

Gérard Cain : retour de l'enfer

L'Antibois a terminé deuxième de la traversée du Ténéré derrière une formidable Andalouse

A 48 ans, Gérard Cain s'est constitué à force de volonté un palmarès qui défie l'entendement. Après une quatorzième place à la Desert Cup en novembre 2002, 168 km dans le désert jordanien en 26 h 36'57", il remporta à la surprise générale la « Mauritanienne race 200 » en mars 2003. Un raid sans escale de 200 km dans la région d'Atar, en Mauritanie. Puis il termina deuxième d'un raid de 333 km en Inde, en décembre 2003. Après un échec en Mauritanie en mars 2004, il se lança en mai 2004 dans un raid entre Valence (Espagne) et Montpellier : 520 km en neuf étapes, dont il termina deuxième après avoir été leader huit étapes sur neuf !

Histoire de se reposer, sachant qu'un athlète expérimenté ne court pas plus de deux marathons par an, il vient de terminer la « traversée du Ténéré ». 555 km non stop dont 350 dans un sable aussi mou que celui de la plage du Larvotto à Monaco.

Nul mieux que ce fada du grand fond ne pouvait nous conter l'inénarrable : « Une course monumentale allant de Bilma au puits de Benabo, lieux de départ et d'arrivée des caravanes de sel de l'Azalaï. Du sable pendant 555 km dont environ 350 de bien mou ! Là où il est impossible de courir, une vraie plage, mais quels décors ! »

Vers l'arbre du Ténéré

L'intrépide Antibois se présenta au départ dans un état pitoyable : « La veille, je ne parlais pas, trop faible, plus rien dans les jambes, des nausées, diarrhées et celles-ci ne m'ont pas quitté pendant les quatre premiers jours de course ».

Bien décidé à tenter l'impossible, ne comptant que sur sa volonté, il se traîna de contrôle en contrôle à la vitesse de 4 à 5 km/h. Il arriva ainsi vaille que vaille à « l'arbre du Ténéré » : « Je suis arrivé à l'arbre du Ténéré (333 km) complètement épuisé. Pour la première fois, mon corps prenait le dessus sur ma volonté, je me suis écroulé et ai dormi 8 h. Résultat plus de 12 h de retard sur les principaux poursuivants et au moins 20 h sur Alicja la première ! »

Dans cet enfer de 555 km, c'est en effet une féminine, Alicja Barahona, qui s'installa rapidement à la première place et possédait vingt heures d'avance sur notre valeureux Antibois après 333 km. Un retard qui piqua au vif un Gérard Cain qui ressuscita on ne sait comment : « Pour moi, la course a commencé à ce moment-là. Mes vomissements, nausées et autres diarrhées se sont atténués et j'ai pu faire ce pour quoi j'étais venu... Courir. Je me suis mis à courir et très vite je suis remonté au classement, pour passer deuxième durant la dernière nuit. A 70 km de l'arrivée, je ne comptais plus que 7 h de retard sur Alicja, c'était encore énorme, mais je continuais ma poursuite ».

