

Portrait de Alain SIMON, l'ultra fondeur du MACC LUSIGNAN



COURSE À PIED Simon (Lusignan) 4 e de l'Ultra marin

Article du 08 Juillet 2012 de la Nouvelle République

Alain Simon (MACC Lusignan) a pris, fin juin, la 4 e place de l'Ultra marin, un raid long de 177 kilomètres tracé autour du golfe du Morbihan. Un accessit obtenu après 22h7'31" d'effort.

24 heures dans les pas d'Alain Simon

Article du 25 octobre 2012 de la Nouvelle République

Alain Simon, 46 ans, enseignant dans un lycée technique, vient de participer à ses deuxièmes 24 heures. Après Saint-Maixent en 2010 (201 km validés), le papa de trois enfants, licencié au MACC Lusignan, a conclu son année 2012 par l'épreuve au long cours de Vierzon (support des France). Dans son blog, Alain Simon raconte son expérience sur le double tour d'horloge, ses coups de mou, sa détresse mais aussi et surtout son incroyable rétablissement lui ayant permis d'établir un nouveau record personnel: 210,731 km parcours. Morceaux choisis.

VEILLE de L'ÉPREUVE - Avec sa femme Nathalie, Alain arrive à l'hôtel un peu avant 21 h. Dîner rapide dans la chambre (salade de pâtes cuisinée l'après-midi) et extinction des feux à 22 h 30. « *Je m'endors assez facilement. Je passe une bonne nuit malgré la piètre qualité du sommier.* »

AVANT LA COURSE - Le réveil sonne à 8 h, il avale le petit déjeuner et file vers le parc des expositions, théâtre en partie des 24 heures. Il découvre sa table de ravitaillement qu'occupera son épouse, briefée pour l'occasion. « *Il fait bon, j'opte pour une tenue légère. Je "noke" quelques points de frottements sans plus et je prends le temps de bien positionner les chaussettes et de ne pas trop serrer les lacets.* » A 11 h le samedi, le départ est donné à 157 ultra-marathoniens.

1Re A 6e HEURE - La course démarre à vive allure, mais « *je suis pile dans mon allure; un peu au-dessus des 10,3 km/h. Je prends mes marques en étudiant le circuit(1.028 m). Les premières heures, je tourne à la menthe et au TUC. Les sensations dans les jambes ne sont pas bonnes.* »

7e A 12e HEURE - Un léger vent de panique ébranle alors Alain Simon. « *Au quart de la course, une sensation de fatigue m'envahit. J'insiste avec des arrêts pour me poser et boire. Mais l'envie n'est plus là, j'en ai marre de tourner sous la pluie qui s'est invitée vers la 7 eheure.* » Ça cogne dans sa tête et il fait signe à son épouse qu'il va mettre le clignotant. C'est là qu'intervient l'international Emmanuel Fontaine, spécialiste des 24 heures. « *Il me tombe sur le râble et m'oblige à repartir. Je ne le connais pas personnellement, mais il parvient à fouetter mes sens. Ce jour-là, il a en sauvé plus d'un.* »

12e A 24e HEURE - Alain, le mp3 sur les oreilles et des litres de café avalés, recouvre un petit rythme qu'il va tenir jusqu'à la 23 eheure. Ce tempo lui suffit pour battre son record de 2010 (201 km). « *La fin est moins glorieuse. Alors que tout le monde reprend de la vitesse lors de la dernière heure, j'ai du mal à courir à plus de 8 km/h malgré les encouragements de mon épouse. Seuls les cinq dernières minutes arriveront à me motiver pour franchir la barre des 210 km. Je n'ai pas encore suffisamment de recul, mais j'ai été chercher très loin au fond de moi cette performance (14 eau final).* »

Au mois d'août 2013, Alain Simon, décidément insatiable, prendra le départ de la Trans'Gaule (de Roscoff à Montpellier), une épreuve de 1.200 km sur dix-neuf jours avec deux étapes dans le nord de la Vienne.

Transe Gaule : le coureur mélusin Alain Simon reste dans le top 10

Article du 21 août 2013 – Nouvelle République



Le Poitevin Alain Simon participe à l'une des courses les plus longues en France.

© Photo NR

Comme chaque année, la Transe Gaule, la course itinérante qui relie la Manche à la Méditerranée en 19 étapes et en 1.190 km, a traversé une partie du département, hier matin. Les 55 coureurs ont parcouru une distance de 63 km au départ de Monts-sur-Guesnes pour rejoindre Angles-sur-l'Anglin. « Cette 8e épreuve est moins vallonnée qu'en Bretagne, il y a un dénivelé positif de 480 m et l'arrivée se fait dans un des plus beaux villages de France », décrit Jean Benoît Jaouen, président de l'association organisatrice de la Transe Gaule.

" Cela fait 4 jours que je traîne ma peine "

Parmi les coureurs, Alain Simon est le seul Poitevin à participer à cette course depuis sa création en 2001. À l'arrivée de cette huitième étape, il a obtenu la 10e position. « J'ai mal dormi cette nuit, je n'ai pas de jus », a lancé le sportif en passant la ligne d'arrivée, hier, légèrement déçu de ne pas être à la hauteur de ses premières prestations. « Au début, ça c'est trop bien passé : je suis arrivé en 2e position dans les quatre premières étapes. Du coup après, j'ai payé un peu. J'ai une périostite et cela fait 4 jours que je traîne ma peine », explique-t-il en reprenant ses esprits. « Ça commence à aller mieux. »

Pour le sportif de 46 ans, la course à étapes est une grande première. Afin de se préparer à l'aventure, Alain Simon a compilé 2.300 bornes en 2013, entraînements et compétitions confondus. « Ce qui est difficile, c'est la répétition, effectuer 60 km par jour et récupérer entre chaque épreuve. Mon défi est avant tout d'arriver jusqu'au bout. On fera un bilan à la fin. »

Les participants sont unanimes pour évoquer la nécessité d'une force mentale. « C'est le moral qui prend le dessus quand ça ne va plus », raconte Alain Simon.

Aujourd'hui, les coureurs atteindront la moitié du chemin à Saint-Sulpice-les-feuilles, en Haute-Vienne. Un jalon important pour ceux dont l'arrivée le 31 août, dans l'Aude, semble encore loin.

Transe Gaule : Alain Simon au bout de l'exploit

Article du 2 septembre 2013 - CENTRE PRESSE

Il en rêvait, il l'a fait. Samedi, Alain Simon a bouclé la Transe Gaule, course à pied en 19 étapes du 13 au 31 août, reliant la Manche à la Méditerranée de Roscoff (Finistère) à Gruissan-Plage (Aude). Le Mélusin a couvert les 1190 km en 116 heures et 9 minutes, ce qui lui permet de terminer 7e du classement final et 3e Français. Dès aujourd'hui, retour à l'ordinaire pour le prof du lycée Réaumur de Poitiers avec la prérentée à son programme.