« C'est un sport 100 % endurance »

C'est un truc de dingue. Du sport, certes, mais de l'extrême. Fabrice Varnière vient de boucler l'Iron Man de Nice. Weissmuler, Merckx et Zatopek réunis en un seul homme, dans la même épreuve. Une course interminable, où l'athlète doit s'enquiller des bornes de natation, de cyclisme et de course à pied. Un voyage au bout de soi même dont ce Havrais de 39 ans est revenu. Il raconte.

Imaginez. Vous allez parcourir 3,8 kilomètres à la natation, 180 kilomètres à vélo sur un parcours accidenté, et conclure par un marathon des familles qui va finir par vous achever. C'est à en crever. Pourtant, il y a des athlètes qui, non seulement se lancent dans ce genre d'aventure, mais arrivent au bout. Ça a été le cas du Havrais Fabrice Varnière, et de son copain, Jean-François Buquet : le dimanche 28 juin dernier, les deux compères sont parvenus à boucler de 6e Iron Man de Nice, remporté en 8 h 30' 06" par l'Espagnol Marcel Zamora Perez. Chapeau bas !

Quand on écoute le récit de Fabrice Varnière, on est transporté dans un autre monde, que l'on croit inaccessible. Pourtant, devant un café, là, en terrasse, l'athlète havrais n'est pas « Superman ». Il aborde avec beaucoup d'humilité sa performance. Car c'en est une sacrée. Mais pour y parvenir, il en a avalé des kilomètres. Au bout du compte, un pur bonheur, pas uniquement pour lui, mais aussi pour sa famille, très fière de ce qu'il a fait, et son club, le HAC-triathlon.

« A mon premier triathlon, j'ai cru que j'allais me noyer »

A quel moment vous êtes-vous lancé dans le sport ?

Fabrice Varnière : « J'ai toujours fait du sport. Quand j'étais enfant, j'habitais aux Loges, et on n'avait guère le choix. C'était le football ou le football. Sinon rien. Alors, comme plein de gosses de mon âge, j'ai joué au foot. Puis nous avons déménagé à Fécamp, et là, j'ai commencé à courir. Pour moi, tout seul. Je m'étais fait un parcours personnel, dans les bois, que je faisais régulièrement après les cours. J'avais un thermos de café, et pour me remettre d'aplomb, je montais dans un arbre, toujours le même, et je buvais mon café avant de reprendre ma course. Et puis je suis arrivé au Havre. J'ai fait la connaissance de Thierry Eliot, qui m'a donné envie de faire de la compétition. Grâce aux entraînements et à son vécu, j'ai pu progresser. »

Êtes-vous venu naturellement au triathlon ?

« Non, Thierry (Eliot) faisait du triathlon. J'ai beaucoup discuté avec lui. Il avait des tas d'histoires et d'anecdotes à raconter. C'était comme une aventure. Alors, j'ai eu aussi envie de me créer des souvenirs. Il n'y avait pas seulement le côté aventure, mais aussi le dépassement de soi. Il y a 13 ans, j'ai pris une licence au HAC-triathlon. »

Vous vous sentiez en mesure de maîtriser les trois disciplines ?

« Vous plaisantez, j'étais un très mauvais nageur. D'ailleurs au premier triathlon, j'ai cru que j'allais me noyer. C'était à Pont-Audemer, je m'en souviens comme si c'était hier. »

Malgré tout, vous avez persévéré...

« J'ai d'abord fait une pause en raison de la naissance de ma fille. Et puis, il y a eu mon fils. Bref, je n'avais plus trop le temps. En plus, il faut dire qu'à ce moment-là, dans le triathlon, il y avait un côté « m'as-tu-vu » qui ne me plaisait pas trop. Il fallait avoir le plus beau vélo, la plus belle combinaison de natation et les plus belles lunettes de soleil. Cette débauche de matériel m'a un peu énervé. Alors, j'ai un peu hésité ensuite à replonger. Mais c'est tellement bien comme sport, que finalement j'ai rempilé. »

Pour le plaisir de la difficulté ?

« Presque ça. C'est un sport 100 % endurance. Il faut être au top dans les trois disciplines. Il faut donc s'entraîner régulièrement. Au HAC, nous avons la chance d'être bien encadrés chaque jour, que ce soit à la piscine, sur le vélo ou à la course à pied. Après, c'est à nous de voir en fonction de notre vie familiale et professionnelle comment on peut enchaîner les entraînements sans que cela nuise à nos autres obligations. Mais plus il y a d'heures d'entraînement, plus on progresse. Pour l'Iron Man de Nice, j'ai fait trois heures de piscine pas semaine, j'ai dû parcourir 4800 kilomètres à vélo, et j'avoue que je suis incapable de dire combien de bornes j'ai couru à pied. »