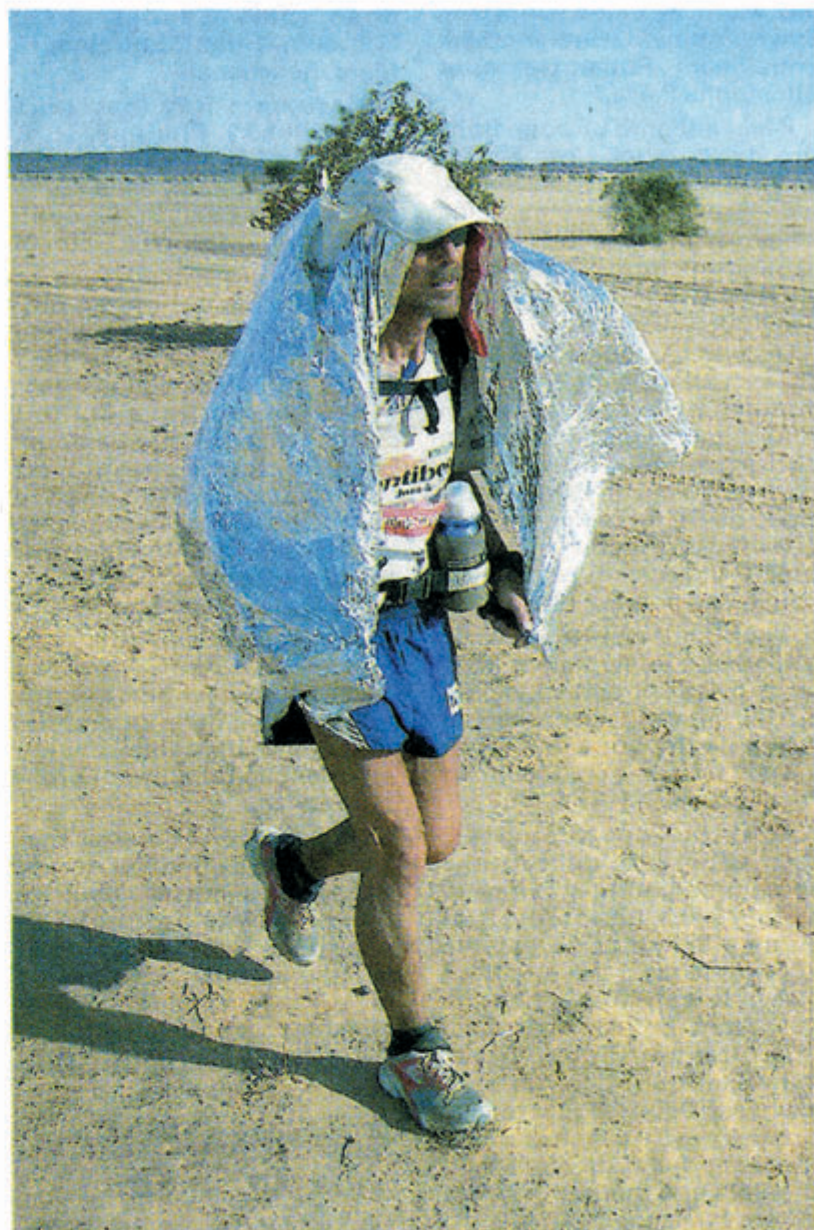
C'est une Andalouse...

La chaleur, qu'il avait un instant oublié, dans l'euphorie de la remontée triomphale, le terrassa finalement : « Un gros coup de chaleur me stoppa net. Là, ma santé passait avant tout et je me suis reposé et rafraîchi pendant plus d'une heure pour refaire descendre la température de mon corps et adieu la victoire. Mais l'important était d'arriver entier, pas détruit. J'ai fini tranquillement en marchant ».

Premier masculin, mais deuxième de l'épreuve, en plus de 157 h, à 7 h de la fantastique Alicja Barahona, Gérard Cain pouvait pousser un sacré ouf de soulagement en pensant à son

état physique au départ. Après une traversée de l'enfer, on se croit invincible. Sauf par une « faible » femme andalouse nommée Alicja.

G. M.



Gérard Cain : une volonté de fer pour un athlète d'exception. (Photo DR)

Course pédestre

RAID VALENCE (ESPAGNE) - MONTPELLIER

L'argent pour Gérard Cain

Gérard Cain, licencié à l'ERA Antibes, s'est fait une spécialité des raids de très longue distance, en course à pied. Le 21 avril dernier, c'est à Valence, en Espagne, qu'il s'est retrouvé parmi une dizaine de concurrents d'un raid de 520 kilomètres, de Valence à Montpellier. Malgré une périostite, qui le handicapait à partir de la 7^e étape, Gérard Cain remporta plusieurs étapes et atteignit la France en tête.

Il y a encore les Pyrénées

La plus longue des dix étapes (72 km), la traversée des Pyrénées fut un supplice pour l'Antibois : « Pas mal de petits cols à franchir dans des sentiers rocaillieux avec 2 000 mètres de dénivelé ». C'est là que le mal se réveilla. Des douleurs aux deux genoux.

La 8^e étape fut annulée pour cause de déluge. Un répit providentiel. Hélas, dans l'avant dernière étape, sur le goudron, les genoux de Gérard Cain se mirent à jouer de la castagnette. Laurent Bruyère combla son retard de dix minutes et Ernesto Blasberg planta des banderilles.

« Après un gros moment de déprime à mi étape, où l'envie d'abandonner fut très forte, je finis à vingt-cinq minutes de Blasberg », confiait Gérard Cain.



Gérard Cain se prépare déjà pour d'autres aventures.

(Photo G. M.)

Cain sauve sa place

Dans la dernière étape, le 1^{er} mai, qui obligea les rescapés à traverser le massif de La Gardiole avant d'atteindre l'arrivée à Montpellier, Gérard Cain trébucha sur les sentiers de l'Hérault, hésita dans les descentes de la Gardiole, et conserva plus d'une heure d'avance sur son rival.

