

[Vienne](#) - Poitiers, Lusignan, Saint-Sauvant - Sports et loisirs

## Christian Sir, deux exploits en toute discrétion

10/08/2017



*Le 13 juillet 2008, Christian Sir, sous le maillot du Stade Poitevin Triathlon, termine son premier Ironman à Roth, en Allemagne*

Triathlète sur le tard, ce 4<sup>e</sup> dan de judo a vaincu un cancer avant de finir deux Ironman : 3,8 km de natation, 180 km de vélo et 42 km de course à pied.

*Cette année, pour la première fois depuis quinze ans, je n'ai pas pris de licence au Stade Poitevin Triathlon. A près de 69 ans, Christian Sir, suivant des recommandations médicales, lève le pied et met la pédale douce. « Maintenant, je m'entretiens pour le plaisir », glisse l'intéressé au physique impeccable. Chaque semaine, il cumule encore un footing, deux sorties vélo et une séance de natation.*

Trente-huit semaines de préparation

Rien de comparable au programme d'entraînement de 38 semaines qu'il a suivi pour préparer un Ironman, un « homme de fer » en français, épreuve qui consiste à enchaîner 3,8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon (42,195 km). Un exploit qu'il réalisera à deux reprises à Roth, en Allemagne, en juillet 2008 et en juillet 2010.

Une vraie leçon de vie à 60 ans passés de la part d'un sportif qui avait surmonté un cancer en 2003 et découvert le triathlon vers la cinquantaine après avoir exercé son talent sur les tatamis comme enseignant de judo (il est ceinture noire 4<sup>e</sup> dan) à l'USJ 86 et au club de Saint-Sauvant où il habite.

*« J'aimais bien nager, pédaler et courir et mon gendre pratiquait déjà la discipline. »* Voilà un professeur tout trouvé et Christian mettra aussi à profit les consignes du champion Stéphane Bignet pour progresser en natation, son point faible.

*« Après, j'ai commencé à allonger les distances en compétition. »* Il termine ainsi deux fois le triathlon de Biscarosse (4 km natation + 120 km vélo + 30 km course à pied). *« Là-bas, avant le départ, tout le monde applaudit. Ça donne la chair de poule. »* Et des idées.

Pourquoi ne pas envisager de s'aligner sur un Ironman, le Graal du triathlète ? *« C'est mythique et celui de Roth est le plus accessible car il ne présente pas de relief. On s'entraînait avec une petite bande après le boulot, ce n'était pas toujours facile. Pour moi, le but, c'était de terminer. Il fallait rester à l'écoute de son corps pour ne pas se cramer. »*

" Le public te porte "

Ce sage met un peu plus d'une heure trente pour avaler les presque 4 bornes de natation dans un canal, s'hydrate bien pour éviter les crampes à vélo avant de s'élancer pour le marathon. *« On m'avait conseillé de courir tant que je pouvais avant d'alterner course et marche. »*

La souffrance devient alors sa compagne. *« La longueur de l'épreuve est inhabituelle. Quand tu te rapproches de l'arrivée, le public te porte. Tu te dis que tu vas le faire et tu finis à l'arrache dans un stade de 10.000 spectateurs. »* Lui, ce sera en 13h44' en 2008, puis en 13h20' en 2010, *« sous des trombes d'eau cette fois »*. *« J'ai la satisfaction d'avoir été au bout »,* dit-il, sans en rajouter. Comme toujours.

*> 13 juillet 2008 : 13h44' (3,8 km natation en 1h33', 180 km vélo en 6h40', marathon en 5h13'). > 18 juillet 2010 : 13h20' (3,8 km natation en 1h40', 180 km vélo en 6h19', marathon en 5h06').*

Jean-François Rullier