

DAVID SAPINHO

# Raids dingues

Fin juillet, David Sapinho, un athlète du CSAKB de 44 ans, s'est lancé dans une aventure sportive un peu folle : courir 281 km en 62 heures dans la fournaise de la campagne portugaise ! Mais en matière d'efforts surdimensionnés, l'homme n'en est pas à son coup d'essai. Portrait d'un amateur de courses longues distances.

« Je ne me considère pas comme un athlète de haut niveau. Chez moi, c'est toujours le défi, l'esprit d'aventure et le plaisir de la découverte qui dominent, pas la performance. » Dans la bouche de David Sapinho, statisticien de 44 ans, membre de la section athlétisme du CSAKB, la remarque peut surprendre. Car en un peu moins de 20 ans, l'homme s'est fait une spécialité des épreuves à haute exigence physique : marathons, raids, ultra-trails, Ironman... La dernière en date, en juillet, laisse pantois : une course de 281 km dans une région escarpée du centre du Portugal, réalisée en 62 h, soit un peu moins de trois jours !

« Le parcours traversait mon village d'origine, là où mes parents habitent : je ne pouvais quand même pas rater ça ! », lâche-t-il. Reste que l'épreuve s'effectuait au GPS, sans balisage, mais avec un traceur pour récupérer les égarés ou les mal-en-point...

« C'était d'abord une expérience psychologique, qui demandait de gérer le stress de la solitude, de la nuit, de la chaleur (près de 40°), de l'alimentation, de la souffrance, analyse David. Mais comme je ne suis pas trop sujet au stress, même s'il y a eu des moments durs, je n'ai pas fini à l'article de la mort ! »

## Du marathon aux raids cyclistes

Pour en arriver là, l'homme n'a pourtant rien anticipé, rien planifié. « C'est venu petit à petit, au hasard des rencontres, des amitiés, des propositions ». Car chez lui, tout s'enchevêtre. Ainsi, en 2001, c'est un collègue qui l'incite à participer à sa toute première course : le semi-marathon de Saint-Denis. L'ambiance, les encouragements, le dépassement de soi et la solidarité le séduisent. Il vient de trouver son sport. Pendant plusieurs années, s'entraînant seul, en autodidacte, il enchaîne les marathons, avec comme point d'orgue un passage sous la barre des 3 h. « La case était cochée, dit-il, je pouvais passer à autre chose. »

Car le vélo le tente aussi. Tous les ans déjà, pendant les congés d'été, il a pris l'habitude de faire des « balades » avec sa femme et ses deux enfants, sur des trajets assez peu communs comme Paris-Tours ou Bordeaux-Bayonne, suivi par un Bayonne-Portugal (600 km) seul avec son fils de 12 ans, pour rejoindre la maison de ses parents... En 2010, un pépin physique l'éloigne des courses de fond. Qu'à cela ne tienne : il se lance dans un raid VTT de 130 km dans l'Ardèche, avec 5 000 m de dénivelé !

## Masochisme et quotidien

En 2013, c'est le triathlon qui lui fait de l'œil, après une participation en relais, avec deux amis, à la partie cycliste d'un triathlon. « J'ai eu tellement de sensations positives, que j'ai voulu tout faire ! En rentrant je me suis inscrit directement à la section du CSAKB, pour améliorer ma natation ! » S'ensuivent des épreuves hors-norme comme le triathlon de l'Alpe d'Huez (2,3 km de nage, 120 km de vélo, avec 3 cols, suivi par un semi-marathon, sur 800 m de dénivelé positif) ou l'Ironman de Tours (3,8 km de natation, 180 km de vélo et un marathon). « Là, j'ai eu le sentiment d'être arrivé au bout de l'aventure. J'ai préféré arrêter et revenir à la course à pied, à la section athlétisme du CSAKB, pour me préparer à quelque chose de plus soft, comme des trails en montagne, par exemple ! » Quand on lui demande s'il n'est pas un peu masochiste, David s'insurge : « La vie méro-boulot-dodo, pour moi, ça oui, c'est du masochisme ! La course longue distance, au contraire, répond chez moi à quelque chose de profond : la fuite de la monotonie du quotidien. »

« La course longue distance répond chez moi à quelque chose de profond : la fuite de la monotonie du quotidien »