

Défi tour de France, cap Vaillante (5)

Clément Gass, un trailer qui vous en met plein la vue

Pour ce strasbourgeois, sportif de haut niveau, le trail est un pied de nez à sa cécité. Comment ? Vous avez dit « aveugle » Il bannit ce mot de son vocabulaire. Il préfère « déficient visuel ». Le handicap n'existe pas, c'est une construction sociale.

Clément Gass, 34 ans, informaticien, a parcouru plus de 10.000 km en autonomie. Il a battu un record du monde en courant le trail du Haut Koenigsbourg, 54 km, 2000 D+ en totale autonomie.

Il refuse l'assistance d'un coureur guide. Il court avec la seule aide de sa canne blanche et une synthèse vocale G.P.S. qu'il a lui-même mise au point sur son smartphone. Il lui donne les indications toutes les 10 secondes à raison de 300 mots minute (incompréhensible pour les non-initiés) Il se fait parfois aider par un équipier pour les reconnaissances de parcours.

Il entretient une très bonne condition physique, souplesse. L'effort est d'avantage dans la concentration. La charge mentale est plus élevée. Il peut courir jusqu'à 12 kmh et participe à une douzaine de courses par an. La nature est son havre de paix et de liberté, il y éprouve un sentiment de quiétude, de tranquillité, de sérénité et de vie. (Tous ses autres sens sont sollicités au maximum)

L'humour et la dérision ne sont pas en reste : « **les paysages étaient splendides ; un trail sans chutes est un trail raté** » On pourrait aussi lui attribuer des expressions comme : « **j'ai embrassé un arbre ; j'ai frôlé la racine carrée d'un sapin ; l'acacia m'a vacciné 4^{ème} dose ; les orties m'ont caressé** »

Un défi dans le défi : le km noir

A l'instar de **Clément Gass**, je vous suggère un défi :

La forêt de Touffou est un terrain que vous connaissez bien, même de nuit. Alors, mettez-vous en condition, non pas en « pirate », à la « le Pen » ou « Mosche Dayan » mais en Colin-maillard. Prenez un manche à balai, badigeonnez-le en blanc, vous en ferez une belle canne blanche. En route pour 1 km en forêt dans l'allée centrale ou ailleurs...

Pas de blague, faites le défi entre vous. Vos camarades vous serviront de G.P.S. à synthèse vocale...

Quelques photos et films cautionneront votre Défi.

Allez ! C'est parti !