

# ultrafondus

Le magazine qui vous fait dépasser les bornes

## Annapurna Trail

AVENTURE INTÉRIEURE AU NÉPAL

- Événement** | Premier volet de l'interview de Tim Noakes
- Actus et chroniques** | Championnats de France de 24 heures à Brive
- Raid Montpellier-Valencia** | 550 km et les Beatles en toile de fond
- Course de tous les ultras** | Anniversaire en statistiques
- Nutrition** | Jeûner quand on est coureur d'ultra
- Naissance d'une passion** | Quand Gérard Cain en a marre...



**Interview Tim Noakes** >>>

### Sommaire

ultrafondus magazine # 12

- 04 | INTERVIEW EXCLUSIVE : Tim Noakes**  
« Le cerveau anticipe sur ce que tu vas faire, il connaît ton défi et il te dicte ton rythme »
- 12 | Actus et chroniques**  
Brive en Live, championnats d'Europe de 100 km, 48 heures de Surgères, Nivolet-Revard, Raid Provence Extrême, naissance d'un 100 bornes, la chronique d'Hervé Goarant
- 20 | PORTFOLIO : le grand raid du Ventoux**  
A la découverte du Géant de Provence avec les photos de Pascal David
- 22 | Raid Montpellier-Valencia**  
Laurent Bruyère raconte comment il a remporté le raid sur fond de Beatles
- 28 | Annapurna Mandala Trail**  
Gilles Greffier ou la découverte des grands espaces qui mène à l'introspection
- 34 | Course de Tous les Ultras**  
Après un an, analyse détaillée. Ultrafondus fait parler les chiffres
- 38 | Analyse de course : 24 heures de Saint-Fons**  
Questionnaire, instinctif, plaisantin, pressé, touriste... quel type de circadien êtes-vous ?
- 42 | Nutrition : jeûne et ultra sont-ils compatibles ?**  
Le jeûne bien conduit peut permettre au corps du coureur d'ultra de se régénérer
- 46 | Ultra Calendrier**  
Tous les ultras du 15 juin au 31 août 2004
- 50 | Forum des UFOs**  
Cyril Klein raconte son premier 24 heures à Brive-la Gaillarde
- 52 | Naissance d'une passion : Gérard Cain**  
Comment Gérard est passé de 115 kg à 60 kg après s'être dit un jour : « Y en a marre ! »



**Alimentation**  
La pratique du jeûne chez les coureurs d'ultra. Pourquoi ? Comment ?

**Ultrafondus sur internet, c'est...**

[www.ultrafondus.com](http://www.ultrafondus.com) : articles, news, conseils généraux, annuaire de liens et calendrier des courses 2004. Le complément indispensable au magazine. Entièrement gratuit (grâce à vos abonnements au mag !)

[www.forumultra.com](http://www.forumultra.com) : Toutes les discussions sur l'ultra. Le point de rencontre des coureurs de grand fond sur internet.

[www.ultraboutique.com](http://www.ultraboutique.com) : Vêtements, équipements, produits alimentaires sélectionnés pour vous par Ultrafondus. Rabais général de 10% pour les abonnés au magazine.

<http://coureurs.ultrafondus.com> : L'anneau des coureurs et des courses. Hébergement gratuit et illimité de vos sites internet sur l'ultrafond.

**Abonnement - page 56**

**Abonnez-vous**

Ultrafondus passe le cap de la première année avec de belles couleurs et toujours plus de foi dans l'ultra. Pour l'année qui arrive, nous vous préparons autant de surprises que pendant l'année qui vient de s'écouler. Rendez-vous en page 56 du magazine pour savoir comment vous abonner ou vous réabonner.