Il se prépare déjà pour un autre défi, « L'intégrale de Riquet », 240 kilomètres non stop le long du canal du Midi, en juillet. Puis, il partira en novembre pour le désert du Ténéré, au Niger avec 555 kilomètres sans étape. Une première mondiale. De quoi tomber... à genoux.

G. M.

Le classement

1. Laurent Bruyère 54h27' ; 2. Gérard Cain 55h06' ; 3. Ernesto Blasberg 56h02' ; 4. Jean-Marie Garcia 56h34' ; 5. Hervé Bressollier 58h35' ; 6. Marcel Millin 68h26' ; 7. Marianne Blangy 72h17' ; 8. Philippe Grizard 73h30'.

Raid pédestre

Gérard Cain, la victoire sur soi

L'Antibois, qui accusait autrefois 115 kg, a bouclé 333 kilomètres en lisière du désert du Thar, dans la province indienne du Rajasthan, en deux jours et deux nuits blanches...

Gérard Cain, licencié à l'ERA Antibes, s'est à nouveau lancé dans une épreuve dite « ultra marathon » dont il s'est fait une spécialité.

C'est en Inde, dans la province du Rajasthan, qu'il s'est rendu début décembre, pour s'aligner au départ de la Trans 333. Une course à pied de 333 km qui devait emprunter exclusivement des pistes tracées dans le désert du Thar, reliant les villes de Bikaner et de Jaisalmer.

Après un voyage très éprouvant, Gérard Cain eut la surprise d'un changement radical. Une forte mousson avait rendu les sables du Thar impraticables. Les organisateurs remplacèrent donc 333 kilomètres de sable par autant de bitume. Le champion antibois fit contre mauvaise fortune bon cœur : « *Se préparer pour faire une course dans le désert et se retrouver sur du bon bitume est un peu déconcertant et déstabilisant. Mais je pense que l'on doit s'adapter à toutes les conditions* ».

Très confiant après sa victoire cette année en Mauritanie,

Gérard Cain s'empara du commandement sans demander son reste. Mais trahi par la gastronomie locale et achevé par des épices au charme méphistophélique, il se tordit rapidement de douleur et se vida les tripes en maudissant le curry.

Après 44 kilomètres en leader, il fut passé par le futur vainqueur, Théo Schmitt, puis par un autre concurrent, Francis Magoni, alors qu'il restait la bagatelle de 289 kilomètres à parcourir vaille que vaille.

Sous la chaleur accablante du désert du Thar, sur un bitume ressemblant à l'ancre d'un four de boulanger, il se mit à marcher, récupérant peu à peu d'un départ trop téméraire. Après 75 kilomètres de calvaire, il retrouva un peu de ses moyens et déploya à nouveau des foulées de plus en plus toniques.

Résurrection

Durant la première nuit, sans dormir, le moral s'améliora sous la lune indienne, seul témoin de sa résurrection. « *Je*

suis remonté jusqu'au 2^e. C'était au 110^e kilomètre ». Un compagnon d'infortune, passionné comme lui de défis pédestres exotiques, qu'il ne quitta plus jusqu'à une arrivée encore lointaine. « *Un bon moyen d'apprendre à se connaître* ».

Pendant la deuxième journée, Gérard Cain et Francis Magoni se relayèrent afin de limiter l'écart avec Théo Schmitt. La seconde nuit pourrait être propice à une contre-attaque. Hélas, sous un ciel qui resta accablant, l'Antibois au long cours sombra comme une galère trop chargée d'épices entre Mer Rouge et Méditerranée. Par chance, son alter ego n'était pas plus vaillant.

L'incroyable métamorphose

Lorsque les étoiles se mirent à scintiller sur les comptoirs des Indes, dans une seconde nuit au parfum de mille et une nuits, Gérard Cain trouva un second souffle. Il se lança sabre au clair à l'assaut de Théo Schmitt.

