

# Gérard CAIN

## « J'AI DÉCOUVERT UNE AUTRE EXISTENCE »

**Victime d'une certaine « vie parisienne », Gérard Cain, infographiste de son métier, a pesé jusqu'à 115 kilos ! Le fitness puis la course sur route et ensuite la pratique de l'ultra l'ont ramené à 56 kilos. Vraiment une autre existence pour ce futur retraité de 57 ans.**

**A** Paris, je me faisais deux restos par jour et je carburais au whisky-coca, pas étonnant si je suis arrivé à plus de 100kg », assume Gérard Cain qui, en quittant la capitale pour Antibes, où il vit et travaille aujourd'hui, a pris la décision qui s'imposait : « Pas question de me priver, j'ai continué à manger ce que j'aimais, mais équilibré, en moins grande quantité et surtout plus une goutte d'alcool ». En plus, accès quotidien à un club de fitness pour faire, avec l'assistance d'un coach, du vélo, du rameur, de la course sur tapis, etc. Il a perdu 20kg en deux mois, a fait 6 mois de salle et puis un copain lui a dit de venir faire avec lui quelques foulées. « De mieux en mieux au fil des jours, je me sentais de plus en plus à l'aise. » Sa nouvelle vie débutait, il a pris un dossard, a fait des cross courts, des 10km, des semi et un premier marathon à Paris couru en 3h38mn. Vraiment inespéré !

### A la fin de son marathon, il avait encore des réserves

Avec ses 56kg, il a porté son record à 3h18mn sur marathon, mais sans faire du chrono, du record « perso » une obsession : « Je savourais la course à pied, estime-t-il, je ne cherchais pas à être à fond, je n'hésitais pas à marcher, à prendre des

photos pendant la course ». Dans ces conditions, il explique qu'à la fin de ses marathons, il avait encore des réserves et aurait pu continuer, alors que pour la plupart d'entre nous, banderole d'arrivée rime certes avec joie, mais souvent avec délice.

Soucieux d'exploiter vraiment à fond sa nouvelle vie, et ses bonnes capacités d'endurance, Gérard enchaîna donc avec le 100km à Belvès en Dordogne, puis avec le trail et les 65km de la Traversée des Maures courue en 2001 dans le Var. « Plus décontracté, moins stressant que les courses au chrono, le trail me convenait très bien. » Mais au-delà des courses en nature dans l'Hexagone, il avait envie de sortir du « cocon français », selon son expression, de voir d'autres décors, d'autres horizons, et notamment ceux offerts par le désert. Sans se prendre pour Lawrence d'Arabie, il voulait aussi, fort de ses nouvelles capacités physiques, découvrir d'autres populations, d'autres vies, presque d'autres civilisations. « Ça remet les choses en place », dit-il. Il a donc fait la « Desert Cup », soit 168km dans le désert jordanien.

### Devenu organisateur pour préparer sa retraite

Et puis, victime de quelques problèmes dans les jambes, il a décidé de moins courir et de deve-



nir organisateur. « De quoi occuper ma retraite qui approche », dit-il avec humour. Les 6 jours d'Antibes, faits de course et de marche, c'est lui, en attendant un autre ultra prévu en 2014 à Narbonne et sur lequel il travaille avec les autorités locales. Sans compter qu'il revient de Thaïlande où il espère bien lancer en 2015 « Le Thai ultra-race » long de 160km, une course non-stop organisée au profit d'une ONG qui vient en aide aux orphelins. Si la Thaïlande est actuellement en ébullition, Gérard Cain espère d'abord que les revendications de la population locale aboutiront vite, même si le nord du pays, où aura lieu la course, n'est pas touché. « Tous les coureurs, bien entraînés, peuvent faire des ultra, estime Gérard Cain. On peut dépasser ses limites sans se doper, j'ai réussi avec ces courses à vraiment découvrir mon corps, ses possibilités ». Le message est clair : redécouvrons notre corps.

