

LES DESERTS DE GERARD CAIN

Texte : Gilbert Moulinet

Après vingt années de travail acharné sans aucune activité physique, alors qu'il accusait 115 kilos sur sa balance, Gérard Cain a tout changé. Débarquant à Antibes en provenance de Paris, il se lança dans un programme sportif qui le conduisit en quelques années à devenir un champion d'ultra fond et à passer à 60 kilos tout mouillé.

PREMIER MARATHON

Pour une première tentative, ce fut un coup de maître : 3 heures 39 minutes, le fruit d'une préparation soignée et d'une approche prudente de la distance. C'est en ce beau jour de printemps qu'il commença à croire à sa bonne étoile pédestre. Il multiplia alors les marathons. A

Cahors en septembre 1999, une course ravitaillée au vin de Cahors qu'il termina très gai en plus de 5h. Il termina l'année à Monaco, un marathon superbe sur une route longeant la Méditerranée, par un chrono de 3 heures et 43 minutes. Puis, en 2000, ce furent à nouveau Paris, puis Bordeaux, Cesano Boscone, Florence. Entre temps, en mai 2000, il dépassa pour la première fois la distance du marathon.

PLUS QUE LE MARATHON

Il s'engagea dans la célèbre Traversée des Maures, un trail en pleine nature de 55 km. Une

promenade très sportive sur des sentiers escarpés au gré des massifs boisés des Maures. Des chemins pour cabris ou sangliers, à gravir ou à dévaler sans filet. C'est là, dans un peloton chaleureux, qu'il découvrit la fraternité, le bonheur, la fierté de ces courses sans autre enjeu que le plaisir de se dépasser. Et, pour ne pas céder à la tentation d'abandonner aux premières douleurs, le souvenir, l'image de ses parents qui ont tant souffert, se chargèrent de lui rappeler que sa souffrance n'était rien.

En 2001, après un marathon à Parme, en février, il passa à une nouvelle étape, le 100 km.

PREMIER 100 KM

Le 29 avril 2001, à Belvès, il acheva son premier 100 km en 10 heures et 43 minutes. Que de chemin parcouru en si peu de temps. « Après un autre marathon à Athènes en novembre 2001, puis un autre à Malte en février 2002, il réalisa son meilleur chrono au marathon de Rome en 3 heures et 18 minutes, en mars 2002, malgré des douleurs aux genoux qui ne le quitteront plus. Et, démontrant une capacité de récupération

stupéfiante, il disputa à nouveau les 100 km de Belvès, dont il termina 25^e en 9 heures 38 minutes le 26 avril 2002.

LES 24 HEURES DU MANS

Deux mois plus tard, c'est au Mans qu'il partit disputer un 24 heures sur le circuit Bugatti. Une folie ! Parti à 15h sous un soleil brûlant, il se retrouva en tête après trois heures de course. Un départ sans doute trop rapide et des virages relevés finirent par venir à bout de ses genoux qui demandèrent grâce à 4h du matin. A 9h, il constata qu'il était encore 10^e malgré cinq heures d'arrêt et termina vaille que vaille en marchant, totalisant finalement 166 km. Jamais il n'était allé si loin.

LA DESERT CUP

En novembre 2002, n'écouter personne, convaincu que sa destinée était d'aller plus loin, plus longtemps, jusqu'à ces immensités qu'il avait entrevu jadis en Egypte, malgré des genoux martyrisés par trop de kilomètres sur trop de macadam, et cherchant dans le sable fin un remède à ces douleurs, il pris la route de la Jordanie, comme un pèlerin aurait pris la route de Compostèlle. Au programme, 168 km à parcourir en moins de 62 heures, avec la traversée du désert de Wadi Run en pleine nuit. Au prix de souffrances indescriptibles, se posant en pleine nuit dans le désert mille questions sans réponse, suivi comme par deux anges gardiens par ses parents toujours à ses côtés, il acheva son calvaire, et son plaisir, car c'en est un, en 26 heures 36 minutes et 57 secondes, à la 14^e place, sur plus de 200 concurrents. La gloire !

PREMIÈRE VICTOIRE À LA MAURITANIENNE RACE 200

Quatre mois plus tard, en mars 2003, il s'engagea dans la Mauritanienne Race 200. Une course de 200 km dans la région d'Atar sur des sentiers de sable, brûlants le jour, glacés la nuit. Un enfer et un paradis. A mi parcours, après un départ prudent, il se retrouva en tête. « J'eus le moral au top toute la nuit. » Au petit matin, il perd son chemin et passe de l'espoir au désespoir, une vraie douche écossaise, mais sans la fraîcheur. Par chance, il retrouva le chemin du succès une heure plus tard, achevant son périple en 30 heures et 47 minutes, devant Philippe Favreau et Christian Ginter. « J'avais trouvé le genre d'épreuves qui me convenait. »

24 HEURES À BRIVE

De plus en plus téméraire, à peine remis de son épopée mauritanienne, le voilà parti pour Brive la Gaillarde, où les ménagères se battent à coup de bottes d'oignons et passent ensuite leurs nerfs sur la maréchaussée, si l'on en croit la légende. Le jeudi 29 mai, il prit le départ du championnat de France des 24 heures, dans



une chaleur qui lui rappela le désert mauritanien. 20^e après 8 heures de course, il termina malgré des genoux en compote 7^e et 5^e du championnat avec 208 km au compteur.

