

" J'ÉTAIS UN PEU GAZÉ À L'ARRIVÉE... "

Âgé de 71 ans, Gérard Delbury était le doyen de la délégation française à Kona. L'Autunois avait réussi à se qualifier après 20 ans de pratique de la discipline. Triathlète a voulu savoir comment le facétieux septuagénaire avait vécu ce baptême du feu.



Triathlète : Tout d'abord, peux-tu te présenter à nos lecteurs ?

Gérard Delbury : Je suis né le 28 octobre 1947. J'ai donc 71 ans. Cet Ironman d'Hawaii était vraiment un super cadeau d'anniversaire. J'habite à Autun, en Saône-et-Loire depuis 1973. Ma femme Edwige et moi-même sommes masseurs-kinésithérapeutes.

Depuis quand pratiques-tu le triathlon ? Comment es-tu venu à ce sport ?

Depuis 1989. Avant, j'ai pratiqué pendant le rugby pendant 20 ans (il reste quelques traces) ainsi que toutes sortes de sports (marathon, ski de fond, vélo...). Je suis venu au triathlon par « copinage », mais aussi parce que j'avais vu quelques images de la naissance de cette discipline à Hawaii. J'ai pensé qu'il fallait être fou pour faire cela... Quarante ans plus tard, je suis content de faire partie de ces fous. Mais surtout, je suis toujours surpris de ce que le corps est capable de supporter. Cela m'a aussi servi dans la pratique de ma profession.

Tu as 71 ans. As-tu toujours pratiqué le sport sans discontinuer ou tes soucis de santé t'ont ils contraint à t'arrêter quelques années ?

Effectivement, je ne me suis interrompu que sur blessures (fracture de la mâchoire, de côtes, de doigt, d'épaule, souci au tendon d'Achille...)

Depuis quand t'es-tu lancé sur la distance Ironman ?

Dès mes débuts en triathlon, je me suis fait « embarquer » pour participer à l'Embrunman. Je ne savais rien de ces pratiques... J'ai tout de même fini la course en 15h30 et ce sans préparation spécifique. À l'époque, seuls les « bons » avaient de la méthode. Du coup, je pense avoir effectué environ une quinzaine d'épreuves Longue Distance (sans compter les Half) en 20 ans.

Combien d'heures t'entraînes-tu par semaine ?

Tout d'abord, je dois préciser que le plus important pour moi est de me faire plaisir.



Je ne participe jamais seul à des compétitions. Je suis toujours accompagné d'amis. Ce sont eux les responsables de ma pratique et je les en remercie. Ce sont toujours d'excellents moments de partage. Je suis rugbyman dans le cœur. L'esprit d'équipe, le maillot, la solidarité, le respect de l'adversaire, la fête : c'est tout cela la vie. Et celle-ci n'est belle que lorsqu'elle est partagée. Cela inclut bien sûr, en priorité, la famille, qui est le lieu du partage absolu. J'ai demandé à mon ami Nicolas Duforet de me confectionner mon programme d'entraînement avec l'obligation de me le donner chaque semaine. Je ne réfléchis pas trop à ma pratique. Elle doit rester un moment de surprise et de plaisir. Pour donner un chiffre, je dirai 12 h semaine d'entraînement au minimum.

Que pense ton médecin de ta pratique de l'Ironman ? Te fait-il des mises en garde particulières ?

Je ne demande pas l'avis de mon médecin. J'ai la chance d'être ami avec le professeur Vincent Gremeaux qui peut m'orienter en cas de besoin. Mais j'ai la chance d'être en bonne santé. Je suis « cassé » mais sans maladie. J'ai du « pot » !

Le voyage s'est-il bien passé ? As-tu fait le déplacement avec des proches ?

Le voyage fut extra. J'étais accompagné de membres de ma famille et d'amis. Christophe Dallery, ami de toujours qui est allé en classe avec mes enfants, m'a facilité la tâche. C'est d'ailleurs lui qui m'a remis mon slot à Nice. Ce fut un moment très émouvant. Je suis arrivé tard à Hawaii pour ne pas trop me poser de questions.

Qu'as-tu pensé quand tu es arrivé à Kona ? La ville correspondait-elle à l'image que tu en avais ?

Kona était conforme à ce que l'on m'avait dit.

As-tu bien dormi la veille de la course ?

Oui, sans trop de pression. J'avais néanmoins un peu peur car je connais la douleur ressentie lors de ces épreuves. De plus, je ne sais jamais les réponses que va donner mon corps.

En arrivant sur le site, avais-tu l'impression que tu allais participer à une épreuve pas comme les autres ?

J'ai bien perçu l'importance de cette épreuve, et j'ai trouvé cela sympa. C'était dans doute la seule participation de ma vie et j'en ai profité. J'ai regardé partout... (j'ai eu le temps)

Ta course s'est-elle finalement passée comme prévu ?

La course s'est bien passée. Mais, ce fut dur. Déjà, une « pince rouillée » ne nage pas bien. En outre, un vélo de route ne suffit pas et je ne cours plus bien vite... mais c'est fait et j'en suis fort aise et même plus.

Qu'as-tu ressenti quand tu as franchi la ligne d'arrivée ? As-tu pensé à des personnes en particulier ?

J'étais un peu « gazé » à l'arrivée... Du coup, j'ai « zappé » mes proches qui m'attendaient dans les tribunes. Quel « con » je suis d'avoir oublié de les remercier avant le passage de la ligne, eux qui m'ont suivi et encouragé toute la journée. Ils ont réussi à me garder motivé toute la journée. Je leur dédie bien volontiers cette étape de ma vie.

Quelle image te restera de ton séjour ?

Tout est beau quand l'affect est au rendez-vous.

Essaieras-tu d'y revenir un jour ?

Je n'ai pas la permission de ma femme qui subit un peu ces événements. Et puis qu'en sera-t-elle de mon corps demain ? Si la tête suit encore, le reste peine car je suis quand même en « kit ».