

# Il dépasse l'effort et la douleur au mental

J.-Charles Cuxac pratique la course à pied depuis longtemps. Mais en 2010, il a réalisé un exploit à la « Mecque » du triathlon, à Embrun.

**Q**uand j'étais jeune, on me surnommait le "Cube". C'est vrai qu'au niveau carrière, je ne suis pas taillé en "V" comme les triathlètes. Jean-Charles Cuxac sourit. Ce pomasien, ex-treiziste originaire de Limoux a le sens de l'humour. Et de l'autocritique. Et de l'effort physique ! « Je connais mon corps car je fais du sport depuis l'âge de 6 ans », confie-t-il avec un naturel déconcertant. Il s'est notamment adonné à la course à pied : il a derrière lui une quinzaine de marathons au compteur : « Oui, mais je me suis rendu compte que je ne progressais plus », avoue-t-il humblement. Alors il est passé un cran au-dessus. Comment ? En allant voir du côté de Carcassonne, au club de triathlon. C'était en 2010. Mais là, il a dû se plier aux exigences de son entraîneur : Marjolaine Courrèges, à qui il doit ce qu'il recherchait : s'améliorer. « Quand je suis arrivé, je lui ai demandé si elle me sentait capable de participer à "L'Embrunman", dans les Hautes-Alpes. En Europe, "L'Embrunman" est la Mecque des épreuves de triathlon car elle est très difficile. Marjolaine m'a répondu : "oui"... à condition de m'entraîner comme il faut ! ». J.-Ch. Cuxac sourit.

Avec le recul, il peut être satisfait du parcours accompli : d'abord au sein du club, où il a développé sa condition physique, et surtout à Embrun, le 15 août, où il est allé courir avec quatre autres licenciés du club !

## Il n'a pas rendu le dossard

Bon, d'accord, il a été disqualifié pour quatre petites minutes de retard (le règlement impose de tenir les temps). Mais il ne lui restait plus que 21 km à avaler ! Ça ne valait pas le coup de s'arrêter : « J'ai refusé de redonner mon dossard et j'ai continué. Eh bien sur 995 participants venus de France et du monde entier, j'ai terminé entre le 772<sup>e</sup> et le 773<sup>e</sup>... Ben oui, je ne suis pas classé. Mais bon, j'ai terminé l'épreuve ! En revanche un licencié du club : J.-Vincent Carbou, s'est classé 37<sup>e</sup> ! ». « L'important c'est de participer », disait Pierre de Coubertin. Cet adage va comme un gant à J.-Ch. Cuxac : il s'est « fadé » 3,8 km de natation dans le lac du Serre-Ponçon ; 188 km de vélo sur un circuit cumulant généreusement 5000 m de dénivelé dont le fameux col de l'Isoard, et enfin 42,195 km de marathon avec des routes ne manquant pas de relief, on s'en doute !



► Disqualifié, mais heureux ! Il a terminé la course.

« Mon point fort c'est le mental. Avec ça, la résistance à la douleur et à l'effort reste possible ». Prochain rendez-vous : « Les 100 km de Millau » le 24 septembre. En 2010, il avait réalisé le par-

cours en 11 h 17. « Je ferai mieux dans un mois ! » Les sportifs sont des hommes de progrès. Un domaine où J.-Charles Cuxac est devenu un « maître... Cube ».