# Y EN A MARRE !

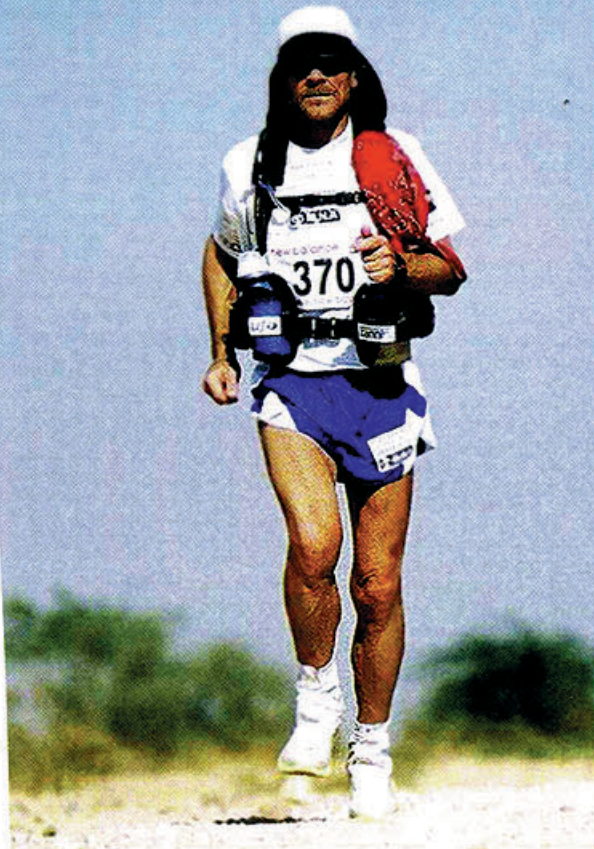
Y EN A MARRE ! C'EST PAR CETTE PETITE PHRASE, JE PENSE, QU'EST NÉE MA PASSION POUR L'ULTRA. EN ME L'ASSÉNANT, À L'ÉPOQUE, JE NE SAVAIS PAS VRAIMENT CE QU'ELLE POURRAIT SIGNIFIER POUR MOI. JE SAVAIS JUSTE RÉPONDRE À LA QUESTION : « POURQUOI ME SUIS-JE EXCLAMÉ DE LA SORTE ? » RÉPONSE : JUSTE POUR MAIGRIR. PETIT RETOUR EN ARRIÈRE.

**F**in 1996, j'accuse 115 kg sur la balance pour 1,75 m. Plutôt bien rondouillard ! Ne faisant plus de sport depuis bien longtemps et aimant bien la vie (c'est-à-dire, la « mauvaise » vie, à dominante resto, alcool et tabac), j'avais bien du mal à faire le moindre effort physique, quel qu'il soit. La moindre côte montée à pied me faisait l'effet d'une montagne à gravir. Essoufflé, je l'étais constamment quelle que soit mon activité. Pour ma famille, me voir ainsi était sans doute une véritable souffrance.

C'est alors que j'ai pris la décision en me disant : « Y en a marre de cette vie. Ça ne peut plus durer. Gérard il faut que tu fasses quelque chose. » Mon premier acte a été de mettre TOUS mes vêtements aux chiffons ou à la poubelle, toujours guidé par ce besoin : « Y en a marre d'être GROS, je veux MAIGRIR ! » Oui, mais comment faire ?

Un régime draconien ? Non, j'aime trop manger. Reprendre le sport ? Dans l'état où je suis, je ne l'imagine même pas. Je cherche donc une activité physique où l'envie de continuer ne s'estompera pas dès les premières douleurs venues. Une salle de fitness... ? Pourquoi pas ? C'est ainsi que je fais mes premiers pas sur un tapis roulant, en marchant doucement d'abord, puis un peu plus vite pour finalement commencer à trotter.

Au début, ça ne dure pas bien longtemps. Dix ou quinze minutes maxi. Puis j'enchaîne avec du vélo, du rameur, des appareils de musculation. Tout y passe. Je me revois encore, arrivant pour la première fois dans cette salle avec mon vieux bas de survêtement mauve



taille XXXX...L, serré aux chevilles avec des élastiques. J'avais tout du bonhomme Michelin. Tous ces regards fixés sur moi comme sur un sumotori débarquant dans un magasin de porcelaine.

