

TRIATHLON Report du Bretzel Ultra Tri

Depuis sept mois, le Chenevelier Richard Forchantre, amateur du triple effort, s'était très durement préparé pour participer au Bretzel Ultra Tri, prévu ce 29 octobre à Colmar. Oui mais voilà, la situation sanitaire a contraint les organisateurs à reporter l'événement.

Il n'y a pas que les disciplines collectives qui sont les victimes collatérales du Covid-19. C'est bien le sport et ses athlètes dans leur ensemble qui sont touchés.

Dernier exemple en date : Richard Forchantre. Amateur reconnu du monde du triathlon pour avoir notamment déjà terminé huit épreuves dites Ironman partout en Europe, le Chenevelier avait décidé, histoire de fêter dignement son demi-siècle, de doubler la dose habituelle lors d'une participation au Bretzel Ultra Tri, une manifestation qui effectuait son retour en France après vingt années d'absence.

Pour faire simple, ce Côte-d'Orien s'était engagé à parcourir deux fois le kilométrage usuel à savoir : 7,8 km de natation (dans un bassin de 25 m), 360 km de cyclisme et 84 km de course à pied sur un circuit en bitume - 1,2 km par boucle soit 70 tours - pour finir.

« Mon but était de faire entre 25 et 30 heures »

Un truc de ouf que le citoyen lambda n'imagine même pas en rêve : « Certains avaient choisi de faire un quintuple, soit un marathon par jour. Mais, ce n'est plus une vraie course car tu dois t'arrêter pour dormir, etc. Je voulais juste faire une fois au-delà de l'Ironman pour voir ce que ça donnait. C'était un challenge », réagit-il. « Pour moi, ce type de pari est tout sauf irraisonné. Je fais extrêmement attention notamment à ma préparation. C'est d'ailleurs ce que je préfère, plus que la course en elle-



Privé de dessert

Préparé depuis début avril pour aller à Colmar, le Chenevelier Richard Forchantre (50 ans) ne pourra s'aligner ce jour en Alsace. Photo Chenôve Triathlon

même. Je voulais voir si mon corps pouvait supporter la charge d'entraînement nécessaire. »

D'autant que pour ajouter du piment à la chose, qui n'en manquait pas d'ailleurs, Richard Forchantre avait dû repartir de zéro ou presque à l'issue du confinement. Blessé à la cheville durant plus d'un an, il

avait alors choisi ce retour par la grande porte : « Je devais aller en Autriche, puis ça a été annulé. Et cette course s'est montée... J'y suis allé tout doux en reprenant tout à la base. »

Sans coach, tout seul, le Bourguignon a donc tracé sa route. Tranquillement. Enfin, presque. « Je suis passé de 7 heures d'entraînement hebdomadaire à 14-15 puis 20. J'ai posé des congés, pas mal. En août, j'ai poussé une semaine à 35 heures avec une sortie de 300 km pour m'amuser. Mais, mon but a toujours été de terminer mes courses avec le sourire. Plusieurs fois, j'aurais pu faire 10h30 au lieu de mes 12 heures aujourd'hui (il a déjà réalisé 10h30 à Roth en 1999) mais si c'est pour terminer sous oxygène et avec un genou en vrac, ça ne m'intéresse pas. J'avais la même optique pour ce rendez-vous : terminer sans se blesser. Mon but était de réaliser entre 25 et 30 heures. »

« En août, j'ai poussé une semaine à 35 heures avec une sortie de 300 km pour m'amuser. »

Richard Forchantre, Chenôve triathlon

Il insiste : « Ce que je n'aime pas, c'est prendre des risques, je gère mes efforts. À Nice, une fois passé la ligne, je vais boire une bière sur la Promenade des Anglais, puis, je vais au resto. Le jour où je me flingue, je mets les sacoches sur mon vélo et j'arrête. Je ne suis pas un toxico du sport. »

« La revanche sera plus forte »

Son objectif était jusqu'alors atteint : « Ces derniers temps, mon corps n'avait plus envie. J'ai donc modulé et j'étais arrivé à ce que je voulais faire, même plus. C'était déjà une mi-

ni victoire que de me présenter comme ça. Je n'attendais qu'une chose, être au départ à 7 heures du mat' et tremper les pieds dans l'eau. »

Malheureusement, cela ne se fera pas. Le couperet est tombé vendredi dernier. « L'épreuve est reportée en juin 2021. Je n'irai pas », avoue-t-il. Une préparation aussi importante nécessite du repos. « Je le ferai (ou peut-être même un triple) mais quand le Covid nous laissera tranquille. La revanche sera plus forte. En attendant, je vais stopper pendant un an et je vais me remettre au bricolage ! »

Jérôme ROBLLOT

Une passion tardive

Une telle préparation génère des sacrifices. Une hygiène de vie irréprochable apparaît de l'extérieur assez vitale. Toutefois, étonnamment, Richard Forchantre y déroge notamment en termes d'alimentation : « Je n'ai pas fait de régime. Je veux que ça reste du plaisir. Je mange de tout, je suis même allé au McDo ! Côté alcool, c'est vite résolu puisque mon corps le refuse à part une mousse de temps en temps », explique l'intéressé qui a, autre paradoxe, goûté aux fruits de cette passion sur le tard. À 25 ans. « Je n'ai pas pratiqué de sport jusqu'à l'âge de 12 ans. Ensuite, j'ai obtenu une ceinture noire d'aïkido. Depuis tout gamin, j'ai été dans les ambiances des triathlons avec Claude Lahoussine (spécialiste de l'ultradistance). Une fois, j'ai même couru 20 bornes avec lui. Je m'étais dit à l'époque que je ne ferai jamais ça. » Lol.