

# ultrafondus

Le magazine qui vous fait dépasser les bornes

## Cro-Magnon

D U C I E L À L A M E R

**Portrait** | Emmanuel Conraux vous emmène aux confins de l'ultra-endurance

**Actus et chroniques** | Le Grand Duc joue les gros durs

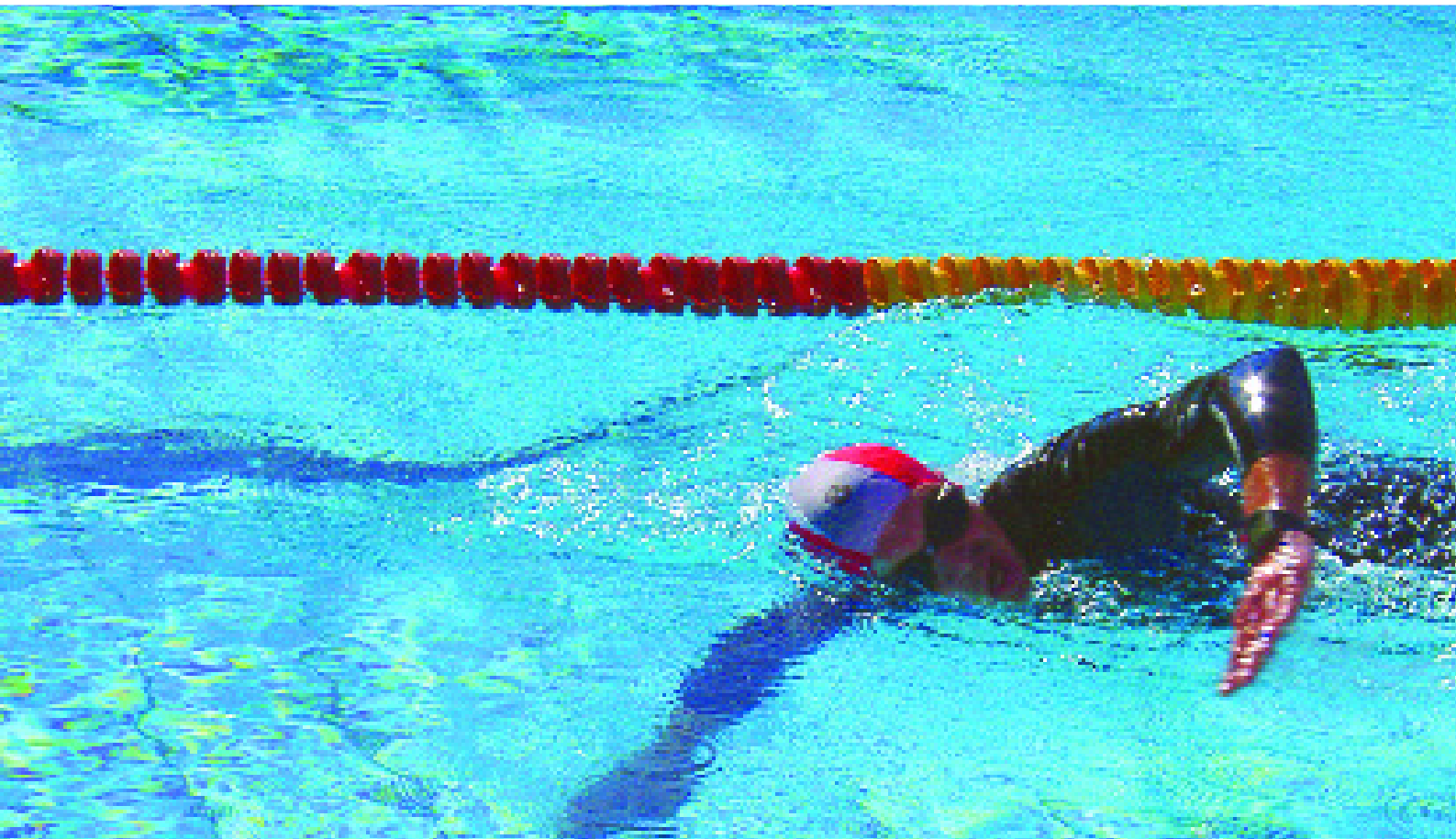
**48 heures de Surgères** | Nous avons croisé leurs regards

