

Rencontre avec Christophe Santini

« *Je suis un boulimique du sport* »

Propos recueillis par le Dr Jean-Michel Guy et Charlène Catalifaud

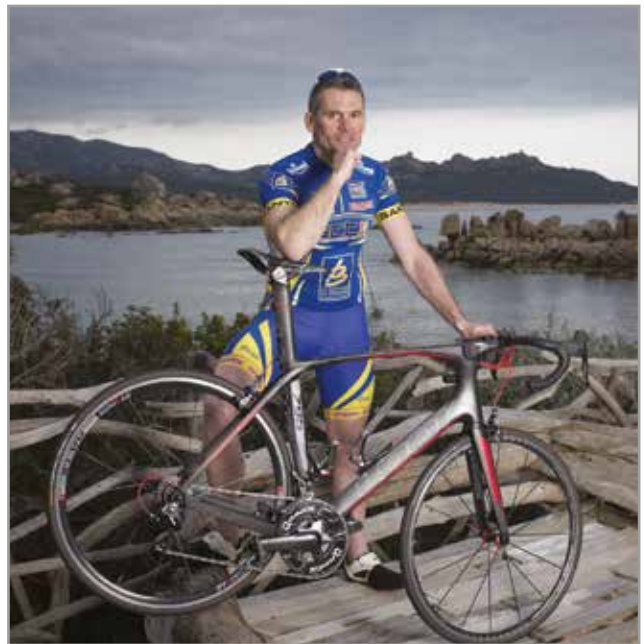
Après avoir pratiqué les arts martiaux à haut niveau pendant 20 ans, Christophe Santini, un Corse de 46 ans, a enchaîné les Iron Man, dont un en équipe avec un jeune handicapé, entre autres exploits sportifs.

Cardio & Sport : Comment en êtes-vous venu au triathlon ?

Christophe Santini : Je m'y suis mis tardivement, mon sport de base étant les arts martiaux. J'en ai fait pendant une vingtaine d'années à haut niveau : j'ai un titre de champion de France et deux places de troisième au championnat d'Europe. Ce n'est qu'en 2003 que j'ai découvert le triathlon. J'avais participé à un petit sprint à côté de chez moi à titre d'entraînement pour la saison d'arts martiaux. Comme j'arrivais un peu sur le tard au niveau de l'âge en arts martiaux, j'ai basculé naturellement sur le triathlon. Aujourd'hui, je ne pratique quasiment plus les arts martiaux, seulement de temps en temps pour faire un peu de spécifique, mais cela ne représente pas plus de 2 h par semaine.

J'ai donc fait mon premier Iron Man en 2003, celui de Nice, le dernier en version fédérale, c'est-à-dire 4 km de natation, 120 km de vélo et 30 km de course à pied (aujourd'hui, les distances de l'Iron Man sont 3,8 km de natation, 180,2 km de cyclisme et un marathon [42,195 km]). J'ai vraiment adhéré au triathlon et je m'y suis consacré complètement. Ensuite, j'ai jonglé entre des 70.3 – "demis" Iron Man : 1,9 km de natation, 90 km de vélo et 21,1 km de course – et des Iron Man complets. Il me faut 9 h 20 environ pour finir un Iron Man.

Cardio & Sport : En 2015, vous avez réalisé une traversée des États-Unis à vélo, de Los Angeles à New York, en 13 jours. Un exploit réalisé au profit de l'association *Un sou-*



rire, un espoir pour la vie, de Pascal Olmeta pour les enfants malades. Avoir une cause derrière le défi, est-ce essentiel pour vous ?

C. S. : Pendant quelques années, je me suis vraiment consacré à la compétition Iron Man, j'ai notamment participé à deux finales du Championnat du monde en Floride, à Clearwater, en 2007 et en 2009. Ensuite, il est vrai que j'ai eu le sentiment d'avoir fait le tour. J'avais donc envie de changer, de toucher à quelque chose de plus long, tout en voulant rendre au sport ce qu'il m'a tant donné. C'est ainsi que je me suis rapproché d'associations caritatives. Avec Pascal Olmeta, nous sommes amis depuis pas mal de temps et nous nous sommes donc associés. Pour son association, j'ai notamment enchaîné en 2011 trois Iron Man de suite en 3 jours en Corse et, en 2015, j'ai réalisé la traversée des États-Unis à vélo, soit plus de 5 000 km en 13 jours.

Cardio & Sport : Au niveau de la récupération, comment faites-vous pour enchaîner aussi rapidement ?

