



SÉBASTIEN ROULIER

À LA COURSE PAR PASSION

JONATHAN CUSTEAU
jonathan.custeau@latribune.qc.ca

SHERBROOKE — Il y a ceux qui courent tout le temps. Parce que trop occupés. Qui peinent à concilier le travail, les enfants et les quelques heures de loisir qu'ils grappillent à gauche et à droite. Il y a ces autres, comme Sébastien Roulier, qui courent tout le temps. Au propre comme au figuré. Par passion. Pédiatre intensiviste de carrière, père de trois enfants, il peut disputer jusqu'à un marathon toutes les trois semaines, en plus de s'entraîner quotidiennement à courir sur route ou en sentiers. Son secret : dormir peu et gérer son horaire.

S'il s'illustre dans les marathons canadiens et américains depuis le début des années 2000, l'athlète de 39 ans a poussé un peu plus la machine dans les deux dernières années. S'intéressant de plus en plus aux longues distances en sentier, il s'est qualifié pour une première fois en 2013 pour le championnat mondial de cette discipline (75 km), qui se tiendra à Llandudno au Pays de Galles. A moins d'un pépin, il est presque déjà assuré de son laissez-passer pour le championnat mondial de 100 km, présenté à Durban en Afrique du Sud plus tard cette année.

« J'ai un ami qui a fait un marathon en 1999. À l'époque, je courais une quinzaine de kilomètres à la fois. Je faisais surtout du jogging, mais aussi de la bicyclette. J'ai réalisé que les marathons n'étaient pas juste pour les coureurs d'élite, que c'était accessible pour tout le monde. Pour le défi, je me suis inscrit à l'événement de Québec l'année suivante. »

Quelque 42 kilomètres de course plus tard, Sébastien Roulier s'était promis qu'on ne l'y reprendrait plus. « Je disais qu'il n'y a que les fous qui font ça. » Mais il avait déjà la piqure.

Le coureur s'est présenté à Québec à nouveau l'année suivante, où il a réalisé un temps de 3 h 8. « C'est là que je me

suis dit qu'un temps sous les trois heures pouvait être accessible. Je suis toujours dans un mode où je veux performer de plus en plus. En 2005, j'ai joint le club de course pour m'entraîner. À l'époque, je pensais que je courais beaucoup, mais je couvrais à peine la moitié des distances que je parcours aujourd'hui. »

Courir avec une poussette

À la naissance de son premier enfant, Sébastien Roulier a redoublé d'ardeur et s'est qualifié pour une première fois pour le marathon de Boston. Avec l'objectif de partager sa passion avec sa famille, et aussi pour ajouter un défi supplémentaire, le marathonnien s'entraînait en poussant fiston, bien installé dans une poussette.

SES MEILLEURS TEMPS

10 km	34,18 MINUTES
Demi-marathon	1 H 14
Marathon	2 H 38
80 km	6 H 21
100 km	8 H 18
Nombre de kilomètres parcourus à la course par année :	PRÈS DE 7000

« Dans les descentes, c'est un avantage. On peut faire de grandes enjambées et ménager certains muscles. Dans les montées, là on perd du temps. Mais comme mon objectif n'est pas de performer à tout prix, ce n'est pas un problème. Je voulais simplement m'améliorer en vue des marathons, être plus résistant, et être avec mon enfant. Je piquais aussi les autres concurrents, qui pensaient peut-être que ce serait facile de me dépasser. »

Erreur! Avec la poussette devant lui, Sébastien Roulier a remporté le Défi des collines.

Il a aussi pris le deuxième rang au Tour du lac Brome... et a remporté le marathon de Rimouski. Finissant quatre minutes devant son plus proche poursuivant, il avait tout de même pris le temps de s'arrêter à mi-chemin pour permettre à sa fille de remplacer son frère aîné dans la poussette. « Ça reste un moment fort de ma carrière de coureur. »

Vers un ultramarathon

De là, le pédiatre a délaissé la poussette, a tenté sa chance dans un ultramarathon (80 km). « J'ai fini deuxième à ma première compétition. J'aime le changement de rythme qui survient en sentier, le fait de devoir regarder où on met les pieds, le fait d'être en nature. »

En réalisant l'un des six meilleurs temps au pays, il s'est automatiquement qualifié pour le Championnat mondial de course en sentier. « Ce n'était pas un objectif pour cette année. Je visais un temps sous les 6 h pour 2014. »

Il s'agira d'une première incursion pour Sébastien Roulier dans un événement de cette envergure. Une première à l'extérieur du continent aussi. « Je ne suis pas trop inquiet pour le décalage. Avec mon travail, et le fait que j'ai de jeunes enfants, je suis capable de tolérer d'avoir peu d'heures de sommeil. Je n'aurai pas d'objectif de temps, parce que ça dépend beaucoup du parcours. J'irai surtout pour l'expérience. Si ça m'amène proche du podium, tant mieux. Mais je sais que ma force n'est pas dans les sentiers. »

Un horaire à gérer

Malgré un horaire bien rempli, l'athlète réussit à concilier le travail, l'entraînement et la vie de famille. « J'essaie vraiment de me coordonner pour me lever tôt pour m'entraîner le matin. Je cours tous les jours quand les enfants sont couchés. Le corps s'adapte au stress. Tout ce dont j'ai besoin, c'est une bonne nuit de sommeil par semaine. » Une bonne nuit de sommeil, pour

Sébastien Roulier, ce sont huit heures consécutives sous les couvertures.

Mais l'homme de 39 ans songe lentement à modifier ses occupations. « J'ai d'autres objectifs maintenant. Je voudrais réduire mon temps clinique et aller où ma passion me guide. J'ai l'impression que quelque chose de nouveau s'ouvre à moi. Je suis parti d'un coureur "ordinaire" à un temps sous les 2 h 40 pour un marathon. Que ce soit pour des conférences ou la publication d'un livre un jour, je ne ferme aucune porte. »

« Je ne le vois pas tellement loin du médecin qui veut faire la promotion de la santé. Je pense que je peux être un bon ambassadeur dans cette optique, même si je ne recommanderais pas à tout le monde de courir comme je le fais. Il faut garder du plaisir et connaître ses limites. Beaucoup de gens s'imposent leurs propres limites. Pour progresser, il faut se donner des défis. Tout le monde a probablement la capacité de faire un marathon. Là où il y a danger, c'est de vouloir le faire du jour au lendemain. »

Loin de s'arrêter, Sébastien Roulier participera cette fin de semaine au Vermont City Marathon à Burlington.