**Interview** | Second volet de notre entretien exclusif avec Tim Noakes

**Entraînement** | Confessions d'un poireau ou comment s'entraîner pour La Réunion

**Encart** | Les troubles gastriques du coureur d'ultrafond





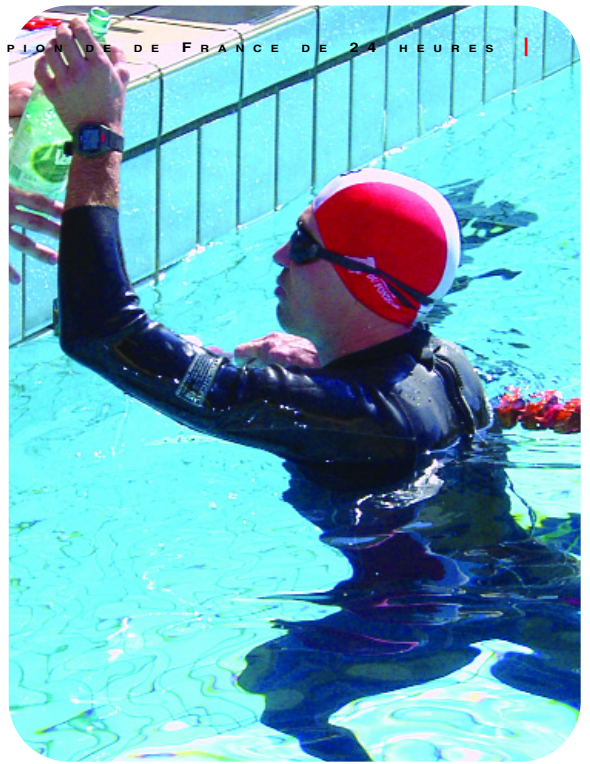
# EMMANUEL CONRAUX AUX CONFINS DE

➔ PAR | MIKAËL TURCHETTI  
PHOTOS | THIERRY PHILIPPE

VAINQUEUR DES 24 HEURES DE SAINT-FONS EN AVRIL 2004, CHAMPION DE FRANCE DE 24 HEURES À BRIVE-LA-GAILLARDE UN MOIS PLUS TARD ET, DEPUIS LA MI-JUIN, VICE-CHAMPION D'EUROPE DE DOUBLE IRONMAN EN AUTRICHE, EMMANUEL CONRAUX A D'ORES ET DÉJÀ MARQUÉ DE SON EMPREINTE LA SAISON 2004. IL LA COURONNERA PEUT-ÊTRE PAR UNE ÉVENTUELLE SÉLECTION EN ÉQUIPE DE FRANCE DE 24 HEURES. PERSONNAGE TIMIDE, FORÇAT DU BITUME AU MORAL D'ACIER, CET ATHLÈTE HORS NORMES, NOUS L'AVONS PASSÉ AUX RAYONS X RIEN QUE POUR VOUS.

« *Il ne doit faire que ça* »... « Un type comme ça ne doit pas avoir de contraintes professionnelles »... Si vous allez vous perdre au bord des chemins de l'ultra où se présente Emmanuel Conraux, il est vraisemblable que vous entendrez ce genre de commentaires hâtifs. A le voir se mener aussi loin dans la souffrance, repousser ses limites et sembler se diriger tout droit vers un autre monde étrange et effrayant, les spectateurs ébahis ne s'imaginent que très rarement quelle peut être la vie de cet homme, de ce coureur, de cette machine humaine au visage fermé, capable d'avaler des centaines de kilomètres. Vous entendrez le

speaker énoncer ses faits d'armes sur 100 km, de Saint-Nazaire-les-Eymes (Isère) à Millau (Aveyron), puis sur 24 heures, de Saint-Fons à Brive-la-Gaillarde ou bien sur les ultra-triathlons (Ironman et multiples), d'Embrun à Monterrey. Au-delà d'un palmarès d'une densité et d'une diversité rarement atteinte à ce jour, Emmanuel Conraux ne laisse personne indifférent. Si par chance ceux qui jugent sans connaître avaient l'occasion de côtoyer de prêt le Colmarien, ils pourraient découvrir un sportif passionné, un cadre à l'emploi du temps professionnel surchargé, un athlète sans sponsors qui dépense sans compter, un coureur au palmarès



# AUX L'ENDURANCE

insensé qui réussit, malgré cet environnement peu favorable, à concilier une vie bien remplie et une passion dévorante moyennant quelques sacrifices.

