec ceux qui croiseront ma route.

A la veille de ce record, je suis bien plus relâché que pour le record de Marion en septembre dernier, où il y avait toute l'organisation, la crainte d'avoir oublié ou mal fait quelque chose. Et ça représentait tellement de choses. Là c'est seulement moi et c'est seulement pédaler le plus fort possible. Je le ressens bien mentalement et physiquement : j'arrive frais et dispo là où j'étais une épave en septembre, qui avait d'ailleurs coulé les jours suivants. C'était la dernière bataille d'une, hélas, première guerre. J'étais reparti au combat et ce record c'est qu'une aventure, pour moi, pour le plaisir. Presque une accalmie dans la tempête, tant bien même ça puisse être le défi ultime. Un paradoxe de plus.

Bien sûr je veux ce record, d'abord pour moi, pour ma propre force et ma propre lumière. Pour inspirer, donner de la force et rayonner

autour de moi, rayonner dans le sens de donner plus de lumière à ceux qui en ont besoin.

Mais c'est seulement du sport...

Avant je m'en serais fait tout un monde... mais je sais que les plus grands défis sont ceux de la vie d'homme. Quelques-uns ont été relevés et j'espère que les plus grands sont devant moi, et y compris ceux de sportif d'ailleurs, du moins je l'espère. Alors la pression, ce sera seulement dans les boyaux, et je parle de ceux de mes roues.

J'ai soigneusement préparé quelques repères de concentration, un repère visuel : suivre la ligne noire, un repère auditif : le bruit de ma respiration qui résonne dans mon casque de cosmonaute, mais surtout des repères kinesthésiques : le genou qui remonte à chaque coup de pédale, la pointe du casque entre les omoplates, les épaules relâchées, éloignées des oreilles « être une girafe et non un buffle », le dos allongé, tout cela pour la meilleure position possible et perdre le minimum d'énergie que les muscles de mon corps donneraient pour autre chose que le pédalage.

Je sais que, au-delà de ces repères, c'est surtout la force mentale qui devra être mobilisée, mais à deux jours de l'événement, j'ignore encore à quel point cela s'avérera vrai.

Dans mes « chroniques du record », j'ai essayé de partager sur le tard comment je m'étais préparé, ce que j'avais vécu et ressenti. Avec les bons comme avec les mauvais moments, en offrant ma vitrine comme mon arrière-boutique à vos yeux. J'aurais aimé mieux le faire, ce sera pour une prochaine fois.

## **J-1, la vie est un challenge perpétuel**

Vendredi 22 avril. 13h27'25". Le dernier entraînement s'est terminé. Ouf. Pas de chute. Sensations excellentes. Après 10 minutes entre 50 et 55 km/h derrière la moto de Sébastien, j'enchaîne sur 4 tours entre 18" et 18"5, j'ai l'impression d'être à une vitesse de croisière, de devoir ralentir pour arriver à mon tableau de marche le plus optimiste, à 19"5 au tour.

Le mieux est l'ennemi du bien ? Peut-être. Je souhaite redonner un petit coup de serrage au matériel. En attrapant la clé Allen dans la boîte à outils je sens comme un coup de poignard dans le dos, une sensation caractéristique. Je connais trop bien cette douleur, c'est celle avec laquelle j'ai débuté mon livre « A-tout cœur ».

Je sais que c'est parti pour des semaines de galère... encore. J'avais dit qu'après ce record je voulais replonger pour remonter plus haut. La vie m'offre un autre challenge, celui d'affronter un record du monde le dos en vrac, pour un peu plus de souffrance, même si je sais que le vélo est le seul endroit où je souffre moins, buste penché, mains en appui.

Je souffle un coup mais je ne suis pas dépité, pas abattu. Je me prépare depuis des mois, et en une seconde tout vient peut-être de s'écrouler, mais rien n'est perdu tant que le compte tours ne marquera pas "0" demain. J'ai même en moi un petit sourire intérieur, quand j'expire, pourtant de dépit « OK, c'est fun, la vie me lance un nouveau challenge ». Pourquoi je devrais avoir de la chance ? Je suis qui pour prétendre la mériter ? Je répète à foison que la vie est par nature injuste, que l'antilope ne se plaint pas d'être la proie face à un félin qui vient la dévorer. J'ai deux jambes, deux bras, deux poumons et un cœur. Alors je peux affronter ce défi.

Mais en attendant, j'ai une démarche d'invalidé, à surveiller chaque appui qui peut me spasmer comme ce 15 mars 2019, comme tant d'autres fois. Automassage, ceinture lombaire, massage, baume du

tigre, arnica, j'essaie de limiter les dégâts comme je peux. L'heure est à l'urgence, à mettre toutes les chances de mon côté.

18h33. Bain chaud. Je pense à mon pourquoi, à ces 3 dernières années, à la souffrance qui renforce, à ce que j'ai affronté. Moment de relâchement, seul, cette blessure sera un symbole qui rendra l'expérience encore plus belle.

Pourquoi cette blessure ?

Il y a toujours un facteur psychique et les jours suivants, je partirai à son exploration.

N'y a-t-il pas eu un relâchement inconscient de voir que tout s'était bien passé après être sorti indemne de la dernière sortie sur piste ? N'avais-je pas inconsciemment besoin de me mettre dans la même difficulté que Marion quand elle avait cassé son vélo la veille de son record ? N'avais-je pas sondé qu'elle m'avait appelé au secours, à sa façon, la veille ? En fait ce jeudi, j'ai reçu une contrariété émotionnelle, j'ai reçu du poison de la part d'un inconnu et je l'ai laissé m'infecter, m'envenimer, me perturber. C'était inconscient et ce n'est que quelques jours plus tard que j'arriverais à le comprendre, et en le comprenant à l'apaiser, ce qui instantanément diminuera la douleur de 50%.

Pourtant ce vendredi soir-là, alors que je suis à 16 heures de ma tentative, je suis le seul à sourire à table, où, à Meryll, se sont joints mes parents et Marion.

Mes parents venaient d'arriver au logement quand Meryll et moi étions rentrés du vélodrome, après être passés par le service course Cofidis où nous avons récupéré le gabarit pour l'homologation du vélo par les commissaires. Nous étions également allés dans une pharmacie où nous avons acheté une ceinture lombaire car je n'avais pas pris la mienne au départ de Sartrouville, trop confiant dans un dos qui me laissait tranquille depuis plusieurs semaines, ce dos que

Merryl n'avait jamais trouvé aussi fort et aussi souple dans les derniers massages.

J'avais vu la détresse dans les yeux de maman quand elle m'avait vu descendre en titubant du camion, imaginant certainement que tout mon engagement -je n'aime pas le mot sacrifice, trop connoté négativement- depuis plusieurs mois risquait d'être réduit en cendres.

Le record semblait ne pas vouloir de moi. Clairement, il ne s'offrirait en tous cas pas, je devrais aller le conquérir. Y mettre toute mon âme et tout mon cœur, aller me replonger dans la « zone Vince ». Au final, ce soir-là, c'est moi qui devrais réconforter chacun, comme si c'était mon rôle, ce pourquoi j'étais fait, ma place et ma mission sur terre.

Si papa est énigmatique et que son visage ne laisse rien transparaître, Merryl, qui a tant donné de son énergie pour que tout se passe bien pour moi, est triste de me voir dans cet état, sachant que je ne pourrai pas exploiter tout mon 100%.

J'avais fait un cadeau à chacune des quatre personnes, les plus chères à mon cœur, qui partageaient ce dernier repas, et j'avais, évidemment, écrit un petit mot à chacun d'entre eux. Ils le lisaient chacun religieusement dans le silence, et je les regardais, tant l'air ému qu'amusé, fier, un brin malicieux.

Le soir, je prends le temps de rester seul avec moi-même, de repenser longuement au chemin de ma vie, depuis ma naissance. Je n'ai pas traversé et réalisé tout ça pour craquer maintenant, je n'ai pas traversé l'enfer pour ne pas aller au bout. C'est maintenant que ce record prend tout son sens. Sans les événements liés au record de Marion, sans l'annulation de cette tentative en septembre dernier, sans la suspension de Marion, sans ma blessure de ce début d'après-midi, cet événement n'aurait juste été qu'une modeste quête sportive, un petit record dans l'ombre, mais c'est devenu une mission, c'est devenu plus grand que moi.

Pourquoi suis-je passé par là ? Ou plutôt non, qu'est-ce que j'ai à en tirer ? C'est ça qui est beau, c'est ça qui va compter, c'est ça qui va faire la différence dans ma vie. La colline devient une montagne. C'est un symbole. C'est beau car il y a eu toutes ces épreuves.

Mais demain, quand midi sonnera, les compteurs seront à zéro, et tout ce qui a été fait jusque-là ne sera rien, ni les fautes, ni ce qui a été fait de bon. Il faut tout me prouver à nouveau, l'expérience sera gage de confiance, mais aucunement de réussite.

## **Jour J, et c'est parti !**

7h le réveil sonne. La nuit s'est en fait plutôt bien passée, blanche mais reposante... paradoxe d'une journée qui n'en manquera pas. Moins de 30 secondes pour me mettre assis, loin des 45 minutes qu'il m'avait fallu le 20 mai 2021, à ma dernière crise. Baume du tigre pour chauffer le dos, j'enfile un collant long pour une dizaine de minutes sur le home-trainer après avoir fait un peu d'automassage du dos et quelques mouvements. Je souffre, je claudique mais ça tient. Une dizaine de minutes pour monter sur 1'30 à 320 watts, ce qui sera légèrement au-dessus de ma puissance cible. Sur le vélo, en position aérodynamique, tout semble OK, mais cela durera-t-il ? Et si le corps craque, le mental sera-t-il capable de prendre le dessus ? Vais-je trouver une position confortable avec le lumbago ? Les questions ne sont pas celles que j'imaginai et espérais, mais la situation me renvoie, au propre comme au figuré à des préoccupations plus terre-à-terre. Pourtant je suis déjà concentré. Je rassemble mon énergie, mes pourquoi. Je sais quelle est ma motivation à ce record. Je trouverai la foi et la force d'avancer si la douleur est là. Je l'attends. Et pourtant cette fois, je la sous-estime...

Je ne communique pas ma blessure en amont de ma tentative, ne voulant pas en faire une excuse, ni recevoir des messages de compassion, je veux de la force et seul mon entourage et les spectateurs, me voyant boîter en arrivant au vélodrome, seront au courant.

Petit déjeuner avec mes parents, Marion et Merry, « la famille », ceux sans qui je ne serai pas là face à cet immense défi. Le même que la veille : omelette aux fruits, flocons d'avoine, muesli, fruits secs, riz au lait, compote maison et un café, serré et sans sucre. J'ai l'habitude de ce repas il est testé et approuvé et pas question de changer aujourd'hui. Je prépare ensuite religieusement ma boisson d'effort. 50 grammes de sucre de canne, 30 g de fructose, 2 g de sel, du jus de

citron, le tout dans 1,5 litre d'eau, avec le rapport inverse entre fructose et glucose dans la boisson d'attente.

Je finis de rassembler les affaires avant de longuement m'entretenir avec Marion, que je cherche à motiver à se battre, à croire encore à l'avenir. Je le fais aussi pour elle, pour lui montrer ma force, le fait de ne rien lâcher. Avant, avec une telle blessure, j'aurais peut-être jeté l'éponge. Là ce n'est même plus une option. Une invitation aussi pour elle à ne pas lâcher. De l'énergie offerte, mais de l'énergie dont je me nourris.

Avant de prendre la route, un moment ensemble, tous les quatre. On est à deux heures du bip de départ. Dernier moment dans cette bulle.

Nous arrivons au vélodrome, j'y pénètre comme dans une cathédrale. Transcendé, j'hume avec passion et ferveur ce parfum de bois sec, cette atmosphère si puissante pour le passionné que je suis. Matériel installé avec précision. Les bouteilles par ordre de détail. Le matériel de secours sur la chaise de droite, les tenues du record à gauche : chaussettes « Tourmalet » offertes par Merryl en juillet dernier, combinaison du club à laquelle j'aurais préféré ma combinaison bleu ciel « Duo » tellement emprunte de sens pour moi, mais que la fédération ne m'a pas autorisée, obligeant à porter une tenue de club. Pas de gants. A mains nues. Comme un combat de rue.

Je commence mon échauffement par de l'automassage et des mobilisations, avant de monter sur le home-trainer. Je donne les consignes à Merryl et au staff du Stab, aux petits soins pour moi. Je surveille le contrôle du vélo sur ce gabarit qu'on a eu tant de mal à dénicher, merci au service course Cofidis, à Jeanne, Erik et Seb. Tout est OK. Ouf. On ne sait jamais, après tant de péripéties.

Je monte sur le home-trainer, sur mon vélo de contre-la-montre pour la position. Des adhérents de la salle de sport, un de leurs amis, photographe, sont là aussi. On échange. Je n'aurai besoin que de quelques secondes pour me remettre dans ma bulle. Je veux profiter

de l'ambiance plutôt que m'isoler dans un vestiaire et ne pas profiter de l'ambiance d'un record, de mon record.

Dix minutes avant de descendre et d'enfiler mes surchaussures glissant à Zine venu me rejoindre « Même une capote, je n'ai jamais enfilé avec autant de soin ». Besoin de rire, même si je suis détendu, sans stress. Tout est prêt. Zine ajuste méticuleusement le casque de cosmonaute sur ma tête, celui emprunté à Dark Vador. Je remonte sur le home-trainer pour 10 autres minutes, tout harnaché. Sentir ma position. La pointe du casque entre mes omoplates, un de mes repères de concentration avec la fluidité des jambes, le regard loin, la respiration contrôlée, les épaules relâchées, tous ces éléments que Merryl doit me rappeler ponctuellement au fil des tours, pour que je m'y replonge et que je reste uni dans l'effort.

Ensuite je monte en piste pour 10 minutes derrière la moto pilotée par Jordan, besoin de sentir la piste, besoin de sentir la vitesse sans effort. Les sensations sont top. Les jambes sont légères et le coup de pédale aérien. Je sais que je suis prêt. Quid du dos ? Pour l'instant je ne ressens rien. Tiendra-t-il ? Combien de temps ? J'ai fait le choix de rester sur mon tableau de marche très ambitieux à 2h10 et de conserver le 58/16 que j'ai décidé d'adopter il y a deux semaines.

