



29,278 km/h : un record mondial pour René Gaillard, 90 ans

M. René Gaillard, retraité de La Poste et adhérent de Tutélaire, a inauguré, le 8 octobre dernier, le record de l'heure sur piste pour la catégorie 90-95 ans. Nous étions présents.

Avez-vous toujours été sportif ?

Oui, depuis gamin. Jusqu'à 19 ans, je jouais dans une équipe de football locale lorsqu'un vélociste qui recherchait des sportifs pour organiser une course de non-licenciés dans le village a proposé de repeindre mon vélo et d'y installer un guidon de course. Je n'allais pas refuser. Après cette course de 50 km, on m'a dit qu'avec ma capacité à grimper les côtes, c'était du cyclisme que je devais faire. Mon père, sportif de toujours, a eu l'occasion d'acheter un vélo de course pratiquement neuf. J'ai pris une licence, et pendant 9 ans, j'ai fait de la compétition dans tout l'Est de la France. Je suis ensuite passé au cyclotourisme.

Qu'est-ce que le sport vous apporte dans votre vie ?

Je pense que, comme pour tout sportif, c'est d'abord la satisfaction d'atteindre ses objectifs. C'est ce qui m'anime. Ensuite vient tout ce qui me permet de les atteindre : la nourriture, le repos, le savoir-être et même le savoir-vivre. Entre compétiteurs, il faut parvenir à se comprendre, à s'estimer.

Qu'est-ce qui vous a donné envie de vous lancer ce défi à votre âge ?

En suivant l'actualité du Vélodrome national de St-Quentin-en-Yvelines, je voyais tous ces coureurs qui à partir de l'âge de 30 ans, par catégories de 5 ans, établissaient des records. Je trouvais que c'était fantastique, puis je me suis dit que j'allais bientôt avoir 90 ans et qu'il n'y avait pas de record pour la tranche 90-95 ans, alors je me suis motivé.

Quels conseils donneriez-vous à un senior qui voudrait se mettre au sport ?

D'abord, d'aller voir son médecin puis un cardiologue. Ensuite, même à 60 ou 70 ans, je peux lui dire « si tu veux bouger un peu, te mettre au vélo en club, sans choisir du haut de gamme, prends du bon matériel, et puis on va y aller progressivement, doucement, en évitant les côtes et en augmentant progressivement les distances ».