## Le Fontanil, la Mecque de l'Ultra-triathlon

Le Fontanil. Une épreuve de légende, une terre sainte pour les ultra-triathlètes qui chaque année y faisaient leur pèlerinage et dont Emmanuel Conraux était l'un des fervents adeptes. Une épreuve folle, 12,4 km de natation (l'équivalent de la traversée du Déroit de Gibraltar), 540 km de vélo (l'équivalent de Bordeaux-Paris) et 126 km de course à pied (l'équivalent de Grenoble-Genève) où régnait souvent une canicule impitoyable qui mettait les organismes à rude épreuve. Aujourd'hui disparue, l'épreuve rappelle des souvenirs émus à Emmanuel : « C'est une course que je n'oublierai jamais tellement elle m'a apporté de bonheur. »

Mais avant le bonheur, une désillusion terrible : « Mon pire souvenir de sportif, c'était en 2000, après 36 heures d'efforts intenses je suis battu pour la victoire pour seulement 1 mn 40 s. Dur à avaler ! ». Emmanuel revient en 2001, plus fort que jamais et l'emporte finalement, soutenu par une équipe d'assistance qui le transcende. Malgré tout, ce jour là la victoire à un goût amer : « Je prends les commandes de la course suite à une défaillance terrible d'un copain, Didier Woloszyn, qui était allongé sur le bord de la route, victime d'une

hyperthermie, ce jour là j'ai chialé et failli abandonner tellement c'était difficile pour moi de passer devant dans ces conditions ».

## 8 jours 11 heures 11 minutes et 7 secondes... tout seul au bout du monde

Déjà habitué du circuit des ultra-triathlons sur distance Ironman et détenteur de plusieurs titres de gloire (champion du monde de double et triple Ironman en

*« Je n'avais plus envie de courir  
et me disais que ce n'était pas une course,  
que c'était débile de faire ce genre de truc »*

Emmanuel Conraux

2001), Emmanuel se lance en 2002 dans l'aventure du déca Ironman (dix fois la distance de base). Au programme des réjouissances, quelque 38 km de natation, 1800 km à vélo et 422 km de course à pied (10 marathons !). Un monde à part, une autre dimension de l'ultra qu'il se sent désormais prêt à affronter pourvu qu'il soit accompagné par une équipe fidèle qui saura le soutenir dans les moments difficiles. En cette saison 2002, les Championnats du monde de la spécialité ont lieu à Monterrey (Mexique) et l'épreuve est prévue du 18 au 24 novembre. L'ultra-triathlon ne fait guère recette de nos jours et, faute de sponsors, Emmanuel doit se résoudre à partir seul, ne pouvant monter une équipe d'assistance faute de budget.

LA NATATION N'EST PAS LE POINT FORT D'EMMANUEL CONRAUX, QUI EST TOUT DE MÊME CAPABLE D'ENQUILLER DES DISTANCES QUI FERAIENT PEUR À CERTAINS COUREURS... SUR DU BITUME. EXEMPLE : 38 KM DANS L'EAU LORS D'UN DECA IRONMAN.

Novembre n'est pas connu pour être le mois le moins chaud au Mexique et les dix-huit concurrents engagés doivent supporter des températures caniculaires le jour allant jusqu'à 45°C aux alentours de midi. La nuit, elles descendent autour des -10°C. Après un peu plus de vingt heures passées entre les lignes d'eau (la natation a lieu en piscine sur de telles distances), Emmanuel quitte le bassin de Monterrey en 9e position,

les écarts. Le voilà en 2e position avant de s'attaquer aux dix marathons le séparant du Graal. La feuille de route établie est claire : quatre marathons le premier jour et trois autres les deux jours qui suivront. Comme prévu Emmanuel est à l'aise et boucle son premier marathon en cinq heures et le deuxième en cinq heures trente. Il est désormais seul en tête de la course.

« C'est une épreuve où je suis passé par des moments d'euphorie totale, puis de désillusion, j'ai voulu quasiment abandonner alors que je menais la course assez facilement. Je

## « Je m'ennuie au plus haut point sur un 10 km ou un triathlon de courte distance » Emmanuel Conraux

### FICHE SIGNALÉTIQUE

**Nom :** Emmanuel Conraux

**Âge :** 35 ans

**Ville :** Colmar (Alsace)

**Taille :** 1,78 m

**Poids :** 68 kg

**Activité favorite :** repousser ses limites

**Sponsors :** aucun

**Arme fatale :** un mental à l'épreuve des balles

**Situation professionnelle :** Directeur d'un établissement de restauration rapide (oui c'est ça, celui avec le clown)

**Situation familiale :** divorcé, un enfant de 8 ans

**Modèle :** Yiannis Kouros

**Devise :** « Marche ou crève »

**Signe particulier :** Légère tendance au masochisme

**Capacité remarquable :** Sait faire pipi en courant

**Courses rêvées :** Voir encadrés

cette discipline n'étant pas son fort. Il attend son heure, comptant sur l'épreuve de course à pied, sa matière préférée, pour faire la différence.

