



## Centre Var

## 600 km en six jours

**Le Luc** Retour sur le défi relevé par Philippe Richard et Fabrice Dion : 600 km en six jours en courant. Ils ont récolté 12660 euros de dons pour l'association « À chacun son Everest »

Le défi était de taille. Physiquement. Mentalement. Sportivement. Il fallait être en forme. Avoir du souffle. Repousser certaines de ses limites pour accomplir en courant et à vélo 600 km en six jours. De Sète à la dune du Pilat du 17 au 23 juillet. Les Lucois, Philippe Richard – chaussé de ses baskets de course – et Fabrice Dion – au guidon d'un vélo tractant une remorque – ont relevé ce défi avec comme principal moteur la solidarité. Une grande dose d'altruisme pour récolter des dons – symboliquement 2 € le kilomètre – afin d'aider les enfants malades. Plus précisément, ceux pris en charge par l'association « À chacun son Everest » qui œuvre auprès des plus jeunes atteints de leucémie et de cancer. Fatigue, manque de sommeil et douleurs se sont temporairement effacés au pied de la dune tant l'accueil des responsables de l'association, enfants et parents était chaleureux. Un flot d'émotion s'est ensuite déversé au sommet du Pilat et à l'heure de la remise du chèque d'un montant de 12660,97 €. Depuis, Philippe Richard et Fabrice Dion redescendent par pallier de leur Everest, mais à jamais marqués par cette aventure humaine.

#### Le retour au train-train quotidien a-t-il été difficile ?

Philippe Richard : Oui, ça m'a fait drôle. Quand on se rappelle ce que l'on a vécu et que le lundi

matin le réveil sonne, qu'il faut aller travailler. Ouf. Puis après il y a la fatigue qui s'est accumulée. C'est difficile à gérer.

**Fabrice Dion :** Nous étions un peu à découvert de sommeil. On pensait dormir dans le train du retour mais on était encore dedans. On se remémorait tous ces moments.

**P. R. :** On a du mal à se remettre dans le boulot. On est un peu déconcentrés. On reçoit toujours des mails, des SMS.

#### Quelle principale image, gardez-vous de votre aventure ?

**F. B. :** La montée d'un enfant (de l'association « À chacun son Everest », NDLR) sur la dune.

Franck était assez faible. Encore sous traitement, il a tenu absolument avec ses parents à nous accompagner dans cette ascension. Il a été chercher cette motivation au fond

de lui. C'était vraiment un bel hommage. C'était beau.

**P. R. :** Quand on est arrivés, j'ai pris dans mes bras et embrassé Laura qui fait partie de l'association. Je ne la connaissais pas mais on m'en avait parlé. Cette jeune fille de 26 ans a eu trois cancers et est malvoyante.

**F. B. :** Elle a une force, une énergie. Toujours en train de sourire.

#### Quel a été votre rythme quotidien pendant ce périple ?

Nous nous levions à 2 heures et prenions le départ à 3 heures. On



**Au bout de l'effort, Philippe Richard et Fabrice Dion ont planté avec les enfants les drapeaux au sommet de la dune du Pilat.**

(Photos DR)

petit-déjeunait comme on pouvait. Nous faisons une pause déjeuner aux premiers signes de coup de barre. Dès qu'il y avait une petite baisse, nous nous arrêtons également pour recharger les batteries. On courrait jusqu'à 17 heures puis on rejoignait notre lieu d'hébergement.

**P. R. :** Je prenais une douche et restais un moment sur le lit.

**F. B. :** Je me mettais à l'ordi, chargeais les photos et rédigeais un message. J'envoyais ensuite notre récit du jour par courriel.

Vers 19 h 30, nous mangions un bout et buvions notre pression. On s'endormait assez facilement mais plus ça allait, plus on était réveillé par les douleurs.

#### Combien de kilomètres avez-vous parcouru chaque jour ?

Le premier jour, on s'est paumé. On est parti du mauvais côté. Et on a été mal orienté dans Béziers. On a frôlé les 100 km. Le dernier, on a parcouru 40 km. On a pris notre temps. Autrement la moyenne était entre 85 et 100 km.

#### Avez-vous rencontré des difficultés ?

Le manque de sommeil. C'était le plus dur à supporter.

**P. R. :** Et les douleurs musculaires, aux tendons. Les ampoules, les ongles en vrac...

**F. B. :** J'ai eu mal aux trapèzes et aux fesses. C'est normal quand on reste quatorze heures dans la même position sur une selle. Il y avait aussi le mauvais état et l'étroitesse des chemins de halage. Le canal du Midi n'est pas très praticable. C'est plein d'herbe, il y a des racines, des branches.