



# ENDUROMAN, aventure XXL entre Londres et Paris

Le Provençal Brice Bonneville, 48 ans, a vaincu l'Enduroman, triathlon de l'extrême reliant Londres à Paris. Il nous raconte cette folle traversée, trois jours d'épopée partagée avec son équipe Race for Pure Ocean.

« Je me revois assis sur un banc des Champs-Élysées, à attendre Perrine Fages. C'était le 19 août 2018. Perrine déboulera bientôt en vélo au pied de l'Arc de Triomphe. 32<sup>e</sup> finisher de l'Enduroman, avec record féminin à la clé en 67h21'. Je l'ai rencontré sur le Norseman en 2017. Les amitiés qu'on noue sur les ultras ne trompent pas. Sans doute parce qu'il faut une bonne dose d'humilité pour vaincre de telles distances. Dans le genre, cet Enduroman est une épreuve de fou. Après trois à quatre jours d'efforts non-stop, chaque finisher partage son bonheur le plus simplement possible, entouré d'une poignée d'amis. Incognito, parmi les hordes de touristes qui défilent en permanence sur les Champs. Ce petit côté décalé me plaît. Ce défi me fait rêver. Je m'inscris pour 2019. « *Vivre c'est faire de son rêve un souvenir* », dit Sylvain Tesson. Je sais que cet écrivain aventurier, une source d'inspiration, a mille fois raison.

## Quinze heures d'entraînements par semaine...

Pendant les dix mois qui ont suivi, ma vie a tourné autour de ce défi. En moyenne, quinze heures d'entraînement par semaine. Autour de moi, une douzaine de pros s'investissent : entraîneur, kiné, ostéopathe, nutritionniste, préparateur mental. Je monte sérieusement le volume en janvier. La natation devient la dominante. Je nage chez moi, en Méditerranée, sans combinaison. Je coupe le chauffage à la maison, m'initie à l'hypnose, à la méditation. Ce que je redoute le plus, c'est la Manche. Je ne suis pas un bon nageur et mon faible indice de masse grasse (6%) sera un handicap dans l'eau glacée. Je prends difficilement 4 kilos en six mois, que je perdrai en trois jours sur l'épreuve... Tout ça pour ça.

## Une grande famille

En mai, je participe à un stage de trois jours au Sud de l'Angleterre pour faire connaissance avec l'organisation et les candidats

de l'année. Entre nous, il n'est pas question de compétition, ni de record à battre. Nous formons une grande famille, une secte peut-être, allez savoir. Il s'agit juste de réussir à boucler cette traversée.

En rentrant de ce stage, je réalise que je me suis inscrit pour de mauvaises raisons, dans une quête effrénée de dépassement personnel. Cet Enduroman sera une épopée collective ou ne sera pas. Nous serons cinq à participer. Avec moi, Pauline Avron-sart et Sylvain Prouet, un couple d'amis triathlètes rencontrés sur l'EmbrunMan, Anne Studer, ostéopathe et coordinatrice de mes thérapeutes, et Aurélien Buttin, photographe. Notre « Arch to Arc » aura un sens, un but : collecter des fonds pour Race for Pure Ocean. Cette fondation, créée par l'entrepreneur marseillais David Sussmann, soutient des projets de recherche afin de préserver la biodiversité marine.

## Départ reporté

Mercredi 19 juin, nous sommes à Londres, fins prêts. Cinq heures avant le timing

prévu, Edgar Ette, directeur de la course, nous informe que le départ ne sera pas pour aujourd'hui. Mauvaises prévisions météo. On attend donc sagement, suspendu aux prochains bulletins. Cinq jours passent, à marnier. Le doute s'installe. La Hollandaise Jocomina, première finisher 2019 (du 8 au 17 juin) a dû attendre dix jours avant de pouvoir s'élancer dans de bonnes conditions. C'est long. C'est le jeu. **Samedi 22 juin, 19h, le « go », enfin.** Départ de Marble, au nord de Londres pour descendre à pied jusqu'à Douvres. Les 140 km de course se passent bien. 16 heures et 55 minutes à courir la campagne anglaise, dans la bonne humeur. Pauline et Sylvain profitent du trajet pour collecter des déchets sur le bord des routes. Nous arrivons sur la côte le dimanche midi. Quelques heures de repos, puis il faudra se jeter à l'eau.

## Une guerre contre la Manche

J'embarque sur le bateau « suiveur » puis à la sortie du port de Douvres, je plonge en combinaison, une loupiote sur le front. Il est 1h du matin. Nuit noire, 15°C dans l'eau. Pour m'assister, le bateau turbine devant, s'arrête pour m'attendre puis remet les gaz. Ce va-et-vient permanent me déstabilise. Toutes les 30 minutes pendant près de

22 heures, Sylvain va me tendre un bidon au bout d'une corde pour me ravitailler. Courts instants de trêve. La guerre est permanente contre la Manche. Ferrys et cargos brassent les courants froids à la surface. L'eau frôle parfois les 12°C.

