

# Bernard Bretaud, un héros si discret

(*l'Œil de Maines*, n°38 – mai 2011)



Les trajectoires sportive et professionnelle de Bernard Bretaud se sont étroitement imbriquées à l'approche de l'âge adulte : "Je suis allé à l'école à la Rabatelière, au collège à Chavagnes avant d'enchaîner sur des études agricoles à Luçon Pétré." Celles-ci lui réussissent peu et Bernard change son fusil d'épaule et - il ne le sait pas encore - change le cours de sa vie en passant le concours de facteur. "Moi qui étais tellement enraciné dans mon coin de Vendée, je me suis retrouvé en banlieue parisienne, à Massy, en plein couloir aérien d'Orly !" A 22 ans, Bernard Bretaud fait ses tournées en vélo dans les zones pavillonnaires de l'Essonne. Au bout de trois ans, des concours internes lui permettent de changer d'air en s'installant à Mautes, commune creusoise de 250 habitants, où il est receveur rural. Contraste total. Bernard s'intègre dans ce milieu qui lui rappelle ses origines. Lui, l'ancien footeux de la Saint-Charles de la Rabatelière, joue avec l'équipe locale et poursuit sa découverte des footings et de la course à pied entamée à Orsay, lors de son séjour francilien : "Sans entraînement sérieux, j'avais couru un semi-marathon en 1h 20, ce qui validait mon potentiel physique développé en tant que milieu inlassable en football." Pendant ses cinq années passées dans la Creuse, Bernard Bretaud concilie les deux activités.

## **l'Appel du pays**

En 1998, il s'aligne, pour se jauger, au départ d'un petit marathon, à Nexon, près de Limoges. Ses 2h 53' constituent le déclic : "Je savais que j'avais un potentiel, j'ai décidé à ce moment de faire de la compétition." Les choses se précipitent. "Quelques mois plus tard se déroulaient les 100 km de Chavagnes dont je connaissais bien sûr la réputation. Je me suis donné le défi un peu fou de m'y aligner." Bernard a 30 ans. Il termine en 8h 20' "archi cassé" et jurant bien sûr de ne jamais recommencer. "Mais, sourit-il, je me suis remis et j'ai préparé l'édition 1999 qui voyait ma commune accueillir le championnat du monde." Bernard transpire sur les routes creusoises escarpées pour être au rendez-vous : "Je m'étais fixé comme but de battre le record de Vendée (7h 29'). J'ai réussi pour une trentaine de secondes !" Une heure de gagnée d'un 100 km à l'autre... la machine est lancée. En 2000, il est de nouveau présent dans son jardin vendéen. En 7h 03', il signe le premier succès d'un coureur du département à Chavagnes. "Cette victoire a eu un fort retentissement qui m'a largement aidé dans mes démarches pour revenir au pays !" Début 2001, Bernard Bretaud rentre exercer métier et passion en Vendée, travaillant aux Essarts, à Belleville, à la Guérinière, à Challans, aux Herbiers et enfin à Chantonay, la ville où son épouse est pharmacienne. "Pouvoir vraiment m'installer avec ma femme, mes deux enfants, autour de mon travail de cadre, m'a mis dans les meilleures conditions pour poursuivre ma progression sportive, chez moi, en Vendée." C'est alors le temps d'un entraînement quotidien très dense et de résultats exceptionnels. Une deuxième victoire en 2003 à Chavagnes (6h 53') et une

troisième, la plus émouvante car agrémentée du titre de champion de France 2007, qui verra Bernard présenter sur le podium à tous ses amis, son petit Grégoire... dans le trophée qu'il vient de recevoir. Sa constance au plus haut niveau vaut à l'athlète du Nord Vendée Athlétisme (NVA) de faire partie depuis 2006 de l'équipe de France des 100 km avec laquelle il cumule les podiums européens et mondiaux.