Dernier passage de cinq minutes sur le home-trainer, je tends un feutre à Marion pour qu'elle écrive un mot sur ma poitrine. Elle écrit « force ». Elle fait partie de ceux de qui je la tire. J'aimerais que Merryl écrive un mot aussi mais je dois rejoindre le bloc de départ, rejoindre mon destin.

Un dernier encouragement et une dernière accolade avec mes parents et c'est parti pour monter les marches et rejoindre le bloc de départ. Des années que je ne suis pas monté dans cette machine qui sert à lancer les épreuves chronométrées départ arrêté... Un décompte qui donne la chair de poule et dont le premier bip rejaillit à S-50. Sur le compte tours il y a écrit 199, le maximum qu'il puisse accueillir, et non 400. Mais je sais dans quoi je me lance... Ou pas !

Et c'est parti pour le show...

Les bips se succèdent. Je rassemble mon énergie et ma concentration. 10. Lente expiration. 5 - 4 - 3. Avant-arrière sur la selle au rythme de la respiration. Prêt à jaillir. 2 - 1. Dernier moment à reculer, sur la selle seulement. Pour mieux aller de l'avant. 0. Un bip différent, plus aigu, celui de la libération, celui du début du combat.

Il est 12 heures. Cette fois-ci c'est parti...



Derniers instants de concentration avant le départ

## **Jour J, jusqu'au bout de l'effort !**

Bip... L'instant tant attendu depuis plusieurs mois est arrivé, le fauve est lâché des starting blocks. Rendez-vous dans 100 km, 400 tours de cette piste de 250 mètres que j'ai appris à dompter, mètre par mètre, au fil des compétitions et des entraînements.

Une petite appréhension, celle de ne pas prendre assez de vitesse et d'être gêné par les boudins à l'entrée du premier virage, celle de ne pas me déclencher un spasme dans le dos au moment de libérer mon énergie du bloc. Ouf, ça passe, je suis bien en ligne, 200 mètres pour me lancer et prendre ma position en sortie de virage et ce compte-tours qui affiche toujours 199.

Les encouragements du public venu me soutenir, me pousser, je les sens à chaque ligne droite opposée où il s'est réuni, là où Merryl me donnera les indications de temps et autres informations. 25''6 au premier tour, 19''6 au deuxième, je suis d'entrée dans mes temps. Aucune douleur dans le corps, le pédalage fluide, la respiration régulière.

Tout semble se dérouler comme sur des roulettes pendant 30 km, 120 des 400 tours avec des passages réguliers entre 19''3 et 19''6, dans le tableau de marche défini à 2h10. 46 km/h de moyenne, c'est soutenu et je sais que les 2h10 seront quand même très difficiles à atteindre. C'est à ce moment-là que je commence à manquer de ressenti dans mes orteils, devant les mobiliser régulièrement, c'est là aussi et surtout qu'une douleur commence à atteindre l'arrière de ma cuisse gauche, une douleur lancinante, entre la naissance d'une crampe et l'inflammation du nerf sciatique. Le compte-tours indique 70, mais en réalité il me reste 270 tours et je me dis que l'enfer vient de m'ouvrir ses portes...

Vais-je m'y enfermer ou vais-je les forcer pour entrevoir le paradis qui y succède ? 1h30 de souffrance, c'est quoi dans une vie ? C'est quoi face à tout ce que j'ai vécu et surmonté ? C'est une souffrance

délibérée, une souffrance choisie, une souffrance qui rime avec dépassement de soi et accomplissement. C'est à ce moment-là que les repères de concentration laissent place, déjà, aux repères de motivation, que la manière et le geste vont commencer à laisser place au pourquoi et au sens.

C'est le moment de relâcher un instant l'effort et de demander le premier ravitaillement, un moment un peu stressant. Nous avons fait de super tests avec Sébastien, mais il est précaire de changer la position après 45 minutes les coudes à 90°, les avant-bras posés sur une tige de carbone et de les repositionner sur un cintre d'à peine 30 cm de large. Tout se passe parfaitement. Ouf.

Le temps au tour commence à remonter autour de 20'', je ne peux plus exercer autant de force sur la pédale. Je dois reconnaître que le tableau de marche à 2h10 était de toute façon probablement un poil trop ambitieux, même sans blessure, mais j'avais choisi et assumé mon choix, car je voulais finir sans regrets, en ayant tout donné, sans pouvoir me dire « J'aurais pu faire mieux ».

J'ai encore en tête la barre des 45 km/h (2h13'20'') mais la douleur est de plus en plus intolérable dans cet ischio, comme le prolongement de ces paravertébraux qui se sont délités du même côté la veille... Je commence à sentir de moins en moins mes orteils, l'appui sur la selle est incertain, je cherche à me repositionner mais la douleur est insupportable, il y a souvent un petit cri aigu accompagné d'une larme qui monte à l'œil. Mais en face il y a cette voix qui me dit « Ne lâche rien », il y a cet œil qui se ferme face à l'acidité de la transpiration et qui cherche le regard de Merryl en même temps qu'il croise ce temps par tour qui augmente, tour par tour mais si je sais que je continue de grapiller dixième par dixième sur le record, 20''5 ou 20''6 par rapport à la base de 20''89 de celui que je cherche à dépasser, un homme que je déteste autant que je vénère à cet instant précis.

Peu après la ligne de poursuite, je cherche surtout à croiser le regard de Marion, je sais que c'est ce qui me donne la force de continuer,

d'appuyer malgré la douleur atroce. Je doute car les tours défilent lentement. J'imagine l'échelle de Borg et son échelle de perception de l'effort que j'imagine avec des chiffres à 12 ou 13/10... Je sens la bave qui coule de ma bouche, la morve qui coule de mon nez, la touche n'est pas glamour mais elle témoigne d'un effort total, la respiration est pourtant confortable mais j'imagine la douleur déformer mon visage, chaque coup de pédale est devenu en lui-même une épreuve. De temps en temps, j'ai besoin de me relever de la selle, de soulager un peu la chaîne postérieure mais les bras sont engourdis et me mettre en danseuse est un geste incertain, voire dangereux. Je manque une fois de tomber, la cuisse heurtant le cintre, j'ai l'impression d'être un pantin désarticulé les fesses hors de la selle, comme si je pédalais sur du sable ou sur un vélo bien trop petit.

L'espace d'un instant je m'interroge « Est ce que je ne risque pas de terminer l'aventure dans une chaise roulante ? Pourrais-je encore marcher après ce record ? ». Je switche directement la pensée. Je me concentre sur le présent, sur des paroles de motivation fortes « sois heureux ou meurs en essayant » et « One shot, one opportunity » d'Eminem, une chanson de ma play list.

Une anecdote lourde de sens, et un moment important de mon record, la mi-course. Particularité, le compte-tours ne monte pas au-delà de 199, comme le nombre de tours, à un près, d'une madison (une course en relais par équipe de deux). Alors, à mi-course, le compte-tours indique « 0 », comme si c'était fini... Mais non, il faut recommencer, repartir à 199, comme ce qu'il m'indiquait quand j'étais encore frais en plein d'entrain... Là il s'agit de repartir pour la même route. Si 50 kilomètres, ça ne semble être rien, il s'agit de les accomplir le plus vite possible dans la pire forme de ma vie, avec la fatigue physique et mentale des 50 premiers kilomètres. Un parallèle tellement évident avec Marion et ce qu'elle doit traverser.

Devoir repartir de zéro alors qu'elle espérait l'enfer derrière elle. Elle n'a pas choisi de repartir de devoir repartir de zéro mais moi, j'ai

choisi de rester investi à ses côtés. Alors ce « 0 » ce n'était pas une finalité, c'est aussi une invitation à donner le meilleur de moi-même pour les 50 kilomètres les plus éprouvants de ma vie, qui s'annoncent bien plus durs encore que ceux que je viens de parcourir.

J'utilisais mon fameux « Motivex », ce dopant naturel et imaginaire produit par mes entrailles et auquel je me shoote dans les moments les plus difficiles. Je l'agitais souvent publiquement, en signe de réponse et de provocation à ceux qui étaient critiques vis-à-vis de mon soutien à Marion, et sceptiques de mes performances. Ma façon à moi de dire « Va te faire foutre ». S'ils savaient à quel point cela me motivait quand ils espéraient certainement me faire du mal, ils arrêteraient sur le champ et passeraient leur chemin. Car si, pour avancer, je pense bien sûr à l'amour, je me nourris aussi de son opposé, la haine, une autre force motrice colossale. Quand la douleur me paraît insupportable, j'imagine écraser la tête de mes ennemis, réels ou imaginaires, à chaque coup de pédale, des gens qui, pour certains, ne connaissent ni mon nom, ni mon existence, et qui sans nul doute ne pensent pas à moi et ignorent totalement qu'ils me servent de motivation quand j'imagine leur boîte crânienne craquer puis être réduite en confettis à chaque rotation de mes jambes. L'envie, par ma réussite, de faire un grand bras d'honneur. « Punis par ton succès ». Oh je suis conscient qu'ils n'en auraient tous que faire. Ce n'était que de l'ego. Mais en quoi est-il une mauvaise chose quand il nous pousse de l'avant ?

Je n'en avais rien à foutre de n'être rien à leurs yeux. Ma haine me poussait. Un sentiment dont j'avais longtemps sous-estimé le potentiel de force. Sans doute les forces négatives m'avaient elles longtemps brisé, mais maintenant j'arrivais à y puiser de l'énergie, quand il le fallait.

Ces personnes, qui m'avaient fait du mal, qui m'avaient démolé, je les remerciais car elles me permettaient à leur façon que je poursuive mon effort, que je repousse plus loin les limites de ma souffrance. C'est aussi grâce à elles, comme ça l'était également des personnes

qui me motivaient et pour lesquelles je me battais. Je me rappelais aussi du record de Marion, de ces heures, de ces jours et de ces mois à souffrir du dos, déjà, mais à avancer, coûte que coûte. Chacun de mes précédents succès, chacune de mes souffrances étaient comme un watt qui parvenait à mes jambes et elles en avaient bien besoin.

Je repensais à l'injustice, celle dont j'avais tant souffert, celle que je détestais tant, je ne voulais pas en faire une excuse. Je répétais assez souvent « Depuis quand la vie doit-elle être juste ? ». Des sentiments d'injustice qui m'avaient tant brisé, j'allais me lever et brandir le glaive pour combattre encore plus vaillamment. L'injustice de la vie m'était devenue totalement indifférente. En fait, je commençais à me dire qu'elle n'existait simplement pas, qu'elle était, comme son contraire, la justice, une chose créée de toutes pièces par l'homme, en totale opposition aux lois de la nature. Un ressenti et pas une réalité.

J'avais assez souffert de ne pas avoir su souffrir comme et quand il le fallait ; et aujourd'hui j'ai l'impression d'ouvrir vraiment les portes de la souffrance, mais était-ce la vérité ? Certainement pas ! Toute la souffrance que j'avais déjà affrontée et dépassée, m'aidait ce jour-là, car sans elle, sans cette expérience, je n'aurais certainement pas pu aller aussi loin dans l'effort, dans la résistance à cette douleur atroce qui accompagne alors chaque tour de pédale, et 100 km sur mon braquet, c'est plus de 13000 tours de pédalier. Je mobilisais aussi tous les souvenirs des souffrances que j'avais affrontées et dépassées, de ma méningite de 2008, de ma tentative de suicide de 2010, de la montée de l'Iseran sous la neige en 2012 et de mon corps transi de froid, de mes défis sportifs du confinement. Je prenais toutes les forces et toutes les motivations que je pouvais trouver. L'objectif était simple : « Pédale aussi fort que t'es con ! et ça devrait le faire ».

Le moment le plus complexe à gérer était aussi, paradoxalement encore, le plus agréable, celui des ravitaillements. Ils sont difficiles, et notamment le troisième, puis le quatrième et dernier, où je dois

m'y reprendre à trois fois pour attraper le bidon tendu par Sébastien, je ne contrôle plus ce bras devenu un morceau de guimauve pendouillant à mon épaule. Mais ma route continue, il reste maintenant moins de 100 tours et j'ai 2'30 d'avance sur la marque du record du monde, devenue mon seul but, mon unique obsession.

150 secondes d'avance à 80 tours de l'arrivée, je sais que j'ai presque 2'' par tour de marge. Il me faut tenir 22''89 au tour, je sais que c'est à peine 39 km/h. Mais avec cette douleur, combien de temps pourrai-je encore simplement pédaler ? Pourrais-je simplement finir ? A chaque ligne droite d'arrivée, face au lent défilement du compte-tours je doute, à chaque fois que je passe devant Merryl, devant ce public qui m'applaudit à chaque passage, que je vois le visage de Marion, je ne doute plus, je vais le faire, je vais aller au bout...

C'est sur le vélo, dans ces instants, que le mot « Record du Monde » prend un sens, faire ce que personne n'a jamais encore fait. Je connais nombre de cyclistes, et parmi lesquels des amis, qui ont un niveau bien supérieur au mien et qui pourraient faire largement mieux que moi. Mais je prends aussi conscience, comme de nouveaux repères de concentration plus égoïstes, qu'il faut être fort et avoir une sacrée paire de couilles pour se lancer là-dedans, être sacrément con aussi. S'occuper de l'organisation, s'investir physiquement et mentalement pendant des mois dans le seul but de souffrir seul, face à soi-même et à un chronomètre, à tourner en rond comme un hamster, un peu comme dans la prison qu'on a choisie, mais pour mieux s'en délivrer. Oui, le record c'est devenir libre, c'est devenir apaisé, c'est remporter un sacré combat sur la vie, sur mon obésité de l'enfance, sur mes troubles du comportement alimentaire, sur l'amour perdu en route, sur ceux qui me disaient qu'accompagner Marion allait rimer avec perdre tout ce que j'avais construit avant. Ce record j'en ai besoin pour moi, pour mon évolution, pour ce que je veux construite dans mon futur, si je veux remporter une victoire plus grande encore, si un jour j'étais père, quelle image je voudrais donner et transmettre ? Celle de toujours donner le meilleur de soi-même, quel que soit le résultat, quels que soient les obstacles.

