

Voici les résumés mensuels de ce qu'il fit pendant la saison 1977 :

SEPTEMBRE

82 km en eau plate
10 km en rivière
185 km de vélo
1 heure de footing
2 courses

OCTOBRE

91 km en eau plate
4 heures de footing
24 h de musculation
2 courses

NOVEMBRE

77 km en eau plate
7 heures de footing
19 h de musculation
40 km de vélo

DECEMBRE

89 km en eau plate
6 heures de footing
14 h de musculation
2 heures de gym
60 km de ski de fond
1 semaine de ski alpin

JANVIER

84 km en eau plate
8 heures de footing
12 h de musculation
2 jours de ski alpin

FEVRIER

143 km en eau plate
4 heures de footing
12 h de musculation
2 heures de gym
30 km de vélo
2 jours de ski alpin
235 km de ski de fond
2 courses de slalom

MARS

179 km en eau plate
77 km en rivière
1 heure de footing
8 h de musculation
1 heure de gym
40 km de ski de fond
1 course en descente

AVRIL

179 km en eau plate
222 km en rivière
2 heures de footing
6 h de musculation
3 courses en descente

MAI

166 km en eau plate
135 km en rivière
1 heure de footing
4 h de musculation
4 heures de gym
2 courses en descente

JUIN

216 km en eau plate
158 km en rivière
9 h de musculation
1 course en descente

JUILLET

80 km en eau plate
165 km en rivière
Championnats du Monde

TOTAUX

1377 km en eau plate
767 km en rivière
34 heures de footing
105 heures de musculation
255 km de vélo
13 heures de gym
335 km de ski de fond

L'élève bat le maître

Pendant quelques temps, comme nous l'avons vu, Gilles Zok pensait que Luc Verger était imbattable. "Mais en février 1977, je me suis entraîné avec lui pendant un week-end, et c'est là que j'ai vu que je pourrais le battre". Après cette séance, Verger n'a plus jamais voulu s'entraîner avec Zok.

La première grande course de la saison était sur l'Eyrieux, et tout le monde était là. Zok a gagné avec 48 secondes d'avance sur Verger. "Ce fut une grande surprise, particulièrement cette marge", se rapelle Zok, "et beaucoup pensaient que c'était une erreur de temps". Mais une semaine plus tard, sur l'Allier Supérieur, qui était le même genre de rivière et le premier sélectif pour l'équipe, Zok gagna encore devant Verger, cette fois avec 40 secondes. Pour le second sélectif pour l'équipe, sur la Dordogne Zok gagna avec une minute d'avance, bien que Verger n'ait pas couru. "Mais je le battais de 30 secondes, au moins, sur chaque autre course que nous avons faite", fait remarquer Zok.

Spittal

Voici les souvenirs de Zok sur le stage d'entraînement à Spittal, juste avant les Championnats du Monde :

"C'était mes premiers Championnats du Monde et ce fut une formidable affaire pour moi. Nous sommes arrivés 8 jours avant la course. J'avais été devant en France et j'espérais que peut-être tous les C1 -Verger, Gardahaut, François Bonnet - et moi pourrions travailler ensemble. Verger ne m'a pas du tout aidé, il m'évitait. Bonnet faisait aussi du slalom, nous ne le voyions donc jamais. Gardahaut et moi, nous nous entraînions donc ensemble.

J'ai beaucoup appris de lui. Il avait déjà été à deux Championnats du Monde et je ne savais rien. Il m'a averti que cela serait dur pour un jeune de gagner la première fois.

Gardahaut avait dans l'idée de faire le parcours en portions, et de les faire en chrono. A l'époque, cela semblait être une bonne idée mais, en y réfléchissant, il aurait peut-être été préférable pour moi de suivre d'autres bateaux, pour apprendre mieux la rivière. Quand j'ai fait la course en patrouille avec Verger et Bonnet, par exemple, j'ai appris de meilleures passes.

D'autre part, il m'était difficile de comparer mes chronos avec Gardahaut car je lui mettais une minute".

La course

En allant à ses premiers Championnats du Monde, Gilles Zok était un jeune homme nerveux :

"Nous mangions ensemble avant la course. Je m'en souviens bien. Nous ne nous disions pas un mot. Bonnet disait, "que se passe-t-il?"