La suite de l'épreuve a lieu sur une boucle de 1,9 km où les prétendants au titre doivent enchaîner les 1800 km à vélo qui seront pour lui avalées au bout de cinq longues journées. Son corps encaisse sans mot dire et l'autorise à enchaîner sans repos avec sa discipline de prédilection, afin de creuser au plus tôt

n'avais plus envie de courir et me disais que ce n'était pas une course, que c'était débile de faire ce genre de truc. Puis je repartais de plus belle et me dépassais à nouveau. » Après 8 jours 11 heures 11 minutes et 7 secondes d'efforts, Emmanuel Conraux décroche le titre avec plus de treize heures d'avance sur le second et une journée sur le troisième. « J'ai tenu parce que je voulais absolument gagner, j'ai une volonté farouche et recherche par tous les moyens la victoire quand je sens qu'elle est dans mes possibilités. » Au final, onze concurrents sur les dix-huit engagés termineront cette épreuve presque inhumaine. Emmanuel vient d'atteindre une dimension de l'ultra dans la solitude la plus totale, seul face à la souffrance, seul au bout du monde.

### Des saisons « chargées »

Les saisons d'Emmanuel sont quelque peu « chargées »... Épreuves de 100 km, 24 heures, Ironman,



double Ironman, triple Ironman et même ultra-cyclisme, il enchaîne une à une des courses d'une intensité et d'une difficulté incroyables. « J'aligne autant d'épreuves longues et difficiles car l'ultra est ma passion. C'est un immense plaisir pour moi de participer à ce genre d'épreuve car je m'ennuie au plus haut point sur un 10 km ou un triathlon courte distance. »

De tels enchaînements nécessitent une très bonne connaissance de soi mais également une bonne alimentation et une récupération correcte afin de ne pas mettre sa santé en péril. Pourtant, Emmanuel ne parvient pas toujours à respecter les règles de base en la matière et fait comme il peut dans le feu de l'action. « Je suis sans cesse à la recherche de mon poids de forme. Comme je travaille dans un fast-food et que j'y passe beaucoup de temps, je prends une dizaine de repas sur place. Même si je ne mange jamais de frites ni ne bois de soda, je me laisse assez facilement tenter par les sandwiches (que j'essaie de manger sans sauce), yaourts bien crémeux ou autres gâteaux ou glaces. D'un naturel assez gourmand, il faut que je me fasse vraiment une raison pour ne pas céder à la tentation. »

Ce qui est vrai pour l'alimentation l'est aussi pour la récupération : « Je pratique très peu souvent les étirements. Je le regrette car c'est très important mais généralement, faute de temps, je privilégie l'entraînement à la récupération, par contre je possède un appareil d'électro-stimulation que j'utilise en récupération et qui me fait beaucoup de bien pour éliminer les courbatures. Il me permet de me ré-entraîner plus vite avec moins de douleurs. Je fais également des séances

de natation assez courtes qui me permettent de me relaxer. »

#### Le secret d'Emmanuel : Un mental hors du commun

Si l'on devait présenter Emmanuel Conraux en évoquant une seule de ses qualités, sans conteste son mental tiendrait le haut du pavé. Un mental à l'épreuve des balles qui semble agir comme un blindage et contre lequel les agressions communes aux disciplines de l'ultra telles que la lassitude, les douleurs physiques et morale, voire les blessures ne semblent avoir aucun effet. « Je pense que je sais me faire mal jusqu'à l'ex-

*« Mon rêve serait de finir une épreuve au bout de mes forces, à l'agonie, tomber après la ligne » Emmanuel Conraux*

trême, j'aime presque ça et le travaille à l'entraînement. Je fais des séances hyper dures, surtout à vélo où je fais des sorties très longues et rébarbatives pour m'endurcir, me forger un moral. »

Les récentes sorties d'Emmanuel n'ont pas dérogé à la règle, comme par exemple lors du championnat de France de 24 heures à Brive-la-Gaillarde qui voit son sacre sur le double tour d'horloge. Emmanuel souffre rapidement d'une ampoule sous le pied gauche qui le fait terriblement souffrir, le profil du circuit ne faisant qu'accroître la douleur. Il établit malgré tout à Brive-

NE DISPOSANT PAS DE SPONSORS, EMMANUEL CONRAUX NE PEUT PAS TOUJOURS S'OFFRIR LE TOP EN MATIÈRE D'ÉQUIPEMENT CYCLISTE, SANS DOUTE LA PARTIE LA PLUS ONÉREUSE EN ULTRA-TRIATHLON. IL LUI EST AINSI ARRIVÉ DE TERMINER UNE ÉPREUVE AVEC UN DÉRAILLEUR AVANT CASSÉ.





LA COURSE À PIED, GRANDE FORCE D'EMMANUEL. ELLE L'A MENÉ AU SOMMET DE LA GLOIRE CETTE ANNÉE PENDANT LES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE 24 HEURES.