Mon âme, mon cœur, ma foi avaient été plus forts que tout ça et aujourd'hui ils seraient encore plus forts aujourd'hui. Je pense aussi à mes parents, à tous mes amis qui souffrent et qui veulent voir en moi un message de force et d'espoir, une inspiration, comme j'en ai eu pour me pousser, j'ai pris conscience que moi aussi je pouvais en être une.

Les tours défilent autour de 21'' et le record ne peut plus m'échapper. 20 tours, moins de 5 kilomètres, j'essaie d'accélérer, j'ai l'impression que mes jambes appuient comme si je tournais en 19''5, mais non, je tourne 1''5 plus lentement. Qu'à cela ne tienne, il n'y aura pas les 45 km/h, il n'y aura pas les 2h15 non plus. La cloche, libératrice, retentit. Dernier tour, dernier regard pour mon staff qui sait que j'ai gagné, pour le public où je croise les yeux de Eric et Ed, les adhérents de la salle de sport venus me soutenir.

Dernier coup de rein pour passer la ligne, celui d'un vieux lion qui sort vainqueur d'un combat à la Pyrrhus, qui a tout laissé sur le parquet, mais qui a triomphé. Je ne lève pas les mains, non par peur de chuter comme mon prédécesseur au Guinness mais simplement car je n'en ai pas la force.

Deux ou trois tours pour savourer intérieurement, seul, avant de retrouver mon staff, après avoir timidement salué ceux venus me soutenir. Je m'accroche à la rambarde et Merryl vient dans mes bras. Quelques sanglots s'échappent de chacun de nous, moins forts que ceux versés un 19 septembre 2021, au moment où Marion avait battu son record, où nous étions tous deux du même côté de la barrière, dans l'encadrement. Puis mes parents, Zinedine et Marion me rejoignent en bord de piste. Déclipser mes chaussures me demandent un effort maximal, terribles pour des abducteurs de hanche totalement tétanisés.

Descendre du vélo est un effort qui me paraît plus surhumain encore que pédaler pendant 100 kilomètres. Impossible d'étendre les fessiers pour passer la jambe au-dessus de la selle, impossible de fléchir les jambes pour m'asseoir ou m'allonger au sol, comme si mon

corps était baigné dans l'acide. Les crampes à l'ischio-jambier gauche me paralysent, me faisant hurler plus encore que pendant l'effort. Mon staff est autour de moi, mon père veut nettoyer mon visage couvert de bave et de transpiration séchées. Ça me fait mal, ça m'irrite, et je le rejette violemment. J'ai juste besoin qu'on me laisse allongé là, que mon corps se remette de ce que je viens de lui imposer ; il me fait payer de ne pas l'avoir respecté, de l'avoir malmené malgré le signal qu'il m'a envoyé la veille.

Au bout d'une vingtaine de minutes, je finis par me relever, doucement, en m'accrochant à la balustrade qui borde la piste, sous les applaudissements du public. Je commence à m'hydrater régulièrement pour récupérer et dans l'optique du contrôle antidopage. Je claudique lentement jusqu'à la sortie de la piste où m'attend Sébastien qui veut recueillir et faire partager mes premières impressions.

J'aime parler, j'aime m'exprimer, j'aime partager mes émotions comme j'aime le faire à l'écrit. Je prends conscience doucement de ce que je viens de faire. Si peu dans un monde qui souffre au quotidien, tellement dans ma propre vie et dans un monde qui a besoin d'inspiration. C'est l'accomplissement personnel d'une tranche de vie, c'est la victoire d'une équipe, c'est ma victoire aussi, celle de ma volonté, celle de rien lâcher, celle d'y croire alors que, redescendu brutalement de ma montagne six mois plus tôt, j'avais envie de tout lâcher. Oui, j'ai réussi à remonter plus haut que du sommet duquel j'étais tombé.

Je peux maintenant savourer auprès de ma famille, de mes amis, de ceux venus m'encourager. De beaux cadeaux ont été préparés et complotés par Merryll, une plaque avec ma marque, un tableau, celui d'un trio, une coupe qui rappelleront à jamais ma performance.

Après les moments de fête, après le contrôle antidopage, j'échange avec mes supporters, j'échange longuement avec Marion, le regard dans le vide, qui a plus que jamais peur que je l'abandonne alors que, à l'opposé de septembre, je suis remonté en haut de la montagne et

que c'est elle qui est maintenant aplatie en bas. Pourtant je me suis élevé pour pouvoir tendre la main, car on ne peut aider vraiment que quand on est fort et confiant.

J'échange aussi avec Benoît Dupire, 70 ans et qui tentera le record de l'heure de sa catégorie dans quelques semaines, après un parcours de vie singulier lui aussi. Est-ce un hasard ? Sûrement pas. On ne se lance pas dans ces folies sans raison, sans histoire.

Comme après tant de dates dans ma vie, il y aura un avant et un après 23 avril 2022, comme le 9 juillet 2010, comme les 20 et 25 septembre 2019, comme le 9 novembre 2019, comme les 15 et 16 avril 2020, comme la période du 6 septembre au 7 octobre 2021, une longue liste désormais d'instantanés marquants qui symbolisent des émotions, de l'intensité, d'une vie, des vies, de LA vie.



Avec Merryl, Marion, maman, papa et Zinedine.

## **Parcourir l'enfer**

L'enfer, ce n'est pas un lieu très attractif, c'est pourquoi tout le monde cherche à l'éviter.

L'enfer chacun en a sa définition, sa représentation, sa réalité. C'est une perception, c'est individuel, c'est la limite qu'on se met chacun à une douleur mentale, à une douleur physique.

« J'ai traversé l'enfer ». Bravo mec, bravo meuf. Car si tu dis ça, c'est que tu es en vie, c'est que tu as passé ce voyage et que tu as traversé cet obstacle.

Sans doute que tu as été brisé dans ton âme et dans ta chair, que tu as dû serrer les dents, que tu as dû verser des larmes, que tu dois être plein de cicatrices dans le cœur, dans la tête, dans le corps, sans doute que tu as pensé ne pas pouvoir te relever, ne pas pouvoir survivre, ne pas pouvoir y arriver. En réalité ce n'est pas sans doute, c'est sûr. Sinon c'est que ce n'était pas l'enfer. Et si ce que ne tue pas rend plus fort, l'enfer t'a rendu meilleur, t'a rendu plus fort, t'a rendu plus dur, t'a rendu plus confiant.

« Si j'ai traversé ça, je peux traverser n'importe quelle épreuve »

Et si tu as conscience de ce que tu as vécu mentalement, de ce que tu as vécu physiquement, tu as le pouvoir d'y retourner, d'aller explorer en toi-même pour affronter tes propres ténèbres, tes propres démons.

Tu es prêt à y aller car tu sais ce qu'il y a derrière, la vraie liberté. Peu importe le prix que ça te coûte, tu sais l'immense territoire qui se cache derrière. L'accomplissement. L'épanouissement. Quelque chose qui a pour toi une immense valeur, peu importe si ça n'en a que pour toi. C'est ta quête, celle qui donne tout son sens à ta vie.

Aller en enfer, délibérément, tout risquer, en faire son univers, pour obtenir ce que tu veux vraiment, pour devenir qui tu es vraiment.

La douleur est temporaire, mais tes victoires sont définitives, elles t'appartiennent pour l'éternité. Comme à l'inverse peuvent l'être les regrets.

N'aie pas peur de pousser la porte de l'enfer.

## **J+2, Et maintenant ?**

J'aime le sport, bien au-delà de la compétition et du résultat. J'ai besoin par contre de performance, de me challenger en permanence. J'ai obtenu mon meilleur corps dans une période hors compétition, en plein confinement, le 11 mai 2020. J'ai obtenu mes meilleurs watts loin des compétitions également, le 25 février 2021, cinq mois après la dernière course, quatre mois avant la suivante.

Je suis capable de cet investissement sans avoir de « carotte objective » que peut être une compétition ou ce type de record. Le confinement m'a même permis d'en faire beaucoup plus, sans me demander si j'aurais récupéré d'ici à la prochaine compétition. Il m'a permis de découvrir mon corps et mon mental, et plus je les découvre, plus je me dis que leurs possibilités sont énormes et me semblent même infinies.

Je n'ai pas trop besoin de m'interroger pour savoir quel sera le prochain challenge, il est déjà en vue et il est taille XXL, Bordeaux-Paris le 21 mai ! Objectif : finir, et si possible en moins de 24 heures. Et si j'ai déjà fait un 24 heures home-trainer et à l'Alpe d'Huez, je n'ai jamais roulé plus de 366 km, c'est donc un sacré défi qui m'attend ! 650 km.

Et ensuite ? Il y a quelques mois, j'avais plus le projet d'une vie plus posée pour l'avenir, fonder une famille, me civiliser. Mais la vie a rebattu ses cartes et je suis face maintenant à un choix.

Un engagement total ou rien. Je vais réfléchir, prendre le temps de poser les choses, de discuter avec mon entourage, famille, amis, partenaires, collègues.

Oh, il y a bien un défi ultime qui me vient à l'esprit, celui du Record de l'heure, un Graal du cyclisme. Il y a la marque du record de France de l'heure des 35-39 ans, dont j'étais sur les temps au bout de ma première heure avant-hier, 45,8 kilomètres. « De Roubaix à

Aguascalientes », comme je le publiais en octobre dernier quand j'imaginai tenter un record au Mexique, en haute altitude.

Les records de France Elite et Mondiaux Masters ? Au-delà des 50 kilomètres... Ils me paraissent inaccessibles mais si je pousse tout à son meilleur et à sa quintessence ? La diététique, la position, l'entraînement, le matériel, le mental, la récupération, la physiologie. En suis-je capable ? En ai-je envie ? Aujourd'hui le changement ne me fait plus peur, soit-il brutal ou total dans ma vie.

Un tel défi c'est vivre pour l'objectif avec tout ce que ça comporte à côté : manger pour l'objectif, penser pour l'objectif, orienter chaque grain d'énergie dans une seule optique : 100% de son potentiel le jour J.

Est-ce vraiment moi ? Est-ce vraiment mon cyclisme, mon sport ? Ce record de l'heure ça demande tellement de rigueur, de « scientifique » là où j'aime l'aspect « romantique », de rouler parfois sans compter, à l'instinct, de rouler simplement pour évacuer l'énergie d'un cerveau hyperactif, pour réguler une alimentation difficile à gérer. Là tout doit être calculé. C'est l'engagement dans une montagne dont le franchissement ne dépend que de moi, de mon sérieux et de mon implication, force, régularité et détermination, pas d'aspect tactique, pas à profiter du travail des autres ou des circonstances. Une performante brute, et brutale.

C'est aussi pour un athlète et un entraîneur une découverte fantastique de dimensions de l'entraînement si peu exploitées jusque maintenant : l'envie d'explorer des aspects de la performance encore jamais découverts : la glycémie, l'hypoxie, l'aérodynamisme, l'entraînement respiratoire, la phytothérapie et les stages en altitude ou sur piste.

Ce sont aussi des facteurs externes, être entouré d'une équipe autour de moi avec des spécialistes dans chaque domaine et faire partie d'une équipe pour faire des courses intenses en préparation.

C'est aussi m'isoler plusieurs mois dans une bulle dans laquelle je ne me suis mis que partiellement ces trois dernières semaines, ne pas être présent auprès de mon entourage, une forme d'égoïsme, me placer au centre de l'attention, le sommet d'une pyramide, à ma petite échelle, bien sûr.

C'est aussi l'envie de partager l'aventure aussi, ce fameux « My cycling lifestyle » que je n'ai pas mis en place pour ce projet, qui avait été le nom initial de ce livre, et ce pourrait être pour un prochain. Pour moi, les choses prennent souvent plus de temps, mais elles finissent toujours par se faire.

Nous devons faire un livre sur l'aventure de nos records avec Marion, un projet en duo toujours à l'esprit mais que j'ai peur de devoir maintenant mener seul en le cantonnant à mon unique aventure.

Il y a certaines autres ambitions compatibles, comme la préparation des championnats Masters de contre-la-montre ou des championnats de duathlon longue distance, des championnats du monde Masters piste dont les éditions 2024 et 2025 se tiendront en plus... à Roubaix !

Et d'autres aventures qui peuvent attendre un peu plus, courir un marathon en moins de 3 heures ou faire un Ironman, de grands défis et pourquoi pas caritatifs pour joindre l'utile et l'inspirant à l'agréable.

Quel que soit l'avenir, les mots sport et défi auront une grande place à l'avenir. Un engagement oui, mais dans la décontraction. S'engager pleinement, sans peur de l'échec, sans pression, avec comme seules attentes le voyage intérieur, la découverte et la progression.

## **J+5, deux expériences fabuleuses**

En l'espace de sept petits mois, la participation à deux records du monde, la première comme coach, la seconde comme athlète, deux expériences simplement inoubliables.

Il y aurait dû initialement n'y avoir que trois semaines entre les deux événements mais je ne sais pas si j'y aurais survécu émotionnellement et physiquement, et je n'aurais pas savouré ma tentative comme il se doit.

Deux aventures hors normes, d'abord humainement.

Celle de Marion, au bout de deux ans d'une épreuve quotidienne dépasse sûrement la mienne en termes d'intensité, tant car elle avait été partagée qu'elle était la preuve d'un incroyable chemin de rédemption fait côte à côte.

La mienne ne s'est inscrite vraiment dans mon esprit comme telle que dans les trois dernières semaines, les quatre mois précédents n'étant « que » de l'entraînement là où la première était l'aboutissement de six mois de réunions, d'appels téléphoniques, de management, d'une équipe, d'organisation technique, de coaching mental et physique, de reconnaissances, de recherches matérielles, techniques, diététiques. Une somme de travail décuplée par rapport à mon défi personnel.

Émotionnellement ça n'a rien eu à voir. Derrière l'histoire de notre duo, il y avait aussi cette forme de non-contrôle quand tu ne peux qu'être spectateur de la performance de ton athlète et la pression ressentie car si tu merdes, ce n'est pas toi directement qui en subis les conséquences, il y avait eu les conflits humains, il y avait eu la météo apocalyptique, il y avait eu l'enfer du contexte et puis ça avait duré onze fois plus longtemps, tout simplement.

