

Crazannes - histoires

Jacky Sarrazin

Les habitants de Cléré sont habitués à voir passer devant chez eux un coureur d'un certain âge. Il est peut-être moins certain, cependant, qu'ils connaissent les exploits de ce monsieur. Il s'agit de Jacky Sarrazin, coureur de fond : champion de France du marathon, catégorie M7, titre remporté à Rennes en octobre 2021 en 3h35. M7 est la catégorie d'âge des coureurs de 70 à 74 ans. Mais Jacky est également spécialiste d'autres disciplines de course à pied : semi-marathon, 10 kilomètres, cross. Déjà champion du cross départemental et régional, quand il m'a accordé une interview il venait de remporter la demi-finale du championnat de France en battant le champion en titre. Le week-end suivant, il devait participer au 10 kilomètres à Aigrefeuille. (Ensuite, j'ai cherché son résultat sur internet. Naturellement, comme toujours, il a gagné dans sa catégorie.)



Jacky a toujours couru. Petit, il passait les vacances chez sa grand-mère en Vendée, dans le Marais poitevin, où il courait sur une digue, se prenant pour Michel Jazy. A son école au Douhet, le travail du matin terminé, on faisait du sport. C'est là qu'à l'âge de 12 ans il a débuté au 800 mètres. La première année, il est arrivé en 20^e position ; mais, faisant preuve d'une détermination qu'il n'a jamais perdue, deux ans plus tard il a gagné.

A 15 ans Jacky a commencé à travailler et a arrêté de courir ; plus tard, quand il a repris la course à pied, il courait « n'importe comment », dit-il, sans aucune méthode. C'est l'intervention d'un entraîneur, Sylvain Léger, venu le voir à son club à Saint-Palais, qui lui a appris, à 58 ans, à bien courir. Surtout, il lui a expliqué l'utilité de la VMA – Vitesse Maximale Aérobie – qui aide le coureur à élaborer un programme d'entraînement adapté à ses propres capacités et à mieux comprendre ce qu'il peut réaliser. Pour le dire simplement, Jacky sait d'avance le temps qu'il va faire.

Pour réussir une course longue distance, une certaine mentalité est indispensable. Tout d'abord, pas d'excuses : pas la pluie, pas le froid. Il faut plutôt se dire : « J'ai de la chance de courir – je ne suis pas malade, je ne suis pas handicapé ». Quand il fait le marathon, il ne se dit pas, au bout du

premier kilomètre, qu'il lui en reste 41 : « mon cerveau travaille autrement », étape par étape. Au bout du 30^e il se demande : « Jacky, es-tu capable de faire un 12 ? Es-tu prêt ? » - et il part faire un 12.



Sa mentalité se manifeste aussi sous d'autres formes, surtout dans son esprit de compétition. Il peut mettre un pansement pour qu'on croie qu'il a la jambe coupée ; il s'amuse à déconcerter un adversaire en lui demandant à quelle heure la boulangerie ferme. Pour une course importante, explique-t-il, il ne faut pas se qualifier au plus vite pour ensuite réserver une surprise aux autres. Jacky étudie aussi le palmarès des autres concurrents, les distances qu'ils font, leur vitesse. Le champion de France sortant qu'il avait battu « n'a pas dû étudier mon dossier » ; on peut conclure qu'à sa place, Jacky n'aurait pas fait la même erreur. A un concurrent il dit : « Aujourd'hui je te bats, je te mets deux minutes » - si l'adversaire se laisse intimider, il peut perdre 50% de ses moyens. En pleine course, une petite accélération, comme si Jacky allait sprinter, peut le démoraliser aussi. Bref, il ne faut pas sous-estimer l'importance d'une stratégie psychologique.

Il m'a montré son dossier. Tout est marqué et il a tout prévu: dates, circuits, adversaires, résultats. Sa préparation entraîne beaucoup de réflexion ; il ne laisse rien au hasard.

Et pourtant le régime alimentaire qu'il suit est simple. Le matin il prend du miel et de la spiruline. Pour une course le dimanche, c'est le repas du vendredi qui compte : il mange des pâtes. Le dimanche matin il prend son café et trois tartines beurrées. Après un marathon sa femme lui prépare une soupe de légumes. Selon lui un régime particulier peut créer une dépendance.

Vu l'usure physique liée à la course de fond, l'athlète peut subir des blessures : mal au genou, contracture des muscles, mal au dos, mal aux tendons – le cross, dit Jacky, est brutal. Une fois qu'il avait mal au tendon il a consulté le médecin, qui lui a conseillé d'arrêter de courir pendant trois mois. Mais, puisqu'il avait un marathon à faire, au lieu de suivre ce conseil médical, il a pris rendez-vous chez le chiropracteur – Monsieur Philippe Mestancier à Saint-Georges-de-Didonne. Celui-ci l'a remis d'aplomb : vertèbres, muscles, tendons. Parfois, raconte Jacky en souriant, « si je ressens une douleur, je pense tellement au bien-être que va m'apporter le chiro, que je me guéris moi-même ».



Je voulais savoir comment cet homme, qui a tant accompli, voyait son avenir dans le domaine de la course à pied. Bien qu'il reçoive encore des invitations, il affirme en avoir fini avec le marathon. Cependant il reste des épreuves qui l'intéressent encore : le 10 kilomètres, le trail, la piste – le 800 mètres par exemple. Il aime aussi faire des relais, par exemple l'Ekiden de la Rochelle : il s'avère que ce champion, qui fait partie de l'AC Saint-Palais depuis 30 ans, préfère courir en équipe, ce qui, d'ailleurs, lui permet d'encourager et de guider les autres.

Il y a 30 ans, lorsqu'il travaillait à Coop Atlantique, Jacky avait un directeur qui lui a demandé si ça l'intéresserait de participer à une course de 5 km à Royan. « T'es fou ? 5 kilomètres – faut s'habituer ». Tout cela permet de conclure qu'à l'âge de 72 ans, il a trouvé moyen de s'y habituer.

A partir de là, je suis entraîné par J. Claude
AVRIL.