## MES RÊVES D'ULTRA

- Remporter le Championnat de France de 24 heures à Brive-la-Gaillarde (c'est fait)
- Intégrer l'équipe de France de 24 heures (Pour bientôt certainement)
- Battre le Record du Monde de déca Ironman (8 jours et 8 minutes)
- Participer aux 48 heures de Surgères et parcourir plus de 400 km
- Participer aux 6 jours de New York et courir 800 ou 900 km
- M'engager sur la TransAmerica
- Courir le Spartathlon

la-Gaillarde sa meilleure performance sur 24 heures avec 255 km.

Plus récemment, lors du dernier championnat d'Europe de double Ironman en Autriche, Emmanuel souffre de côtes fêlées. La blessure est consécutive à un accident de la route lors de sa venue sur le lieu de l'épreuve. Sa voiture est détruite mais il en faut plus pour l'arrêter. Il termine second de l'épreuve.

Si le mental vient se greffer à une équipe soudée derrière lui, l'athlète devient difficile à arrêter. « Mon secret c'est d'avoir une équipe d'assistance qui me pousse, me motive à bloc et quand on est derrière moi, je deviens une machine à courir, je ne réfléchis plus et s'il y a un concurrent devant moi, je vais me mettre minable, mais je vais tout faire pour le rattraper. » Une passion de l'effort et de la souffrance qui s'apparente parfois à du masochisme, chose que le Colmarien ne renie pas. « Il faut que je souffre pour commencer à aimer une épreuve. Il faut qu'elle soit mythique, qu'elle me fasse rêver, suffisamment en tout cas pour m'inscrire et voir comment je peux m'y comporter. » Une passion de l'effort si forte chez lui qu'il imagine très bien son apothéose : « Mon rêve serait de finir une épreuve au bout de mes forces, à l'agonie, tomber après la ligne. »

#### Manque de reconnaissance, manque de sponsors

L'ultra n'est pas médiatisé. Que ce soit en course à pied ou bien en triathlon, l'argent ne coule pas à flot. Même si cela évite sûrement les dérives que connaissent d'autres disciplines, le soutien de sponsors et la reconnaissance des médias, même ponctuelle, pourrait aider certains coureurs à progresser et à assouvir leur passion. Un problème qu'Emmanuel connaît et dont il

souffre : « A mon retour en Alsace après ma victoire à Brive-la-Gaillarde, presque personne ne m'en a parlé, c'est resté dans l'anonymat le plus complet. » Manque de reconnaissance, manque de sponsors également : « Les sponsors, c'est le nerf de la guerre, je ne cherche pas à m'enrichir en faisant du sport mais c'est tout de même bien utile d'en avoir, surtout en triathlon. D'ailleurs je ne peux participer à certaines courses faute de budget ».

L'argent fait défaut et il faut se débrouiller seul avec souvent quelques déconvenues de taille. « Je

## « J'ai été la risée d'autres concurrents à l'Ironman d'Hawaii où il y a une débauche de matériel et d'argent » Emmanuel Conraux

galère depuis six ans avec un vélo qui doit atteindre les 100 000 km. J'ai même été la risée d'autres concurrents à l'Ironman d'Hawaii où il y a une débauche de matériel et d'argent. Je manque de matériel correct et c'est pénalisant, l'an dernier, à l'Ironman d'Embrun, je casse mon dérailleur avant au bout de 80 km et dois finir les 100 km restants sur le petit plateau. Je fais quand même l'un des meilleurs chrono vélo. » Pourtant, Emmanuel ne regrette pas son choix de l'ultra et sait pertinemment que cette discipline couve un véritable état d'esprit : « Pour autant, je suis content de faire de l'ultra car il y a moins cet esprit d'étalage de moyens, on est plus dans un esprit convivial et d'entraide. Chacun fait avec ses moyens. »

#### Composer avec un travail prenant

Emmanuel n'est pas seulement un sportif accompli. Cadre, il a sous sa responsabilité plusieurs employés et anime un commerce. « Je suis directeur d'un établisse-

## BRIVE-LA-GAILLARDE 2004 - CHAMPIONNATS DE FRANCE DE 24 HEURES

« Mon premier titre de Champion de France, mon record »

PAR EMMANUEL CONRAUX

Avant cet événement, j'ai bien récupéré de Saint-Fons et ai pu me ré-entraîner suffisamment pour y arriver en forme. Je me sentais très fort mentalement et suis allé à Brive-la-Gaillarde pour prendre du plaisir, sans pression particulière, mais avec la ferme intention de tenter un coup. Je suis alors conscient d'avoir le niveau et personne ne me semble alors invincible sans pour autant sous estimer mes adversaires. J'ai simplement la volonté de tenter la gagne en me fixant un plan de course qui peut m'amener loin en terme de kilométrage.

