

# 28 jours plus tard

Paul Durand, néo-Fontenaysien et nouvel entraîneur de natation à l'USF triathlon, a récemment bouclé un tour de France à vélo en solo. Il lui aura fallu 28 jours d'efforts plus deux de repos.

**Au compteur de son biclou, 4489 km divisés par le nombre d'étapes effectuées, 28, la moyenne est de 160 km par jour.**

« Mais ce n'est pas ça le plus dingue. » Ah ? « Ce qui m'a vraiment surpris c'est le dénivelé positif total de mon tour de France : 47 576 m. » 5,3 fois l'Everest ! Avec un vélo basique de 15 kg, plus 35 kg de bagages dans les sacoches, ça fait haut ! Heureusement, au fur et à mesure des kilomètres avalés, Paul Durand aura lâché un peu de lest : « J'ai perdu 8 kg dans le mois. » C'est un fait, la France n'est pas un plat pays et son Tour est un sommet de difficultés, on le constate chaque année à la télévision. Tant mieux pour Paul, pour qui la facilité est une terra incognita. On l'aurait sûrement trouvé au départ de la plus grande course cycliste de l'univers à l'époque des étapes de 400 bornes, celle des Forçats de la route d'Albert Londres : « Je vis le sport comme un défi. Si quelque chose me paraît impossible, j'ai immédiatement envie de le faire. »

## Un jeu d'enfant

Un tour de France en 28 jours, pour Paul, 1 m 94, 92 kg en temps normal, ce n'était même pas une question de défi physique. Ce stakhanoviste de l'effort cardio-vasculaire comp-

tant pas moins de sept ironman dans les fibres musculaires, ces triathlons XXL qui commencent par 3,8 km de nage, se poursuivent par 180 km de vélo et s'achèvent – c'est le verbe idoïne – par un marathon. « Tout gamin, je faisais de la natation. Puis je me suis mis au cyclisme. Quand j'ai découvert le format ironman, ça me paraissait impossible à courir ! Surhumain. Mais une fois la ligne passée, c'était fait et ça m'avait paru facile. » Lors de son dernier iron', il est 13<sup>e</sup> au scratch et qualifié pour les championnats du monde. Mais l'aventure n'est plus l'aventure. « J'étais de plus en plus performant, mon sponsor me poussait, mais ce n'est pas ce que je cherchais. » Terrain connu. Dans un coin de sa tête, il dépoussière un rêve d'enfant. « Tout gamin, j'avais lu le récit d'un cycliste qui avait bouclé son tour de France en deux mois. Ça m'avait fait rêver. Mais on n'a jamais le temps dans la vie, je repoussais ça à l'âge de la retraite. Et puis, il y a eu le confinement et ma reconver-



L'application sportive de Paul Durand ne ment pas : ce dernier a fait le tour de France au millimètre près.

**« Pour la première fois, j'ai pris le temps d'observer, d'écouter, de sentir. Je suis devenu contemplatif. »**

sion professionnelle (maitre-nageur et entraîneur de triathlon), un nouveau départ... Alors je suis parti. » Paul coche six points aux quatre coins de l'Hexagone : Dunkerque, Strasbourg, Nice, Perpignan, Bayonne, Brest. Et c'est ainsi que le chasseur d'endorphines de 38 ans qui a toujours vécu très vite a commencé à prendre le temps...

## La vie en flamand rose

Ça s'est produit dans le Jura. « J'étais pressé d'arriver en haute montagne. Et là, l'odeur des foin, des saucisses de Morteau dans les fumoirs, le bruit des cloches des vaches, ça m'a scotché. Mon GPS m'avait lâché, je me guidais au soleil, c'est un grand souvenir. » Qu'il

classe devant les Alpes ou son étape phare pyrénéenne garnie des cols d'Aspin, du Tourmalet, du Soulard, et de l'Aubisque, les murs mythiques du Tour, auxquels les flamands roses de Camargue font aussi de l'ombre : « C'était la première fois de ma vie que j'en voyais. Il y en avait des centaines. Avant, même quand je parlais seul en rando, je ne pensais qu'à monter le sommet suivant. Pour la première fois, j'ai pris le temps d'observer, d'écouter, de sentir. Je suis devenu contemplatif. » 28 jours plus tard... Alors 28 semaines plus tard, qui sait ? La traversée de la Manche ? Un marathon en moins de 3 heures ? « Avec ma perte de poids c'est le bon moment. Je le cours en 3h20 à la fin des iron', ça devrait passer facilement. » / Christophe Jouan