**11h du matin, je nage encore, toujours,** sans avoir vu un rayon de soleil. La houle s'en mêle. Jusqu'à 15h, je me prends régulièrement des vagues en pleine tête. C'est violent. Je suis transi, lessivé. L'envie d'abandonner me gagne. J'invoque l'hypothermie. Rachel, l'arbitre - finisher par le passé - m'envoie balader. Trois tentatives invoquées, trois refus catégoriques. L'équipe me connaît, j'ai confiance, je les teste. J'encaisse. De toute façon, ce défi me dépasse déjà. « *Allez Brice, il te reste un kilomètre !* », me lance-t-on par-dessus bord. A bout, je rétorque un « *bande de menteurs* » avant d'entrevoir les côtes derrière la buée de mes lunettes. 21 heures et 51 minutes d'efforts pour ces 34 km de nage. Un record de lenteur sans doute dans l'histoire de l'Enduroman. Je débarque donc à Sangatte le lundi 24 juin. Il doit être 23h, minuit peut-être avec l'heure de décalage. Je ne sais plus où je suis. Je m'écroule. Mon cerveau est sur off. L'équipe est aussi rincée, certains ont été malades pendant toute la traversée.

## QU'EST-CE QUE L'ENDUROMAN ?

Ce triathlon de l'extrême se déroule en solitaire avec une équipe d'assistance. Il démarre à Marble Arch à Londres et se finit à l'Arc de Triomphe à Paris, d'où le surnom « Arch to Arc ». D'abord, 140 km à pied jusqu'à Douvres, puis une traversée de la Manche à la nage (34 km), ensuite, une étape de cyclisme (290 km) de Calais à Paris. Cette épreuve est née suite au défi du Britannique Edgar Ette, qui l'a réussi en 81h05' en 2001. Depuis, chaque année, quelques tentatives sont fixées entre juin et octobre. Sur 140 tentatives, 37 finishers. Citons les Français Cyril Blanchard (2016, en 59h56', record de l'épreuve), Ludovic Chorgnon (2017), Marine Leleu (2018) et Perrine Fages (2018).

Quelques heures de sommeil, et nous serons d'attaque.

## Sidération

8h30, à Calais, en selle cette fois. L'ambiance est à la fête. Cette dernière étape est une partie de plaisir. On profite d'une belle journée pour rouler jusqu'à Paris, le cœur léger. La Manche est passée. C'est gagné. Enfin presque. Sur le moment, je suis en état de choc. Le mot qui me vient à l'esprit, c'est sidération. Je suis sidéré. J'ai atteint mes limites quelque part dans la Manche, c'est certain, mais je reste sidéré par la puissance du corps humain, qui me fait encore avancer.

14 heures et 37 minutes à rouler puis c'est le bonheur d'arriver en plein Paris. Au total 75 heures et 45 minutes d'aventure pour cet Enduroman pour Race for Pure Ocean. Une équipe de choc, unie, soudée. Heureux de ces heures intenses vécues ensemble, nous décidons de prolonger le plaisir. Cap sur Marseille à vélo. Nous avons ri, campé, dormi à la belle étoile. Mais au bout de 500 km, entre Paris et Aubenas, face à la canicule, nous avons rangé les vélos. De cette semaine intense, je garde un tas de souvenirs extraordinaires. Ma leçon ? Avec un soupçon de passion, pour peu que l'on soit bien entouré comme je l'ai été, tout est possible. » ■

## > Brice Bonneville en bref

Ancien sportif de la petite semaine, Brice débute la course à pied à l'aube de la quarantaine, suite à un pari : courir le Marathon de Paris. Cinq autres marathons suivent, avec un record en 3h30 (Paris, 2015), puis cet ingénieur marseillais licencié au club Triathl'Aix bascule vers le triple effort. Après six mois de pratique, il termine un premier Ironman à Nice, en 12h30. Il teste ensuite tous les formats, y compris extrêmes. T-shirt noir du Norseman décroché en 2017 (3,8 km de natation, 180 km de vélo, 42 km de vélo), puis il monte encore d'un cran. L'an dernier, il a enchaîné le Celtman (3,8 km de natation, 202 km de vélo, 42 km de course), l'étape du Tour en vélo, le marathon de New York et la SaintÉLyon. Après cet Enduroman terminé le 24 juin dernier, Brice participera fin août à la CCC. Pour 2020, il pense à l'UTMB et la Diagonale des Fous.