C. S. : Il faut savoir que je m'entraîne énormément, je suis un boulimique du sport ! Je prends seulement 15 jours de repos complet par an. Au minimum, je m'entraîne 15 h par semaine. Et en phase de préparation intense, en préparation d'un gros événement, je peux monter jusqu'à 25, voire 35 h. Et je ne suis pas professionnel, j'ai un travail et une famille à côté !

Cardio & Sport : Comment conciliez-vous cette passion du sport et votre vie professionnelle et personnelle ?

C. S. : Je suis un métronome : tous les jours, je me lève à 5 h 30 et je me couche à 23 h. Ce rythme me plaît, ce n'est pas une contrainte. Toute ma journée est planifiée de façon à ce que je puisse concilier ma passion du sport, mon travail, tout en profitant de ma famille. Avec ma femme et mes deux filles, nous sommes très soudés. Ma famille, c'est mon moteur. Concernant le travail – je travaille sur des canalisations à l'Office hydraulique –, j'ai la chance d'être reconnu par la collectivité territoriale de Corse comme athlète de haut niveau, j'ai donc des horaires privilégiés. J'ai des missions à accomplir dans la semaine et je gère mon temps à ma façon.

Cardio & Sport : Quel est votre entraînement au quotidien ?

C. S. : Au minimum, je fais 2 h de vélo par jour. Le soir, je fais généralement une séance de natation pour récupérer. Bien sûr, j'adapte mes séances en fonction des objectifs. Mais je fais toujours du vélo : j'alterne entre vélo de route, car cela m'apporte beaucoup de force et de vitesse, et *fatbike* (vélo avec de gros pneus) avec lequel je m'entraîne sur le sable. Je fais également beaucoup de musculation spécifique, avec énormément de gainage.

Cardio & Sport : En passant des arts martiaux, un sport plutôt explosif, à de l'endurance extrême, vous n'avez rencontré aucun souci ?

C. S. : Non, au contraire. Je pense qu'avec l'âge, le corps est plus à même de travailler dans les phases d'endurance résistance. Je perdais justement un peu d'explosivité dans les arts martiaux, malgré un travail régulier. J'encaisse mieux les entraînements et la musculation me permet d'avoir un dos bien renforcé, une bonne sangle abdominale, des genoux protégés musculairement. Je pense que cela explique que je n'ai jamais été blessé, hormis des inflammations. Dans ces cas-là, je fais du sport croisé : par exemple, en cas d'inflammation du tendon d'Achille, je mets un peu de côté la course à pied et j'augmente le volume de natation ou de vélo. Cela me permet de récupérer assez bien.



>>> Christophe Santini et Kévin Rostand à l'arrivée de l'Iron Man de Nice en 2016.

Cardio & Sport : Avez-vous un coach ?

C. S. : Non. Je pense avoir une bonne connaissance de mon corps, je sais lorsqu'il est mieux que je fasse du spécifique ou bien lorsqu'il faut que je me repose. Même s'il est vrai que parfois, si je ne me recadre pas un peu, j'ai tendance à en faire trop. J'essaie donc de me raisonner pour éviter le surentraînement.

Cardio & Sport : En juin 2016, vous avez vécu avec Kévin Rostand, jeune homme de 24 ans atteint d'une atrophie cérébrale, une belle aventure humaine : vous avez participé ensemble à l'Iron Man de Nice, toujours pour l'association *Un sourire, un espoir pour la vie*. Kévin était dans un bateau pour la natation et dans un fauteuil pour les deux autres épreuves. Comment vous êtes-vous préparé à cette épreuve hors du commun ?

C. S. : Kévin est atteint d'une atrophie cérébrale, c'est-

à-dire qu'il sent ses jambes, d'où la difficulté pour lui de passer 10-11 h dans une poussette. Il était donc important qu'on s'entraîne ensemble, qu'il ne soit pas passif. Je voulais l'impliquer afin qu'il ne soit pas un "poids mort" dans une poussette que je pousse ou que je tire. J'ai conversé longtemps avec son kinésithérapeute, je lui ai fait perdre du poids, fait faire des exercices... Lui aussi s'est préparé!

Nous sommes partis ensemble au Canada, accompagnés de Pascal Olmeta, pour un entraînement intensif pendant 10 jours. Je lui ai expliqué que s'il basculait sur le siège, il transférerait son poids, afin qu'il comprenne bien qu'il pouvait agir, qu'il était "utile".