Dans les deux cas, un obstacle majeur était survenu la veille des tentatives, comme un parallèle à nos histoires : là où Marion avait cassé son vélo, j'avais laissé mon dos en vrac, chacun moins de 24 heures avant le coup de pistolet. Il a fallu dans les 2 cas s'adapter et dépasser les doutes.

Des fins dans la souffrance...

Entre les vingt minutes de larmes ininterrompues de la Garde en Oisans et les vingt minutes couché au sol à gémir à cause des crampes et des décharges électriques. On ne peut pas dire que de telles réalisations fassent rêver sous cet angle mais ils sont la face cachée du prix à payer pour atteindre de tels sommets.

La première aventure marquait une fin et une chute vertigineuse. La seconde, je n'en connais pas encore l'issue. Sportivement c'est une porte ouverte, et humainement cela reste une inconnue. Physiquement et émotionnellement j'avais mis plus de trois mois à m'en remettre, tandis que cette fois-ci, j'ai l'impression de n'avoir eu besoin que de trois jours.

Plus que des chiffres, 15339 m et 2h16'31", 24 heures et 100 km, ce qui reste, ce sont des émotions et des souvenirs gravés dans le cœur et la tête. Et des histoires de vie. Jamais, il y a trois ans encore, je n'aurais imaginé vivre de pareilles expériences... Oui j'ai de la chance de pouvoir vivre cette vie, mais peut-être que je l'ai aussi un peu provoquée, et ce destin je l'ai un peu forcé.

Ne me demande pas de choisir entre les deux. Ils sont chacun inoubliables, riches, forts, marquants, formateurs.



Avec Merryl, à l'arrivée de mon record



Avec Marion, à l'arrivée du sien

## **J+5, à l'image de la vie**

« La qualité des tes pensées détermine la qualité de ta vie ».

Ça ne suffit pas, mais penser positivement, c'est une base nécessaire à la réussite. Si tu penses de la merde, c'est probable que ta vie soit de la merde. Si tu manges de la merde, c'est que tu prends ton corps pour une poubelle. Penser de la merde c'est en faire de même avec son esprit.

A partir d'une pensée positive, il faut agir. Sans action, penser positivement ne sert à rien d'autre qu'à espérer et espérer la chance, c'est croiser les doigts. Peu de montagnes se sont renversées en croisant les doigts.

Souffrir, c'est comme le reste, ça s'apprend. Tu souffriras toute ta vie, alors apprends à mieux souffrir, à souffrir utilement, à souffrir plus vite pour te remettre plus vite des inévitables intempéries de la vie.

Mon record ? Il y avait eu deux reports. J'étais prêt et bim, un orage et il faut tout reprendre à zéro.

Ma route du record s'est lancée après une période où j'avançais très lentement, où je pensais négativement puis pire, où j'avais l'impression d'être si vide que je n'arrivais plus à penser et quand on me connaît, on imagine la difficulté.

Il y a eu la troisième dose de ce satané vaccin qui m'a mis KO une semaine, il y a eu deux chutes, beaucoup de doutes, mais tout s'est surmonté.

J-1, corps et mental prêts. Et bim, une contrariété la veille au soir et le dos qui se bloque alors qu'il n'a jamais été si fort, si souple.

Sentiment d'injustice ? Toute cette préparation pour ça ? Non. Ma souffrance passée m'a servi. Je souffle une seconde profondément, je ferme les yeux mais au fond de moi, je souris. OK, toi, la vie, tu m'offres un nouveau challenge, tu veux te battre ? « Ok, connasse, je suis prêt et tu ne m'arrêteras pas ». Je pense à la souffrance endurée, j'ai entraîné mon esprit, j'ai développé mon mental. Mon parcours de vie m'a préparé à ça. Car oui, j'ai maintenant la certitude que c'est dans ces combats féroces avec moi-même que je trouve ma paix intérieure.

Hier sur le vélo, un moment de profonde et longue réflexion. Premier 100 km depuis samedi, une balade dans le Vexin. Je comprends mon blocage émotionnel qui a entraîné mon blocage du dos. Le pire ? C'est lié à quelqu'un qui n'existe pas, quelqu'un qui a été créé et inventé.

Colère ou compassion ? Se détacher de l'être aimé ou lui tendre les bras ? Elle s'était fait souffrir elle-même, devais-je l'accabler encore davantage ? Arrête de reprocher à cette personne qui t'a fait souffrir. Remercie-la au lieu de la blâmer. C'est elle qui t'a entraîné, c'est elle qui t'a rendu fort. Remercie-la. Délivre-toi du mal de ces pensées négatives. Délivre-la de sa culpabilité.

C'est un autre point duquel je suis très fier. Certaines expériences auraient pu me transformer en vrai connard. Mais j'ai écouté mon cœur. Je me suis demandé pourquoi on me traite ainsi et j'ai sondé le cœur de l'autre, pour comprendre. Cette sortie d'hier m'a aidé à comprendre beaucoup de choses. Le cerveau se muscle encore un peu, l'intelligence émotionnelle se développe. Et je vais avoir l'occasion de l'appliquer très vite.

La vie est faite de réussites et d'échecs. Tenter un record du monde c'est une réussite de toute façon, symbole de santé et d'audace. De cette blessure vendredi, l'échec aurait été de ne pas prendre le départ. De ce départ, l'échec aurait été de ne pas finir. Quand ma

maman me demande si j'ai pensé abandonner, je lui jette un regard noir. Les yeux parlent souvent plus que les mots.

Je pense à un autre regard, le matin ou après ma tentative, je n'y prête pas assez attention mais il reste ancré en moi. Vincent, qu'as-tu lu dans ses yeux ? De l'absence, de la résignation, de la peur aussi. Va chercher plus loin. Rappelle-toi que pour comprendre un tableau il faut lire l'âme de l'artiste, il faut entrer dans son esprit, comprendre son fonctionnement.

Retour sur la piste, désolé c'est dispersé, éclaté. Et si j'avais échoué ? J'aurais recommencé. Mieux, plus fort, avec plus de cœur encore, rebâtir une maison plus fort encore.

Si quelqu'un le bat ? Alors je retenterai, sauf si un coureur comme Filippo Ganna le fait en 1h50, bien sûr. Il faut savoir être réaliste avec ses propres montagnes à soulever. Je sais que je peux faire beaucoup mieux et ça en serait presque une volonté d'avoir à être challengé de nouveau, pour montrer la force de l'audace et de cette flamme qui scintille dans le cœur.

La vie est ainsi faite, des claques monumentales, il convient de les encaisser et de retourner au combat, « Y a rien qui cogne plus dur que la vie », c'est pas moi, c'est Rocky qui le dit. Mais ce sont ces coups et ces défaites qui permettent d'être plus fort.

L'argument « la vie m'a rendu comme ça » n'est pas valable. Que la vie ait été violente ou injuste avec toi, il n'y a que ce que tu en fais, il n'y a que qui tu deviens, là est le pouvoir de la responsabilité, notre capacité à choisir entre une situation, le passé, et notre action, le présent.

C'est le sens profond de l'alchimiste : être capable d'offrir de l'or même si tu reçois de la merde. Les personnes les plus violentes sont celles qui ont le passé le plus difficile, mais les personnes généreuses

aussi. Ta responsabilité, c'est l'espace entre ce que tu reçois et ce que tu donnes.

## **Et pourtant, je finis incomplet...**

Après chaque combat, après chaque mission, échec ou réussite, il est nécessaire de faire le bilan, comme un scan sur ce qu'on a réalisé, sur comment cela nous a transformé, sur qui on est devenu.

Je commence par aller rechercher les points positifs : j'ai su me dépasser le jour J pour aller chercher le meilleur de moi-même, pour aller chercher une version plus forte que ce que je n'avais jamais pu imaginer de moi et aller la chercher le jour où ça comptait vraiment. Était-ce un hasard si j'avais su être capable de mobiliser toutes mes ressources le jour J ? Certainement pas ! C'était le fruit de toutes mes expériences passées, de tous les entraînements, qu'ils soient issus du sport ou de la vie.

Et comme en septembre 2019, comme à chaque crise majeure que j'avais pu rencontrer, je ne m'étais pas laissé abattre et j'avais dépassé l'obstacle devant moi. On ne devrait jamais laisser passer l'opportunité que nous offre une crise.

Mais d'un autre côté, je ressentais deux frustrations : la première était bien sûr d'avoir été blessé et donc dans l'incapacité de donner le 100% de mon potentiel physique ce jour-là, et, face au dépassement de mes limites mentales, le chrono lui ne ment pas et est implacable. Je réalisais une performance chronométrique très en deçà de ce que j'espérais et de la barre des 2 heures et 10 minutes que j'avais secrètement imaginée.

La seconde frustration, moins fataliste, plus profonde, venait aussi de ce nouveau 100% que j'avais découvert en moi, en ouvrant des portes que je n'avais encore jamais ouvertes en près de 37 ans de vie dont une grosse moitié avec le sport comme compagnon. Quel pourcentage de mon potentiel avais-je réellement utilisé jusque-là ?

Était-ce réellement 60 ou 70% comme je l'imaginai, ou n'était-ce en réalité que 20 à 30% avec comme corollaire d'être un touriste qui n'allait pas plus loin que les prémices de la douleur dès que ça devenait un peu difficile ?

Qu'aurais-je pu faire de mieux ? Que ferais-je de mieux la prochaine fois ? Comme si je savais, au fond de moi, que ce défi en appelait d'autres. D'ailleurs à peine 4 semaines plus tard, je bouclais Bordeaux-Paris en 23h50, puis je devenais champion de France Master sur piste début juin, pour un sentiment mitigé. Tout s'était bien déroulé, j'avais pris un tour relativement facilement pour m'assurer du titre vers la mi-course et l'émotion était moins forte qu'imaginée alors que je courrais après ce maillot depuis 8 ans et une deuxième place au scratch en 2015.

Comme Arnaud, mon ami et associé, m'avait dit après mon record « Pourquoi tu n'arrives jamais à t'accomplir dans la facilité, avec tout qui se passe bien ? ». En réalité, lors de ce titre, c'est ainsi que ça s'était déroulé, presque trop facilement, et du coup cela ne me comblait pas, ne m'apportait pas les émotions dont je me nourrissais car ce succès n'était pas un accomplissement lié au dépassement de moi. Je prenais conscience que je me nourrissais bien plus d'émotions que de victoires, comme si aussi il fallait avoir souffert pour que ça compte vraiment.

Cela restait tout de même une satisfaction et un soulagement et, malgré de grosses charges mentales à affronter auprès de mes amies, et particulièrement Merryl et Marion les mois suivants, je surfais sur ma vague de réussite pour être plus fort que les épreuves et devenir encore meilleur.

Décidément tout me réussissait en 2022 avec deux victoires sur route en août, sur deux terrains symboliques, au sommet d'une côte à Eguzon puis à Artins, où j'avais fini deuxième un an plus tôt, et où j'avais un compte à régler.

## **17 août 2022, victoire au sommet**

C'est aujourd'hui la 4<sup>ème</sup> étape du Triangle Sud Berry, « ma » course à étapes de la saison, à laquelle je participe pour la 5<sup>ème</sup> fois. J'occupe la 6<sup>ème</sup> place du classement général et c'est aujourd'hui l'étape des grimpeurs avec neuf fois la côte d'Eguzon, 2,5 km à 5,5 % de moyenne.

Quelques petits souvenirs de cette course d'abord.

En 2010, sept montées seulement et un parcours plus long sur lequel j'avais perdu un tour sur les meilleurs, je pesais entre 15 et 20 kg de plus et c'était un mois tout juste après m'être ouvert les veines. Nous avions à l'époque loué un mobil-home au bord du lac avec Jean-Marie et Mikaël, deux amis pistards. C'était la période du début de ma transition du sprint vers l'endurance.

En 2013, j'étais celui qui y soufflait comme un veau et dont on se demandait quand j'allais clamser dans la bosse. J'avais entre temps perdu beaucoup de poids et gagné en endurance, m'entraînant régulièrement dans une montagne que j'avais pleinement découverte l'été précédent. Mais j'étais encore loin du compte.

En 2018, je portais le maillot vert de leader et je m'accrochais comme je pouvais. Avec Benjamin Bellier, avec qui je gagnerai les 6 heures de Roubaix l'année suivante, on se serrait les coudes pour rentrer dans les faux plats qui succédaient à l'arrivée pour faire honneur à nos maillots respectifs et j'arrivais poussivement en queue de paquet.

Le jour de repos, veille de course, j'effectue juste deux tours de circuit, pour la petite histoire en roulant pour la première fois de ma vie avec un cuissard taille S. Je suis accompagné par mon coéquipier Cyril et ma fidèle Merryl qui me massera ensuite les mollets, pour un bien-être physique et mental.

Autrefois redoutée, j'attends cette course aujourd'hui avec enthousiasme. Je ne cache pas que je pensais souvent à cette étape dans mes entraînements en côte depuis le printemps, avec l'idée d'y faire quelque chose de bien. Même si je sais le challenge particulièrement élevé, je sais que je vais tenter sans complexe.

Dans les premiers tours je tiens ma place dans la bosse et j'essaie de faire la différence dans les faux-plat qui suivent le sommet. Physiquement dans la bosse je dois être autour du 15<sup>ème</sup> coureur le plus à l'aise, sur un peloton de cent dix coureurs. Si nous sommes groupés au pied de la dernière ascension, je n'aurai aucune chance. Je dois faire la différence à l'usure, en utilisant mes qualités de rouleur et de résistance.

A 36 km de l'arrivée j'arrive enfin à m'extirper du peloton devant avec deux autres coureurs, mais nous sommes repris et dépassés dans la bosse par un petit groupe et tout revient dans l'ordre à 16 km de l'arrivée. A peine 500 mètres plus loin, je repars dans le faux-plat descendant, quand tout le monde a besoin de souffler. Ne jamais se résigner, repartir malgré la douleur, dans le sport comme dans la vie. Nous sommes de nouveau trois devant. Je descends à bloc et m'accroche dans la montée en prenant ma part de relais et en relançant sur le plat. Nous avons près d'une minute d'avance à la cloche, laquelle annonce le dernier tour. Et si le podium était jouable ? Nous ne sommes que deux à rouler et je ne ménage pas mes efforts dans les parties où je suis à l'aise.

