

Triathlon - Sébastien Harté

Une force de volonté...

Par Gilles Kerlorc'h



Pour lui, c'est le Graal, l'épreuve ultime, l'aboutissement de tous ces efforts consentis depuis des années, l'Ironman de Vichy, que Sébastien disputera le 27 août prochain.

6 Trois épreuves consécutives vont ponctuer cette journée exceptionnelle : 3,8 kilomètres de nage dans la retenue d'eau de l'Allier, suivis de 180 kilomètres à vélo entre Allier et Puy de Dôme et enfin, 42,2 kilo-

mètres de course à pied autour du lac et dans Vichy. Sébastien se prépare depuis huit mois à cette épreuve hors norme, outre l'entraînement physique quotidien, il lui a fallu gérer une préparation technique, essentielle pour l'épreuve : alimentation, hygiène de vie et sommeil. Quand on lui demande s'il a une idée de son palmarès dans cette course, Sébastien répond en toute sincérité : "je ne peux pas répondre à cette question, un Ironman, à mon niveau, tu t'entraînes avant tout pour le finir". Rien ne prédestinait Sébastien à emprunter ce long parcours pour arriver à une épreuve dédiée aux sportifs surentraînés, si ce n'est un tournant douloureux dans sa vie.

Le tsunami de 88

En 1988, Sébastien a tout juste douze ans lorsqu'on lui diagnostique, trop tardivement, une maladie de Crohn - affection inflammatoire chronique de l'intestin - qui débouche sur plusieurs ablations des parties lésées et une stomie intestinale. À douze ans, tout s'écroule, incompréhension et révolte, pourtant Sébastien mettra à profit cette terrible épreuve en donnant une direction tout autre à sa vie. Une rencontre sera pour lui déterminante en 2001, lorsqu'il consulte le Professeur Jean Signalet, immunologue et clinicien de Montpellier, spécialiste de l'hygiène alimentaire hypo-toxique. Sébastien suivra un régime ali-

mentaire strict qui lui permettra d'épurer son corps tout en baissant les médicaments prescrits.

" Je ne peux pas répondre à cette question, un Ironman, à mon niveau, tu t'entraînes avant tout pour le finir "

C'est le déclic, la maladie n'est pas vaincue mais se trouve désormais en second plan, face à une hygiène de vie exemplaire couplée à une activité sportive soutenue. Comme l'évoque Sébastien : "j'ai passé un pacte avec la maladie, un pacte psychologique. Je sais que la maladie fait corps avec moi, je ne la nie pas, je sais qu'elle est toujours là, mais elle me laisse tranquille, je dois positiver et aller de l'avant".

La rémission par le sport

La course et la marche quotidiennes, liées au régime Seignalet, poussent Sébastien à poursuivre dans cette voie, d'autant qu'il s'aperçoit que ces contraintes deviennent peu à peu plaisir. En 2002, il porte son premier dossard sur une course de 10 kilomètres, son corps tient, encaisse des activités intenses, première satisfaction qui le poussera à persévérer. La force d'inertie de la maladie qui ralentissait sa vie est désormais inversée et prend un nouvel élan par le sport.



À 41 ans, Sébastien a déjà derrière lui huit marathons et en rejoignant le Triathlon Club Montois en 2015, affiche sa volonté de persister. Il admet que s'il n'avait pas vécu l'épisode de la maladie, il n'aurait certainement jamais pu avoir ce parcours. Au sein du club montois, il développe sa résistance, sa technique avec l'aide de Jean-Philippe, l'entraîneur de natation du club et de Laurent, toujours de bon conseil, qui l'amène à se dépasser en vélo et en course à pied. Sébastien est sans appel : "Si aujourd'hui je me sens capable de faire tout cela, c'est grâce à un club et à ses membres, à cet esprit de cohésion qui le caractérise et cette volonté d'aider et de transmettre, je n'aurais jamais réussi à me dépasser en triathlon sans eux ; ni sans le soutien sans faille et l'infinie patience d'Isabelle ma compagne, toujours présente et porteuse d'espoir dans les coups de moins bien".

Aujourd'hui, la préparation de l'Ironman du mois d'août monopolise tout le temps libre de Sébastien, nage, vélo, course, une hygiène de vie stricte, six jours sur sept consacrés à l'entraînement. Sébastien se souvient dans un sourire des mots qu'un ami lui avait soufflé en pleine crise liée à la maladie : "Tu n'as qu'une solution, tu dois faire de ta merde un terreau". Le corps et l'esprit ont pu croître avec ce terreau que l'on nomme volonté.



DU 17 MAI AU 17 JUIN

LE SPORT SERA VOTRE MEILLEUR SOUVENIR

OUVERT
LUNDI 8 MAI, JEUDI 25 MAI
ET LUNDI 5 JUIN
DE 10H00 À 19H00

un été sportif
50 PRODUITS À MOINS DE 10€
DECATHLON
MAGASINS | INTERNET | MOBILE

DECATHLON

VOTRE MAGASIN DECATHLON
EST OUVERT DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H00 à 20H00 (sans interruption)

CC GRAND MOUN
100 Bd Oscar NIEMEYER
40280 ST-PIERRE-DU-MONT