Cet endroit voué au culte de l'ego, où l'on vient pour s'admirer dans les miroirs omniprésents, cet endroit où les odeurs de déodorant sont plus fortes que celle de la sueur, ce lieu étrange où les sportifs s'essuient délicatement les quelques gouttelettes produites par l'effort dans le seul but d'apprécier les réactions de leurs muscles hédoniques au moindre mouvement de doigt... Bref, pas un endroit un pour gros.

Mais pour moi, aucune importance. Les regards et les pensées des autres n'ont alors aucun sens face à mon désir de maigrir. Tous les jours, sept jours sur sept, je me rends là-bas, opiniâtre, tête baissée, ruisselant en grandes eaux avec ma serviette sur le sol en guise de serpillière. Des dizaines de litres de sueur perdus et

**J'avais tout du bonhomme Michelin. Tous ces regards fixés sur moi comme sur un sumotori débarquant dans un magasin de porcelaine.**

deux mois plus tard, le premier et impressionnant constat est là : vingt kilos de perdus, des plis de peau pendouillant de partout. Beurk ! Merci Dame Nature de m'avoir donné une peau élastique.

Moins vingt kilos, quelle récompense ! Quel encouragement ! Cette période est dure, très dure même, car je ne suis pas du genre à faire les choses à moitié. Mon corps, je ne le ménage pas, mais je le nourris bien. Après avoir juste supprimé l'alcool, je mange ce que je veux, sans exagération, mais sans modération, en adoptant une alimentation familiale classique.

Cette expérience en salle m'a certainement beaucoup appris sur moi, sur mon corps et sur ma volonté. De là est né le goût de l'effort physique en solitaire. Toutes ces heures passées en solitaire à suer, à souffrir en silence m'ont forgé un moral pour accepter cette souffrance. J'avais besoin de ce moral pour atteindre mon but final : aller au bout de ma décision.

Pendant ce temps-là, mon fils court, gambade de cross en cross. Je l'ai inscrit au club d'athlétisme d'Antibes. Pas mauvais le gamin. Minime première année, il boucle son premier 1 000 m en 2 mn 55 s ! Hallucinant pour moi. Je l'accompagne à ses courses et à ses entraînements. C'est comme cela que je fais la connaissance du groupe de vétérans du club. Jean-Louis, le plus bavard de tous, m'interpelle un jour : « Gérard si tu venais un peu courir avec nous. » Oh là là, qu'est ce qu'il me veut ? « Tu as vu comme je suis » Avec encore plus de 90 kg à tirer, je suis encore un peu sceptique. Il insiste : « C'est pas grave, viens dimanche matin à La Valmasque, on y fait un footing. » Après un moment de réflexion je lâche un timide « Euh... bon d'accord. A quelle heure ? » Voilà comment je suis tombé en plein dedans. J'allais mettre un orteil dans la course à pied et deux plus tard elle allait m'engloutir.

Durs, vraiment durs ces premiers footings, toujours à la traîne à courir, marcher, courir, marcher mais je vais au bout. De mois en mois les kilos fondent, les entraînements se font de plus en plus réguliers, jusqu'au jour où je me lance sur mon premier « cross pour tous » de 5 km, puis sur ma première course sur route, et ainsi de suite.

Au fil du temps, je me vois devenir de plus en plus mordu. De dimanche en dimanche, je participe à tout ce qui se présente comme courses dans ma région, jusqu'à remplir plusieurs cartons de t-shirts, la fameuse récompense à l'arrivée de chaque épreuve. Faisant cela pendant plus d'un an, l'envie de voir autre chose me trotte dans la tête. Et pourquoi pas un marathon ? A partir de ce moment, les autres vétérans commencent à me regarder d'un drôle d'œil. Mais où veut-il nous

emmener ? Ma décision est prise, ce sera le Marathon de Paris 1999. Je ne trouve pas de volontaires pour y aller avec moi.