Au pied de la dernière bosse, au détour d'un virage en épingle, nous ne voyons rien revenir. Je suis avec un Fabrice, un pur grimpeur et je m'attends à être attaqué. Je réponds à la première offensive et il ne reste plus que nous deux pour la victoire, l'autre échappé étant lâché. A la deuxième attaque, je reviens facilement dans la roue et, avec la confiance gagnée, je sais à ce moment-là que la victoire sera pour moi. Je me sens fort et j'en ai trop envie. On se regarde et je lance

mon sprint à 200 mètres de la ligne, cette fois-ci mon dos ne m'empêche pas de sprinter et je n'ai aucun doute sur mon succès. J'exulte, des cris de rage qui sortent des tripes et des larmes d'émotion aux yeux "Put... j'ai gagné à Eguzon". Ça représente beaucoup pour moi.

Je me rappelle le 5 mars à faire ce circuit sous la pluie pour m'en imprégner encore un peu plus, j'avais aussi un stress à évacuer avant un rendez-vous important avec Marion à Argenton-sur-Creuse, à quelques kilomètres de là. Je pensais à cette course quand je faisais des fractionnés dans les cols tout au long du mois de juillet. Beaucoup de nuits à monter le van aménagé en altitude pour optimiser ma préparation et cela a payé aujourd'hui.

L'audace d'essayer...

J'entends souvent des parents dire à des coureurs "économise toi", "ne roule pas". Arrêtez de faire de vos enfants des petits joueurs qui manquent d'audace... Je vais vous conter une autre anecdote. 6 août 2000. Cadet 1. J'attaque, je suis repris, je suis lâché, je reviens, j'attaque. Et ainsi de suite. 15 fois. Les autres se moquent de moi, au point de tomber à force de me regarder être lâché derrière. Je finirai par être définitivement lâché, épuisé. Un éducateur m'avait dit « Garde cette fougue, un jour, ça paiera ». Le même week-end un an plus tard, je gagnais ma première course, en attaquant bien sûr. Soyez généreux et audacieux dans la vie. On ne progresse pas sans se dépasser, sans échec aussi. On ne gagne pas sans audace.

## **28 août 2022, froid comme la glace**

Cette journée commence avec le soleil au bord d'un étang du Loiret lors d'un échange avec Marion sur l'avenir et comment l'aborder. A un moment de la discussion, je sens quelque chose s'arrêter de battre en moi et j'ai l'impression d'être abattu à bout portant comme un chien, un épisode qui changera mon attitude pour des mois. L'audace laissera sa place à la carapace. Sur le coup je ne laisse strictement rien paraître mais je sens ma poitrine et mon plexus se bloquer d'un coup.

En repartant, je verse ce qui est à ce jour ma dernière larme et à compter de cette date, je vais me détacher émotionnellement et prendre conscience qu'une fois ma mission accomplie, nos chemins se sépareront définitivement, et je me fixais fin 2025 comme ligne d'arrivée à mon engagement auprès d'elle, que je ramènerai ensuite à septembre 2024, à l'issue des Mondiaux d'Ironman de Nice, cinq ans jour pour jour après que cette aventure humaine ait réellement débutée, comme un symbole pour boucler la boucle, avec l'espoir d'une belle récompense au bout.

Sur les deux heures de route qui m'emmène du Loiret à ma course aux confins du Loir-et-Cher, j'écoute quelques vidéos de développement personnel et de motivation, et le besoin d'exprimer ma rage, ce sera sur le vélo, dans cette course d'Artins où j'ai un compte à régler avec 2021, après avoir fini deuxième sans donner le meilleur de moi-même, après une nuit où j'avais posé les dernières lignes d'Atout-cœur, avec une conclusion elle-même et paradoxalement ... à contrecœur, là où tout le reste de l'ouvrage n'avait été qu'un brut étalage de sincérité. Cette fin représentait symboliquement peut-être les seules lignes où je n'étais pas en plein accord avec moi-même et sans doute cela allait-il contribuer aussi à précipiter la chute de septembre, une fausse note qui était peut-être le signal pour ancrer en moi l'idée qu'il y aurait une suite à ce premier livre. C'était quelques jours avant le record de Marion, et je m'étais

placé dans une certaine fragilité mentale et émotionnelle à l'aube d'un mois de septembre 2021 qui allait être le plus destructeur de tous.

J'aborde donc cette course avec un esprit revanchard. Je me sens fort et en confiance comme jamais, ayant raflé le classement par points d'une course deux jours plus tôt et l'esprit déterminé à aller conquérir la victoire. Je vais dominer la course comme jamais je ne l'ai fait auparavant dans ma vie, provoquant la bonne échappée quand je le souhaite et m'en échappant avec autorité et avec une pointe de vice, une attaque vent de dos, 1500 mètres avant un virage en épingle pour reprendre vent pleine face.

Mes adversaires pensent jouer avec moi, mais dans mon esprit et dans la réalité, c'est moi qui joue avec eux, je ne me livre pas, ne creuse pas l'écart et ils pensent qu'ils pourront fondre sur moi quand Eole me fera face, là où j'ai en tête de lâcher les chevaux. Effectivement dès la sortie du virage je creuse l'écart et m'envole seul vers la victoire. Une sacrée rage interne m'envahit, mais aucun son ni aucune émotion ne sortira de moi, comme si tout était désormais bloqué.

Après course, j'aurai réellement de la difficulté à assumer mon sadisme avec mes adversaires du jour, cette envie de leur faire mal et même de les humilier, comme si je ne me reconnaissais pas. Je remettais une armure sur mes émotions, laquelle était un curieux mélange de protection nécessaire et de ma confiance accumulée, qui rimait même ce jour avec une forme de prétention. Mais avec vanité et suffisance, on ne pète rarement plus haut que son cul, ni très longtemps.

Quelques jours après, j'écrivais un article « laisser tomber », sur le pouvoir du lâcher prise, afin d'éviter la souffrance. Comme si j'en avais trop vécu ces derniers mois.

En relisant cet article aujourd'hui, j'ai envie de me dire « Connard ! La souffrance c'est le chemin » et ça j'allais longtemps l'oublier, toute l'année suivante en réalité.

A quel moment doit-on lâcher l'affaire ? A quel moment doit-on arrêter de se battre ? Si ça en vaut la peine au fond de toi, je crois que le meilleur moment pour laisser tomber, est simplement jamais. Pense à ce que tu ressens quand tu n'as pas tout donné pour aller chercher ce que tu voulais au fond de toi. Pense à ce que tu éprouves quand tu n'as pas tout donné pour garder ce que tu avais chèrement acquis.

Il y a des obstacles qui font peur ? Affronte-les. L'obstacle est le chemin. Il y a des épreuves qui vont faire mal ? Affronte-les. La souffrance fait partie intégrante, c'est cette difficulté dont on va à la rencontre pour l'affronter, pour la vaincre, pour la dépasser et devenir plus grand et fort qu'elle...

Pense à une chose. Le prix à payer de ne pas faire les efforts nécessaires sera toujours plus élevé que celui qu'il en coûte pour devenir meilleur. Faire la chose juste est toujours le meilleur investissement, même si ce n'est pas le plus confortable. Fais ce qui doit être fait. Ici et maintenant. Même si c'est dur. Même si c'est douloureux.

## Quelques mois plus tard, en 2023

Novembre 2023, écriture de ce livre.

Hier après-midi j'ai ressenti une forme de colère. Après qui j'en avais ? Après réflexion ce n'était qu'après moi. Avais-je réellement donné mon 100% dans mes projets ? Aurais-je pu faire plus ? Aurais-je pu faire mieux ? Le prix à payer était exorbitant certes mais aujourd'hui le prix à payer me semble plus fort encore.

J'ai beau être la personne la plus têtue et bornée que je connaisse, je n'ai pas su l'être assez. Oui, on sous-estime toujours beaucoup trop l'importance d'en faire beaucoup trop.

Depuis un an, j'avais oublié ces concepts et je m'étais laissé aller à une forme de confort, j'avais civilisé mon esprit. Et si en 2022, la vie m'avait souri, tout s'était moins bien passé l'année suivante, peut-être simplement car j'avais moi-même moins souri à la vie. D'où la nécessité de toujours faire le premier pas, d'agir plutôt que de réagir.

Autant 2022 m'avait amené énormément de satisfactions et l'impression que tout ce que je touchais se transformait en or, autant 2023 avait pris une tournure totalement opposée et n'avait été qu'une succession de malchance, de maladresse mais aussi, dois-je être honnête de l'avouer, de moindre engagement, de moindre férocité. Si le fait de donner chaque jour un petit pourcent en plus donne, avec la durée, des résultats prodigieux, le fait, à l'inverse, de donner chaque jour un petit pourcent en moins tend à ramener très vite proche de zéro et c'est certainement ce qui m'était arrivé. Rien n'est jamais acquis quand on ne s'investit pas à 100%, dans le sport comme dans la vie. Je le savais mais je l'avais oublié et la vie s'était fait un malin plaisir à me contrarier, comme pour me rappeler cette leçon que je n'avais pas apprise.

Un peu moins fort, un peu moins vaillant, un peu plus de doutes, un petit kilo en plus, quelques heures de sport en moins, un sens de l'action quelque peu dissipé, peut-être un poil moins d'envie de me faire mal et de me reposer sur mes lauriers, des épreuves mentales supérieures à la force que j'avais, celle que je n'avais justement pas suffisamment entretenue, ajouté à cela plusieurs infections dentaires qui m'obligeront à extraire mes quatre dents de sagesse fin août et beaucoup de casses mécaniques.

Pire, je n'ai même pas eu le courage d'aller défendre mes chances aux championnats du monde masters sur piste à Manchester alors que je ne parle que de ça depuis quatre ans. « Je ne suis pas au top ». « Ce n'est pas si important ». « J'ai moins envie ». Malhonnête ! Des excuses de merde. J'étais seulement redevenu le lâche que j'avais été avant 2019, le faible qui se trouve des excuses, mais la vie ne les accepte simplement pas et elle venait de me renvoyer à l'endroit où j'avais besoin de me retrouver : au point de départ, au pied de la montagne.

Définitivement, j'avais besoin de défis dans lesquels je devais m'engager corps et âme, quitte à laisser ma peau en chemin. C'était ça mon identité. C'était ça mon destin. C'était ça l'esprit du « possédé », ce texte qui avait tout déclenché dans ma vie à l'été 2019, et donc le refrain était :

« il est habité par sa passion,  
il est un obsédé  
il cohabite avec ses démons  
il est un possédé »

Pourquoi j'avais changé ? Était-ce à cause de la vie ? Certainement pas. La vie était telle qu'elle devait être : dur, impitoyable, me donnant les épreuves dont j'avais besoin mais je mettais du temps à les digérer, comme si mon système à digérer les émotions tombait sur os. Mais je ne devais pas espérer que la vie soit plus douce, je devais me battre pour devenir meilleur, je devais revenir à cet

engagement total, je devais retrouver ce grain de folie qui était qui j'étais, je devais retrouver et reconstruire mon identité. En 2021 puis après mon record, j'avais rêvé une vie plus « normale », la construction d'une vie de famille, plus sédentaire, plus conventionnelle, qui rimerait avec plus de douceur et moins de douleur. Mais était-ce le bon timing ? Ou pire, était-ce simplement moi ? Le destin ne m'avait-il pas aussi montré des signes évidents ?

Je voyais les gens autour de moi être médusés et ne pas me reconnaître quand je leur répondais « Pour l'instant rien » quand ils me demandaient quelle prochaine folie était au programme. Je m'étais domestiqué et l'œil féroce de la bête avait disparu.

Qu'avais-je fait de fou en 2023 ? Pas grand-chose.

En réalité, les deux seuls faits d'arme de cette année avaient été de monter 48 fois la côte de Beulle le 4 juin, avec notamment la fameuse montée 46 ; puis une sortie de 210 km et 7000 mètres de dénivelé en août dans les Pyrénées. Mais à ces deux occasions, il n'était pas question de dépasser mes limites, il avait juste été question de survivre, d'évacuer le trop plein émotionnel qui déchirait mes entrailles face aux contrariétés de la vie. Une réaction. Des jours au bout desquels j'avais écrit respectivement 40 et 15 pages, comme le besoin d'exorciser des pensées négatives et destructrices.

Curieusement, en ces deux occasions, nous avons, avec Marion, affronté quelques jours avant deux énormes averses de grêle sur les hauteurs de la Bourboule puis de la Colmiane, comme si la vie avait énoncé des avis de tempête, qui surviendraient les deux fois quelques jours plus tard. Des tempêtes salvatrices qui me reconnecteraient à mon identité et ma volonté profondes.

La confiance est une fleur fragile qui se développe au travers des défis qu'on relève et des actions qu'on entreprend et qui se fane quand on manque d'audace, qu'on remet les projets à plus tard ou aux oubliettes, entraînant sa pourriture sous forme de regrets et de frustrations.

J'ai toujours en moi énormément de colère et de violence, contre le monde et contre moi-même mais comme les autres émotions, j'ai appris à mieux les accueillir. Je ne compte d'ailleurs pas les réprimer mais au contraire les assumer encore davantage pour en faire une force dans laquelle puiser de l'énergie, je n'en fais plus un élément qui me détruit mais au contraire qui me rend plus fort.

J'avais encore bien des comptes à régler avec moi-même mais j'avais envie de le faire avec fluidité, en mêlant décontraction et puissance, en tractant des opposés tels que l'amour et la haine, ou la colère et la sérénité, surfer sur ces équilibres où diverses forces cohabitent ensemble pour avancer dans la direction voulue.

Mais parfois je n'y arrivais simplement pas.

## **4 juin 2023, « la montée 46 »**

Triel-sur-Seine, Yvelines, le 4 juin 2023, 17 heures.

Il y a un an, je devenais champion de France Masters, une émotion moins intense que celle que j'imaginai associer à ce titre. Aujourd'hui je devrais participer au championnat régional sur route, mais j'ai une autre envie, et surtout un autre besoin. J'ai besoin du sport pour survivre, j'ai besoin du sport comme moyen d'expression. S'il est bien une chose commune au sport et à l'écriture, commune aussi à la guerre, c'est de penser avoir atteint l'intensité maximale. Et puis on se rend compte que non, l'explosion peut être bien plus puissante que toutes les précédentes, et au final, donner lieu à une nouvelle échelle pour mesurer l'intensité d'un phénomène, et en l'occurrence ici d'une émotion. Où avais-je ressenti le plus d'émotions sur une compétition ? Houville-la-Branche, dans la tempête, un jour où je n'avais pas pourtant pas gagné. La victoire était ailleurs ce jour-là.

