

COUP DE FIL DU CYCLE

ROBERT MARCHAND

Il a fêté ses 102 ans fin novembre



« **Le Cycle** »: Vous avez célébré vos 102 ans le 26 novembre dernier au restaurant Le Stade, à Issy-les-Moulineaux (92).

Quel est donc votre secret pour garder la forme ?

Robert Marchand: Toute ma vie j'ai usé de tout mais je n'ai abusé de rien. Je fais une demi-heure de gym tous les matins avant le petit déjeuner et je lis beaucoup.

LC: Combien de kilomètres avez-vous accompli cette année ?

RM: 4500 km, mais j'ai moins roulé que d'habitude à cause des conditions météo du printemps. Je ne voulais surtout pas tomber malade ! Mais ma saison n'est pas tout à fait finie car, mi-décembre, j'irai rouler avec les pros de la Française des Jeux sur une randonnée de 35 km à La Turballe, en Loire-Atlantique. C'est la sortie de leur club de supporters. J'y suis très bien accueilli d'habitude.

LC: Observez-vous un régime particulier pour garder la forme ?

RM: Non, je mange normalement. De la viande une fois par semaine et

un bon verre de vin rouge par jour. Je continue l'activité physique l'hiver, sur un vélo d'appartement, une heure tous les deux ou trois jours.

LC: Vous êtes tout de même suivi médicalement...

RM: Oui, deux fois par an. Les derniers tests physiques réalisés à l'Inserm ont donné une fréquence cardiaque maximale de 159 pulsations par minute et une puissance maximale de 130 watts. J'ai progressé ! Il y a deux ans, j'étais à 100 watts !

LC: Quel fut votre programme sportif cette année ?

RM: L'Ardéchoise, en juin, et la Ronde picarde, en septembre. J'ai même participé à la mi-octobre à un critérium de retrouvailles des anciens équipiers de Bernard Hinault, à Pipriac, en compagnie de Bernard Hinault. C'est lui qui gagne et je termine 33^e sur 44 sur un parcours de 40 km.

« *Toute ma vie, j'ai usé de tout mais je n'ai abusé de rien* »



Y. BLANC

LC: Quels sont vos projets pour 2014 ?

RM: Battrer mon record de l'heure sur la piste du nouveau centre national du cyclisme, le 31 janvier à Saint-Quentin-en-Yvelines. Je vise les 25 km. Je participerai de nouveau à l'Ardéchoise. Le mercredi, ce sera l'Ardèche verte sur un parcours de 80 km et, le samedi, je serai au départ du parcours Le Doux: 80 km et 1 600 m de dénivelé. Et je suis gâté par l'organisateur, Gérard Mistler: il a mis en place un super-comité d'accueil sur le parcours de l'Ardèche verte ! Trois cents femmes m'attendent tout au long du parcours pour me faire la bise. Un pur moment de bonheur !