« *Au bout d'une dizaine de*

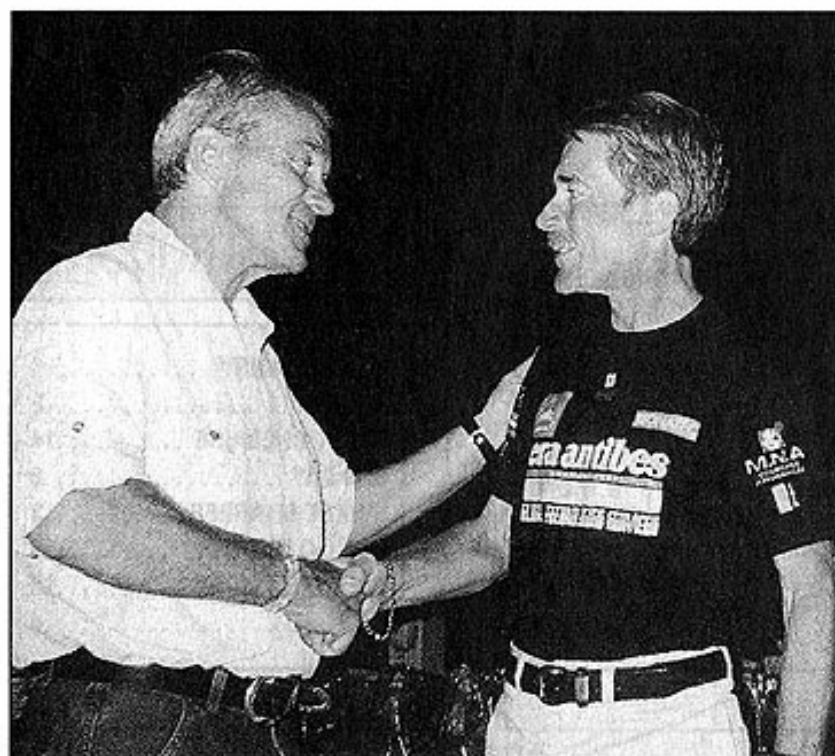
kilomètres, il fallut bien que je me rende à l'évidence, ce mal de ventre ne me lâcherait pas et il n'était pas possible de faire un forcing avec ces douleurs et comme Théo ne fléchissait pas, j'ai attendu mon clone de route (Magoni) pour finir tranquillement la course avec lui et gérer ensuite notre deuxième place ».

Ils achevèrent leurs 333 kilomètres entre Bikaner et Jaisalmer, dans le Rajasthan, comme on achève des chevaux, vaincus par la fatigue, abrutis par un sommeil trop longtemps refoulé, mais immensément heureux d'une deuxième place main dans la main, frères du désert du Thar, vice-rois des Indes.

333 000 mètres en deux jours, deux nuits, 6 heures et 54 minutes pour faire bonne mesure, à plus de six heures du vainqueur.

Un résultat inestimable, presque inimaginable après deux ans seulement de pratique assidue de la course à pied longue distance.

Avant sa conversion en sportif, Gérard Cain accusait en effet



L'Antibois Gérard Cain, à droite, félicité à son arrivée à Jaisalmer.

(Photo DR)

115 kg sur la balance. Aujourd'hui, il passe derrière les affiches sans les décoller. Des affiches annonçant ses prochains défis, la Route du Sel 555, une course de 555 kilomètres sans répit ni repos au Niger, dans la traversée du Ténére.

25 concurrents, balise Argos dans le dos, seront sélectionnés pour cette aventure, dont Gérard Cain. « *La Route du Sel 555 sera aux coureurs extrêmes ce que la Route du Rhum est aux marins de l'Atlantique* ».

G. M.

Course pédestre

Un prince du désert à Antibes

Rempporter la Mauritanienne Race 200, course non stop de 200 kilomètres dans un pays d'Afrique réputé pour son aridité. Triompher face aux meilleurs spécialistes (Mosta, Ginter, Klaus, Favreau, Minot). Ce fut le premier exploit de Gérard Cain, au début de cette année, à l'âge de 47 ans, sous les couleurs de l'ERA Antibes.

Un exploit peu banal car, à l'orée de la quarantaine, Gérard Cain accusait 115 kilos sur sa balance. « C'est alors que j'ai décidé de faire quelque chose et me suis inscrit à l'ERA, comme mon fils l'avait fait un peu avant ».

De cross en course sur route, il perdit 40 kilos et se lança sur son premier marathon, en 1999 à Monaco. 42 kilomètres qui subjuguèrent à tel point ce nouvel adepte de l'effort solitaire qu'il participa, en deux ans, à une vingtaine de marathons et à deux épreuves de 100 kilomètres. Dans des temps tout à fait corrects : 3 h 18' au marathon et 9 h 38' sur 100 kilomètres.

