

## Athlète du mois de novembre 2016 : Paul Eric BONNEAU



Après son 17ème Templiers, Paul Eric a enchainé sur le cross de Couëron, vous verrez à travers son témoignage, un "sacré" parcours...et ce n'est pas fini.



"Je suis né à St Meme le Tenu, d'un père paysan, qui était un très bon coureur. Habitant en pleine campagne, je passai une grande partie de mon temps libre à jouer et courir entre la forêt et la rivière, à crapahuter dans les arbres, mes terrains de jeux favoris, (à cette époque portables et ordis n'existaient pas...)  
C'est à l'âge de 11 ans, lors d'un cross cantonal organisé à St Meme, que je gagnais avec une avance considérable, que je rencontrai Paul CHARRIER .  
Dirigeant à ARSL, il fut mon entraîneur pendant 3 ans, je rejoindrai par la suite pour cause de déménagement le club de ESCO.  
Je pratiquais à l'époque, le saut en hauteur, la perche et le 200m.  
Perf.en Cadet 4,15 à la perche, 1,72 en hauteur et 24,6 au 200 mètres.  
Après une année en junior, et une place de 15 eme au cross régional je stoppai brutalement, pour quelques années, la course à pied.  
C'est en 1993 que je suis revenu vers ce sport en acceptant la proposition de mon ami Bruno Poirier.  
Il s'agissait de **traverser l'Himalaya Népalais d'Est en Ouest** , en serrant au plus près les 10 sommets, de plus de 8000 mètres, que compte la plus haute chaîne de montagnes du monde.

Nous effectuerons donc cette « balade » d'environ 2000 km, avec un sac de 12 kilos sur le dos, en 41 jours avec 55000 mètres de dénivelé positif.

Courir le ciel en Himalaya se veut extrême, ce fut une Aventure incroyablement riche de rencontres avec le peuple Népalais. Elle marquera à jamais ma vie d'homme et celle de coureur.

En 1994 les courses trail n'existaient pas, c'est en 95 que Gilles Bertrand et Odile Baudrier ramènent ce concept des USA en proposant **La course des Templiers**, ce fut une belle découverte pour notre famille car depuis nous y retournons régulièrement. Paysages sauvages, rudesse de la terre, gorges et rivières tortueuses, cadre où s'animent toutes les passions, cités Templières, couleurs mordorées automnales, font que depuis 17 années, nous retournons pour cette course en essayant de visiter de nouveaux endroits.

Et puis le départ de la course riche en émotions, le mot poétique de Gilles Bertrand relatant un événement lié avec un lieu, un personnage. Et ensuite, départ sous une haie de fumigènes rouges, accompagné par la musique d'Héra Améno.... c'est poignant !  
Voilà, je crois avoir résumé

Je cours très peu l'hiver. Je recommence à m'entraîner après une semaine de ski de fond en février. L'été nous partons en congé en montagne, randonnons en famille et comme par hasard...à la fin de ces vacances il y a toujours un trail de montagne.

Suite à ce trail, je me prépare pour octobre et les Templiers 4 à 5 fois par semaine  
Semaine type : VMA30 30, endurance +seuil, sortie longue maxi 3 H mais avec 1700 de dénivelé et oui ! Où ça ? Château- Thébaud

Et alimentation appropriée à l'effort, primordiale à la réussite, car on devient ce que l'on mange ...

Côté **performances** ayant repris après mes 30 Ans ,

-10km 35mn25s

-Marathon 2h51

-semi 1h20

-Templiers 17 fois dont 2 fois l'ultra trail de 110 Km finissant à la 39° et la 40° place.  
et 12 Fois dans les 100 premiers aux TEMPLIERS, la meilleure place fut plusieurs fois autour du 40°, quand j'étais jeune !

Et pour finir là **où je me suis éclaté le plus**, c'est dans toutes les courses de haute montagne, la liste commence à être très longue ...

**En 2017**, projet en lien avec les vacances familiales, forcément pas loin des montagnes ... mais lesquelles ?

Bon vent à tous les amateurs, avec prudence, pour ne pas se blesser, en voulant en faire trop, ou trop vite. C'est chacun selon son corps et ses sensations, ... la beauté de la nature s'offrant à tous, quelques soient ses performances."

Paul-Eric

PS : une photo en pièce jointe, de Bruno Poirier, et moi même lors de notre traversée de l'HIMALAYA, à l'automne 1994, prise au col de. PHAGUNE DURIE (4320 m), et derrière nous, la chaîne des DHAULAGIRIS, qui s'étend entre 7000 et 8000 m