

FENIOUX REPOUSSE LE TEMPS !



Le vélomobiliste Christian Fenioux a explosé son record du monde : 53.101 km/h ! Un exploit dont la genèse vient d'une promesse, d'une préparation complète mais aussi de nouvelles gélules au pouvoir naturel visiblement impressionnant.

Il fallait s'y attendre. Christian Fenioux, adepte du vélomobile depuis quelques années, va de tentatives en records. Le dernier en date est récent. Le Berrichon, patron des Laboratoires éponymes, est allé au Mexique, sur la piste d'Aguascalientes, et a placé la barre très haut : 53.101 km/h.

Tout a commencé quand il a découvert pour la première fois ce drôle d'engin caréné et aérodynamique, monté sur trois roues. Il essaie le vélomobile et est d'emblée conquis : « On peut pratiquer tout le temps. L'hiver je sors comme je veux, je n'ai pas froid. Et quand il pleut, pour éviter la buée, il suffit d'ouvrir un peu la visière ». Il se grise aussi pour d'autres aspects : « Une sensation de vitesse que l'on ressent plus nettement que sur un vélo classique. C'est le fait d'être assis à 8 centimètres du sol. On peut faire des

sorties à 45/47 km/h, avec des pointes sur le plat de l'ordre de 60/65 km/h, avec, du côté de Saint Amand, une vitesse de 95 km/h en descente. » L'effort lui plaît, la notion de dépassement reste son démon mignon et comme tout peut se quantifier, se mesurer, se comparer, ... il fait naître de nouvelles envies, et de là de nouveaux défis.

« POUR GILLOU »

Il apporte son ressenti et des modifications techniques à la fabrication. Il s'associe même à un concessionnaire désormais installé en Vendée. Bon, lui, ce qu'il veut c'est d'abord pratiquer. Et ce patron, à la créativité foisonnante, voit vite deux avantages énormes à bord de son vélomobile : continuer à s'éclater à pédaler et offrir une exposition publicitaire de premier ordre. Il met donc son nom, le logo et le slogan maison sur la carrosserie. Ce drôle d'engin interpelle tellement sur son passage qu'on ne lit que ça.

Mais pour que ce soit une communication positive il faut vite lui accoler un corollaire de performance. Il va donc forcément, comme il le fit lors de ses titres en master sur un vélo classique, s'inventer de nouveaux challenges en vélomobile. Après un essai à Saint-Amand, il va se mettre un premier repère chronométré, sur un anneau routier à Cannes, en réalisant 48,953 km dans l'heure. Un premier sillon. Puis, à 800 kilomètres de là et plus près de nous, à Bourges, il va atteindre les 50.130 km/h. Le regretté Gilles Malard, ami de toujours, est là et le congratule. Christian Fenioux lui fera une promesse, qui, chez lui, a valeur de serment : « Gillou, je ferai 51 km/h ».

En piste à Aguascalientes

Il veut donc améliorer ce premier chrono officiel d'1 km/h de plus. Pour cela, il se met un premier atout maître dans son jeu : la piste d'Aguascalientes. Cette ville située dans le sud du Mexique abrite un vélodrome fort prisé des plus grands sprinters. « Il y a eu seize records et après mon départ il y a eu 2 tentatives : une en poursuite et l'autre sur l'heure en master plus de 50 ans. » révèle Christian Fenioux. Ce dernier connaît fort bien cette piste mexicaine puisqu'il fut le... premier coureur à l'essayer. « C'est un Vélodrome qui date de 2010 et je me trouvais là-bas à l'occasion du mariage de Matthieu Mandart. J'ai donc essayé la piste alors qu'elle n'était pas encore achevée ».

Cette piste est sans doute la plus rapide du monde à cette altitude de 1900 mètres car la densité de l'air y est moins importante. « L'hygrométrie y est souvent favorable » renchérit Fenioux. Ainsi, de nombreux records ont été battus là-bas. Tel celui de François Pervis qui pulvérisa, à Aguascalientes, le record du monde du kilomètre (56sec 303). C'était donc le site idéal pour la tentative de notre Berrichon.