Nous avons terminé l'épreuve en 14 h 17, la *deadline* étant de 16 h. 500 personnes, sans handicap, étaient derrière nous. Ce qui a été le plus difficile, c'est le dénivelé en vélo : il y a 2 000 m d'ascension sur l'Iron Man de Nice. Avec Kévin qui pèse 60 kg et la poussette de 17 kg, je me suis retrouvé avec 77 kg en traction.

Cardio & Sport : Que reprenez-vous de cette expérience ?

C. S. : C'était très fort sur le plan émotionnel. Quand vous entendez Kévin parler de l'Iron Man, il ne dit pas « *Christophe m'a poussé, Christophe m'a tracté* », il dit « *on a fait l'Iron Man* ». C'est exactement ce que je voulais! Cette expérience a vraiment été un élément déclencheur pour lui. Nous avons eu de très bons retours, cela lui a donné confiance en lui. Il a créé sa petite association depuis.

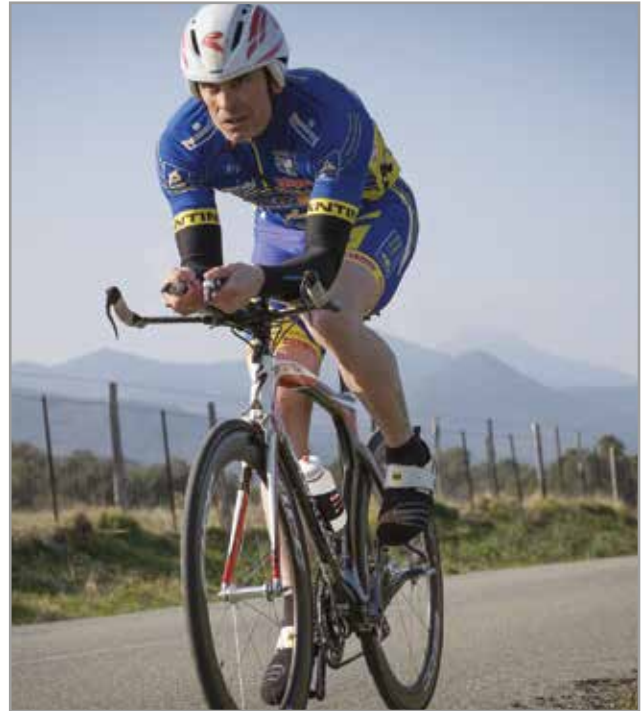
Cardio & Sport : Sur le plan médical, comment êtes-vous suivi ?

C. S. : J'ai une petite équipe qui me suit : kinésithérapeute, diététiciens, médecins. Je suis suivi par un médecin du sport basé à Nice, Olivier Laroche. Chaque année, je réalise un bilan avec un test à l'effort sur tapis ou sur vélo. Mon VO_2 max est de 75 ml/kg/min. Ensuite, on détermine aussi ma vitesse maximale aérobie (VMA) et ma puissance maximale aérobie (PMA). L'année dernière, j'ai passé une échographie cardiaque : j'ai un cœur très gros, comparable à celui d'un coureur professionnel.

Cardio & Sport : Vous êtes également détenteur de quelques records...

C. S. : J'ai effectivement deux records du monde de vélo *indoor*, un 24 h et un 36 h. Il s'agit de vélo de *spinning*, avec des roues en acier.

J'ai également le record du tour de Corse en vélo. Il s'agissait d'un vieux record détenu depuis 5 ans et je l'ai battu en 2012. Depuis, tous les ans, quelqu'un tente de le battre.



>>> Christophe Santini, lors de sa traversée des États-Unis à vélo.

Cardio & Sport : Quels sont vos prochains objectifs ?

C. S. : J'ai un gros projet pour novembre 2018 : la traversée de l'Antarctique en ski de fond. C'est une première mondiale, cela n'a jamais été fait... La traversée est de 3 547 km, pour une durée que j'estime à 60 jours si tout va bien. Mais cela dépendra des conditions météorologiques. Je vais devoir affronter le froid, le vent, le brouillard, les crevasses, la fatigue... En totale autonomie, sans assistance.

Dans le cadre de cette expédition, je souhaite construire un projet pédagogique avec des écoles, des collèges et des lycées, afin de partager les valeurs de ce challenge – dépassement de soi, partage, solidarité –, mais aussi dans le but de sensibiliser aux enjeux climatiques.

Cardio & Sport : Depuis 15 ans, vous enchaînez donc les records et les projets !

C. S. : Tous les ans, je me dis que j'arrête et tous les ans, je me fixe un nouvel objectif ! Je n'arrive pas à m'entraîner sans projet final.

MOTS-CLÉS

Triathlon, Iron Man, Entraînement, Vélo