Concrètement, je visais le passage aux 100 km en 8 h 45, aux 200 km en 19 h, puis tenir une vitesse de 10 km/h les cinq heures suivantes. Objectif avoué : 250 km. Gros hic : une douleur au genou gauche qui traînait depuis un mois et qui ne voulait pas passer. Elle provoquait des douleurs après mes séances de course à pied. J'ai essayé tout ce qui était possible pour la faire passer avant les championnats de France. Je me rends compte, à l'approche de l'échéance, que suis également loin de mon poids de forme. Une semaine avant la course j'avais commencé un régime dissocié. Je m'entraînais un tout petit peu mais finissais à chaque fois détruit. J'arrive à Brive-la-Gaillarde avec de sérieux doutes mais accompagné de deux copains, mes plus fidèles soutiens.

Bonne nouvelle en arrivant : il devrait faire chaud, je serai dans mon élément. Je dors très peu, prends un gâteau énergétique au petit déjeuner et arrive décontracté au départ. Mes accompagnateurs s'occupent de tout, ils sont formidables. Je pars très tranquillement mais de suite mes jambes sont raides. Cela dure toute la première heure. Je suis surpris car Jean-Pierre Guyomarc'h est derrière. Je me cale sur Loïc Lebon qui est toutefois parti un peu trop vite à mon goût. Course d'attente, sans problème jusqu'à l'orage, même si je dois faire avec une ampoule sous le pied gauche qui me fait souffrir le martyr durant toute la course (les virages à gauche étaient un véritable supplice). Dommage, j'aurai pu faire 260 km sans ça.

Puis je passe en tête sans trop m'en rendre compte, presque trop facilement. Je gère tranquille jusqu'à ce que Jean-Pierre Guyomarc'h revienne à un tour. Là je m'accroche sans m'affoler, j'ai la sensation qu'il s'y prend très mal en procédant par accélérations répétées pour essayer de me décrocher. Je ne m'affole toujours pas et reviens à chaque fois sans trop puiser dans mes réserves. Il s'arrête souvent au ravitaillement ce qui n'est pas mon cas, je ne m'arrête jamais, même pour faire pipi (je sais faire ça en courant !). Il se fatigue tout seul et vers seize heures de course il s'arrête au ravitaillement un peu plus longtemps. C'est là que je décide de placer une accélération, ce qui lui met peut-être un coup au moral. Je lui prends ensuite régulièrement des tours. Il a l'air usé.

Par la suite j'ai l'opportunité de courir avec Christian Leroux, je l'encourage et lui dit de se défoncer, de donner son maximum pour passer les 240 km, ce que Christian réussit à faire. Cela me fait super plaisir car c'est un type super sympa qui m'avait bien encouragé à Saint-Fons. Il finit même sur le seconde marche du podium.

La fin de course est un pur bonheur, je ne suis même pas trop mal, les gens un peu raides mais j'ai vraiment connu pire. Le podium, la Marseillaise, mon premier titre de Champion de France et un nouveau record porté à 255 km, LE RÊVE.

A DROITE : EMMANUEL CONRAUX AVEC DIDIER WOLOSZYN, ADVERSAIRE, FRÈRE D'ARMES ET AMI.



## TEMPS DE RÉFÉRENCE EN COURSE À PIED

- 10 km : 34 mn 14 s - 1997 - 10 km de la Wantzenau
- 20 km : 1 h 12 mn - 1997 - 20 km de Huningue
- Semi-marathon : 1 h 16 mn 30 s - 1997 - Semi-marathon de Saint-Louis
- Marathon : 2 h 38 mn - 1997 - Marathon de la Wantzenau
- 100 km : 7 h 27 mn - 1997 - 100 km de Saint-Estève

## UN ULTIME DÉFI

Mon défi ultime avant de me retirer de la compétition serait d'accomplir un multiple de la distance Ironman qui n'ai jamais encore été atteint. En compétition il y a déjà eu 20 Ironman (un double déca Ironman). Mon objectif serait donc de boucler ma carrière en faisant tout seul 21 Ironman, soit 79,8 km (80 km) de natation, 3780 km (3 800 km) de vélo et 886,2 km (890 km) de course à pied. Le challenge serait de boucler cela en moins de 3 semaines par exemple, après quoi... je pourrai mourir en paix.

ment de restauration rapide. Je ne compte pas mes heures et dois m'adapter aux besoins. » Un emploi du temps de ministre qui lui vaut quelques soucis d'organisation lorsqu'il s'agit

de s'adonner à sa passion. « Mon activité professionnelle, c'est le point crucial, celui qui me pose le plus de problèmes, mes semaines de travail font en moyenne cinquante ou soixante heures. Plutôt soixante d'ailleurs. Il est donc très difficile de concilier ça avec un entraînement correct. Résultat, je m'entraîne la nuit. Je cours