CHEZ LES MAHARADJAHS

Là où la grande majorité de nos lecteurs auraient pris six mois de récupération, Gérard Cain se lança dans un nouveau défi, encore plus fou, une course de 333 km au pays des maharadjahs, en Inde. En tête après 40 km, et à la dérive après 60, il remonta à la 2^e place après 100 km et termina les 333 km en dauphin du vainqueur, en 54 heures et 50 minutes.

Cette année, il retourna défendre son titre en Mauritanie et abandonna après 45 km, vaincu par la fatigue et les blessures. C'est en mai, de Valencia (Espagne) à Montpellier, dans une course en neuf étapes pour un total de 520 km, qu'il a relevé son dernier défi, pour l'instant. En tête jusqu'à la 8^e étape, victime d'une double périostite aux tibias, il conserva une 2^e place qui valait bien des victoires.

LA BAD WATER ET SURGÈRES

Devenu l'un des meilleurs spécialistes de l'ultra fond, il pense encore courir vers d'autres aventures pendant deux ans. Juste le temps de se lancer dans une course de 555 km dans le désert du Ténéré, au Niger, en novembre. « Ce sera un première mondiale, une course dans l'inconnu. » Puis il partira pour le haut lieu de l'ultra fond, en Amérique, la Bad Water, dans la vallée de la mort, au Nevada. Seulement 212 km mais dans des conditions invraisemblables. La chaleur est pire qu'au Ténéré ou en Jordanie. Ce n'est pas pour rien que la victoire dans la Bad Water vaut un titre de champion du Monde.

Encore faudra-t-il trouver les sponsors pour le voyage. « J'ai eu une aide de la mairie d'Antibes en tant qu'athlète de haut niveau.

Une reconnaissance pour ma discipline, une petite participation dans un océan de dépenses. On ne gagne pas d'argent, mais on éprouve un plaisir si intense, on partage des émotions si rares, que l'on ne peut plus s'en passer. Pourtant, je ne pourrai plus très longtemps courir au moins 20 km chaque jour, et 40 quand la compétition approche. J'ai besoin de retrouver ma famille qui s'est montrée si compréhensive. De toute façon, je continuerai à courir un peu pour garder la ligne. Mais avant, je veux faire une performance sur 24 et 48 heures, cette dernière distance à Surgères, on y va sur invitation. »

BIOGRAPHIE EXPRESS

- Né à Saint Maur, Val de Marne, le 13 février 1956.
- Marié à Esther, deux enfants : Mélanie, 20 ans, et Alexandre, 23 ans.
- 1.75 m, 60 kg (115 kg en 1996)
- Réside à Juan les Pins (Alpes-Maritimes)
- Profession : infographiste.
- Club : Espérance Racing Athlétisme Antibes
- Seul sport pratiqué : la course à pied, spécialisé en ultra marathon.

Palmarès :

- Vainqueur de la Mauritanienne Race 200 en mars 2003.
- 14^e de la Desert Cup en Jordanie en novembre 2002
- 5^e du championnat de France des 24 heures à Brive la Gaillarde (Corrèze) en mai 2003.
- 2^e de la Trans 333, course non stop de 333 km en Inde en novembre 2003.
- Meilleures performances : Marathon : 3 h 18 mn ; 100 km : 9 h 38 mn, 24 heures : 208 km.
- 2^e du raid Valencia (Espagne) - Montpellier (520 km en neuf étapes).



Patron d'une entreprise d'infographie, Gérard Cain menait une vie tranquille et bourgeoise en compagnie de son épouse Esther, épousée en 1979, et de ses deux grands enfants. A Paris, ce natif de la banlieue passait l'essentiel de son temps disponible entre les factures, les commandes et les repas d'affaire. Fortune faite, il décida de changer d'air et de vie. La vie n'avait pas été tendre pour l'enfant de Saint Maur. Alors qu'il n'avait que 4 ans, un âge où les contes de fée et le père Noël composent un univers de fraîcheur et d'innocence, le petit Gérard assista au naufrage de sa maman, atteinte de poliomyélite. Puis, alors qu'il venait d'avoir 18 ans, son papa disparut, victime d'un infarctus du myocarde. Pourtant, mis à part une grave surcharge pondérale, Gérard accusant 115 kg sur sa balance, la vie s'annonçait paisible sous les palmiers d'Antibes en 1996. En quelques années, son capital s'envola en fumée. Après ce nouveau coup du sort, Gérard Cain, handicapé par ses 115 kg, décida de ne pas finir son existence dans ces conditions. Il jeta ses apéritifs et ses alcools à la poubelle et s'inscrivit à un club de remise en forme, bien décidé à faire fondre toute sa graisse excédentaire. Sans s'attarder sur le regard des autres, sans s'apitoyer sur son sort, il se jeta à corps perdu dans des séances d'assouplissement, de musculation, de stretching, et chaussa des chaussures de course à pied. D'abord quelques kilomètres, puis un peu plus, puis encore plus, jusqu'à un beau jour d'avril 1999, son premier marathon à Paris.

