

Trois Frontières sport

Athlétisme « Je suis un fou, mais je suis heureux ! »

L'ancien marcheur de l'équipe de France, Bruno Windenberger (Saint-Louis Running club) court encore et toujours à 54 ans avec trois marathons, dont celui du Jura alsacien le 5 novembre prochain, et les 100 kilomètres de Millau chaque année.

Ses paroles courent dans sa bouche, l'air ne manque pas. Pas à pas, Bruno Windenberger rythme son histoire. Un parcours hors du commun sur les traces d'un crosseur devenu marcheur, mais dont la volonté de son enfance paysanne repousse chaque saison des limites hors du commun pour la plupart des sédentaires.

Avec une hygiène de vie irréprochable sur la base d'une nourriture bioclimatique, à savoir une place prépondérante aux légumes et fruits crus de saison, le natif de Steinbrunn-le-Haut n'en finit plus de parcourir des kilomètres, au moins un jour sur deux. À tel point que le frontalier rythme son réveil avec 42 pulsations au petit matin, un battement digne d'un athlète de haut niveau en lice sur le Tour de France cycliste.

Essai concluant

Avec 54 printemps au compteur, Bruno Windenberger entretient une jeunesse de corps et d'esprit, qu'il a entamée en 1968 en cross sous les couleurs de l'AC Sundgovia. Après un essai concluant au championnat du Haut-Rhin, auquel il s'était rendu à vélo à Pulversheim à

avoir 27 kilomètres d'échauffement, pour l'avoir emporté, l'athlète s'était alors spécialisé dans la marche, discipline pour laquelle il a porté à douze reprises le maillot de l'équipe de France avec un temps de référence de 1 h 29' sur 20 kilomètres, « une moyenne de plus de 14 km/h ».

Pendant quatre ans, Bruno Windenberger a engrangé « une bonne expérience, qui m'a permis de voyager notamment au Mexique ou en Suède », avant de revenir à ses premiers amours, la course à pied. Et depuis ce temps, il a gardé cette motivation d'un cadet. Alors que son record sur marathon est de 2 h 35', le sociétaire du Saint-Louis Running club reste un phénomène, puisqu'il court ses trois marathons dans l'année à Fribourg-en-Brisgau, Bâle et prochainement à Ferrette en quelque trois heures.

Avec ses forces de caractère et de la nature hors du commun, le citoyen de Sierentz trouve l'énergie chaque année pour défier les 100 kilomètres de Millau. Le 23 septembre dernier, le dossard 1697 affiché sur son casier au Gymnase de Saint-Louis, où l'employé municipal assure l'entretien, Bruno Windenberger a terminé 147^e en 10 h 09'. « C'était la dixième fois que je courais à Millau. C'est très difficile, car il y a un dénivelé de 2 300 mètres. Il y a la côte de Creisel, sous le viaduc, qui est très raide au 55^e kilomètre. Il a beaucoup plu cette année, mais personnellement, ça ne m'a pas gêné ».

Forest Gump frontalier

Le Forest Gump du secteur frontalier aime tellement l'effort, qu'il fait abstraction de tout, même de manger, pour avoir ha-



Bruno Windenberger ne cesse de courir.

Photo G. Legard

bitué son corps et ses glandes surrenales à compenser ce sous-régime. « Il y en a qui se gavent avant le départ pour tenir le coup, mais je les vois vomir en cours de route. Je sais ce qui m'attend, j'essaie d'être régulier. Au bout de 70 kilomètres, c'est surtout la force mentale, qui prend le dessus, même si on est dans le rouge. Il faut gérer, mais avec l'âge on est plus tenace ». Et la marge de manœuvre paraît grande pour celui qui a déjà parcouru 100 kilomètres en 7 h 40' à Vogelgrun dans les années 1980. « Cette année, il y avait un monsieur de 78 ans, qui a fini en 16 h, j'ai encore de la marge ». Marge qu'il entretient après l'effort avec de longues séances d'étirements réparatrices contractées lors de son passage en équipe de France de marche.

Optimiste à grandes enjambées, Bruno Windenberger entretient un bien-être, qu'il ne lâcherait pour rien au monde. « La course à pied, c'est mon moteur, mon envie et mon plaisir. Ça me sert de carburant. Avant Millau, je

me suis reposé pendant cinq jours avant la course, mais je sentais que ça me manquait. Il fallait y aller. C'est une bonne dépendance ». Il faut vraiment que les conditions météorologiques soient extrêmes, pour qu'il ne se lance pas dans le Sundgau ou dans la forêt de la Harth pour courir, comme l'hiver dernier.

Mais la leçon de la nature devrait tout de même être retenue pour la saison 2007. « À cause de la neige, j'en ai fait un peu moins et au printemps, j'étais mieux, j'avais bien rechargé les batteries avec ce repos forcé. Je repars sur les mêmes bases d'entraînement, avec un même programme de courses, plus le Trophée des Vosges ».

Ce « fou », qui respire la santé à hauteur de sa capacité pulmonaire de 6,2 litres, n'a pas fini d'avaloir des kilomètres. Et Bruno Windenberger de clamer : « Je suis un fou, mais je suis heureux ! ».

Gilles Legard