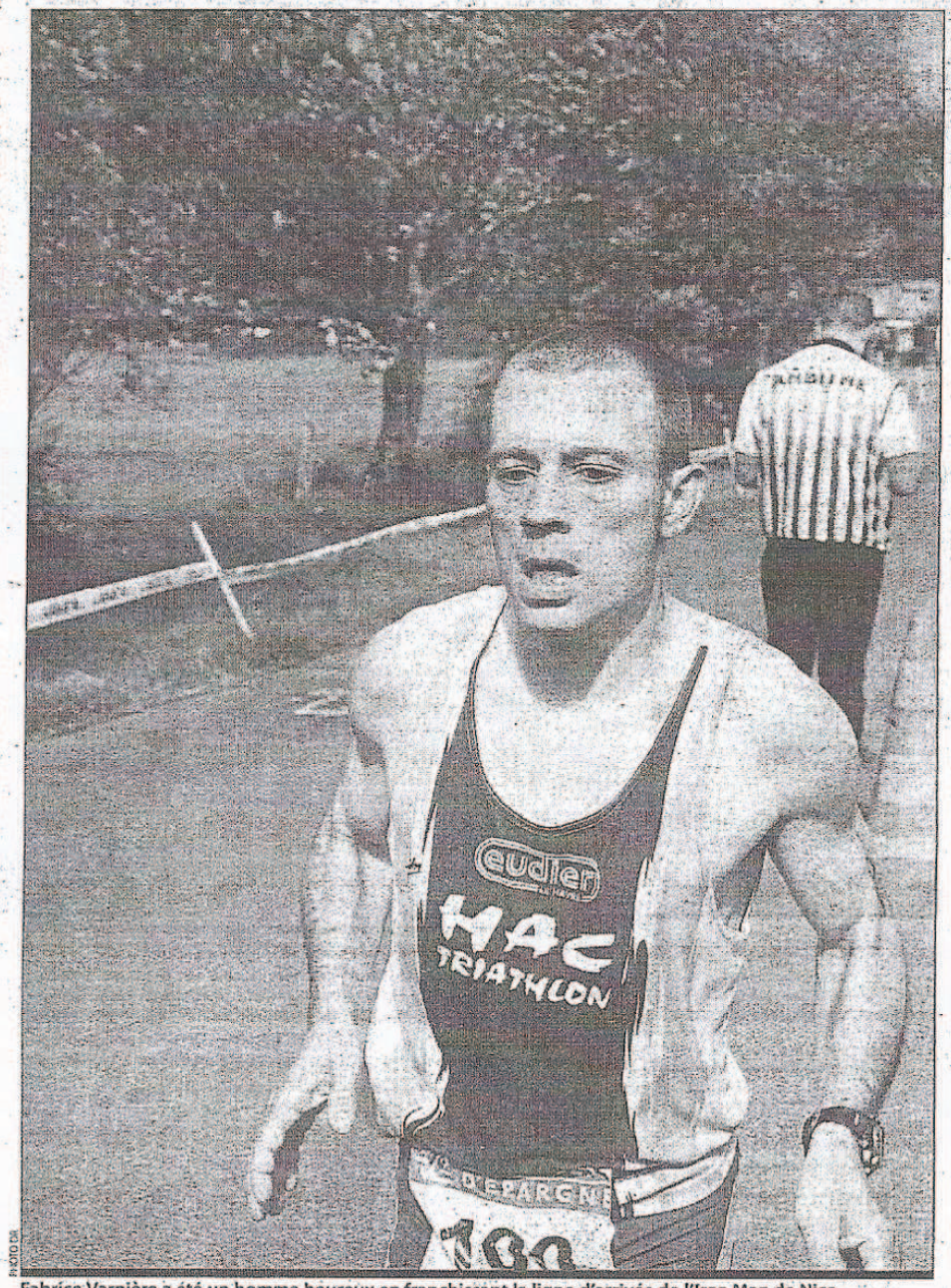

PHOTO DR

Fabrice Varnière a été un homme heureux en franchissant la ligne d'arrivée de l'Iron Man de Nice, le 28 juin dernier. En bouclant en 10 h 54' cette mythique épreuve, le Havrais venait de réaliser son rêve

« J'ai hurlé devant l'horloge »

On en vient donc à cet Iron Man de Nice, où vous avez fini 422e (sur 2330 arrivants) en 10 h 54' 11". Êtes-vous satisfait de ce résultat ?

« Pas satisfait, heureux. Il y avait 2700 athlètes représentant 61 nations. Ça parlait dans toutes les langues, je me croyais à un championnat du monde. Nous sommes partis à 6 h 30 le matin, devant la baie des Anges, avec une eau à 24°. C'était magnifique et impressionnant de voir tous ces triathlètes s'élancer en même temps. J'étais un peu stressé, mais aussi confiant. Je suis sorti de l'eau assez frais, c'était mon objectif (en 1 h 07' 57"). Ensuite, sur le vélo, j'ai aussi pris du plaisir en écoutant les cigales, en respirant l'odeur des pins, en appréciant les encouragements du public (5 h 46'). Pour un peu, je me serais arrêté pour prendre une photo. Le plus terrible, ça a été le marathon (3 h 44' 28"). Là, j'ai vu de grandes détresses humaines, avec un ballet d'ambulances. Mais je suis resté lucide, et l'instant magique, c'est lorsque je suis arrivé à un mètre de la ligne. J'ai fait comme les coureurs du Tour de France. J'ai relevé la fermeture, enlever la casquette et les lunettes, et j'ai hurlé devant l'horloge. Je venais de réaliser mon rêve. »

PROPOS RECUEILLIS PAR PASCAL LACHAUX

BIO EXPRESS

Fabrice Varnière en bref

Né le 15 juillet 1969 au Havre. Marié, 2 enfants.

PALMARÈS

- 2006: 2h45' au Marathon de Paris.
- 2009: 3e au championnat de Normandie vétérans.