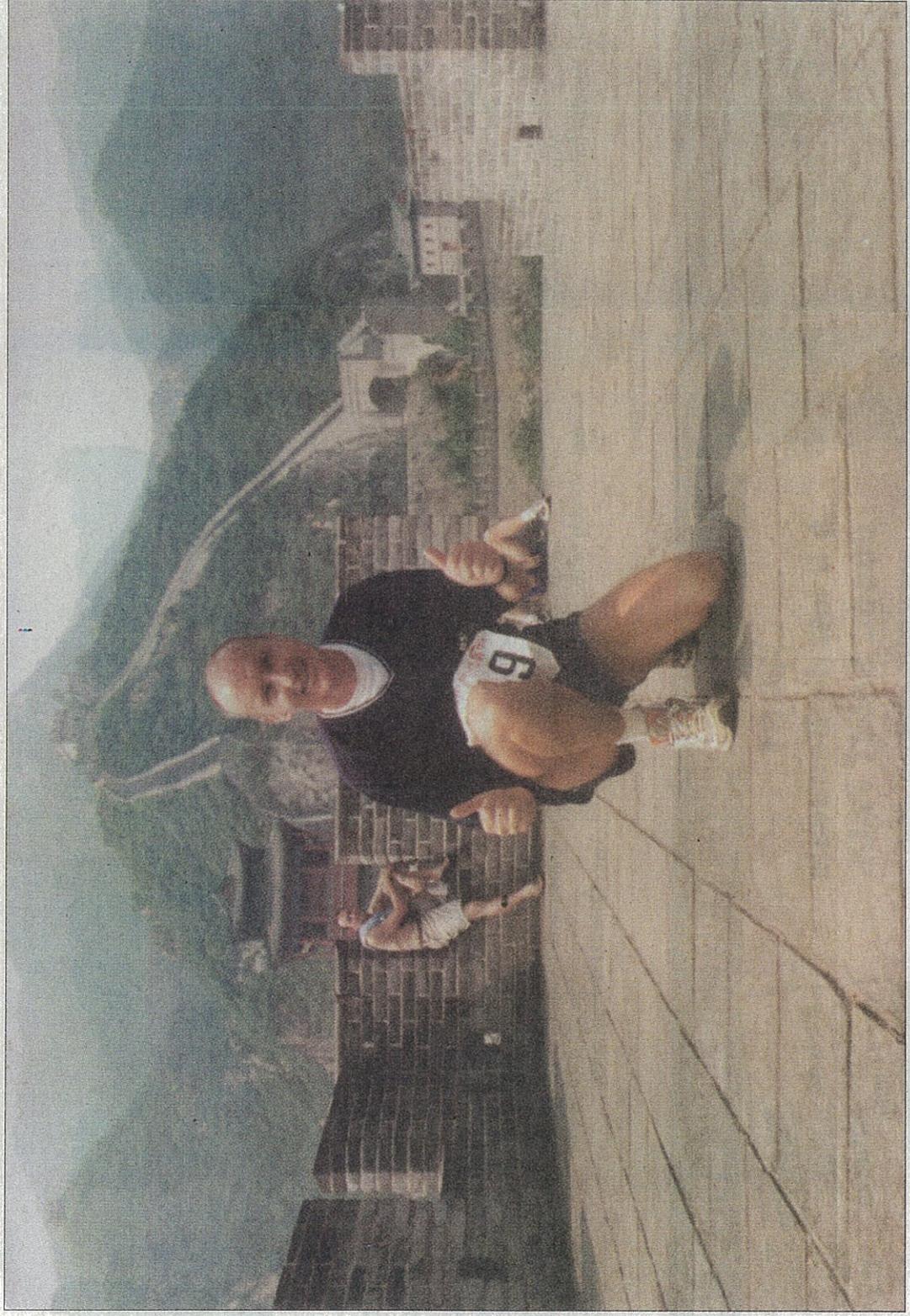


José Grubski revient de Chine, où il a participé au raid des Foulées de la soie

«Je ne suis pas un surhomme»

Après le marathon de New-York l'an dernier, José Grubski, un Beauvaisien de 40 ans, a participé à son premier raid, en Chine. Une aventure inoubliable faite de rencontres et de découvertes.



