

Écrit par P.B.

Samedi, 07 Novembre 2009 14:11 - Mis à jour Dimanche, 15 Novembre 2009 14:18

---

Parutions Ouest-France 14 Novembre 2009 :

## Liffré

### Patrice Balard nage mais court (aussi) à pied

Patrice Balard est de retour à la piscine après s'être mesuré à l'élite internationale sur l'île de La Réunion parmi les 2 650 concurrents de La Diagonale des fous. Il termine 108<sup>e</sup> (33 h 38'55») après avoir couru à pied les 148 km du raid qui traverse l'île, avec un dénivelé de 9 000 m.

Qu'est-il allé chercher là-bas ? « Une revanche sur 2007. L'abandon forcé à 25 km de l'arrivée suite à une blessure a été un échec. Il ne me restait qu'une solution : y retourner pour arriver au bout. »

Il explique son entraînement : « Comme nous n'avons pas les dénivelés requis en Bretagne, j'ai accès deux fois par semaine ma

préparation physique en faisant 15 montées et 15 descentes de la tour des Horizons, à Rennes. Elle fait 100 m de haut et comporte 480 marches. » À côté de cela, Patrice Balard nage trois fois par semaine, dirige les séances de marche nordique et, en phase de préparation aux grandes épreuves, effectue l'aller et retour Liffré - domicile à Cesson-Sévigné.

Enfin, il raconte ce qu'il a vécu là-bas. « Une étrange sensation : en pleine souffrance physique, j'avais l'impression de dominer mon effort « d'en haut » et corriger ma foulée devenait facile. C'est un raid inoubliable vécu avec le sentiment d'avoir touché les étoiles ! »



*Patrice Balard n'est pas peu fier de sa médaille obtenue dans La Diagonale des fous.*

Parutions Ouest-France Novembre 2009 :

Écrit par P.B.

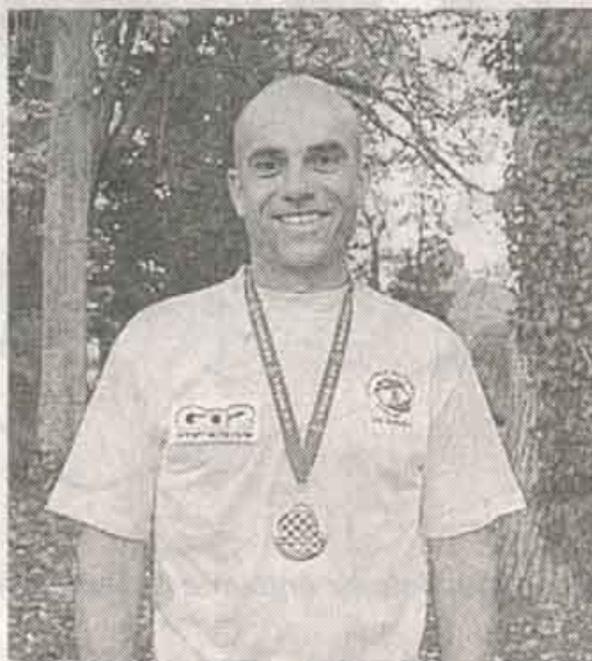
Samedi, 07 Novembre 2009 14:11 - Mis à jour Dimanche, 15 Novembre 2009 14:18

## Cesson-Sévigné

### Patrice Balard, 109e à la Diagonale des fous

Pour sa 4<sup>e</sup> participation à la Diagonale des fous qui avait lieu le week-end dernier à la Réunion, le Cesson-nais Patrice Balard a réussi une belle performance. Après 33 heures de course, il est le 109<sup>e</sup> à passer la ligne d'arrivée, en dépit des conditions difficiles dont un déluge de pluie en début de parcours.

Ce grand raid de 150 km avec 9 000 mètres de dénivelé positif, réunissait cette année 2 650 participants.



*Patrice Balard, avec son t-shirt et sa médaille de « finisher » de la Diagonale des fous.*

Point de passage	Heure de passage	Temps de course	Km Cumulés	Altitude	Classement	Classement VIH
Saint Philippe - Cap Méchant	23/10 00:00	0h00mn00s	0km	17m		
Le Volcan-Plaine des Sables	23/10 05:01	5h01mn05s	30km	2320m	150 <sup>e</sup> me	63 <sup>e</sup> me
Mare à Boue	23/10 07:19	7h19mn01s	50km	1594m	118 <sup>e</sup> me	47 <sup>e</sup> me
Gîte du Piton des Neiges	23/10 10:14	10h14mn00s	62km	2484m	120 <sup>e</sup> me	47 <sup>e</sup> me
Cilaos Entrée	23/10 11:29	11h29mn37s	69km	1224m	114 <sup>e</sup> me	44 <sup>e</sup> me
Cilaos Sortie	23/10 12:03	12h03mn41s	69km	1224m	109 <sup>e</sup> me	47 <sup>e</sup> me
Pied du Taïbit	23/10 13:26	13h26mn12s	76km	1260m	102 <sup>e</sup> me	41 <sup>e</sup> me
Marla	23/10 15:23	15h23mn47s	82km	1580m	101 <sup>e</sup> me	42 <sup>e</sup> me
Trois Roches	23/10 16:55	16h55mn37s	89km	1220m	105 <sup>e</sup> me	44 <sup>e</sup> me
Roche Plate	23/10 18:18	18h18mn06s	95km	1110m	105 <sup>e</sup> me	43 <sup>e</sup> me
Grand Place	23/10 21:03	21h03mn07s	103km	540m	113 <sup>e</sup> me	47 <sup>e</sup> me
Aurère	23/10 23:36	23h36mn24s	112km	750m	107 <sup>e</sup> me	44 <sup>e</sup> me
Deux Bras Entrée	24/10 01:29	25h29mn15s	121km	255m	108 <sup>e</sup> me	46 <sup>e</sup> me
Deux bras sortie	24/10 01:58	25h58mn18s	121km	255m	107 <sup>e</sup> me	47 <sup>e</sup> me
Dos d'Ane Stade	24/10 04:23	28h23mn45s	128km	1064m	102 <sup>e</sup> me	43 <sup>e</sup> me
Le Colorado	24/10 08:24	32h24mn40s	142km	680m	105 <sup>e</sup> me	45 <sup>e</sup> me
Redoute Ligne d'arrivée	24/10 09:38	33h38mn55s	147km	53m	109 <sup>e</sup> me	46 <sup>e</sup> me