Je commence peu à peu à sortir du groupe, car à partir de ce moment-là je n'ai plus les mêmes terrains de jeu. Dommage pour ceux du groupe, car ils ne savent pas ce qu'ils perdent. Je réussis tout de même à décider trois d'entre eux pour faire le marathon des vins et de la gastronomie à Cahors... Quand il y a du pinard à la clé... Paris, 1999, 72 kg et 42,195 km plus loin, c'est la fin de mon premier marathon, et de ma première grosse émotion à franchir une ligne d'arrivée de marathon qui sera suivie d'une vingtaine d'autres en à peine plus de deux ans. Mais toujours le même constat au final... c'est déjà fini !

Le moment est venu de franchir le pas, de me lancer de nouveaux défis dans une discipline où les mentalités et les coureurs sont différents, les joies plus intenses encore, où le retour et la découverte des beautés de la nature en mettent pleins les yeux et apprennent à rester humbles... L'ULTRA sera pour moi ce démar-

**« Fou ! Tu es fou ! Malade ! Complètement cinglé ! 100 bornes ! »**

rage d'une « nouvelle » vie, de sensations jamais connues auparavant. J'ai soif de rencontrer des gens de toutes régions, de tous pays, de voir que tout ce monde se ressemble et se rassemble dans le même effort, que la concurrence y est vive mais saine. L'argent n'a pas encore atteint ce milieu et je souhaite personnellement qu'il reste en dehors, même si c'est dur pour les organisateurs de ces courses, car l'argent et le sport ne font jamais bon ménage.

C'est à la Traversée des Maures, trail de 55 km, en mai 2000 que je commence à ressentir toutes ces sensations. Un plaisir immense m'envahit au bout de ces 6 h 16 mn d'effort dans le Massif des Maures. Je viens de trouver ma voie, je sais maintenant vers quoi je vais orienter mes choix de courses.



## UN PALMARÈS BÂTI À GRANDE VITESSE

Même s'il ne le dit pas dans son récit d'une bataille qu'on pourrait penser ordinaire de nos jours (elle ne l'est pourtant pas), Gérard s'est affirmé en deux ans et demi d'ultras comme l'un des tous meilleurs

athlètes du désert et des courses au long cours. Il termine en effet 14<sup>e</sup> de sa première course sous le soleil, la très convoitée Desert Cup et remporte l'année d'après la Mauritanienne Race 200. En novembre 2003, il part disputer la Trans 333 qu'il boucle en deuxième position ex-aequo avec Francis Magoni et malgré de sévères problèmes digestifs dus à une gastro-entérite. Dernier exploit en date, sa deuxième position au Raid Montpellier-Valencia (voir le sujet dans ce même numéro), acquise au prix d'une lutte acharnée contre la douleur générée par une périostite... attachée à lui. Les références en ultra de Gérard commencent à prendre de la place sur son CV mais notons tout de même ses 208 km parcourus aux championnats de France 2003 (7<sup>e</sup> place) qui se déroulaient à Brive-la-Gaillarde.

CI-DESSUS, À GAUCHE : LA TRANS 333 EN INDE. PEUT-ÊTRE UN AVANT-GOÛT DE LA BADWATER...



CI-DESSUS : LA BOUCLE DE SAINT-FONS, UN KILOMÈTRE TOUT ROND, EST « ULTRA PLATE » MAIS POSSÈDE QUELQUES VIRAGES UN PEU SERRÉS.

CI-DESSUS, À DROITE, DE GAUCHE À DROITE : PENDANT LA TRANS 333.

GÉRARD CAIN ET SON FILS PENDANT LES 100 KM DE BELVÈS.

A L'ARRIVÉE D'UNE MAURITANIANNE RACE 200 VICTORIEUSE.

PÈRE ET FILS, MÊME «COMBAT».

Mais ce sont les distances qui m'attirent. Plus, encore plus, toujours plus. Un petit diable rouge demeure dans un petit coin de ma tête pour me dire « plus long, encore plus long » alors que le petit ange blanc me dit « tes genoux, attention tes genoux ». Je promets de faire moins de dénivelé.