Un large sourire illumine son visage. José Grubski a des images plein la tête et les muscles encore un peu durs.

Dimanche, ce Beauvaisien de 40 ans, a atterri en France, après quinze jours d'efforts et de dépaysement total en Chine. Le 3 mai, ce professeur au lycée beauvaisien Jean-Baptiste Corot, a pris le départ de son premier raid, Les foulées de la soie. Un périple inoubliable de 180 kilomètres, répartis sur dix courses, qui l'a conduit dans le désert de Gobi et sur la muraille de Chine, à la découverte du patrimoine et des habitants de ce pays en pleine mutation. Il nous fait partager son aventure.

Avez-vous souffert du décalage horaire ? Etes-vous fatigué ?

José Grubski : J'ai été fatigué les trois premiers jours, mais je me suis bien reposé. J'ai beaucoup dormi lundi et mardi. Dès la semaine prochaine, je serai prêt à reprendre la compétition. En fait, le plus dur était de se remettre du décalage horaire.

Comment va votre cheville, après la double entorse contractée sur l'une des épreuve ?

J.G. : De mieux en mieux. Le kiné de l'équipe de France de rugby m'a soigné sur place. Il m'a fait deux strappings consécutifs et m'a rassuré sur la gravité de la blessure. Aujourd'hui, elle est beaucoup moins douloureuse. Maintenant, place à la rééducation par la marche.

Avez-vous pris goût à ce type d'épreuve ?

J.G. : Ce qui est génial dans un raid aventure, c'est que, comme son nom l'indique, c'est l'aventure. Les terrains sont multiples. Il y a plusieurs cas de figure : des courses de côte, des montagnes, des déserts, des terrains accidentés... à chaque participant sa préférence. En quelque sorte, c'était comme le Tour de France, et fatalement, il y a des domaines où on est à la rue. Personnellement, j'ai une préférence pour les courses de côte,

même si je suis moins à l'aise dans les descentes.

Etes-vous satisfait de votre performance sportive ? Avez-vous souffert ?

J.G. : J'y allais pour me connaître physiquement. Je suis satisfait d'avoir parcouru ces 180 kilomètres en courant. Je ne voulais pas rentrer sans être allé au bout. Le kiné m'a bien mis en confiance et le lendemain de ma double entorse, j'ai pu parcourir les 21 kilomètres sans trop souffrir. Mais, je pense que je peux aller encore beaucoup plus loin. Pourtant, je ne suis pas un surhomme, je ne suis pas plus fort qu'un autre.

Etiez-vous bien préparé physiquement : c'était votre premier raid ?

J.G. : Les meilleurs avaient déjà fait des raids, et se préparaient depuis six mois. Ils s'étaient habitués, entre autre, à la nourriture chinoise. Moi, je n'étais peut-être pas assez chargé en sucre. Désormais, si je recom-

mence ce genre d'expérience, je saurais mieux me préparer. Pour un marathon classique, la préparation est d'environ huit semaines, mais là, il y avait onze courses, soit l'équivalent de onze semi-marathons. Il ne faut pas tout donner dès la première épreuve, mais apprendre à s'économiser.