Le sacre européen remporté en novembre dernier à Winschoten (Pays-Bas) comble tout spécialement le coureur de Chantonnay dans la mesure où il symbolise "l'engagement et la force mentale" de celui qui, à 43 ans, reste le capitaine de route des "cent bornards" tricolores : "Je n'aurais jamais cru que je pourrais porter le maillot de mon pays, participer à des stages, disputer des grands championnats." C'est pour prolonger encore un peu le rêve que Bernard Bretau arpente chaque jour les chemins de sa Vendée natale dont il connaît le moindre recoin.

*Jacques Chanéac*  
(l'Œil de Maines, n°38 – mai 2011)

## Course sur route : Bernard Bretaud, un métronome en argent

(Ouest-France, lundi 17 mai 2010)



*C'est en métronome que Bernard Bretaud (NVA Montaigu, à droite) a été sacré vice-champion de France, samedi, à Chavagnes-en-Paillers.*

**Nationaux du 100 km à Chavagnes. Champion de France en 2007, Bernard Bretaud (NVA Montaigu) s'est classé deuxième, samedi. Il a couru en métronome et sous les 7 heures (6 h 58'55), pour la sixième fois de sa carrière.**

**Bernard, avez-vous déjà récupéré du 100 km que vous avez disputé, samedi ?**

Je marche... Je pourrais même courir, car je ne me donne jamais à fond sur un 100 km. Je n'ai pas l'habitude de me "casser", lorsque je cours...

**Votre arrivée n'était pas celle d'un coureur fatigué, contrairement à Régis Raymond, le champion de France...**

Effectivement, mais je m'étais fixé une base de 4'10 au km et je l'ai tenu jusqu'au bout. J'ai eu un souci au 17<sup>e</sup> km et j'ai eu peur que ce soit une contracture au mollet, mais cela a disparu au fil des kilomètres. J'ai donc couru comme un métronome et des coureurs sont restés avec moi pour bénéficier de mon allure...

Sauf Régis qui s'est "envolé" au 80<sup>e</sup> km...

Dans le groupe que j'emmenais, il venait, il partait... Son rythme n'était pas régulier. Je n'ai pas de reproche à lui faire, il est champion de France en 6 h 49'22, mais avec une allure de course plus régulière, il aurait pu faire mieux. En équipe de France, il faudra qu'il fasse preuve de plus de sagesse.

**Lorsqu'il est parti, vous auriez pu l'accrocher et tenter de faire mieux que votre record personnel : 6 h 50'02...**

Non, car il est passé de 15 km/h à 17 km/h en l'espace d'une accélération... C'était un peu suicidaire, il restait 20 bornes à faire et il partait comme sur un 10 km. Il a osé... Je ne pouvais pas le suivre. J'ai d'ailleurs eu un point de côté. Maintenant, j'ai couru en moins 7 heures et je suis vice-champion de France sur le parcours qui m'a fait découvrir le 100 km, il y a dix ans. Ce n'est que du bonheur !

***C'était votre dernière apparition sur le circuit de Chavagnes-en-Paillers ?***

Je n'ai que 42 ans, mais je voudrais courir Belvès, l'année prochaine. Et faire les deux, ce n'est pas possible.

***Avant 2011, il y aura le Trophée Mondial, le 7 novembre prochain, à Gibraltar. Quelles seront vos ambitions ?***

Elles seront collectives. Depuis que je suis en équipe de France, cela fait cinq ans, j'ai toujours été médaillé par équipes. À chaque fois, j'ai été le troisième homme qui donnait la couleur de la médaille. Avec Christophe Buquet, Régis Raymond et Eric Legat, nous pouvons monter sur le podium.

***Quelle est votre plus belle récompense avec la France ?***

C'était en 2008 et nous étions vice-champion du Monde, derrière l'Italie. C'était une course très relevée. Le parcours était difficile - comme celui qui nous attend sur le rocher de Gibraltar - et ce fut à l'usure et au courage que nous avons pu devancer les Japonais et les Russes. Et dans six mois, des garçons comme Christophe et Régis iront jusqu'au bout...

