

Paul Aillery

Détenteur du record du monde

6 heures cat. M70

In The Picture

Décembre 2022



Paul Aillery a déjà participé à plusieurs championnats du monde. Il est déjà devenu champion de France cette année dans la catégorie M70 sur le 100 km à la course de Belvès, avec un temps de 10h09m45s. En outre, cette année également, il est devenu vice-champion du monde à Berlin dans sa catégorie d'âge. En 2016, il a été champion du monde dans la catégorie M65 et en 2001, il a été champion du monde dans la catégorie M50!

Quand avez-vous commencé l'ultrarunning?

J'ai commencé à courir à l'âge de 44 ans et deux ans plus tard, je suis passé à l'ultrarunning.

Comment se fait-il que vous ayez choisi le 6 uur Winter Challenge van Hamme pour battre le record du monde dans votre catégorie d'âge?

Après deux courses de 100 km, où je suis devenu champion de France et vice-champion du monde, je voulais améliorer le record du monde des 6 heures. Bien sûr, tous dans ma catégorie d'âge. J'ai remarqué que lors de ces deux courses de 100 km, j'ai couru 63,5 et 65,2 km à 6 heures. Mais bien sûr, ce n'est pas enregistré. J'ai donc décidé de faire une première tentative pour les 6h en Andorre. Mais pendant la course en Italie, j'ai chuté, après un peu plus de 5 heures de course. Sept semaines plus tard, j'ai choisi Hamme comme candidat. Ils avaient quelques avantages, vous ne devez pas courir dans des tours de 400m ou 1km là-bas. Le cours avait également un label de bronze de l'AIU et Kevin m'a assuré qu'il répondait aux exigences imposées par l'AIU.

Quand vous repensez à toutes vos courses, quelle est celle dont vous gardez le meilleur souvenir?

'La diagonale des fous' en 2005 est certainement le numéro un, une course de 165 km de long et plus de 10 000 altimètres ! Nous avons fait cette course en équipe de trois. Chaque coureur a ensuite couru 32 heures et 23 minutes. Et nous avons gagné aussi, avec plus de 13 heures d'avance sur la deuxième équipe! C'est du jamais vu!

Maintenant que vous êtes champion du monde du 6 heures dans la catégorie d'âge M70, y a-t-il d'autres choses que vous souhaitez réaliser? Allez-vous vous attaquer à d'autres records mondiaux? Ou bien allez-vous courir de façon un peu plus détendue maintenant?

Eh bien le 2 octobre, je me suis écrasé aux 6h d'Andorre. J'ai encore des douleurs dans les côtes à cause de cela et en plus ma main a aussi été fixée à deux endroits avec des broches en métal. C'était ma deuxième course de 6 heures où j'ai acquis de l'expérience, alors que j'ai déjà participé 50 fois à un 100 km. Une course de 6 heures nécessite donc une approche différente. Mais avec l'expérience supplémentaire, je vois des opportunités. Si je ne suis pas blessé l'année prochaine, je viendrai attaquer le record du monde à Hamme et je veux courir 63 km. Si l'on considère que vous l'organisez également en mai, il semble qu'il fasse plus chaud à cette époque, donc cela me semble faisable !

Y a-t-il des choses que vous aimeriez transmettre à d'autres (jeunes) coureurs d'ultra?

Le sport est bon pour le corps et l'esprit. On dit aussi un esprit sain dans un corps sain, ou anima sana in corpore sano. Et je pense personnellement que la course à pied est essentielle pour tout athlète, quelle que soit sa discipline.

Merci pour l'interview Paul. Et encore félicitations pour votre nouveau record du monde de 6 heures d'ultrarunning, dans la catégorie d'âge M70.

Kevin Simons