Aujourd'hui est un bon jour pour revenir dans la « zone Vince ». Au fait, depuis quand n'ai-je pas réellement challengé mon corps au niveau où je m'appête à le faire ? Depuis le 100 km à pied de notre « duathlon » début décembre certainement. Déjà six mois.

Je suis parti à 6h15 ce matin-là pour un défi sportif, monter 45 fois la côte de l'Hautil, au-dessus de Triel-sur-Seine, des bords de Seine au parc aux Etoiles, une côte de 2,35 km à 6% dont je connais chaque mètre d'asphalte et chaque montée symbolisera un mois de mon parcours de vie depuis septembre 2019, à revivre les événements et les émotions de chaque expérience. Comme le besoin de retrouver le sens de tout ça, et de tester ma détermination dans la poursuite de mon engagement.

Mon van est garé dans le centre de Triel, la nuit a été blanche et j'ai oublié le sirop, j'ai oublié le jus de citron, j'ai même oublié de boire

mon café en partant. On fera ça à l'eau et à la barre de céréales, on fera ça surtout aux tripes.

Dès la première ascension, le souffle est court et la poitrine fermée, la sensation étouffante. Les émotions se mêlent et s'entrechoquent, parfois dans l'instant même. Des pensées dans tous les sens, que je note soigneusement, effectuant certaines montées en passant l'entièreté de mon temps à écrire tandis que je pédale. Je ne veux rien perdre, je ne veux rien laisser échapper. C'est trop important. Ces idées en vrac, qui se baladent comme des particules d'atome, ce sont les prémices de dizaines de futurs textes.

Au long des premières heures, quelques invocations ponctuelles aux esprits, parfois en hurlant « Je n'en ai pas fait assez ? C'est bon, j'ai le droit de partir, j'ai le droit de me libérer, de me faire hara-kiri, de mériter le repos du guerrier »

« J'en ai fait assez ? Non connard, tu n'as rien donné. Tu allais dans le mur. C'est car tu traverses ça que tu vas pouvoir donner bien plus à toi-même et bien plus au monde. Un Vincent meilleur va émerger. Tu t'étais domestiqué. Tu t'étais enfermé. Tu t'étais limité. Change de cap. Un symbole. La vidéo partagée avec Motivaction, une finalité ? Un héritage ? Non, bien au contraire, ce n'est qu'un début, et tu en es déjà convaincu au fond de toi-même. Fuck tes codes, tes barrières, tes interdits, tes limites. Fuck tes textes « Châtiments », « Guerrier » et « En mission ». Tous ces trucs n'ont plus lieu d'être, tous ces trucs qui t'enfermaient dans une prison de 2m<sup>2</sup> quand tu peux avoir l'univers comme monde à explorer. Tu rends service à personne et sûrement pas à toi-même, sûrement par à ceux que tu veux aider. Casse ce même schéma pour les dizaines de croyances à la con dans lesquelles tu t'es installé. »

Montée 22. Un cycliste me demande « Tu penses que tu vas réussir ? ». Je repense à ces mots de maman pendant mon 24 heures « Si tu es fatigué tu arrêtes ». Merci pour ces mots. Ça active le fauve et ça le fait rugir dix fois plus fort. Rien que là, en pensant à ça, je sens tous les muscles de mon corps prêt à bondir et la mâchoire se serrer.

Ne jamais abandonner, même dans la pire des épreuves, dans la pire des souffrances. Ne jamais abandonner dans les doutes et les moments de challenge. C'est en continuant ce petit pas de plus que se trouve l'épanouissement. De l'autre côté de la peur !

C'est là que j'entre dans ce que j'appelle « la zone Vince », ça fait longtemps que je n'y suis pas retourné. Depuis mon record du Monde ? Et encore... J'y ai surpassé la douleur mais je n'étais pas dans cet état de transe. Houville-la-Branche, c'est ça, y a que là que j'ai connu cette sensation en réalité. Et tout avait explosé. La fameuse « Libération Emotionnelle » du mercredi 25 septembre était venue de là, et une autre survient en écrivant ce texte. Les pensées vont plus vite que mon stylo, elles vont même plus vite que simplement prononcer les mots.

La « Zone Vince », c'est le prochain défi, me mettre consciemment dans cet état mental, le retrouver dès que j'en ai besoin, dès que j'en ai envie, pas quand la vie me l'impose, disons même me l'implose. Je sais qu'elle est ma meilleure préparation mentale, celle qui me fait aller au-delà de mes limites, physiques et psychologiques.

Tout au long des montées, j'ouvre mes tripes comme on ouvre un poulet ou une boîte de puzzle, je mets tout sur la table et je veux explorer chacune de mes pièces, je ne veux laisser aucun territoire inconnu sur mon parcours, je ne veux laisser aucune zone d'ombre sans éclairage, même celles que je pensais laisser dans l'ombre pour toujours.

C'est l'instant clé pour fendre chaque maille de l'armure, pour enlacer à pleines mains chacun de mes tabous, pour rendre tout possible, même et surtout... l'impossible. Parce que je me suis autorisé à vivre cette journée à 100%. Sans tabou. Sans honte. Seul. J'ai exploré cette période du début des années 2010, que j'avais enfouie, plus douloureuse et destructrice encore que mes TCA ou ma tentative de suicide. Ces éléments que j'avais enfouis, que je n'avais pas explorés dans mon livre, j'ai décidé de devenir OK avec elles. J'en prends pleinement possession. Je me libère aussi des blessures de

septembre 2021, m'offrant la paix avec ma conscience. En m'ouvrant les tripes, je me suis ouvert à toutes les pièces, sans laisser aucun vide conscient.

Vers 16h15, le défi est réalisé et je suis maintenant au pied de la montée n°46. En réalité, c'est celle que j'attends depuis le départ, la plus symbolique, mais par définition pour arriver à cet instant, il fallait déjà en avoir effectué 45.

C'est peut-être la seule montée où j'arrive à être pleinement dans le temps qu'elle représente et ça tombe bien, ce temps c'est le présent, c'est aujourd'hui, c'est maintenant. Si je veux aller jusqu'à la date du jour, 4 juin, je n'ai que 300 mètres à faire dans cette montée qui symbolise le mois qui vient de commencer.

« Si tu ne peux pas courir, marche. Si tu ne peux pas marcher, rampe. Mais continue d'avancer » (Martin Luther King)

« Est-ce que tu peux le faire ? Est-ce que tu peux survivre encore quelques heures après 45 mois, après 45 montées. C'est plus dur ? Ok tiens une semaine ! Qu'est-ce que ça représente ? 800 mètres de montée. Rien, on est d'accord, mais là tu es en sharpie, comme après 50 km de ton record... A cet instant, tu as 220 km, 6500 mètres de dénivelé, 10h15 de vélo sous la canicule écrasante. Est-ce que tu as encore un peu de cœur ? Essaie ». Je déclipse ma jambe droite. Je vais me hisser ces putains de 800 mètres seulement à la force de ma jambe gauche. Chaque mètre est difficile, chaque coup de pédale est saccadé et fait mal mais je monte mètre par mètre, à la vitesse d'un homme au pas mais je monte. 800 mètres. 5 minutes. 9,6 km/h de moyenne...

« Reclipse. Vois ce que ça donne si tu essaies avec la tête ». Un truc de dingue. La jambe droite vient de se reposer pourtant 5 minutes, mais elle ne va tenir que 30 secondes, une énorme douleur au genou en prime. Est-ce un symbole ? Peut-être. « Vincent, continue juste d'avancer avec le cœur ». A ce moment, ce cœur que j'ai refermé et abandonné neuf mois plus tôt, je décide qu'il est à moi, je me le

réapproprié, et ce sera peut-être le point le plus essentiel de ma journée. J'arrête de me comporter en victime. Je vais le chercher, ce cœur. J'arrête d'attendre qu'on me le répare. Fuck cette foutue croyance. Ok, il est déchiré, piétiné, démembré. Alors je souffle dedans, alors je le recouds, alors je le remets en état. Seul. N'est-ce pas pour ça que je me suis lacéré la poitrine la veille, m'ouvrir non pas pour m'arracher le cœur, mais pour pouvoir le refoutre dedans, mais pour pouvoir le ranimer et le faire battre de nouveau en moi. Parce que là, je comprends que je vais en avoir sacrément besoin. Alors je décide de le remettre en marche. Qu'il me guide. Qu'il soit de nouveau mon moteur.

C'est bon je suis sauvé. Ça ira pour cette FOI. J'arrête d'invoquer les esprits que j'ai assez souffert, que c'est bon j'ai le droit d'être libéré. Non ce n'est pas une fin, ce n'est que le début. Non, je n'ai pas encore assez donné, en fait je n'ai pas encore commencé à donner.

Mon cœur et mon âme auront leurs cicatrices, et putain que j'en suis fier. Elles sont qui je suis. Ce qui me faisait honte est assumé, j'en suis même fier car ces moments les plus sombres, les plus douloureux, les plus autodestructeurs de ma vie, j'en ai fait une force pour aider, pour aimer.

Derrière chaque épreuve se cache une chance, ne laissons pas passer cette opportunité. En transformant les jours les plus sombres en potentiel de lumière, ma tête et mon cœur décident de faire la paix, de se serrer la main, de s'unir pour, enfin, ou du moins de nouveau, avancer ensemble. « Ce que j'avais besoin de me pardonner, j'ai même réussi à m'en remercier ». Je crois que nous devons apprécier les séismes de notre vie, seuls eux ont le pouvoir de faire tomber les murs qui nous enferment, et c'est quand nous pensons ne plus en avoir qu'on découvre souvent notre réelle force.

Ces prises de conscience ne seront pas immédiates, elles interviendront trois jours plus tard, en continuant d'écrire sur cette journée, dont le récit pourrait être, et sera sans doute, un jour, un livre entier.

J'enquille encore deux ascensions supplémentaires pour arriver à 48. Pourquoi pas davantage ? Ai-je la possibilité d'en faire plus ? Oui, bien sûr. Mais j'ai une autre envie. L'essentiel a maintenant changé. Je veux rentrer le plus tôt possible et transformer les notes prises en idées développées. A peine rentré, je passe près de sept heures à écrire des dizaines de pages, comme si je mettais mon cerveau sur papier. Je voudrais ne laisser échapper aucun mot. Pas simple car l'état émotionnel n'est plus le même, celui de 7 heures du matin n'est pas celui de 18 heures, ni celui de 22 heures, et ce d'autant plus que les émotions ont énormément varié au fil de la journée. Néanmoins j'ai appris à plonger en moi profondément. Je reprends les mots que j'ai employés, même s'ils sont parfois extrêmement violents à écrire. C'est comme ça que mon cerveau et mon cœur ont parlé. Les mots ont plus de puissance à l'écrit, par le simple fait qu'ils nécessitent un effort conscient, par le seul fait qu'ils ont le potentiel de rester pour toujours, avec leur potentiel de postérité et même, d'éternité.

Cette journée, je ne cache pas qu'elle avait commencé par vouloir me mettre un poignard dans le cœur, et je dis ça littéralement, le harakiri du guerrier. Mais en fait, cette journée elle est salvatrice. Elle est gage d'un avenir meilleur. J'en fais le meilleur jour de la vie. Pourquoi ? Simplement parce que je l'ai décidé.

## Jouer avec l'armure

« Quand la contrainte des circonstances te laisse comme désespéré, rentre en toi-même aussitôt et ne perds pas la mesure plus longtemps qu'il n'est nécessaire. Tu seras d'autant plus maître de l'harmonie que tu y reviendras plus fréquemment » (Marc Aurèle)

Qu'est ce qui fait mal ? L'événement ou la résistance ? Si je me casse une jambe, je vais éprouver de la douleur. Si je ne me soigne pas, je vais souffrir des années ou peut-être vais-je même en mourir.

De ma souffrance, tout était de ma responsabilité et seulement de la mienne. J'avais donné à la vie le pouvoir de me faire mal, c'est ainsi quand on est passionné et qu'on vit pleinement. La vie est un professeur fantastique. Quand tu n'as pas compris ou intégré la leçon, la vie te la répète

Cela faisait mal à l'ego, je n'avais pas été à la hauteur, je n'avais pas été assez bon. Trop impulsif, trop impatient, trop égoïste avec mon besoin de reconnaissance. Les blessures de mon passé avaient déterminé mon présent. Comment mes blessures présentes vont-elles maintenant déterminer mon avenir ? Seul moi peut l'écrire, ou plutôt a le pouvoir de le vivre.

Je sais que, par rapport à l'idéal de vie que j'avais développé, j'avais remis une armure sur des pans entiers que j'avais mis des années à ouvrir. Peut-être est-ce la bonne voie, peut-être pas. Je crois que l'important est de s'engager intensément dans une voie, et d'y mettre toute son énergie. Mais il est sage d'être capable de s'arrêter à certains carrefours, de prendre le temps d'aller vite, pour sauter de train en train sur les rails de la vie.

Entre deux sentiments opposés, lequel triomphe ? Celui que l'on nourrit le plus. Et comment nourrit-on un sentiment ? Par ses pensées. On sous-estime trop souvent la force de celles-ci.

A force de ressasser un événement passé, à force de revivre ces émotions d'une violence absolue, j'avais ancré cette émotion en moi et je ne m'étais pas rendu compte à quel point elle était présente, à quel point elle orientait encore ma vie, pour le bien parfois quand elle s'était transformée en force motrice, pour le mal souvent car elle avait progressivement teint mon cœur de noir.

J'avais repoussé les limites de la souffrance et en avais fait un partenaire naturel, que je pensais être mon plus fidèle compagnon de route mais j'avais fini par en avoir assez, j'avais eu besoin d'en prendre congé quelques temps, comme si elle était trop pesante.

Mais j'aimais trop l'embrasser et après quelques mois de sevrage, à m'enfermer dans une armure trop étroite pour moi, à penser que je pouvais y emmurer et y taire des blessures, j'avais besoin d'exploser, d'affronter, de libérer et d'assumer mes zones d'ombre, avec notamment des textes violents, comme « l'appel du mal », où je m'interrogeais sur ma volonté de devenir « un vrai connard ».

