

PLEIN AIR

Oxygène

Des ultramans d'ici

Quelques chiffres anodins en apparence, mais hors de l'ordinaire en réalité: 3 jours, 10 kilomètres de natation, 421 kilomètres de vélo et 84,4 kilomètres de course à pied. Bienvenue dans le monde des Ultraman, un monde sélect auquel les athlètes doivent être invités avant d'oser y participer.

Un couple de Montréalais en fait partie. Les deux athlètes seront au Championnat du monde Ultraman à Hawaï à la fin du mois.

«Il y a plus de gens qui sont allés dans l'espace que de gens qui ont fait des Ultraman», donne en exemple Kevin Becker, en riant. Katherine Calder-Becker, son épouse, rit aussi. Leur complicité est évidente.

Le Championnat du monde Ultraman à Hawaï sera leur 4^e Ultraman. Depuis 2006, ils ont participé à 17 Ironman, et comme la distance en soi de l'épreuve reine d'endurance semble trop du déjà-vu, ils se donnent des défis supplémentaires, par exemple celui de compléter trois Ironman en trois mois sur autant de continents.

Ils s'entraînent entre 20 et 27 heures par semaine; la charge de travail d'un athlète professionnel. Sauf qu'eux ont en plus des emplois à temps plein.

«On fait ça pour le plaisir!», précise Kevin.

«Le challenge pour réussir à tout faire, la logistique, ça fait aussi partie du plaisir!», ajoute Katherine. Ses yeux brillent à la mention d'un fichier Excel.

200 LONGUEURS DE PISCINE

Et toute une logistique. Aujourd'hui, par exemple.

Kevin a fait le trajet de leur maison d'Ahuntsic au chalet du mont Royal à la course. Katherine a pris l'auto, leur camp de base où ils stockent leur équipement et leurs vivres pour la journée. Après notre rencontre, ils descendront à la course le mont Royal, le monteront... puis le redescendront et le remonteront. Ce ne sera pas encore l'heure de l'apéro. Avant, direction piscine pour un entraînement de 5000 mètres. En jargon piscine: 200 longueurs.

Ce quotidien qui est maintenant leur mode de vie est à mille lieues de celui d'il y a à peine un peu plus de 10 ans.

En 2001, Kevin fumait depuis 20 ans. À 37 ans, il commençait à en ressentir les effets. «Je voulais être en santé,



Katherine et Kevin ont découvert la passion du dépassement personnel ensemble. PHOTO JOHANY JUTRAS

Ils s'entraînent entre 20 et 27 heures par semaine; la charge de travail d'un athlète professionnel

alors j'ai arrêté... et j'ai pris 65 livres en 12 mois. Je n'étais pas plus en santé, finalement», raconte-t-il.

Il a compris qu'il devait s'activer un peu.

Il a donc commencé à se rendre au boulot à vélo. En parallèle, le couple faisait plus attention à son alimentation, en particulier aux portions. En réponse à ces simples changements de vie, le poids en trop a disparu graduellement. Quelque chose d'autre est apparu: le goût de bouger.

EN ÉQUIPE

Un an plus tard, Kevin tombe sur un triathlon à la télévision.

«Je veux faire ça», a alors lancé Kevin.

Il ne savait pas nager. Katherine n'avait pas de vélo et ne courait pas. «OK, mais comment?», l'a-t-elle alors questionné.

La solution était toute simple: faire un triathlon en équipe. Ils se sont entraînés sérieusement pendant six mois

pour leur premier triathlon sprint, en 2003.

«C'était une grande réalisation pour nous. On était tellement terrifiés avant le départ, et très impressionnés par les athlètes», raconte la triathlète.

«À la ligne d'arrivée, on était transformés. On a compris que si on voulait quelque chose et qu'on y mettait notre énergie, on allait réussir», ajoute Katherine.

En somme, ils avaient eu la piqûre du dépassement personnel.

DÉTÉRMINATION

Puis les distances ont allongé. Puis ils ont osé participer à des triathlons en solo, elle apprenant à courir avec des intervalles marche-course, lui mangeant ses croûtes en piscine une longueur éreintante à la fois.

Aucun raccourci. Que de la détermination, beaucoup de détermination, et du temps – du temps d'entraînement et du temps d'adaptation.

Et maintenant, dans trois semaines, le Championnat du monde d'Ultraman, pour le 50^e anniversaire des deux athlètes (dur à croire en les regardant et en les écoutant).

«On ne va pas gagner», dit sans gêne Katherine. On ne va jamais gagner», ajoute l'athlète.

«Le temps ce n'est pas important», conclut Kevin.

L'objectif: la satisfaction de s'être bien entraîné, finir la course en force et le plaisir, toujours le plaisir.

La définition classique du dépassement personnel récréatif. Une mentalité loin de la performance qui les mène tout de même à l'autre bout du monde parcourir un événement de plus de 500 kilomètres qui les excite autant qu'il les terrifie.

Qu'est-ce qu'il y a après un Ultraman?

«On a une liste de défis et de destinations en tête. On verra quel défi nous fait rêver et suffisamment peur», répond Katherine.



Le couple s'entraîne la plupart du temps ensemble. «C'est ce qu'on fait pour le plaisir!»

PHOTO JOHANY JUTRAS

Véronique Champagne

veronique.champagne@quebecormedia.com

Championnat du monde Ultraman

Quand : du 28 au 30 novembre 2014

Distance totale : 10 kilomètres de natation en mer, 421 kilomètres de vélo et 84 kilomètres de course à pied

Jour 1 : 10 kilomètres de natation et 144,8 kilomètres de vélo

Jour 2 : 275,8 kilomètres de vélo

Jour 3 : 84,3 kilomètres de course à pied

Temps limite quotidien : 12 heures

Nombre de participants : 40

Les participants doivent avoir relevé des défis d'endurance extrêmes

avec brio. Tous doivent être accompagnés d'une équipe.

Taux d'abandon ou d'échec : 20 %

Nombre d'événements de distance Ultraman dans le monde : 4 Royaume-Uni, Canada, Floride et Australie.

Nombre d'événements de distance Ultraman au Canada : 1, à Penticton (Colombie-Britannique), qui opère maintenant sous la bannière Ultra 515

Kat et Kevin partagent leur expérience sur leur blogue: <http://www.endurancetriathletes.com>