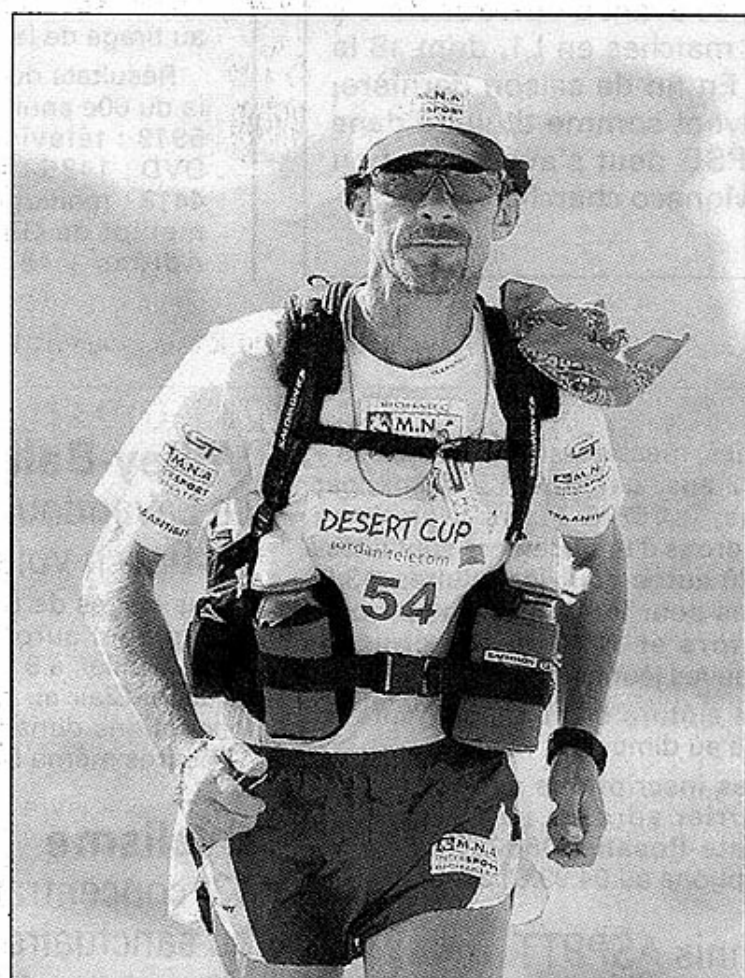
Mental de fer et endurance de dromadaire, il décida, là où d'autres se seraient endormis sur leurs lauriers, de se lancer un défi. « Lisant des magazines de course à pied et voyant des reportages télévisés sur la Desert Cup, je me suis lancé un défi ».

En septembre dernier, avec l'aide précieuse de quelques sponsors, l'Antibois s'envola pour la Jordanie, prendre le départ de la Desert Cup. Au Royaume hachémite, sur les pas des bédouins et de la reine de Saba, Gérard Cain se transfigura en prince du désert.

« Dessine-moi un mouton... » Un mouton ? Gérard Cain assura comme un lion, 14^e sur 240 et 5^e vétérans 1 (40/49 ans). « Et voilà comment je suis devenu un coureur d'ultra marathon, au prix de 160 à 200 kilomètres d'entraînement chaque semaine ».

Il enchaîna sur la Mauritanienne Race 200, qu'il remporta à la surprise générale, après 200 kilomètres de désert. Il s'empara de la tête à mi-course et ne fut plus jamais rejoint. « La nuit au milieu du désert, quelle sensation, c'est géant ».

Début juin, à Brive-la-Gaillarde, où se disputa le championnat de France des 24 heures de course à pied, sur un circuit de mille mètres au cœur de la préfecture de Corrèze, dans une chaleur insupportable,