Mental d'enfer

Un aéropage de fidèles l'accompagne au Mexique, avec bien sûr, son coach attiré, Jean-Pierre Demenois. Ce dernier est le spécialiste de la préparation des records. Il a amené Jeannie Longo par exemple au record du monde dames en 1996. « Il faut un état d'esprit particulier. Il ne faut pas avoir peur de la solitude. Ce sont des records mathématiques. C'est aussi un record passion. Tout se calcule, tout se mesure mais la force d'âme ne se mesure pas » aime à dire Demenois à propos de ces tentatives hors normes. La force d'âme ou de mental de Fenioux est inoxydable ; sa motivation vis-à-vis de sa promesse aussi.

53.101 km/h !

Arrivé, une bonne semaine avant sa tentative, Christian Fenioux a roulé un peu dans la semaine sur cette piste. Quelques proches l'ont accompagné. Le jour J, notre vélomobiliste était en confiance car rien n'avait été négligé dans la préparation. Il y a eu un stage intensif à Djerba durant huit jours, sur un terrain plat favorisant une intensité régulière.

Il s'est aussi infusé un entraînement régulier toute l'année et plus intense lors des mois précédents : « J'ai rallongé mes quatre sorties hebdomadaires, je suis passé à 80/85 kilomètres au lieu des 65 jusqu'alors ». Son circuit est immuable : la Départementale 925, de Châteauroux et en direction de Vouillon. L'enrobé est bon. Il a ses habitudes. Et les usagers de la route ont pris l'habitude aussi de le voir. On se fait parfois du mouron pour lui. A bord de cet engin rase-bitume, n'est-il pas en danger ? « Du tout, je me sens plus en sécurité que sur un vélo classique » assure-t-il.

Bref, en ce début novembre au Mexique, il n'est pas en danger, mais en pleine forme. C'est jour de record. Il le sent car il se sent bien. « Les 25 premiers tours j'ai tourné en 17 secondes, soit 52.94 km/h de moyenne ». Jean-Pierre Demenois, qui se place le long de la piste en fonction d'un code précis et de la cadence du vélomobiliste, fait des grands gestes. « Il me demandait de ralentir. Il pensait que j'allais me cramer et exploser après 25 minutes. Je ne l'ai pas écouté car j'ai ressenti une parfaite harmonie entre mon tempo et mon ressenti. Mon instinct et mes sensations m'encouragèrent donc à maintenir les trajectoires et le rythme jusqu'au 32e kilomètre. J'ai eu une alerte ensuite car j'ai de micro-déchirures au mollet gauche, une crampe sournoise quoi ». Fenioux serre les dents à 52 km/h et durant 21 kilomètres. La méthode Coué ? sans doute un peu. En tout cas, Gillou est aux anges. Son Christian l'a fait. Promesse tenue. Bien plus que ça même.

Les secrets diététiques

Comment comprendre que l'on peut dépasser de 2 kilomètres un objectif déjà haut perché de 51 kms ? Alors que sur la piste, il faut se battre pour gagner le moindre centimètre. La perf' interpelle : « L'hygrométrie, tombée à 20, m'a fait gagner 280 mètres environ. Le choix des pneus, décidé par Patrice (Malard), m'a fait gagner des watts ». Par ailleurs, la chaîne, plus adaptée et mieux huilée, entraîna moins de frottement dans son long tube et permit donc de dégager, là encore, plus de watts. Il n'y a pas de petits détails...

Au niveau diététique, il a forcément eu recours à ses produits maison : « Deux tubes de Respilibre carburant pour éviter la panne avant le départ, et une boisson spécifique pas encore sur le marché Hydrogel 30 cl avant le départ (libération régulière de glucides, eau et sucre).

