

Rencontre avec Gilles Pallaruelo, passionné d'ultra-endurance

« *Mon corps est devenu une machine-robot* »

Propos recueillis par le Dr Thierry Laporte, cardiologue (Bordeaux) et Charlène Catalifaud

Gilles Pallaruelo, 52 ans, travaille depuis 10 ans en tant qu'architecte logiciel et fonctionnel du système d'information des offres de télécommunications. À côté de cette activité sédentaire, il consacre une grande partie de son temps libre à sa passion : l'ultra-endurance. À son actif, une dizaine de courses et des milliers de kilomètres parcourus par an.



>>> Gilles Pallaruelo (au centre), lors du Spartathlon de 2012, avec son fils (à droite).

Cardio & Sport : Quand avez-vous commencé à courir ?

Gilles Pallaruelo : J'ai commencé à courir l'âge de 34 ans. Je me suis rapidement mis à l'ultra-endurance [courses de plus de 42 km]. Je n'ai jamais fait de course de 5 ou 10 km ! J'ai commencé par courir le marathon du Médoc par hasard. J'ai eu cette opportunité, car l'entreprise dans laquelle je travaillais à cette époque était sponsor. J'ai fait ça pour le fun, je ne savais pas du tout si j'allais y arriver ! La course s'est bien passée, et ensuite, pris dans l'engrenage, j'ai enchaîné. J'ai fait les 100 km de Millau, puis des courses de 24 heures, 48 heures, des 6 jours, des 7 jours, des 1 000 km... Cela fait 18 ans que je cours au-delà du marathon ! Maintenant, je fais entre 12 et 15 courses de plus de 200 km par an.

Cardio & Sport : Comment réussissez-vous à concilier vie professionnelle, vie familiale et vie sportive ?

G. P. : Je travaille 8 heures par jour. Comme je ne dors que 4 heures par nuit, cela me laisse 12 heures de temps libre tous les jours ! J'ai donc beaucoup de temps pour courir. Généralement, les jours en semaine, je cours 2 heures, le samedi 4 heures et le dimanche 4 heures également. Cela me laisse encore le temps de lire, de profiter de ma famille... Je suis également entraîneur

de football au Bordeaux Étudiant Club, trois soirs par semaine et le dimanche après-midi.

Cardio & Sport : Par semaine et par an, quelle distance parcourez-vous ?

G. P. : Je cours 120 à 130 km par semaine, hors période de compétition. En période de compétition, je monte à 200 km par semaine, en plus de la course de 200 km. J'estime courir 8 000 à 9 000 km par an.

Cardio & Sport : Quel est votre programme de course hebdomadaire ?

G. P. : Je cours tous les jours lors de ma pause déjeuner, ce qui équivaut environ à 15 km par jour. Et le week-end, en général je cours entre 30 et 40 km tous les dimanches matin et le samedi aussi lorsque j'ai le temps. Aujourd'hui, pour courir un marathon, je mets 3 h 45. Ma vitesse de croisière est d'environ 10 km/h. À cette allure, je cours sans effort, je le fais sans m'en rendre compte. De plus, je ne me suis jamais blessé, car je ne cours pas vite. Je cours à 60 % de la vitesse maximale aérobie (VMA).

LES PRINCIPALES COURSES DÉJÀ EFFECTUÉES PAR GILLES PALLARUELO

- TransEurope : 3 800 km
- TransAmerica : 3 500 km
- Spartathlon (Grèce) : 250 km
- Sakura Michi (Japon) : 250 km
- Balaton (Hongrie) : 220 km
- Nove Colli (Italie) : 202 km
- L'Olympienne (Grèce) : 180 km

Cardio & Sport : Qu'est-ce que le fait de courir vous apporte ?

G. P. : Pour moi, c'est une évasion, j'aime être seul en symbiose avec la nature. Cela me change les idées, je me ressource. Quand je retourne au travail l'après-midi, c'est comme si je n'avais pas travaillé le matin.

C'est un peu comme de la méditation pour moi, une philosophie de vie. Courir me permet d'être dans un état de bien-être et de plaisir.

Cardio & Sport : Grâce à l'entraînement, peut-on dire que votre corps s'est adapté ?

G. P. : C'est vrai que pour arriver dans cet état de sérénité et de plénitude, mon corps s'est transformé et s'est adapté. Cela a dû prendre 5 ou 6 ans. Je dirai que depuis 12 ans, je cours sans n'avoir aucun effet secondaire. Au départ, j'avais des échauffements, des brûlures dues au frottement des tissus, parfois des maux d'estomac...

Maintenant, je peux facilement courir 40 km sans boire ni manger. Mon corps est devenu une machine-robot. À certaines périodes de l'année, je fais des 200 km tous les week-ends ! Je récupère très vite.

Par exemple, l'année dernière, j'ai fait une course de 1 000 km à Sète, puis j'ai pris l'avion dans la foulée pour, 2 jours après, courir 220 km en Hongrie, autour du lac Balaton. Pour cette course, nous n'étions que 30 à l'arrivée sur 200 inscrits, car il faisait 45 °C ! J'ai beaucoup de chance, la chance de pratiquer intensément et d'arriver à cet état de facilité. Je peux arriver à un état de fatigue extrême et continuer de courir. Je suis capable de courir 2 à 3 jours sans dormir. Je m'arrête bien sûr pour manger et boire, mais jamais pour dormir.

Cardio & Sport : Quel a été votre meilleur souvenir de course ?