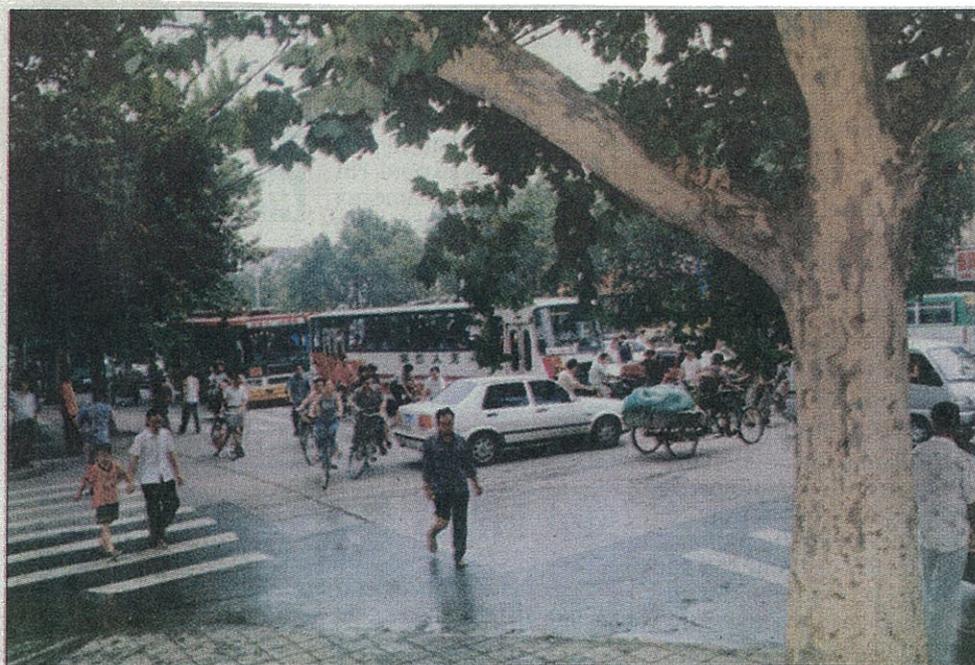
L'ambiance était-elle bonne entre concurrents ?

J.G. : Très bonne. Au début, les meilleurs affichent leur forme physique, mais, au bout de trois jours, dans la difficulté, une fraternité s'installe. Les meilleurs luttaient pour gagner, moi pour finir. Mais l'effort était le même, et dans l'effort, on est tous solidaire.

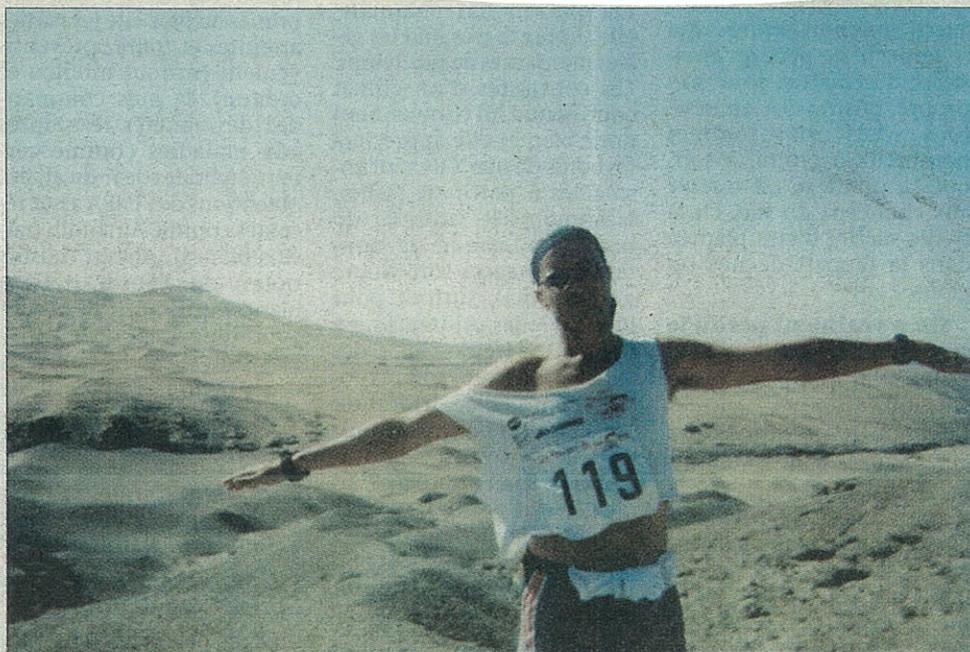
Qu'est-ce qui vous a marqué le plus lors de ce périple ?

J.G. : La Chine en elle-même. C'est deux mondes dans un seul. Il y a la Chine actuelle, à l'image de Pékin ou de Shanghai. L'architecture se rapproche de ce que l'on trouve en Europe ou aux Etats-Unis. Parallèlement, il y a la Chine rurale, où on est projeté quarante ans en ar-

rière. Dans un même pays, on vit deux époques. C'est un pays en transition, qui évacue son passé communiste. J'ai essayé de trouver des casquettes Mao, ou encore, *Le petit livre rouge*, et curieusement, c'est très difficile.