Plus long, moins de dénivelé, mais où vais-je trouver ça ? Difficile de dénicher de la documentation sur de telles courses. Quelque temps plus tard, un ami me fait parvenir un article sur les 100 km de Belvès. Je le lis, le relis et encore une fois m'inquiète de pouvoir trouver les coordonnées. Où sont les coordonnées de l'organisateur ? Trouvées ! Je décroche presque fébrilement le téléphone, prends les renseignements, demande qu'on m'envoie le bulletin d'inscription

par la poste. Ça fonctionne. Je me lance dans ce nouveau défi. Un petit temps de réflexion quand même en attendant le bulletin, mais aussitôt reçu il sera renvoyé.

Je commence alors à en parler autour de moi. « Fou ! Tu es fou ! Malade ! Complètement cinglé ! 100 bornes ! ». Mais pour moi quelle excitation, tant j'adore cette impression de partir vers l'inconnu. J'adore mais je n'ai aucune idée du type de préparation requise pour couvrir la distance. Je me rencarde auprès des marathoniens de mon coin (il y en a quand même) et Claude me prête un livre présentant plusieurs plans d'entraînements pour les 100 km. Ce jour-là, je ramène LA Bible à la maison : « Ça y est, je l'ai, j'en ai un ! » Ce à quoi ma femme me rétorque : « Tu deviens vraiment malade. » M'en fiche. Je choisis alors le plan d'entraînement qui me convient le mieux pour l'appliquer relativement sérieusement jusqu'au bout. Quelques séances modifiées, déplacées, pour l'adapter en fonction de mes possibilités et je commence à me découvrir, à gérer mes allures. Je fais tout à la sensation. Pas de séances de piste, pas de VMA (c'est quoi ça ?), pas d'allure machin-truc, pas de cardio, tout aux sensations, un entraînement un peu brut de décoffrage en fait.

Je n'ai, pour ce premier 100 bornes, pas d'impératifs, mis à part celui de faire mes X séances par semaine. Je cours pour le plaisir et je ne veux pas m'enfermer dans un entraînement contraignant qui pourrait me dégoûter. Je suis toutefois conscient que lorsque je me spécialiserai sur un type d'épreuve, il faudra que je me recadre un peu.



© Photo: J.C. Fignard



Enfin j'y suis, seul, sans accompagnateur. Ce défi je l'ai rêvé pendant des mois et maintenant il me faut le relever. « 100 » : un chiffre comme un autre, mais quand on rajoute « BORNES » derrière, il devient impressionnant, redoutable mais aussi enivrant, magique.

Pas de chance pour cette première, le froid, la pluie et le vent se sont invités, ce qui ajoute une grosse difficulté supplémentaire à cette épreuve. Seul avec pour uniques vêtements mon short et mon débardeur, il m'est difficile d'apprécier. Je suis transi de froid et j'ai les muscles tétanisés par cette météo qui ne nous épargne pas pendant la quasi-totalité de la course. Les genoux ne sont pas mieux que le reste. Et lorsque mon corps me demande d'arrêter, c'est la tête qui prend le relais. Je suis venu pour faire 100 km, je les ferai.

Au bout de 10 h 42 mn, dont un bon tiers de galère, j'entends pour la première fois ma bouche pousser un hurlement de joie en passant la ligne d'arrivée. Je suis un centbornard. Un bonheur intense m'envahit, mon corps se relâche quasi immédiatement et des sensations jusqu'alors inconnues surgissent du plus profond de mon être. Tout se mélange en moi et cette fierté intérieure de pouvoir dire « Je l'ai fait »... C'est tout simplement géant. Le rouleau compresseur ultra s'ancre doucement mais sûrement au fin fond de mon cerveau. Toutes ces sensations découvertes s'y gravent. Elles vont agir comme une drogue et moi je recherche cette drogue, je la recherche et vais en découvrir d'autres. Je reste malgré tout sur un regret : le Périgord Noir sous la pluie n'est pas terrible aussi je me promets de revenir l'année suivante en y espérant une météo plus clémente.