J'avais besoin de libérer « la bête » en moi mais je devais le faire bien, d'une manière calme, constructrice, pour pouvoir tirer profit de ce qui représente en apparence des défauts, voir des poisons. Je devais me libérer de certains trop-pleins et j'avais besoin de me recentrer sur l'idée d'aller à l'essentiel et le minimalisme m'attirait particulièrement, me délester de tous les superflus « On veut toujours trop de ce dont on n'a pas vraiment besoin ».

J'avais besoin de me recentrer sur moi-même, comme pour préparer un avenir dans lequel probablement, un jour, je tournerai le dos au monde, vivant en autarcie, au moins ponctuellement, dans une forme de retraite spirituelle. J'avais besoin de renforcer le caractère en accord avec mon identité et de me délester de celui qui allait à son encontre.

J'avais besoin aussi de repos, celui du guerrier, tant dans mon âme que dans mon corps, pour revenir plus fort, dans le sport comme dans la vie. Il n'était pas un opposé à l'effort, bien au contraire, il devait

l'accompagner, tant le précéder que lui succéder et il était lui aussi une partie intégrante du processus. Savoir se fortifier en se protégeant, savoir quand faire le dos rond et refaire ses réserves d'énergie, émotionnelle et physiologique, était aussi une clé du succès.

L'été m'avait permis d'apprendre à mieux maîtriser l'art du détachement et de pouvoir remettre et enlever l'armure en fonction de mes besoins et des situations. Je l'enfilerais le temps de devoir encaisser les coups, quand j'aurais besoin de me protéger, quand je serai dans les cordes. Je la laisserai de côté quand j'aurais besoin de courir, d'avancer, de frapper. La vie est un combat de boxe, savoir encaisser mais aussi savoir frapper. Faire un pas de retrait quand elle veut nous mettre KO, esquiver, ses crochets, ses uppercuts et ses coups vicieux puis contrattaquer, de toutes ses forces, en se servant de la force de l'adversaire, pour avancer, et pour frapper à son tour.

Du calme et de la sérénité dans la violence du combat. Accepter et contrôler ses émotions, ne pas paniquer dans la bataille. Savoir garder la tête sur les épaules quand les autres la perdraient. J'avais besoin d'avoir de la clarté dans mon étang. Cela commençait par faire le ménage et c'était tout le programme de la rentrée 2023 pour laquelle je m'étais fixé deux objectifs simples pour retrouver du contrôle et la discipline sur ma vie. Le premier était de ranger quelques tonnes de bois dans le jardin, une activité qui ne nécessitait aucune compétence physique ou intellectuelle, si ce n'est du courage, de l'engagement, de la persévérance avec 30 minutes chaque jour pendant un mois et un brin d'organisation.

Le second était le montage d'un espace training dans mon garage, dont je gardais l'usage même si j'avais loué de nouveau mon appartement : sauna, bain froid, tapis de course, barre de musculation et de tractions, poulie réglable, rack à squat. Je m'en servirai peu, travaillant dans des salles de sport bien équipées, mais je voulais tester ce type d'espace pour un futur projet, plus grand, à visée professionnelle, en Gironde.

Ces deux actions étaient peu de choses et avaient un intérêt fonctionnel limité mais j'avais besoin de retrouver de la confiance et de me prouver que j'étais capable de grand en commençant par petit après une année 2023 difficile.

C'était le préalable à des projets plus importants, ce livre d'abord, de nouveaux défis ensuite.

## **6 novembre, écriture de ce livre et porte ouverte sur l'avenir**

J'ai annoncé officiellement quelques jours auparavant mon intention de tenter ce record de France de l'Heure masters en 2024, mais plus encore celle de me confronter à mon propre record des 100 km l'année suivante, une annonce publique comme une façon de m'engager à ne pas reculer et à aller au bout de l'aventure.

J'ai passé les cinq derniers jours en Gironde, ce qui m'a permis de braver à chaque entraînement des conditions météo très difficiles. J'avais volontairement laissé le home-trainer à la maison pour devoir affronter le vent, la pluie, la nuit lors de mes sessions afin de tester mon mental et de repartir en guerrier. Revenir à mes racines, la souffrance ; éliminer les mauvaises herbes : le confort et la facilité. C'était aussi une riche occasion de méditer sur ce que mes choix m'avaient apporté, non pour me rappeler ce que j'avais perdu, mais pour me convaincre de ce qu'il restait à conquérir.

Comme à chaque passage en Gironde, je ressentais une grande nostalgie du confinement et de tout ce qu'il avait révélé en moi, de même que toutes les idées que j'y avais eues, que j'avais semées mais que je n'avais pas récoltées car je ne n'en avais pas assez pris soin après les avoir plantées. Le symbole que je n'avais pas suffisamment cultivé mon jardin.

En relisant mes « Chroniques du record », sous la tempête, je me fixe également l'objectif d'écrire ce livre pour la fin de l'année, alors qu'en cet instant, il ne comprend que les articles que j'ai publiés dans les jours autour de mon record un an et demi plus tôt, cela me permet de me replonger aussi dans les émotions que j'ai pu rencontrer et me recentrer sur le pourquoi, et sur cette foi, que je n'ai pas su maintenir à un niveau aussi élevé.

J'écris ce livre en à peine deux semaines, avec une grande fluidité, en réalité il a déjà été totalement écrit dans mon esprit, non dans le confort d'un ordinateur posé au dos d'un feu de cheminée, mais dans les heures les plus douloureuses, les plus formatrices, celles du terrain.

En écrivant ces lignes je me rends compte aussi à quel point il y a en moi de la violence et de la colère, mon inconscient le savait sans nul doute mais j'avais du mal à l'accepter. Je décide de l'assumer pleinement, d'en faire une force motrice bien plus que destructrice. Que cette rage soit aussi synonyme de vouloir tout faire péter en moi, qu'elle me permette de me dépasser comme elle a pu le faire, quand la douleur était intolérable et qu'un homme apaisé et équilibré se serait sans doute arrêté, car il n'aurait pas forcément pu avoir la réponse à la question « Pourquoi ? ».

Ecrire, retranscrire et retracer ce chemin me donne du sens et de la clarté sur mon esprit. Je n'ai jamais rêvé de confort matériel, m'imaginant vivre, au moins périodiquement, dans une petite bicoque sans prétention, isolée sur une colline, mais dans laquelle je pourrais me ressourcer, m'entraîner, écrire, masser, coacher, accueillir, un lieu en forme de refuge où je pourrais me sentir bien. Une vie minimaliste que les expériences en van m'avaient permis d'apprécier et de rechercher encore davantage, la vie dans laquelle je me sentais le mieux.

Je n'ai jamais connu l'inconfort matériel, seulement celui de mon esprit, à subir d'abord puis à me prouver la véracité de cette phrase, ma marque de fabrique, celle dont j'avais essayé de me délester depuis ma libération émotionnelle, « Fais de la souffrance ta meilleure amie, et tu ne sentiras jamais seul ». Mais en fait ces mots, ils me parlent simplement grave ! Je les vois simplement différents d'avant où je les subissais, car j'étais spectateur de ma vie. Aujourd'hui j'aime cet engagement intense car j'ai la chance de pouvoir investir mon énergie dans une souffrance délibérée, de choisir la mer glacée dans laquelle je plonge.

J'avais eu comme projet à une époque d'intégrer des unités militaires d'élite, le genre de challenge « badass » que je n'avais pas eu le courage et l'audace nécessaires quand il aurait pu être temps, trop obnubilé par le sport et surtout la compétition, peut-être n'en avais-je simplement pas suffisamment envie, ni la maturité requise à cette époque. Ces deux points sont venus de pair avec les années et je suis aujourd'hui dans une forme physique et mentale que je n'ai jamais eue avec, tel Benjamin Beutonne, cette impression de rajeunir avec les années.

C'est aussi une porte ouverte sur l'avenir. En 2025, j'aurai 40 ans, la première année de ce que je considère pour ma part être vétéran dans le milieu sportif et où je serai le plus jeune des vieux. Est-ce fou de vouloir atteindre mes meilleures performances à l'âge usuelle de la retraite sportive ? C'est fou mais c'est moi, et c'est ce qui compte. J'ai encore cette fougue, cette rage en moi, et beaucoup à me prouver, et à chaque instant.

Le partage est pour moi quelque chose d'essentiel, j'ai eu l'occasion de partager mon histoire et d'inspirer, grâce à mon livre et mon record, puis en novembre dernier avec Elisabeth qui m'avait offert la possibilité de présenter une conférence sur ce qu'était la volonté pour moi.

Quelques mois plus tard, j'avais contacté le responsable d'une des chaînes les plus suivies sur le développement personnel, Motivaction, pour un podcast grand format, vu, au jour où j'écris cette page, par 16000 personnes. C'était énorme pour quelqu'un comme moi, qui, quelques années en arrière, aurait été heureux de n'avoir inspiré ne serait-ce que son chien. Pourtant je n'avais pas envie de m'arrêter là et partager, échanger, toucher le plus grand nombre de personnes, était un point très important pour moi.

Ces deux expériences avaient été des challenges particulièrement excitants. Je m'étais senti à ma place, c'était ce que je voulais faire, qui je voulais être. Je voulais qu'un maximum de personnes puissent développer cette idée qu'on peut réussir ses rêves, voir grand, même

et surtout quand on avait souffert, qu'on peut chacun dépasser ses obstacles et les limites que nous nous sommes fixées.

Cette motivation devenait en quelque sorte la cause à défendre et j'avais envie que mes combats servent, que ce soit à inspirer ou à lever des fonds pour des causes qui pourraient me parler, comme nous l'avions aussi fait en décembre 2022 en courant un 100 kilomètres sur tapis pour le Téléthon.

Parmi les idées pour l'avenir, il y a celle de développer le coaching, d'accompagner des gens à se surpasser, à révéler leur potentiel, d'organiser des stages, peut-être avec Marion, pour des gens en difficulté et avec des activités pour remonter la pente, et bien sûr le sport comme l'un des vecteurs principaux. Un symbole fort à ce sujet avait été d'intervenir, Merryl et moi, sur une conférence de Marion. Je l'avais vue énormément évoluer et ses interventions étaient désormais bien plus structurées et percutantes, alors que nous avions travaillé ensemble sur le sujet quelques jours avant. Cette conférence à Aix-les-Bains le 30 juin et la randonnée organisée de 240 km à travers le massif des Bauges le lendemain étaient aussi la dernière fois que le trio allait se retrouver et partager un moment fort ensemble.

Quelques jours plus tard, Merryl et moi allions couper les ponts, et la famille que nous avons formée ensemble, notre trio, se fracturait. Nous avons forgé une belle équipe pendant près de quatre ans, mais nos routes se séparaient brutalement à Font Romeu, là où s'était construit en grande partie mon record, un symbole. Je perdais là ma première supportrice et confidente.

Cet événement était aussi le symbole d'un nouveau départ et si certaines perspectives s'envolaient à cette occasion, c'était pour en faire au final naître deux fois plus, même si bien des projets étaient à repenser comme les stages ou le site internet, dans lesquels Merryl devait tenir un rôle actif. Pour matérialiser le fait de repartir à zéro dans ce projet, je me séparais d'ailleurs de tous les souvenirs liés à

mon record, dans le grand ménage de la rentrée. De toute façon, ces souvenirs seront ancrés dans le cœur à tout jamais.

En cette fin d'année, je revenais aussi dans mon esprit sur l'idée d'avoir réussi ma vie. Comment pouvais-je dire ça, alors que j'ai à peine « chié la moitié de ma merde » et que ma vie commence maintenant, qu'elle commence à chaque nouvelle seconde qu'elle nous accorde. J'avais seulement confondu réussir sa vie avec être heureux.

La vie ne nous appartient pas, c'est nous qui lui appartenons, et il en est de même d'ailleurs pour la terre. Le temps et l'espace, nous n'en sommes pas les maîtres mais bien des serviteurs, et à ce titre, la notion de mission revenait souvent en moi, au point que j'avais écrit plusieurs articles et textes sur ce sujet qui m'inspirait.

Inspirer et partager faisait d'ailleurs pleinement partie de cette mission, qui était globalement plus large : devenir la meilleure version possible de moi-même.

J'étais enfin pleinement en harmonie avec moi-même. Car oui, j'ai maintenant la certitude que c'est dans ces luttes féroces en mon for que je trouve ma paix intérieure.

J'avais aussi le projet de plusieurs autres livres dont un aurait le mot bonheur dans le titre, comme une promesse à mes lecteurs et un engagement à moi-même. Un beau symbole que ce mot puisse incarner le futur, au-delà de la douleur.

## La puissance de la volonté

Je préparais avec le plus grand soin cette chance qui m'était offerte par Elisabeth de parler de mon histoire sur le thème de la volonté.

Je commençais par noter tous les mots qui me venaient en lien avec cette notion et ils se révélaient être nombreux : passion, identité, engagement, dépasser la souffrance, chemin, action, patience, persévérance, discipline, action, idée de choisir et courage, celui d'affronter la peur.

Confucius et Marc Aurèle, deux de mes auteurs favoris disaient, respectivement : « La vie de l'homme dépend de sa volonté. Sans volonté elle serait confiée au hasard » et « Ayez la sérénité d'accepter les choses que vous ne pouvez pas changer, ayez le courage de changer les choses que vous pouvez changer et ayez la sagesse d'en connaître la différence ».

A mes yeux, la volonté est ce dont on dépend quand les événements deviennent hors de notre zone de contrôle, elle est notre action sur le destin, sur la vie, c'est le caractère et l'énergie qu'on met dans notre faculté d'agir, et l'énergie c'est le mouvement, celui vers l'avant, vers notre objectif, vers ce que l'on souhaite avoir, et surtout qui l'on souhaite être.

On oppose souvent la passion et la volonté alors qu'elles sont indissociables. Si la passion est le cœur qui s'enflamme et permet de démarrer, la volonté c'est l'esprit qui permet de maintenir l'effort sur la durée. La volonté c'est aussi aller parfois là où personne n'irait et, comme disait Voltaire : « Il n'y a rien à gagner, jamais, à être modéré ».

