

Émilie réalise plus de 400km en 6 jours

BERGERAC ATHLÉTIQUE CLUB Du 18 au 24 août, Émilie Espallier était à Privas en Ardèche pour disputer « Les 6 Jours de France ». Finir de l'épreuve, elle en revient enrichie et prépare déjà un nouveau challenge.

Souvenez-vous, en 2015, Émilie Espallier devenait finisher de son premier 100km à Millau après seulement trois années de pratique de la course à pied. La semaine dernière, la Bergeracoise était en Ardèche pour participer aux 6 Jours de France.

Imaginez, on vous donne le top départ de votre course le dimanche à 14h et la course ne s'arrête que le samedi suivant à 14h. C'est ce qu'a réalisé cette passionnée de course de fond. Durant six jours, Émilie et les autres participants ont donné le meilleur d'eux-mêmes pour réaliser le maximum de tours sur une boucle de 102,5m. À l'issue de cette course de 144h, Émilie Espallier franchit la barre des 400km et parvient même à atteindre 404,477km.

UNE PRÉPARATION PHYSIQUE ET MENTALE

Pour parvenir au bout de ces 144h de course non-stop, Émilie s'est entourée de deux Christophe. Le premier au nom de Le Nocher est son coach sportif, celui qui l'encadre depuis ses débuts au sein du Bergerac Athlétique Club et qui lui donne son programme de préparation. Le second répond au nom de Deyclidour. Sa partie est le mental. Aller plus loin mais aussi récupérer plus vite. Car, dans ce type de course, qui se réalise sur plusieurs jours, la récupération est primordiale. « Un 6 jours, c'est avant tout une bonne gestion du sommeil et là,

Bien s'entourer

Si le duo des coachs y est pour beaucoup dans la réussite de cette performance, Émilie a été aussi soutenue par sa famille. Tant durant sa préparation, période pendant laquelle la Bergeracoise devait courir de jour comme de nuit. Aussi, lors de son épreuve à Privas, le soutien de son compagnon et de ses enfants a été une force pour Émilie. Enfin, l'infatigable coureuse de fond a été poussée, dans ses derniers kilomètres, par les messages qu'elle recevait de toute part. Un élan qui lui a donné la force de franchir le cap des 400km.



Émilie Espallier a eu quelques moments difficiles comme durant les premières nuits où elle devait se réveiller au bout de 3 heures de sommeil pour partir courir.

Je remercie Christophe Deyclidour, mon hypnothérapeute, pour son travail remarquable... C'est ce qui m'a permis d'avoir un sommeil réparateur. Celui qui m'a permis d'arriver au bout de ce périple. » confie Émilie. Et quel périple!

« NOUS NE SOMMES PAS DES HAMSTERS »

Quand on essaie d'imaginer des coureurs lancés sur une boucle d'un kilomètre durant plusieurs jours, certains pensent tout de suite à des

hamsters dans leur roue. De quoi agacer Émilie qui s'explique. « On ne galope pas comme des hamsters fous autour d'une piste... La plupart sont extrêmement bien préparés et courent intelligemment... À partir du moment où la préparation est bien encadrée, avec des limites à respecter et une bonne gestion, de bons conseils... il n'y a pas de danger. Écouter les anciens, les sages, nous aide aussi. Je dirai surtout que tous ces athlètes sont des coureurs qui courent avec leur cœur ! Des coureurs aux grands cœurs qui viennent là pour partager et vivre des moments inoubliables. »



Bien entourée avec sa famille, Émilie est bien venue à bout de ces « 6 Jours de France ».

lance Émilie.

ET MAINTENANT ?

A peine avait-elle terminé sa course ce samedi 24 août qu'Émilie pensait déjà à son prochain objectif. En 2020, la Bergeracoise va une nouvelle fois repousser ses limites en courant non pas pendant 6 jours mais pendant 81 ! Ou ça ? À Monaco à l'occasion de la No Finish Line.

Franck Fyloyllan