

## Le caporal-chef Brice Sanchez, se prépare pour l'IRONMAN France

une des plus belles courses du monde selon le magazine Triathlète USA.



Le caporal-chef Brice Sanchez, se prépare pour l'IRONMAN France

Sapeur-pompier volontaire à L'Isle-Jourdain, le caporal-chef Brice Sanchez, se prépare pour l'IRONMAN Nice qui aura lieu le 24 juin .

Il réalise jusqu'à 17 heures d'entraînement hebdomadaire pour être à la hauteur ce triathlon de haut niveau et se livre à travers un interview accordé au SDIS32, sur son parcours et ses motivations

### Pouvez-vous me décrire votre parcours sportif, professionnel et de sapeurs-pompiers en quelques mots ?

- Originaire du sud de la France, je suis devenu sapeur-pompier volontaire en 2010 dans l'Aude avant de rejoindre le Gers en 2016 où j'ai intégré le centre de secours de L'Isle-Jourdain. En parallèle, je travaille au sein du service ingénierie projet pour le métro toulousain. Côté sportif, j'ai pratiqué le foot pendant 30 ans avant d'attaquer le triathlon sur le format courte distance "S" il y a quatre ans. Je fais également partie de l'association SwiBiRun à Pujaudran qui soutient les enfants atteints de Troubles Déficitaires de l'Attention avec ou sans Hyperactivité en reversant une partie des dons des sponsors au TDAH/BE.

### Vous vous consacrez désormais au triathlon. Que vous apporte cette discipline ?

- Le triathlon m'apporte la connaissance et le dépassement de moi, mais aussi l'humilité. Il est important d'écouter son corps afin qu'il ne vous lâche pas le jour où vous en avez le plus besoin.

### Vous préparez l'IRONMAN qui aura lieu le 24 juin 2018 à Nice, c'est une compétition de haut niveau. Est-ce votre première participation ?

- J'ai participé en 2016 à l'IRONMAN de Barcelonne en Espagne où j'ai atteint la 980e place sur près de 3000 participants. C'est une course pas comme les autres, forte en émotions, comme sa préparation, longue et qui nécessite beaucoup de sacrifices.

### Comment se déroulent vos entraînements ? Vous avez un coach sportif ?

- En effet, je prépare cette compétition avec l'aide d'un coach sportif Xavier Lefloch ancien champion du monde de triathlon longue distance. Les entraînements sont programmés semaine par semaine. Je réalise entre 9 et 14 entraînements hebdomadaires alliant natation, vélo et course à pied, soit jusqu'à 17 heures par semaine avec un volume plus important pour le vélo qui représente la moitié de l'épreuve sur l'IRONMAN. L'entraînement est dur, mais l'important est d'être à l'écoute de son corps, d'être attentif aux signaux qu'il nous envoie.

### Quelle est la place du mental dans cette préparation ?

- Il faut arriver à se déconnecter pour pouvoir repousser les limites. C'est un gros travail personnel, un engagement dans les courses et des heures de vélo seul face à soi-même.

### Cela doit nécessiter quelques sacrifices ?

- Effectivement, la préparation requiert des sacrifices, essentiellement personnels. Elle doit se faire en accord avec tout l'entourage. C'est un projet commun avec ma famille et en particulier ma femme et mes enfants qui acceptent les contraintes et me soutiennent pleinement au quotidien.

### Dans quel état d'esprit êtes-vous à l'approche de cet évènement qui comptera près de 3000 participants ?

- Je garde un esprit positif même si les séances d'entraînement sont dures, et l'excitation de participer à un tel évènement me permet de conserver ma motivation intacte. J'ai hâte d'y être !

### Vos activités sportives doivent représenter un avantage pour votre activité de sapeur-pompier volontaire ?

- Effectivement, les trois disciplines, vélo, natation et course, représentent des qualités essentielles pour le maintien d'une bonne forme physique nécessaire à l'activité de sapeur-pompier.

### **Pensez-vous à des valeurs communes entre ce sport et l'activité de sapeurs-pompiers ?**

- Les valeurs du triathlon sont fondamentales et se rapprochent de celles des sapeurs-pompiers. C'est avant tout savoir s'adapter : l'une des qualités premières du sapeur-pompier qui doit savoir faire face à toutes les situations. La course IRONMAN dure près de 11 heures pour moi, il faut tenir dans les bons moments comme dans les moments difficiles. C'est aussi l'humilité, savoir se remettre en question régulièrement malgré les acquis. Le triathlon est très exigeant, si on ne s'entraîne pas, on ne finit pas. Et je dirais enfin qu'une part de courage est nécessaire pour s'engager dans une telle compétition, comme pour s'engager en qualité de sapeur-pompier.

### **Vous inciteriez donc des sportifs à devenir SP ?**

- Oui, les triathlètes feraient d'excellents sapeurs-pompiers !

### **Repoussez-vous les limites aux moments des épreuves sportives comme en intervention en qualité de sapeur-pompier ?**

- Oui, je repousse les limites dans le sport tout en étant conscient du danger. C'est pareil en tant que sapeur-pompier, on repousse les limites dans le stress et l'urgence mais il est essentiel de savoir mesurer le danger.

### **La devise de l'Iron Man « Anything is possible » (« Tout est possible » en français) est également valable pour les sapeurs-pompiers ?**

- Bien sûr, tout est possible. Avec détermination, motivation et courage, on arrive à faire de belles choses que l'on ne pensait pas faisables. Tout le monde est capable d'y arriver.

### **Le parcours sportif des sapeurs-pompiers de niveau départemental a eu lieu tout récemment. Participez-vous habituellement aux évènements sportifs liés à votre activité de sapeurs-pompiers ?**

- Jusqu'à maintenant je ne manquais aucun parcours sportif. Mais depuis le début de mon entraînement pour l'IRONMAN, j'ai fait le choix de ne pas m'y présenter afin d'éviter de me blesser.

### **Avez-vous déjà d'autres projets en tête au-delà de l'IRONMAN 2018 ?**

- C'est difficile de repartir après un IRONMAN. Après Barcelone, j'ai eu du mal à me remotiver pour quelque chose mais j'ai malgré tout retrouvé la motivation pour un nouveau défi à Nice. Une fois qu'on a goûté à cette adrénaline, on a du mal à la laisser passer !

À l'initiative du chef de centre, le Lieutenant Thierry Nadalutti, le centre de secours s'organise pour accompagner et encourager le caporal-chef Brice Sanchez dans son déplacement à Nice.

L'Ironman France Nice a été élu "une des plus belles courses du monde" par le magazine Triathlète USA.

Départ Dimanche 24 Juin dans la Méditerranée (3,8 km), puis une boucle en vélo de 180 km dans l'arrière-pays escarpé et enfin, la dernière partie de la compétition, un marathon de 42,195 km qui doivent être effectués dans la limite du temps total de 16h en font un des must de la saison sportive. L'an dernier plus de 2000 athlètes représentant 68 nationalités étaient au départ. Ils seront plus encore cette année à se livrer totalement devant des milliers de spectateurs.



Photo SDIS32



Photo SDIS32