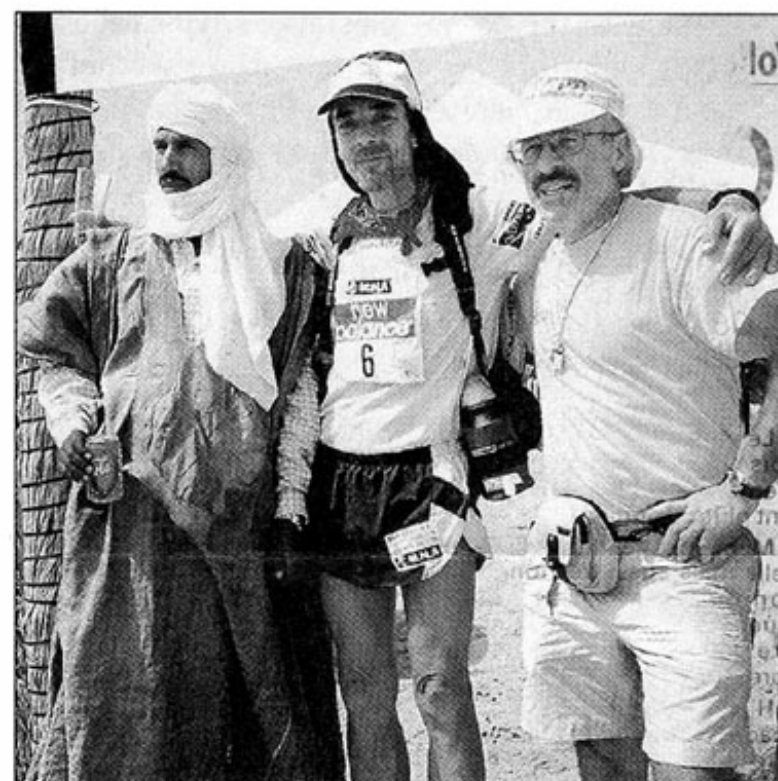


table, Gérard Cain se classa 7^e et 5^e vétérans 1 après 208 kilomètres de course. « Je fus le seul à courir pendant les 24 heures et j'ai fini à 12 km seulement du 3^e ».

Un peu de repos ? Sûrement pas, car Gérard Cain prépare à présent la Trans 333, course non stop de 333 kilomètres de désert au Niger, en novembre, puis ce sera la Mauritanie, début 2004, « pour y défendre mon titre » et, en juillet 2004, LA course extrême, dans la vallée de la mort, aux Etats-Unis d'Amérique, la Badwater. Pour s'y rendre, Gérard Cain cherche des sponsors. « 8000 euros, pour deux accompagnateurs et un camping-car, c'est pas l'Amérique ».

Gilbert MOULINET.
(Photo DR)

Gérard Cain, roi de l'effort ultime en solitaire



Le vainqueur accueilli à l'arrivée par les organisateurs Saad Ould Yayah et Jean-Pierre Delhotal. (Photo N. M.)

Essayez de parcourir 200 kilomètres dans le désert de Mauritanie en autosuffisance alimentaire et en à peine 30 h 47, vous comprendrez alors la performance réalisée par Gérard Cain.

Le sociétaire de l'ERA Antibes s'est imposé dans la « Mauritanienne Race 200 », le deuxième raid ultra-distance auquel il prenait part.

Auparavant, cet amoureux de l'effort extrême avait terminé 14^e de la « Désert Cup », 168 kilomètres dans le désert de Jordanie.

« Je pensais faire un podium en vétérans cette année. Je me suis aperçu que je pouvais faire quelque chose et j'ai fait mieux. Je ne réalise pas encore ma victoire et je suis comme dans un rêve », note le marcheur le sourire aux lèvres.

200 km par 50 °C!

Lors de cette course, l'Antibois avait choisi de rester au contact des meilleurs avant de voir quelle tactique adopter.

« Je suis parti avec les bons avant de les laisser prendre les devants et se fatiguer. Ensuite,

je les ai rattrapés pour faire les 100 derniers kilomètres en tête. J'ai creusé l'écart dans la nuit pour posséder près de 3 heures d'avance. J'ai ainsi pu gérer ma course. Et malgré une perte d'une heure suite à une erreur de parcours, je suis allé jusqu'au bout » poursuit celui qui effectue près de 180 km par semaine en courant pour s'entraîner.

Pendant ces 30 heures d'effort, Gérard Cain a dû supporter des températures avoisinant les 50 °C et auto-gérer son alimentation avec notamment une eau brûlante à boire. « D'ailleurs, je me faisais du café ou du thé, cela passait mieux... ».

A l'arrivée, le vainqueur avait perdu 6 kg, mais la fatigue ne se faisait pas trop sentir puisqu'il s'est permis d'accueillir tous ses poursuivants.

Prochaine échéance pour ce roi de la marche : la « Trans 333 », une course de 333 kilomètres toujours en autosuffisance dans le désert de Niger...

La « Desert Cup » le défi de Gérard Cain

Licencié à l'Espérance Racing d'Antibes, il va participer à la mythique course dans le désert jordanien. Un périple de 168 kilomètres, en auto-suffisance alimentaire...

Gérard Cain, licencié à l'ERAA, est un passionné, un battant, un amoureux des longs efforts physiques en solitaire. Après avoir goûté aux marathons, l'Antibois s'est donc lancé un nouveau défi : participer à la « Désert Cup ».

Le principe de la « Désert Cup » ? Parcourir 168 km en continu en traversant les superbes pays de la Jordanie en autosuffisance alimentaire. Une course qui réunira 250 concurrents venus de 20 pays.