G. P. : Mes meilleurs souvenirs, ce sont justement ces courses de 250 km, qui se font en 48 heures. Deux jours sans dormir. En général, nous ne sommes que 30 % à l'arrivée. Ce sont les courses les plus difficiles, mais je n'abandonne jamais, que ce soit la course Sakura Michi



>>> Gilles Pallaruelo entouré d'autres coureurs lors de l'ultrabalaton (Hongrie).

au Japon ou le Spartathlon en Grèce.

Le Spartathlon en Grèce, qui va d'Athènes à Sparte, est ma course préférée. Tous les meilleurs coureurs du monde d'ultra s'y retrouvent, 70 nations représentées... D'ailleurs, il n'y a que 400 coureurs invités. Il faut faire moins de 10 heures aux 100 km, et être capable de faire 180 km en 24 heures pour pouvoir participer à ces courses. Et malgré cette sélection, il n'y a qu'entre 30 et 40 % d'arrivants.

Cardio & Sport : Et votre pire souvenir ?

G. P. : Mes pires souvenirs, ce sont lors de fortes chaleurs, comme pour le Balaton en Hongrie. Souvent, avec la fatigue générale, on est dans un tel état qu'on se demande si on ne va pas tomber dans les pommes. Par moment, on ne sait plus si on est vraiment lucide.

Cardio & Sport : Sur une course de 250 km, vous courez tout le temps ou vous alternez avec de la marche rapide ?

G. P. : Je marche uniquement dans les côtes. Si le circuit est plat, je cours tout le temps. J'ai appris à mouliner, à me mettre en pilotage automatique, c'est-à-dire que je cours à 8-9 km/h, sans forcer et je ne fatigue jamais.

Cardio & Sport : Quelle est la course la plus longue que vous ayez courue ?

G. P. : J'ai couru deux fois la MIL'KIL, une course de 1 000 km reliant Saint-Malo à Sète, en 8 jours. J'ai fini 3^e en 2012 et 4^e en 2014.

Cardio & Sport : Est-ce que vous vous autorisez des pauses dans l'année ?

G. P. : Jamais plus de 2 jours !

Cardio & Sport : L'ultra-endurance, c'est aussi une histoire de famille pour vous.

G. P. : Effectivement, mon fils de 21 ans court également. Il est dyslexique et grâce à l'ultra-trail, il a pris confiance en lui et a trouvé sa place dans la société. Cela lui a apporté beaucoup de sérénité. Il respire la joie de vivre ! Il a commencé à 16 ans avec moi et a déjà couru deux fois le Spartathlon, à 20 ans et 21 ans. C'était le plus jeune. Ma femme court également, elle fait des petites courses de 50 ou 100 km. Nos vacances sont donc des vacances sportives !

Cardio & Sport : En termes d'alimentation, quelles sont vos habitudes pendant les courses ?

G. P. : Je ne change pas mon alimentation lors des courses. Il m'arrive donc de m'arrêter au restaurant, à la boulangerie et même de boire des bières !

Je bois de l'eau pétillante comme à mon habitude et je mange souvent, en petites quantités : un peu de cacahuètes, de pain avec du beurre, de jambon ou de fromage. Je mange ce qui me fait plaisir et ce que j'ai l'habitude de manger pour que mon corps n'ait pas de mauvaise surprise.

Cardio & Sport : Il faut également souligner que vous êtes asthmatique ! Quel effet a la course sur votre asthme ?

G. P. : Effectivement, je souffre d'asthme chronique, j'ai un traitement de fond à prendre le matin pour éviter une obstruction des petites bronches. J'ai 30 % de capacité respiratoire sur les petites bronches et 50 % sur les grandes. Donc j'arrive à peine à 4 ou 5 litres de volume respiratoire. Mais ça ne me gêne pas ! Au contraire, depuis que je cours, je n'ai plus de crise d'asthme, je ne sais plus ce que c'est !

Cardio & Sport : Et sur le plan cardiovasculaire ?

G. P. : J'ai un cœur qui bat lentement. Il doit être très musclé vu que je cours beaucoup.

Par ailleurs, je réalise une épreuve d'effort tous les 5 ans, sur tapis roulant avec mesure des échanges gazeux. J'épuise très vite ma réserve ventilatoire. Le cardiologue [Dr Thierry Laporte] me donne des repères d'entraînement, mais je ne les utilise pas. Je n'utilise aucun appareil de type cardiofréquence-mètre. Tout est lié au feeling, à la sensation du corps et de la tête. Je suis très à l'écoute de mon corps, car j'ai appris à le connaître et à le maîtriser.

Cardio & Sport : Considérez-vous la course à pied comme une drogue ?

G. P. : Non, pour moi, c'est une passion, un besoin d'évasion, de vivre en symbiose avec la nature. Je ne m'aperçois pas que je cours, c'est naturel, comme manger, boire ou dormir...



>>> Le Spartathlon en Grèce : un des meilleurs souvenirs de Gilles Pallaruelo.

Cardio & Sport : Pourriez-vous imaginer passer, par exemple, une semaine sans parcourir un kilomètre ?

G. P. : Je n'ai jamais essayé ! Mais je pense que je serai énérvé ou que je ne dormirai pas... J'aurai des effets secondaires, c'est sûr. Pour l'instant, je ne pense pas au fait d'arrêter. Mais c'est vrai qu'il faudra alors que je trouve un moyen de compenser !

Le fait de courir de si longues distances et d'arriver à de tels états de fatigue change nos valeurs et nos convictions. Quelles sont les vraies valeurs ? Ce sont les besoins physiologiques. On retrouve les vraies valeurs de la vie et cela permet d'être dans un état de plénitude. Le corps se met en mode survie. Selon moi, les deux qualités pour la pratique de l'ultra sont la patience et l'humilité.

MOTS-CLÉS : *Ultra-endurance, Course à pied, Course, Asthme*