

# GUY ROSSI SIMPLEMENT MOTIVÉ

À 63 ans, Guy Rossi parcourt le monde pour participer à des ultra-triathlons.

Ces compétitions regroupent les trois disciplines du triathlon classique : natation, vélo et course à pied, sur des distances bien plus longues.

*SantéSportMag* a rencontré un homme incroyable, fan d'épreuves dingues.

PROPOS RECUEILLIS PAR GAËTAN LEFÈVRE.

**P**rofesseur d'EPS à la retraite, Guy Rossi continue de promulguer ses conseils à qui veut les entendre. Nous l'avons rencontré lors d'une conférence de presse à l'espace Weleda. Son amour du sport et de l'effort en font un athlète exceptionnel.

**Vous êtes professeur d'EPS. Le sport a donc toujours eu une place particulière pour vous...**

Oui ! Cependant, ce n'est pas parce que l'on travaille dans le sport que l'on en fait plus. Beaucoup de professeurs d'EPS deviennent vite gros et bedonnants. Ils ne pratiquent pas forcément plus que les autres. Il est d'ailleurs interdit, ou déconseillé, de pratiquer avec les enfants.

**Et vous ?**

J'ai beaucoup pratiqué en dehors de mon métier. Depuis que je suis tout jeune. J'ai débuté par le volley vers 10-11 ans sur les plages de Marseille. À l'époque, je n'étais pas spécialement grand mais j'avais les jambes assez musclées pour rivaliser avec tout le monde. Je n'ai plus la même musculature aujourd'hui. Lorsqu'on court, on fond. Naturellement. Sans même avoir à prendre de produits.

**À quel âge avez-vous commencé l'ultra-triathlon ?**

En 1985, à 37 ans, j'ai réalisé mon premier triathlon. Je suis tombé dessus par hasard. J'ai lu une pub, trouvée dans ma boîte aux lettres, pour le triathlon de Genève. J'ai donc emmené ma femme en vacances à Genève (rires), et voilà ! J'ai découvert ce sport sur une épreuve courte. J'y ai pris goût, immédiatement. Je me suis mis à l'ultra-triathlon trois ans plus tard, en 1988. Il s'agissait du triple Ironman de Fontanil.

**Quelle a été la compétition qui vous a le plus marqué ?**

La dernière ! C'est toujours la dernière qui me marque le plus. Je ne regarde jamais trop en arrière. Chaque épreuve a son lot de surprises. Il y a de la mauvaise fatigue et de la lassitude, mais il y a aussi le plaisir de faire et de bien faire.

**Quelles sont les épreuves les plus longues ?**

Les épreuves les plus longues sont les déca-Ironman : 38 km de natation, 1 800 km de vélo et 422 km de course à pied. J'ai gagné un déca une fois. Mon meilleur temps a été de 9 jours et 16h.

Ces épreuves ont démarré au Mexique en 1992. Je crois être l'un des seuls à les avoir pratiquement toutes faites.

**Comment peut-on gérer ce genre d'épreuves ?**

La gestion est le plus dur. Il faut tout prévoir. Moi, je fais des plannings. J'organise mes journées. Cependant, la théorie et le terrain sont deux mondes. L'épreuve ne se passe jamais comme on l'a prévu. Je raccourcis ou je rallonge mon temps de repos selon les conditions climatiques et le niveau des concurrents. C'est très tactique. Il faut bien gérer son effort et s'adapter à l'environnement.

**Comment gère-t-on son sommeil ?**

C'est très dur ! Encore une fois, on s'adapte. On a le choix de dormir sur le bord de la route ou dans un local mis à disposition par l'organisation. Personnellement, je préfère le bord de route. C'est trop dur de repartir lorsque l'on est bien installé dans un lit et au chaud. Mon sommeil dure 2 à 3 heures, 4 heures grand max.

**Comment vous préparez-vous pour réaliser un Ultra ?**

Simplement ! Tout est simple : l'en-



© MARTIN SUNDBERG / CORBIS

traînement et l'alimentation ! Je fais mes propres plannings et je m'y tiens. L'ensemble de mes entraînements suivent une courbe rectiligne. Je ne fais jamais de fractionné. Lorsque j'étais plus jeune, je courais environ 30 à 35 heures par semaine. Aujourd'hui, je m'entraîne plutôt 15 à 18 heures. Je prépare chaque discipline selon sa durée. Je travaille un peu moins la natation. Mon objectif est de nager pour ne pas être épuisé, ou plutôt pour être le moins fatigué possible. Je m'entraîne beaucoup à la course à pied car c'est l'épreuve la plus difficile. À pied, on ne peut pas se reposer comme sur un vélo. Si l'on s'arrête, on n'avance plus et c'est très dur de repartir.

#### **Quelles ont été vos plus grosses blessures ?**

Je ne suis jamais blessé. Accidenté, oui ! J'ai été fauché par des voitures, j'ai chuté à vélo, j'ai culbuté sur des cailloux, etc. Mais je n'ai jamais été blessé.

#### **Avez-vous un secret pour cela ?**

Oui, la simplicité ! Et... jamais de fractionné ! Je fais aussi très attention au

rythme cardiaque. Le cardiofréquencemètre est l'outil magique. Avec un programme qui conditionne le poids et la fréquence cardiaque, on va au bout du monde. Depuis très jeune, je marque tout sur un cahier et je réalise des graphiques. C'est un repère qui ne trompe pas. Si la fréquence cardiaque monte trop, c'est que l'on tape à côté de son objectif. Elle doit être assez basse pour permettre un effort plus long et une meilleure récupération. Cela m'a permis d'accomplir jusqu'à 5 Ultras par an.

#### **Comment vous alimentez-vous avant et pendant la compétition ?**

Toujours très simplement. Je bois de l'eau avec du sucre roux, surtout pas de boissons énergétiques qui sont trop acides. Un peu de café en compétition pour tenir la journée, même si je pense que c'est psychologique. Je ne fais pas spécialement attention à ce que je mange mais je me suis fixé quelques règles. Depuis 1986, je ne rajoute jamais de sel à mes plats notamment pour éviter les crampes. Je ne mets jamais de sauce avec ma viande. Je n'ai pas mangé de viandes rouges de 1986 à 2006 car elles sont pleines de toxines. Aujourd'hui, il

m'arrive d'en consommer pour me faire plaisir. En revanche, je mange beaucoup d'huile – jamais frite –, d'ail, d'oignons et de légumes natures, bouillis ou crus.

#### **Nous sommes à une conférence de presse Weleda. Que vous apportent les produits de cette marque ?**

Weleda est un partenaire et un groupe d'amis. Je me masse avec l'huile d'Arnica avant et après les compétitions. C'est très bon musculairement. Je bois du sirop d'Argousier pour la vitamine C, pour plus de punch, en compétition... ou dans la vie de tous les jours d'ailleurs ! Et j'utilise la sanipieds pour soulager mes pieds qui endurent énormément pendant les épreuves. Cette crème rafraîchit et donne une bonne odeur.

#### **Vous êtes-vous fixé des limites ? Pensez-vous que vous arrêterez un jour ?**

Question éternelle ! Tant que je suis motivé à m'entraîner, à aller sur l'ordinateur pour faire mes tableaux, tant que j'arrive à me donner des coups de pied au cul et que j'ai le courage d'aller au charbon, non je ne m'arrêterai pas. Tant que j'ai la chance de pouvoir le faire, je continuerai.