« Je cours depuis 6 ans et au début, j'ai commencé doucement car je voulais perdre du poids puisque pesant 115 kg j'ai augmenté les distances avec le temps pour finir sur le marathon mais aussi atteindre un poids de 61 kg ! Après avoir essayé une course de 100 km et une en 24 heures non-stop, je me suis lancé un nouveau défi avec cette course » explique ce fondu de course à pied.

104 km de sable...

Gérard Cain s'élancera donc de Petra pour traverser le désert de Wadi Run avec au menu 104 km dans le sable, 23 km de pistes vallonnées, 42 km de montagne et un dénivelé total de 2500 m, le tout dans de difficiles conditions climatiques.

« Le déclic a été l'envie de vivre une belle aventure et l'atti-



Le licencié de l'Espérance Racing d'Antibes adore se lancer des défis hors du commun.

(Photo J.B.)

rance pour le désert. Je m'attends à souffrir en espérant prendre beaucoup de plaisir car je vais découvrir de superbes paysages. Je vais devoir gérer ma nourriture et mon eau, mais aussi mon corps et mon mental.

Je compte franchir la ligne

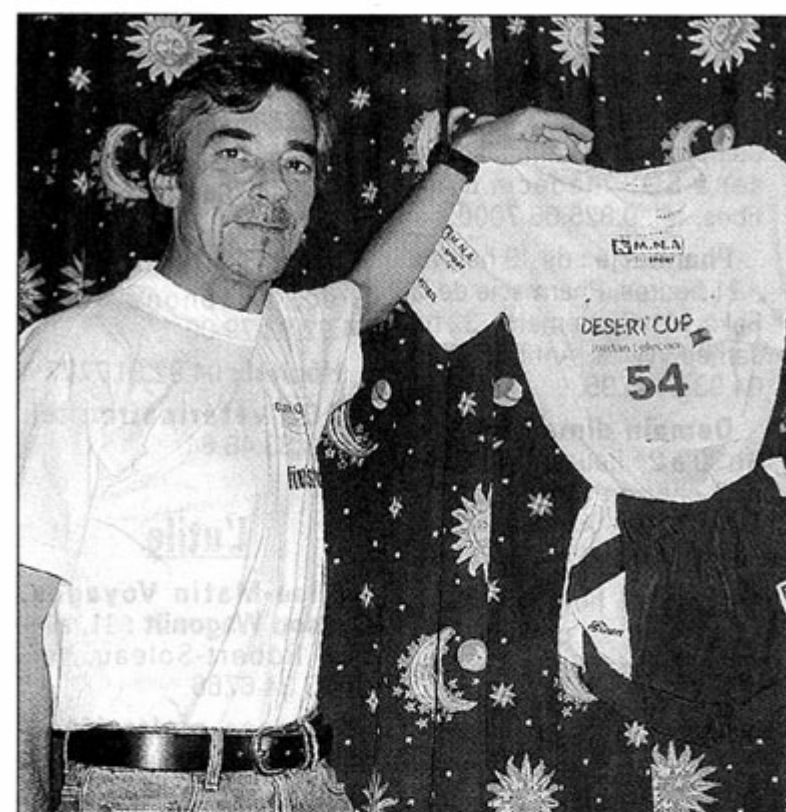
d'arrivée en moins de 36 heures en espérant m'approcher des 30 heures. Il faudra gérer la forte chaleur du jour, le froid de la nuit, les conditions de course et le fait de ne pas dormir » poursuit l'Antibois, dont les yeux pétillent en évoquant la

course. Après cette épreuve, Gérard Cain se lancera un défi encore plus fou : prendre le départ de la « 333 », une course toujours dans le désert mais longue de 333 kilomètres ! Rien que cela...

J. B.

RENCONTRE AVEC

Gérard Cain



Licencié à l'Espérance Racing d'Antibes
Il a fini 14^e sur 240 participants à la Désert Cup

En cette fin d'année, le valeureux concurrent antibois à la « Désert Cup » a reçu proches et sponsors pour leur faire découvrir son incroyable aventure.

Alors qu'il espérait, avant son départ, franchir la ligne d'arrivée après 30 heures d'effort continu, c'est en seulement 26 heures et 36 minutes qu'il a parcouru les 168 km de l'épreuve ! Il a réalisé ainsi une de ses meilleures performances en se classant 14^e sur 240 participants à l'épreuve.

Comme il l'a expliqué, lors de cette course depuis Petra, à travers le désert jordanien de Wadi Rum, son entraînement hebdomadaire de 180 km, n'a pas été inutile.