***Votre seul titre de champion de France sur 100 km, c'était en 2007. C'est votre plus beau souvenir "individuel" ?***

Sans conteste. C'était à Chavagnes-en-Paillers, près de chez moi. Et c'est là que je suis devenu un centbornard.

*Recueilli par Bruno POIRIER.*

# Championnat du monde 100 km

le 07 novembre 2010 (Gibraltar)

(écrit par Béa Gauvreau, lundi, 1<sup>er</sup> novembre 2010 - 20:08)



## ***A J-6, comment te sens-tu ?***

Physiquement bien, prêt à en découdre après 11 semaines de préparation.

## ***La préparation s'est donc bien passée ?***

Ça n'a pas été facile de se relancer après un Championnat de France surtout que ma préparation a d emarr e au c oeur de l'été (mi-août) mais la motivation l'emporte lorsqu'il s'agit d'une compétition internationale.

La première partie est principalement orientée sur la vitesse avec de nombreuses séries de 4 x 400, 10 x 200, 5 x 1000, séances au seuil.....en augmentant le kilométrage au fil des semaines jusqu'au stage à Feurs avec l'équipe de France.

## ***De quelle manière s'est d eroul e ce stage ?***

Le stage s'est d eroul e du 9 au 15 octobre près de St Etienne (42), l'équipe de France comprend :

5 femmes : Anne-Cécile Fontaine(Lunel), Magali Raymonenq (Nice), Christiane Lacombe (St Julien), Eugénie Monteil (Lozère), Patricia Signorio (Nice).

7 hommes : Régis Raymond (Semur), Bernard Bretaud (N.V.A), Eric Legat (Andrezieux), Pascal Giry (Orléans), Christophe Buquet (Vernon), Jacques Hinet (ENA Angers), Mickaël Jeanne (Saint-James) remplaçant.

L'équipe était entourée d'un podologue (de la Roche-sur-Yon), d'un kiné, d'un

médecin ainsi que de 3 managers : Thierry Guichard, Pascal Chirat et Nicolas Monnier.

Ce stage permet aux athlètes de faire connaissance et ainsi de développer une bonne ambiance au sein du groupe mais le but avant tout est bien sûr d'effectuer une bonne semaine d'entraînement avec un kilométrage important soit environ 220 km.

***Avec des entrainements biquotidiens ?***

Obligatoirement, des sorties variées de qualité le matin et des footing de récupération l'après-midi:

FEURS - Semaine de stage du 9 au 16 octobre 2010		
Jour	Matin	Fin d'après-midi
Samedi 9	Arrivée au stage	Footing 1h
Dimanche 10	Footing 1h15' dont 30' allure marathon	Footing 45'
Lundi 11	Sortie Longue 2h40 (40 km)	Footing 45'
Mardi 12	Footing 1h15'	
Mercredi 13	V.M.A. 12 x 400m R=50"	Footing 1h
Jeudi 14	Footing 1h30	
Vendredi 15	Seuil 16km R=2' à 3'	Footing 1h
Samedi 16	Départ	Fin de stage
Dimanche 17	Footing 2h00 (29km)	.

***Quelles seront tes ambitions pour ces championnats d'Europe et du Monde ?***

Elles seront avant tout collectives, chez les hommes avec Christophe Buquet, Eric Legat , 2 habitués de l'équipe, la venue de Régis Raymond Champion de France 2010 sans oublier Pascal Giry et Jacques Hinet l'équipe a une belle carte à jouer. En fonction du déroulement de la course Régis Raymond peut envisager une médaille individuelle.

Chez les filles ce sera plus difficile après 2 années sans résultat, l'objectif est avant tout de reconstruire une équipe avant d'envisager un bon résultat, un podium est possible si 3 filles passent en moins de 8h 20.

Pour ma part, partir sur des bases de 4'-4'10"/km devrait être raisonnable, les résultats commencent à se dessiner au 75<sup>e</sup> km.....

**Bernard Breaud**



[Interview de Christophe ROCHOTTE cliquer ici](#)  
[VO2 sera présent dimanche à Gibraltar, vous pourrez suivre l'évènement sur ce site cliquer ici](#)