

# Autant de kilomètres, ça use les souliers

Sébastien Roulier s'attaque au marathon de Montréal avec son fils... dans le chariot

SONIA BOLDUC  
sbolduc@tribune.qc.ca

SHERBROOKE — C'était en 1999. À l'époque, Sébastien Roulier fait du vélo, de la randonnée et pratique quelques sports où il exploite sa vitesse. Puis un copain s'inscrit au marathon de Toronto, et le complète. «J'ai réalisé à ce moment-là que les marathons étaient accessibles, que ce n'était pas que pour les autres. Je me suis mis à chercher un marathon, j'ai trouvé celui de Québec qui revenait souvent sur internet, et j'ai décidé de m'essayer.»

## Record Guinness

Quelques mois d'entraînement plus tard, en août 2000, Sébastien Roulier complétait son premier marathon, en 3h36:18. Neuf ans et 22 marathons plus tard, il s'apprête à prendre part à Montréal à sa 24<sup>e</sup> épreuve de 42km, où il vise un chrono qui se rapproche de 2h42:00... en duo!

«Celui-ci, je le fais avec mon fils dans le chariot, annonce en souriant le Sherbrookoise de 35 ans. On veut se rapprocher du record Guinness de 2 heures 42 établi par un père et son bébé de 8 mois avec un Baby Jogger.



MACOM, ANDRÉANNE ROUQUIÉ

Passionné de course à pied depuis des années, le Sherbrookoise Sébastien Roulier engrange les kilomètres.

Pédiatre aux soins intensifs du CHUS, le docteur Roulier chausse ses souliers de course chaque matin à 6h30. Pour des petites sorties de 10 ou 20 km certains jours, pour de plus longues trottées de 30 à 60 km parfois. Tout dépend de son objectif du jour, de ce qu'il cherche à travailler, de la vitesse, de l'intensité ou de l'endurance.

Mais en bout de ligne, chaque semaine, il aura grugé ses semelles d'espadrilles d'environ 120 kilomètres. Chaque année, c'est quelque 6500 kilomètres et huit paires de chaussures qui auront disparu sous ses foulées.

Il en sourit.

«Je cours tous les jours, peu importe la température, que ce soit un moins 40 glacial ou un 40 degrés très humide. À un certain moment, c'est presque comparable à une drogue, ça fait partie de moi, c'est un peu comme respirer. Quand je ne cours pas, ça paraît sur mon humeur», avoue Sébastien Roulier.

«Lorsque je reviens de courir, c'est ma conjointe qui y va à son tour pendant que je m'occupe des enfants, puis on entreprend la journée, raconte-t-il. Courir le matin m'énergise beaucoup. Et le soir, on fait nos étirements ensemble en regardant la télé au salon quand les enfants sont couchés.»

En juin dernier, Sébastien Roulier a remporté son premier marathon, celui de Lake Placid, devant 287 autres participants, en 2h36:17. Depuis, il s'est offert deux entraînements de 52 et 60 km où il a conservé un rythme de 3 minutes 55 du kilomètre.

«Je me sentais bien, alors je commence à envisager l'ultra-marathon, confie le coureur. Cet automne, je vais faire le Memphrén en équipe pour Le Coureur, mais l'an prochain peut-être, je pourrais bien tenter l'aventure en solo. J'y vais graduellement, mais j'ai le goût d'explorer d'autres limites...»

La course à pied vous intéresse? Dans votre *Tribune* de demain, un petit spécial plein de trucs et conseils dans vos pages de la section des sports.

## LE SPÉCIALISTE DU MATELAS

Matelas & sommier  
**399\$** 54,99

**MEUBLES  
ROCK FOREST**  
www.meublesrockforest.com

**LE PLUS GRAND CHOIX**  
de matelas, d'ensembles de chambre à coucher,  
de lits d'eau, futons, divans-lits et sectionnels!

5201, boul. Bourque, Sherbrooke  
819 864-6886 819 829-4500

HEURES D'OUVERTURE:  
Lundi au mercredi : 10h à 17h30  
Jeudi et vendredi : 10h à 20h30  
Samedi et dimanche : 10h à 16h30

Mathieu est un peu plus grand et lourd à 3 ans, mais on va surtout avoir du plaisir ensemble. En fait, ça enlève le simple mincing de la course.»

Le plaisir de la course, Sébastien Roulier le partage depuis le début. Avec sa conjointe Stéphanie d'abord, avec leurs enfants Mathieu et Noémie depuis leur naissance. Mathieu a déjà à son palmarès deux demi marathons et trois Tour du lac Brome de 20 km, où chaque fois, poussé par papa, il s'est offert un top 5 devant des centaines de coureurs sans landau.

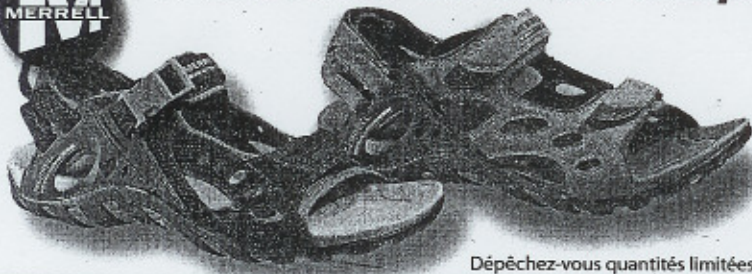
Et cette fin de semaine, après que maman ait complété le 5 km du Maski-Courons, Mathieu et Noémie partiront avec papa pour le demi marathon.

«Je ne pourrais pas faire ce que je fais si je n'avais pas un tel support de ma famille», admet le passionné de course à pied.

# Liquidation

à cause du mauvais temps

MERRELL



Dépêchez-vous quantités limitées.

à  
**30%  
RABAIS** **50%  
RABAIS**

sur toutes les sandales en magasin

**LE COUREUR**  
LA VIE - LE SPORT

1682 King Ouest, Sherbrooke