Dès le retour à la maison, pour une fois, j'écoute mon petit ange blanc. Trois semaines après Belvès, je me fais faire une arthroscopie à chaque genou. Après un été passé en rééducation, l'envie d'aventure est toujours bien présente. Suite à la lecture d'un article sur la Desert Cup, une envie folle de m'y rendre m'envahit. Courir dans le désert en non-stop sur 168 km, dans ce désert que j'ai pu découvrir une quin-

zaine d'années plus tôt lors d'un voyage en Egypte, et qui m'a énormément marqué, voilà un autre défi « de cinglé », comme on me le dit, que je me lance pour 2002.

J'en fais mon obsession (positive) pendant un an, alliant la recherche de sponsors pendant plusieurs semaines. C'est gonflé, de la part d'un gus seulement connu de sa famille et qui n'a couru qu'un misérable 100 bornes, d'oser aller demander de l'argent à des sociétés, pour aller s'offrir une course au fin fond du monde. Pas évident de leur présenter les retombées qu'ils vont en tirer. Mais j'en veux tellement que je parviens à réunir la somme entière pour ce raid. Une bonne partie de mon défi est déjà réussie, il ne me reste qu'à m'entraîner pour ne pas décevoir mes sponsors.

Après quelques marathons pour me remettre en jambes, ma promesse de revenir à Belvès se réalise. J'y vais cette fois avec mon fils comme accompagnateur et un peu plus de vêtements. L'ambiance y est toujours aussi sympa et le maillot de bain aurait suffi cette année-là. Pas de pluie, pas de froid, je peux même dire que ça a été une véritable canicule. Un soleil de plomb nous accompagne toute la journée.

Malgré mon goût prononcé pour la chaleur, le bitume par ces températures me tape très fort dans la résistance des jambes. Un gros travail d'équipe avec mon fils sur la fin (il l'avait belle sur son vélo, tout en me disant « l'autre devant, tu vas le chercher », « Vas-y, encore 5 km, courage », etc.) me rappelle les encouragements que je lui prodiguais durant ses cross. Revanchard le gamin ! Avec un 9 h 38 mn par cette chaleur, le bonheur est au bout. Et quel meilleur entraînement grandeur nature pouvais-je espérer par ces conditions climatiques identiques à celles de la Desert Cup ?

De retour de Belvès, mon esprit est déjà tourné vers la Desert Cup. Une inconnue de taille m'interpelle : la nourriture. Comment se nourrir sur ce genre d'épreuve, moi qui ne peux rien manger en courant ? Il faut que je me teste. Le sommeil ne me pose pas de problème, je sais que je peux rester toute la course sans dormir : rester deux, trois et même quatre jours sans dormir, je le pratique souvent au travail. Il me reste à faire un test grandeur nature pour la nourriture.

Ayant bien récupéré du 100 km, je me dis qu'un 24 heures serait l'idéal pour continuer les tests. Une bonne occasion aussi de découvrir ce qu'est le double tour d'horloge. C'est au Mans que je me retrouve pour effectuer ce double premier essai : alimentation et course pendant 24 h. De plus, les conditions météo sont plutôt de type désertique en ce mois de juin : un soleil de plomb et une chaleur à faire suffoquer sur ce circuit. Le jour J, tout s'enchaîne bien jusqu'au moment où le circuit moto et son dévers ont raison de mes genoux. Encore eux. Résultat : un arrêt prématuré et près de six heures de course dans les stands. Mais avec 168 km parcourus, j'ai pu effectuer les tests désirés et mes essais d'alimentation sont plutôt réussis.

