

THOMAS, ASSOCIÉ GÉRANT D'UN CABINET DE CONSEIL

Thomas est associé gérant d'un cabinet de conseil, spécialisé dans l'amélioration de la performance des entreprises dont l'approche, originale, s'inspire de l'ultra-trail. Avec Thomas, le ton est donné dès les premiers mots : « j'ai toujours eu le goût du challenge et du dépassement de soi ».

« Dans les années 2000, je me suis dit que j'allais faire le tour du monde en marathons. J'ai fait une quinzaine de villes, j'arrivais la veille, je repartais le lendemain ». Il délaisse les marathons pour créer son entreprise, puis en 2009, la course lui manque. « J'ai cherché sur Google « course la plus difficile du monde », et dans les résultats, il y avait le Marathon des Sables (MDS), une course de 250 km en autosuffisance dans le sud du désert marocain. C'était devenu mon nouvel objectif. J'ai couru pratiquement tous les jours pendant 1 an. La course ne s'est pas passée comme je l'avais imaginée. Nous avons été logés la veille du départ dans un hôtel où j'ai eu la mauvaise idée de manger des crudités. J'ai été malade toute la nuit. J'ai quand même pris le départ de la course, sous 45 °C. Je ne pouvais ni boire, ni manger. Au premier poste de secours, j'ai été perfusé – cette course autorise une perfusion – pendant 6 h. J'ai dû repartir, bien que n'étant pas encore totalement réhydraté... »

Aussi fou que cela puisse paraître, Thomas a terminé cet ultra-marathon. Il a perdu 19 kg en 5 jours. Une déshydratation extrême lui a provoqué, au-delà des tendinites, deux hernies



discales. Il a passé 1 an dans un corset et a dû suivre une grosse rééducation physique. Cela ne l'a pas empêché, quelques mois après, de courir un autre ultra-trail.

« Il est évident que la pratique de l'ultra-trail peut être source de blessures. Pour autant, je cherche en permanence à prendre soin de mon corps et de mon mental, tout en repoussant



mes limites, sans jamais les dépasser. C'est tout un travail de préparation en amont, nutritionnelle, physique, mais aussi mentale avec des techniques de prévisualisation. Tout doit être pensé en amont car sur ce type d'épreuve, ton cerveau ne peut plus réfléchir avec suffisamment de recul. »

« Pour la course du Tor des Géants, que j'ai faite en septembre 2018, c'est 1 an de préparation, de repérages, de séances vidéo pour essayer d'anticiper au maximum. » Pour cet ultra-trail de 340 km et de 31 000 m de dénivelé positif pour l'édition 2018 (même si l'organisation affiche depuis l'origine 330 km et 24 000 de d+), Thomas a été finisher en 145 h.

« Il y a 3 paramètres principaux à prendre en compte pour les courses d'ultra-trail : l'entraînement, la nutrition et le manque de sommeil. Moi je m'entraîne assez peu, je fais un ultra-trail tous les 3 à 4 mois et entre deux, je ne cours pas mais je pratique d'autres sports. Je travaille beaucoup et je dors peu, mon corps est donc familier à avoir peu d'heures de sommeil.

Au quotidien, je favorise les ingrédients riches en antioxydants, anti-inflammatoires, avec de bons gras. En revanche, j'évite au maximum les viandes rouges, les grignotages, l'alcool, les produits industriels, etc. Pendant la course, j'ai avec moi des barres de céréales bien croustillantes, et des noix de cajou ou des amandes grillées bien salées. J'évite les aliments pâteux qui ne sont pas faciles à mastiquer et à avaler. Je mange en petites quantités de façon régulière pour ne jamais avoir la sensation de faim et répondre aux besoins énergétiques de mon corps. Idem pour l'eau. Sur les ravitaillements, je mange un seul vrai repas par jour, je préfère composer une assiette avec plusieurs petites portions d'aliments, auxquels je suis habitué : un peu de pâtes, une ou deux patates douces, un œuf dur, une tranche de jambon. Je prends mon temps en mastiquant bien pour faciliter la digestion. Et la nuit, une bonne soupe bien chaude, riche en sel pour me réchauffer et faciliter la réhydratation.

Pendant un ultra, l'alimentation joue plusieurs rôles stratégiques. Outre l'apport d'énergie, elle aide, pendant que l'on mâche, à rester bien éveillé. Elle permet également de garder une attitude positive, sachant qu'on utilise beaucoup le levier de la nutrition pour se faire plaisir. Cette notion de plaisir est fondamentale pour puiser de l'énergie au plus profond de soi-même et atteindre son objectif. Sur un ultra, on découpe l'objectif a priori inatteignable en micro-objectifs qui vont nous procurer des micro-satisfactions. C'est cet enchaînement de micro-satisfactions qui nous permet d'aller au bout de notre rêve. »