## « Incontestablement je suis fasciné par Yiannis Kouros » Emmanuel Conraux

très rarement la journée car c'est le sport qui se pratique le plus facilement de nuit, je fais également pas mal de vélo en nocturne ce qui donne des nuit très courtes et j'essaie donc de compenser de temps à autres lorsque c'est possible, pas souvent ». Des contraintes, de la fatigue, de la tension nerveuse et des nuits courtes qui sont compensées par le sport. « Je suis tellement bien lorsque je fais du sport que cela m'aide à tenir le coup. »

### Fasciné par l'extra-terrestre Kouros

A extra-terrestre, extra-terrestre et demi. Emmanuel n'a qu'un modèle : Yiannis Kouros. « Incontestablement, je suis fasciné par Yiannis Kouros. Je suis bouche-bée devant les performances qu'il réalise sur 24 heures, 48 heures ou au Spartathlon. » Évidemment, Emmanuel ne peut s'empêcher de penser compétition et échafaude en secret d'éventuels plans de bataille. « Je rêve de me mesurer à lui et de tenter de le faire plier, pas que je me sente plus fort que lui, c'est un monstre physiquement, un extra-terrestre, mais il y a peut-être moyen de l'avoir à l'usure en le faisant douter. En tout cas, j'aimerais vraiment le côtoyer, ce serait un immense honneur. » Ambitionnant de participer aux 48 heures de Surgères dans un proche avenir, la rencontre des deux « monstres » pourrait donner lieu à une lutte impitoyable, jusqu'aux confins inexplorés de l'ultra-endurance. [Ufo](#)

## PALMARÈS

### Triathlon Ultra-Distance

- Double Ironman de Hollande - 1999 - 1<sup>er</sup> - 23 h 50 mn
- Double Ironman du Mexique - 2001 - 1<sup>er</sup> - 22 h 13 mn - Champion du monde
- Triple Ironman du Fontanil - 1998 - 2<sup>e</sup> - 36 h 18 mn
- Triple Ironman du Fontanil - 2000 - 2<sup>e</sup> - 35 h 43 mn - à 1 mn du 1<sup>er</sup> !
- Triple Ironman du Fontanil - 2001 - 1<sup>er</sup> - 35 h 43 mn - Champion du monde
- Double Ironman du Canada - 2002 - 2<sup>e</sup> - 23 h 50 mn - Vice-Champion du monde
- Déca Ironman du Mexique - 2002 - 1<sup>er</sup> - 8j 11h 11 mn - Champion du monde
- Triple Ironman d'Allemagne - 2003 - 2<sup>e</sup> - 32 h 03 mn - Vice-Champion du monde

### Ironman d'Embrun

- 1997 - 46<sup>e</sup> - 12 h 17 mn 26 s
- 1998 - 25<sup>e</sup> - 11 h 59 mn 08 s
- 1999 - 20<sup>e</sup> - 11 h 42 mn 57 s
- 2000 - 13<sup>e</sup> - 11 h 11 mn 08 s
- 2002 - 11<sup>e</sup> - 11 h 04 mn
- 2003 - 15<sup>e</sup> - 12 h 44 mn

### 100 km course à pied

- 1997 - 100 km de Saint-Estève - 7 h 27 mn - 1<sup>er</sup>
- 1998 - 100 km de Saint-Vit - 7 h 44 mn - 3<sup>e</sup>
- 1998 - 100 km de Gérardmer - 8 h 07 mn - 4<sup>e</sup>
- 1998 - 100 km de Sablé/Sarthe - 7 h 55 mn - 2<sup>e</sup>
- 1998 - 100 km de Saint-Estève - 8 h 22 mn - 2<sup>e</sup>
- 1999 - 100 km de Saint-Nazaire - 7 h 52 mn - 1<sup>er</sup>
- 1999 - 100 km de Mulhouse - 7 h 47 mn - 1<sup>er</sup>
- 2000 - 100 km de Saint-Nazaire - 7 h 37 mn - 3<sup>e</sup>
- 2000 - 100 km de Saint-Vit - 7 h 47 mn - 3<sup>e</sup>
- 2000 - 100 km de Saint-Estève - 7 h 59 mn - 3<sup>e</sup>
- 2001 - 100 km de Millau - 8 h 10 mn - 5<sup>e</sup>
- 2002 - 100 km de Saint-Nazaire - 7 h 38 mn - 2<sup>e</sup>
- 2002 - 100 km de Millau - 7 h 44 mn - 3<sup>e</sup> du Championnat de France
- 2003 - 100 km de Saint-Estève - 7 h 40 mn - 2<sup>e</sup>

### 24 heures course à pied

- 1999 - 24 heures de Bâle - 201 km
- 2000 - 24 heures de Bâle - 211 km
- 2000 - 24 heures de Saint Laurent du Pont - 244 km - 1<sup>er</sup>
- 2001 - 24 heures de Saint-Doulchard - 221,4 km - 1<sup>er</sup>
- 2002 - 24 heures de Gravigny - 228,5 km - 5<sup>e</sup>
- 2004 - 100 km de Saint-Fons - 238,11 km - 1<sup>er</sup>
- 2004 - 100 km de Brive-la-Gaillarde - 255 km - 1 (Champion de France)



# En respectant mon corps, je vais plus loin dans l'effort.



\*Du Comité National Olympique  
et Sportif Français.