« Tu es à une décision près de changer le cours de ta vie », comme l'aube de cet ouvrage que je m'appête maintenant à clôturer.

La volonté n'est pas obligatoirement une grande entreprise, ce peut être la petite action juste à l'instant où elle est nécessaire.

L'action, justement, est la base de la volonté, car sans action, tout ne reste que projet. L'action est ce qui sépare le rêve de la réalité. Tout consiste en transformer ses rêves en projets et ses projets en réalité. Force est de reconnaître que la mise en action est la chose la plus difficile et c'est un principe élémentaire de physique. Un corps au repos a tendance à rester au repos. Un corps en mouvement a tendance à rester en mouvement. Lancer la machine demandera un gros effort. En cyclisme, c'est la même chose, le premier coup de pédale est le plus difficile : il s'agit de créer le mouvement, la vitesse est alors la plus faible mais la puissance développée est la plus élevée.

Il sera toujours plus facile de ne rien faire que de passer à l'action, même si la force de l'habitude est avec nous. L'effort doit être sans cesse renouvelé, car si l'échec n'est pas une fin, le succès n'est jamais non plus un acquis. Souvent, nous n'agissons pas car nous sommes remplis d'émotions négatives. Or, l'émotion se dissout dans l'action. On a seulement besoin de devenir un très bon démarreur. « Start your impossible » et l'impossible deviendra improbable, l'improbable deviendra possible et le possible deviendra réalité. « Fais le même quand tu n'en as pas envie, surtout quand tu n'en as pas envie ». Il est facile d'avoir de la volonté quand le soleil est au beau fixe, mais « le bonheur, c'est apprendre à chanter sous la pluie » (Sénèque).

Il faut néanmoins accepter que sur cette route, l'échec sera une partie intégrante et inhérente à la recherche de la réussite. Churchill disait même que « Le succès est d'aller d'échec en échec sans perdre de son enthousiasme ». Ne connaître que la réussite, c'est ne pas viser assez haut, ne pas aller vers un inconfort suffisamment grand, ne pas prendre de risque. Certes, subir des désillusions et continuer son chemin n'est pas chose aisée, mais c'est aussi avancer vers le succès et l'échec en fait incontestablement partie.

Un point important est de se remémorer ses propres réussites, aussi minimales soient-elles, et d'en faire une force pour trouver de la

confiance, ce que David Goggins appelle « la boîte à cookies ». S'appuyer sur sa réussite passée peut donner une énergie et une confiance considérables. Une expérience avait été réalisée sur des souris qu'on avait retiré de l'eau au moment où elles allaient se noyer, au bout d'une quinzaine de minutes. On les remettait ensuite à l'eau et elles allaient lutter pour certaines jusqu'à 60 heures. Convaincues qu'elles allaient s'en sortir, elles s'étaient battues avec une force et une volonté bien supérieure. Et si je m'improvise souris un instant et que je prends l'exemple de mon record, je n'aurais pas réussi à affronter l'obstacle de ma blessure sans les épreuves par lesquelles j'étais passé avant. Elles m'avaient permis d'acquérir la certitude que je pouvais dépasser ma douleur.

Et malgré la douleur et l'engagement liés aux épreuves, la volonté, c'est aussi sans cesse se lancer de nouveaux défis.

## **A la Bon'heure, un nouveau record et de nouveaux défis**

« Vincent, en as-tu encore envie ? », « Vincent, en as-tu encore besoin ? », « Vincent, en as-tu encore la force ? »

Tout cet investissement en temps, en énergie, en argent, est-ce que cela en vaut la peine ? C'est en quelque sorte le débat entre me civiliser et rester sauvage, un débat profond, plus simplement « Qui je suis ? Quelle est mon identité ? »

Et c'est toujours dans la difficulté, dans l'affrontement des obstacles, dans le combat que j'ai été le meilleur, que j'ai également été le plus épanoui, le plus heureux, ça n'a jamais été dans le confort, l'opulence ou la simplicité.

« C'est ma place ! »

Ce sera l'un des moments importants de l'année 2024, ma tentative de Record de France de l'Heure en catégorie 35-39 ans, planifié le 8 juin à Roubaix. Si les circonstances ne m'obligent pas à m'adapter, bien sûr.

Mais en réalité, pour arriver dans les meilleures conditions à l'instant T, ou plutôt à l'heure H, tout sera essentiel ! Chaque heure, ou plutôt chaque instant, comptera.

Il reste une pointe de frustration de mon record des 100 km, où j'avais subi une blessure la veille, et si j'avais vécu un voyage mental bien au-delà de mes espérances, je n'avais pas pu exploiter le 100% de mon potentiel physique. Je le vois comme un signe de la vie qui voulait me mettre au défi et j'ai envie de lui répondre.

Qu'est-ce que je peux améliorer par rapport à mon aventure de 2022 ?

Le premier point est l'envie de partager davantage mon expérience, ce que je n'avais finalement fait que lors des 3 dernières semaines à l'époque. Partager tous les secrets de la préparation, les moments de doute, l'entraînement, la récupération, la diététique, l'optimisation technique, matériel, mental. Faire vivre mon aventure au quotidien.

Je sais que je peux et que je veux optimiser certains aspects de ma préparation :

- L'optimisation matérielle et ergonomique avec un matériel à la pointe, des tests en soufflerie. Du choix des pédales à celui du casque, de la selle, du braquet optimum et de son corollaire la cadence de pédalage. Je veux tout remettre en question, tout en m'appuyant sur mes certitudes.

- La préparation physique que ce soit au niveau de l'entraînement sur et en dehors du vélo, la récupération, la diététique. Arriver avec un dos encore plus fort et souple, même si je sais que ce sera toujours un facteur x, incontrôlable.

- Rester fidèle à ma philosophie du sport, avoir une approche scientifique mais ne pas oublier l'empirisme et mon grain de folie, qui fait qui je suis.

Et ce ne sera pas une finalité, déjà car j'ai d'autres très grands objectifs qui me tiennent à cœur en 2024 avec les championnats de France de duathlon en mai et les championnats du Monde Masters à Roubaix. A plus long terme, je compte bien, en 2025, m'attaquer de nouveau à mon propre record sur 100 km, avec lequel j'ai ce compte à régler, en espérant qu'entre temps, quelqu'un s'y attaque et le repousse de quelques minutes, en le laissant accessible à mon potentiel ! Maintenant j'avais les réponses à mes questions post-record, quand je me demandais « Et maintenant ? ». Et maintenant je veux aller encore plus loin, au-delà de mes limites, au-delà de la douleur.

Si la planification jusqu'au jour J est largement avancée, avec deux routes possibles, celle en solo et celle en duo sportif avec Marion, avec cet ultime défi du 22 septembre 2024. Partager cette expérience avec elle n'est plus le besoin vital qu'il avait été, ni même un rêve mais l'envie reste toujours présente. Je sais simplement que j'ai appris à voler de mes propres ailes et que je suis capable de réussir seul.

Mais quelle que soit la route, je l'aborderai avec un engagement total, celui que je me suis promis et dont j'ai été capable chaque fois que la situation l'a imposé. Et je ne souhaite plus que cette force soit seulement de la réaction, je veux qu'elle soit création !

Il s'agit maintenant de travailler avec ceux sans qui ce projet ne pourrait se tenir, à rechercher de nouveaux partenaires, à mettre en place le meilleur moyen de partager l'aventure. Et partager ce livre c'était aussi une façon d'initier ce nouveau chemin.

La route vient de commencer, il reste beaucoup à cultiver dans le jardin et le meilleur est avenir.

## **Le possédé (10.07.2019)**

Face à la difficulté,  
il est seul à pouvoir s'aider  
derrière une âme éreintée,  
il fléchit sans ne rien céder

Il est habité par sa passion,  
il est un obsédé  
il cohabite avec ses démons  
il est un possédé

Il part souvent s'isoler,  
à la recherche de bonnes ondes  
toujours l'air pressé,  
comme pour exploiter chaque seconde  
la violence est familière sur sa route,  
il est toujours en lutte  
et quand il domine enfin ses doutes,  
il ne veut pas perdre une minute  
de ces êtres sans équilibre  
entre la détresse et le bonheur  
il veut se sentir libre  
quand son horloge trouve la bonne heure  
il a sa propre définition  
de ce qu'on appelle le bon temps  
quand il prend la bonne décision  
celle de vivre son instant  
il s'enivre de la nature  
et de ses doux parfums  
quand son âme devient mûre  
lui laisse suivre son instinct  
sa vie est hors des normes  
il est parfois vu comme un hérétique

sa vie il lui donne une autre forme  
il a sa propre aire éthique

Il est habité par sa passion  
il est un obsédé  
il cohabite avec ses démons  
il est un possédé

Il est loin d'avoir de grands rêves  
mais ce sont les siens  
il avance jusqu'à ce qu'il crève  
même s'il n'obtient rien  
ou plutôt il ne rêve pas de grandeur  
seulement d'être lui-même  
de l'espoir de la grande heure  
où la vie prend le pas sur les problèmes  
il restera toujours de glace,  
il restera toujours poli,  
mais derrière la carapace  
il ne reste que sa folie  
inutile de vouloir le raisonner  
il n'en fera qu'à sa tête  
son monde ne fait que commencer  
là où le vôtre s'arrête  
ce n'est pas un rôle,  
il se construit dans la démesure  
quand il n'y a plus de contrôle,  
que ça devient une course d'usure  
il a ce besoin de s'aérer  
il n'est bien que dehors  
il est en quête de liberté  
la seule chose qui vaille de l'or  
c'est en prenant de l'altitude  
le bleu du ciel et les montagnes en paysage

qu'il trouve la bonne attitude  
qu'il trouve la paix, que son âme devient un pays sage  
il a le regard fier,  
il a le cœur lourd  
comme un gant de fer  
et sa main de velours

Il est habité par sa passion  
il est un obsédé  
il cohabite avec ses démons  
il est un possédé



## **Remerciements**

A mes parents, merci pour les valeurs que vous m'avez transmises en enseignées, le courage, la persévérance et le respect et d'avoir toujours été là à m'accompagner au mieux pour la préparation et la réalisation de mon record et de mes autres défis.

A Marion. Si tu n'as pas été présente pendant ma préparation, je pensais souvent à toi. Et ton énergie m'a accompagné le jour J car, si j'ai voulu inspirer un maximum de personnes avec ma performance, tu es bien entendu la première parmi elles et je me fous des critiques que je peux recevoir à rester à tes côtés. Tu as été encore « l'obstacle sur le chemin », celle à qui j'aurais pu tourner le dos et cela aurait été bien plus facile, mais à tes côtés, j'ai réussi et je réussis encore à transformer les difficultés en opportunités et à devenir meilleur. Comme dans le sport, comme dans la vie, à tes côtés, j'ai souvent trébuché mais je n'ai jamais lâché.

A Zinedine, « mon frerot du 25 août », pour ton accompagnement sur mes projets et la mise en place du partage, et pour les moments de partage, passés et à venir, sur le vélo et en dehors.

A Bruno, qui m'a accompagné au mieux matériellement dans ma tentative et qui a été le premier partant à l'annonce de mon futur défi.

A Chloë, toi qui m'as laissé vivre chez toi pendant deux semaines pour que je bénéficie de la meilleure préparation en altitude possible.

A toute l'équipe du Stab, pour la participation plus qu'active et leur enthousiasme dans la réalisation de mon défi.

A toute l'équipe de SQY, pour m'avoir aidé dans ma préparation et facilité mon entraînement sur la piste.

A Arnaud et notre organisation sans faille depuis 13 ans, pour l'adaptation dans les nombreuses semaines où je pars entraîner et me préparer

A Elisabeth et Yannick, qui m'ont permis de partager mon histoire à une plus large audience.

A tous mes amis cyclistes, « poussins », pistards, cyclistes rencontrés sur des stages, Vincent, Guillaume, et tous les autres qui ont partagé un bout de bitume ou de parquet sur le chemin de mon record.

A tous mes ami.e.s, qui m'ont encouragé et supporté de près ou de loin.

A tous mes sportifs, que j'ai plaisir à accompagner et suivre, et qui sont une formidable source d'inspiration et d'encouragement à me dépasser. Une mention à Ed et Éric, mes adhérents venus m'encourager pour le jour J.

A tous les inconnus qui m'ont apporté leurs messages de soutien.

A tous mes haters qui ont aussi, par leurs critiques, contribué à me donner de la force et justement, dans les moments critiques.

A Merryll. Symboliquement tu es la dernière à apparaître, comme pour un message d'adieu. Si la trahison et la haine nous ont à jamais séparés, balayant notre amitié et notre complicité, je garderai à jamais en mémoire que tu as été celle qui m'a le plus accompagné dans cette aventure, prenant soin de mon corps et de mon esprit, prenant ton temps pour moi afin de me mettre dans les meilleures dispositions et c'est toi qui as été l'artisan numéro un de cette réussite. Merci et bonne route à toi.



## AU-DELA DE LA DOULEUR

Alors que je posais les finitions de "A-tout cœur" à l'été 2021, je ne savais pas qu'une tempête était sur le point de tout balayer et de m'amener à l'endroit où j'avais le plus besoin de me retrouver : le pied de la montagne.

"Au-delà de la douleur" est mon chemin vers un record du monde, mais bien plus que la performance sportive, c'est l'histoire d'une aventure humaine et introspective dans laquelle il a fallu surpasser le destin, le doute et la souffrance.

Un voyage à travers des nuances plus sombres que l'éveil spirituel de mon premier opus, dans lequel j'ai dû découvrir puis accepter des sentiments bien plus ténébreux que ceux qui m'avaient accompagné jusque-là mais qui m'ont permis d'aller encore plus profondément en moi et d'exploiter de nouvelles ressources.

Ce livre n'est pas une finalité, c'est d'abord et avant tout un point de départ vers de nouveaux horizons car derrière chaque ligne d'arrivée se cache inmanquablement une nouvelle ligne de départ, comme à chaque obstacle s'offre une nouvelle opportunité.



*Educateur sportif, masseur et sportif chevronné, Vincent MARTINS combine sa passion du sport, le partage et l'envie d'inspirer et d'impacter autour de lui grâce à sa plume, par laquelle il développe la force de son esprit et raconte ses aventures.*