Estampillé « Longue vie »

Par ailleurs, durant trois semaines avant la tentative, le vélomobiliste eut recours (deux doses par jour) à sa gamme « Tout en vie » ; à base d'extrait d'algues bleu titré en phycocyanine (appelé aussi or bleu en raison du pigment bleu aux multiples propriétés). « C'est un stimulant du système immunitaire mais surtout puissant anti-oxydant, 20 fois plus que la vitamine C »

estime Christian Fenioux. Parallèlement, il expérimenta le produit baptisé « Longue vie », composé d'astragalus d'hydroxytyrosol, d'extrait de pépin de raisin et de zinc. La prise étant de deux gélules par jour durant trois semaines. « Révolutionnaire, s'exclame Fenioux avant d'expliquer, convaincu : « Si des études montrent que la phycocyanine maintient le taux d'EPO, sur des efforts prolongés pendant plusieurs jours « Longue vie » lui emboîte le pas. « Longue vie » est l'anti-âge le plus puissant du marché aujourd'hui, et sa sortie est prévue en cette fin janvier. C'est un complexe polymoléculaire à la valeur ORAC (méthode de mesure des capacités antioxydantes) impressionnante. En outre, ce produit permet d'éviter le stress oxydatif producteur de radicaux libres et qui induit à une mauvaise oxygénation. Il contribue au bien-être physique et mental ; avec le magnésium favorisant la contractilité musculaire ».

Nouvelles perspectives

Sans vouloir rentrer dans une explication physiologique et biologique complexe, Christian Fenioux estime que : « Longue vie, outre ses indications sur le vieillissement cellulaire, a la particularité de s'opposer aux radicaux libres de ralentir la formation des déchets de l'effort comme l'acide lactique et l'ammonium NH₄. L'ammonium favorise la formation d'acide lactique ». C'est un déchet toxique qui bloque le métabolisme aérobie. L'effort intense sans répit - « un bras de fer d'une heure » métaphorise Fenioux - provoque entre autre les déchets précités - ammonium et acide lactique - « mais aussi bien d'autres, d'où mon choix pour l'heure » explique notre recordman berrichon. Lequel renchérit ainsi : « Sur un record de l'heure on ne peut pas boire, ce qui accélère bigrement les phénomènes d'oxydation ». Et Christian Fenioux de conclure ainsi :

« Des travaux expérimentaux chez le sportif sont nécessaires pour mettre en évidence ce que je pense « chimiquement » et ce que j'ai pu vivre lors de ce record ». Bref, tous ces atouts naturels, liés à une préparation physique exigeante et une permanente rage de vaincre ont abouti à cela : 53.101 km/h.

Sport et Astragale ...

L'astragale pourrait améliorer les performances d'endurance dans des proportions importantes. Forcément, les athlètes n'y seront pas insensibles. C'est un végétal facile à trouver et qui, selon une étude animale, contribuerait « à améliorer considérablement les performances avec une absorption de trois grammes d'Astragale ». Selon Eric Mallet (blog Espace Corps, Espace Forme) estime que « L'Astragalus membranaceus est connu pour son effet immunostimulant dans le monde des suppléments nutritionnels mais des indices existent sur la possibilité qu'il puisse aussi aider les athlètes, les athlètes d'endurance en particulier. Si vous ajoutez des extraits d'Astragale - ou certains composants retrouvés dans ce végétal - à des cellules rénales, ces dernières commenceront à produire plus d'EPO ».

Prix Nobel

L'astragale par ses principes actifs stimule la synthèse de la télomérase. Et en octobre 2009, le prix Nobel de médecine fut attribué à trois chercheurs américains, Elisabeth Blackburn, Carol Greider et Jack Szostak. Le prestigieux prix récompensa « l'identification de la télomérase, enzyme de type transcriptase inverse jouant un rôle physiologique essentiel quant à la compréhension du processus de vieillissement cellulaire ».

Et pour définir cette action des télomérases on évoque « l'immortalité cellulaire ».