Selon José Grubski, «la Chine, c'est deux mondes dans un seul». (ici le centre ville de Pékin)



Avec le plateau du Tibet, le désert de Gobi est le paysage qui a le plus impressionné José Grubski.

Les paysages vous ont-ils impressionnés ?

J.G. : Evidemment, surtout le désert de Gobi et le plateau du Tibet. Le désert, on n'en voit pas le bout, il n'y a aucun repère, pas d'arbres. Mais, malgré tout, tout ce qui nous entoure est superbe. Quant au Tibet, c'est quand même le toit du Monde...

Quels ont été vos contacts avec les populations locales ?

J.G. : Très bons. C'était génial ! Les gens avaient toujours un sourire ou un mot gentil à nous adresser. Bref, nous avons été très bien accueillis.

Ma photo est parue dans un journal local. Des gens m'ont reconnu et ils ont voulu se faire photographier avec moi.

Quels sont vos projets ?

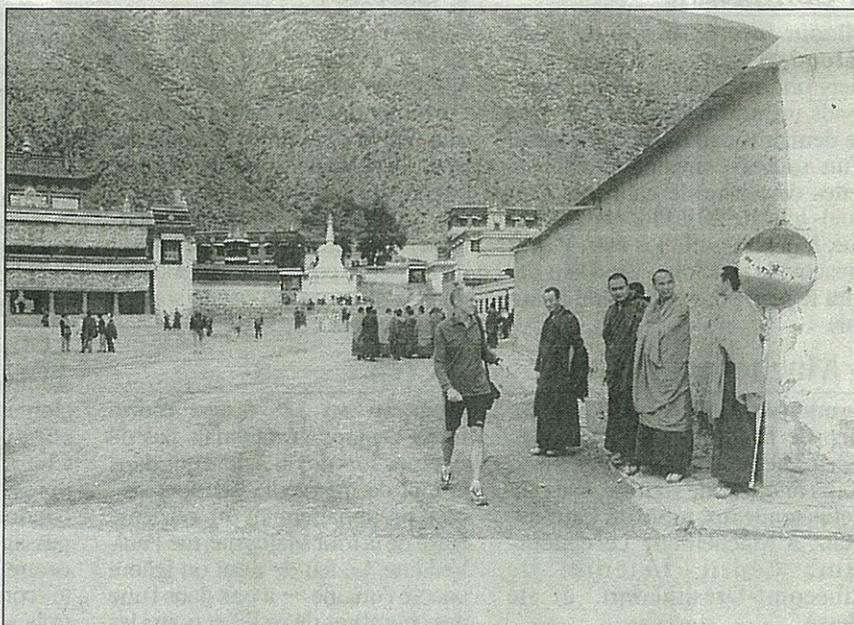
J.G. : Je veux refaire quelque chose du même type, chercher des épreuves qui se rapprochent de ce que je viens de vivre. J'ai des projets : course en Colombie, Everest... Mais rien n'est encore sûr. J'ai des contacts, mais il faut que j'en parle avec les personnes que j'aime ici en France. Je veux partager ces expériences avec mes proches, et je ne veux surtout pas que ma maman soit angoissée quand je pars courir à l'autre bout du Monde !

PROPOS RECUEILLIS
PAR STÉPHANIE VIVIER ET DAVID LIVOIS

MONASTÈRE DE KAMBUM, LE 14 AOÛT.

« Fondé à l'époque des Ming, ce monastère est consacré au bouddhisme lamaïque. Six cents lamas y vivent en permanence. Outre les magnifiques temples et innombrables statues de Bouddha, le clou de la visite a été la fresque en beurre de yack. Ces sculptures colorées sont réalisées tous les ans par une quarantaine de moines et sont d'une finesse extraordinaire. »

(DR.)