Après Le Mans, le temps passe très vite après. Tellement vite que j'ai l'impression que l'échéance désertique arrive juste après. Malheureusement, trois semaines avant le départ pour la Jordanie un épanchement de synovie au genou droit coupe court à tout entraînement et une rude épreuve morale commence alors. Je suis effondré à l'idée d'annoncer aux sponsors la possibilité de ne pas effectuer la course, effondré aussi moralement. Toute cette préparation anéantie en un instant. Tous ces rêves de courir dans le désert du Wadi Rum envolés. Echouer si prêt du but. Après dix jours de doutes et d'angoisse, j'essaie de recourir. Pas de douleurs au bout de 10 km. J'arrête là ce footing libérateur. Puis deux, et trois autres séances... Mon genou tient mais je n'insiste pas sur la longueur des sorties, souhaitant le ménager.

Le départ de Paris pour la Jordanie concrétise pour moi le commencement de la grande aventure tant dési-

rée. Enfin ce rêve devient réalité et je veux en profiter au maximum. Je prends chaque minute comme un cadeau du ciel. Faire ce que je vais faire en sachant comme j'étais quelques années auparavant, quelle récompense. Merci à Dame Nature de m'avoir donné un corps qui a supporté toutes ces années de « mauvaise vie », de l'avoir fait revivre et de lui avoir fait reprendre une forme « humaine ».

Chaque moment de cette épreuve je le vis à 200 %. Mes yeux voyagent sans cesse de gauche à droite et de bas en haut. Mes oreilles épiant chaque bruit, écoutent tout. Je désire tout apprendre, tout savoir. Chaque bribe d'information est bonne à prendre. Sur le campement, j'essaie d'absorber tous les vécus des autres en un seul instant. Puis le départ, dans ce site de Pétra somptueux. La délivrance enfin arrivée.

Parti prudemment je passe au premier point de contrôle en cinquantième position. Personne ne m'a doublé sur le restant de la course. Toujours en plein bonheur je remonte même les coureurs un par un pour finir à la quatorzième place sur 238 partants. Inimaginable pour moi d'avoir une telle place à mon

## Je suis dans l'engrenage et tel un automate j'avance sur des distances toujours plus longues.

premier raid. Je termine d'autant plus heureux que je n'ai pris aucun risque et que je ne finis pas usé physiquement. Aucun problème musculaire le lendemain, juste une petite ampoule.

Je viens réellement de me découvrir. L'ultra est définitivement entré en moi et je sais maintenant qu'une partie de ma vie sera marquée par cette discipline. Ces distances, ces courses sont tout ce que je pouvais imaginer pour mon corps et ma tête. Tous mes rêves et attirances pour ces épreuves sont récompensés dès la première tentative. Et puis, quelle surprise pour mon entourage... le fou ne serait-il pas si fou ? Pour l'heure, des centaines d'images de cette course se bousculent dans ma tête. Au retour l'avion atterrit en me laissant dans les nuages. L'envie de recommencer est déjà là, ma dépendance à cette véritable drogue de l'ultrafond m'en redemande. Encore et encore. A peine les pieds reposés à terre, il me faut en trouver une autre, pour aller un peu plus loin. J'ai en moi le vice de la grande distance.

Après les 168 km de la Desert Cup, monter à 200 km m'apparaît comme un nouvel objectif. La documentation distribuée à l'aéroport au retour de Jordanie sur La Mauritanienne Race 200 a été rangée soigneusement dans mon sac à dos. La course suivante sera celle-là. Je suis dans l'engrenage et tel un automate j'avance sur des distances toujours plus longues. Je m'aligne ensuite sur la Trans 333, puis sur le Raid Montpellier-Valencia et l'objectif de ma saison actuelle est de courir la « Route du sel 555 » : 555 km non stop dans le désert du Ténéré, avec une balise Argos comme compagnon de route. Chaque coureur y sera repéré par satellite. Encore un Ultra, un Ultra extrême, je ne sais pas comment je peux l'appeler, mais à coup sûr un moment encore fabuleux qui se prépare dans ma vie. Partir dans l'inconnu d'une telle course, m'attire, m'aimante. C'est mon chant des sirènes. 