**100%**  
naturelle

## Envie d'une course Hors limites ?

Avec l'Huile pour Massage à  
l'Arnica WELEDA,

- >> préparez vos muscles **AVANT** l'épreuve : en frictions rapides, elle prolonge votre échauffement et complète vos étirements.
- >> optimisez votre récupération musculaire **APRES** la course : en massage décontractant, elle prévient les courbatures et apaise rapidement les muscles endoloris.



**Vous êtes prêt pour une  
nouvelle Ultra-Aventure**

En vente en pharmacie, parapharmacie et magasin de produits naturels.  
N° consommateurs : 0 811 02 5000 (coût d'un appel local)  
de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h (du lundi au vendredi)



**WELEDA**

*En accord avec l'Être humain  
et la Nature*



**7€**  
LE NUMÉRO  
FRAIS DE PORT INCLUS

**Un numéro manque à votre collection ultrafondus magazine ? Rien de plus simple, commandez-le !**

| **ultrafondus** | 1 rue Buzot, 27000 Evreux, France | [redaction@ultrafondus.com](mailto:redaction@ultrafondus.com) |

- Oui je m'abonne pour 1 an (10 numéros dont 2 doubles) pour **60€**. (hors France métropolitaine, voir en pied de page).
- Oui je m'abonne pour 6 mois (5 numéros dont 1 double) pour **35€**. (hors France métropolitaine, voir en pied de page).
- Oui je m'abonne pour 2 ans (20 numéros dont 4 doubles) pour **110€**. (hors France métropolitaine, voir en pied de page).
- Oui je commande les numéros suivants d'Ultrafondus Magazine pour un tarif unitaire de **7 €** (frais de port inclus) :  
.....  
.....

Abonnement à partir du numéro courant, sauf mention contraire.  
Je souhaite recevoir ma commande à l'adresse suivante :

Nom : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
Code Postal : ..... Ville : .....  
Tél : ..... e-mail : .....

Je joins mon règlement à l'ordre de **Ultrafondus** par chèque bancaire ou postal  
Pour tout renseignement, n'hésitez pas à nous contacter par Internet : [contact@ultrafondus.com](mailto:contact@ultrafondus.com) ou par voie postale : Ultrafondus, 1 rue Buzot, 27000 Evreux  
L'équipe d'ultrafondus reste à votre disposition.

**Montant total de la commande : ..... €**

Autres tarifs (10 numéros). DOM/USA/Canada/Proche-Orient (avion) : 70 € - Europe-Maghreb (avion) : 65 € - TOM + autres pays : 80 €. Règlement étranger par chèque ou virement : ajouter 12 €. Conditions particulières hors France Métropolitaine selon les tarifs postaux. Informatique et Libertés : en application de l'article L.27 de la loi du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux informations vous concernant. Les informations demandées dans cet encart sont indispensables au traitement de votre commande. Elles pourront être utilisées ultérieurement pour d'autres offres et ne seront pas cédées qu'à des tiers rigoureusement sélectionnés par Ultrafondus.

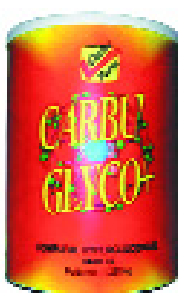
Profitez de l'ultra-boutique sur [www.ultraboutique.com](http://www.ultraboutique.com), vous-y trouverez tous les produits suivants :



**GARMIN FORERUNNER 201**  
Référence : A5510  
Prix : **249 €** T.T.C.



**T-SHIRT UFO** (MANCHES LONGUES)  
Référence : A5005  
Prix : **38 €** T.T.C.



**CARBU' GLYCO+** (DE CARBU' FORM)  
Référence : A6001  
Prix : **24,90 €** T.T.C.



**BVSPORT CONCEPT**  
**RÉCUPÉRATION (NOIRE)**  
Référence : A5450  
Prix : **39,60 €** T.T.C.



**BVSPORT PRO PR**  
**PERFORMANCE (BLANCHE)**  
Référence : A5510  
Prix : **54,90 €** T.T.C.