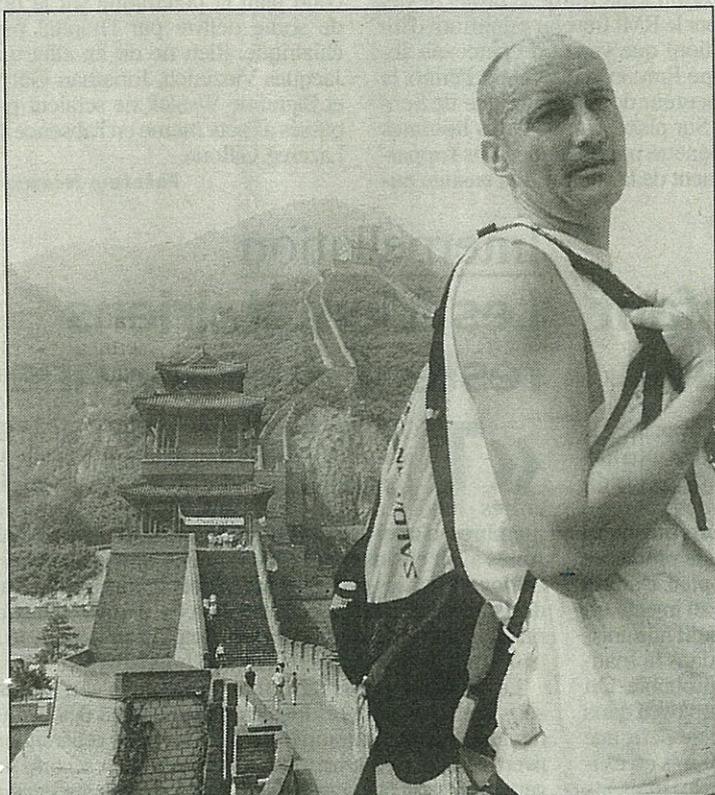


REVENU DEPUIS cinq jours de son aventure, José Grubski vit encore un peu à l'heure chinoise. « J'en ai pris plein les yeux ! », s'exclame ce professeur au lycée professionnel Corot de Beauvais qui vient de courir deux semaines en Chine. Avec l'épreuve des Foulées de la soie, l'homme qui a déjà à son actif plusieurs marathons à Paris et à New York a découvert les vrais raids d'aventure : 5 000 kilomètres à travers l'immensité chinoise, 180 kilomètres de course dans le désert, sur les hauteurs du Tibet, en escaladant les marches de la Grande Muraille de Chine. Il a découvert la douleur physique en cou-

rant avec une double entorse à la cheville qui ne l'a pas empêché de poursuivre sa route. La découverte aussi d'une civilisation et d'une mosaïque de peuples.

A peine revenu sur ses terres beauvaisiennes, José ne parle déjà plus que de repartir. Le virus de l'aventure semble avoir frappé. « L'un de mes partenaires dans l'équipe des Robinsons avec laquelle je courais en Chine envisage de créer un raid l'année prochaine en Colombie. J'attends de ses nouvelles. Pourquoi pas repartir à l'autre bout du monde ? » A 44 ans, le globe-trotter beauvaisien pourrait bien nous envoyer bientôt d'autres cartes postales.

O.D.



MURAILLE DE CHINE, LE 16 AOÛT. « La dernière étape semblait une rigolade : trois petits kilomètres sur l'imposante Muraille de Chine. C'était la plus courte mais peut-être la plus intense. Nous avons grimpé 567 marches dont certaines étaient plutôt des petits murets. Beaucoup de concurrents ont terminé en marchant... Cette muraille est vraiment impressionnante : elle mesure plus de 6 000 km de long et sa construction remonte à deux siècles avant Jésus-Christ. Plus d'un million de Chinois ont participé à sa construction. » (DR.)

LE BEAUVAISIS
plein

les yeux ! »

« J'en

ai pris

L'OBSERVATEUR DE BEAUVAIS
1 BIS RUE COLBERT
BP 10566
60005 BEAUVAIS CEDEX

Ojd : 5715

Tel: 03 44 45 79 68
23 AOÛT 2002

(Hebdomadaire)
CV -0004478572-



Argus de la presse PARIS

Copie interdite sans autorisation du C.F.C.



DÉSERT DE GOBI, LE 9 AOÛT. « L'étape du lac du Croissant-de-Lune faisait 18 km. C'était ma première expérience de course dans le désert avec du sable mou et des températures de 45 °C. Les dunes étaient impressionnantes, certaines formaient de véritables murs, aussi hautes qu'un immeuble de dix étages. Dans le désert, j'ai fait des rencontres étonnantes comme une caravane de chameaux ou des gens qui faisaient du parapente en sautant du haut des dunes. » (DR.)