Mais les capacités physiques ne font pas tout. Il précisait ainsi que « la gestion de son rythme de course et de son alimentation était deux données primordiales. Le mental aussi, on peut l'imaginer,

joue beaucoup, dans une épreuve qui se déroule une bonne partie de nuit, avec pour seul repère, de petites balises lumineuses ».

Un pari devenu passion

Loin d'être découragé, il juge même, aujourd'hui, l'épreuve trop courte et compte pour l'année à venir, participer à trois rendez-vous internationaux parmi lesquels une course au Niger de 333 km de long !

Si l'on s'étonne de sa passion, l'athlète répond simplement : « Mon corps, aujourd'hui, en a besoin », et explique, sans trop de retenue que lorsqu'il a commencé, il y a six ans, c'était uniquement pour maigrir : « Je pesais alors, 115 kg. Très vite je me suis pris au jeu et c'est devenu une passion qui ne m'a plus quitté ».

Belle leçon de dépassement de soi...

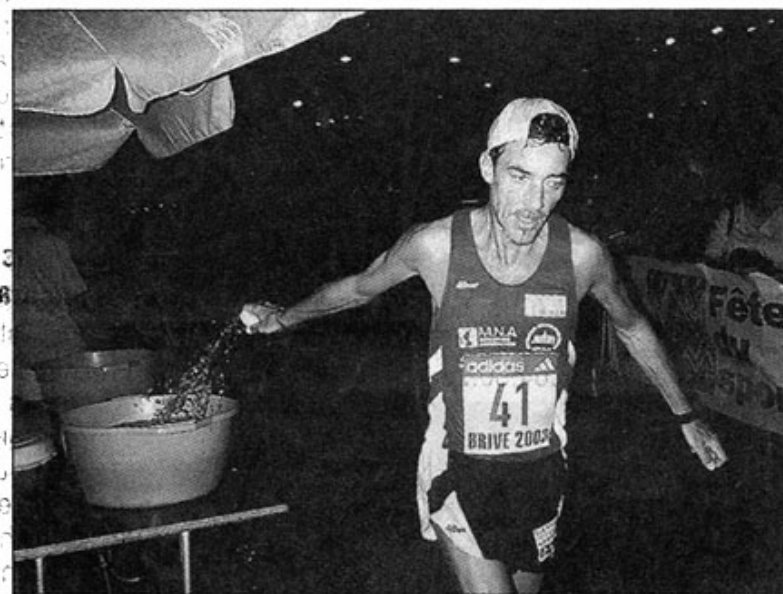
G. A.

EN PLEINE LUCARNE

✓ **PERFORMANCE.** Gérard Cain, licencié à l'ERA d'Antibes, a terminé 14^e sur 240 de la difficile épreuve de la « Désert Cup ». L'Antibois a parcouru 168 km en autosuffisance alimentaire dans le désert de Petra en 26 heures et 36 minutes !

✓ **ROI DE L'EFFORT.** Gérard Cain, spécialiste de l'effort longue durée en solitaire, vient de terminer 7^e des championnats de France des 24 heures (photo ci-dessous). En une journée, l'Antibois a parcouru 208 kilomètres ! Prochains défis pour le licencié de l'ERA : la « Trans 333 », 333 kilomètres non-stop, dans le désert et la « badwater », course extrême de 216 km en continu dans la vallée de la mort en Californie, prévu pour 2004 !

✓ **PARTICIPATION.** L'association « Au cœur des voiles » sera encore présente au départ de la Croisière Bleue. Le skipper Eric Bompard embarquera avec quatre adultes handicapés du Centre d'Aide par le Travail de Cantaron Nice et un éducateur. En effectuant la traversée vers Calvi, l'équipage espère vivre une belle aventure humaine et sportive...



L'Inner Wheel prépare ses actions



Les membres de l'Inner Wheel se sont réunies à l'hôtel Ambassadeur.

(Photo Frantz Bouton)

L'Inner Wheel d'Antibes, club service féminin, a reçu lors de sa dernière réunion un chèque de M. Cain, infographiste.

La présidente Françoise Perez, va remettre ce chèque accompagné d'un autre du club Inner Wheel à l'association « Au cœur des voiles », animé par M. Eric Bompard. Ce club favorise par l'enseignement et la pratique de la voile, la connaissance du milieu nautique, la réinsertion, l'intégration des jeunes handicapés adolescents déficients intellectuels et adultes en difficulté. L'Inner Wheel va remettre également un chèque à l'association « Art Image », lieu d'expression et de création ouvert aux adultes handicapés.

Deux autres chèques seront remis aussi à l'Institut Pierre Merli et à l'association APEVD pour l'achat de matériel pour enfants déficients visuels.