



Interview Jean-Philippe Lelief Par Emmanuelle Rota

LE TRAIL EN PARTAGE

Traducteur du best-seller *Born to run*, auteur du savoureux *La folle histoire du trail*, Jean-Philippe Lelief vient de sortir son second livre *Trail*. Nous l'avons rencontré fin août dernier à l'occasion de l'Ultra-Trail du Mont Blanc dont il a pris déjà dix fois le départ.



Ce livre est rempli de clés, parfois étonnantes, sur la posture, la gestuelle à adopter pour ne pas se blesser mais aussi de mantras ou de conseils diététiques...

Oui je voulais faire de cet ouvrage un fatras bouillonnant, une fourmière dans laquelle on peut piocher par ci par là des idées. Je voulais ouvrir des pistes, donner envie aux gens d'aller voir plus loin et notamment de lire les experts que je cite. Certains m'ont permis de découvrir des choses incroyables sur moi-même et changer totalement ma façon de courir.

Quelle a été ta plus grande découverte te concernant ?

J'avais eu le déclic en traduisant *Born To Run* ; on y apprend des choses vraiment essentielles que l'on ignorait tous avant sa parution. Moi ça m'a permis de guérir de blessures dont je n'arrivais pas à me débarrasser depuis des lustres.

Comment as-tu guéri de ces blessures ?

J'ai changé de foulée. Toute la technologie qu'on essaye de nous vendre ne règle aucun problème. La nature nous a tout donné, il suffit de prendre le temps de développer ses facultés et on les a tous. Par contre il faut travailler. Moi ça m'a pris un temps fou de juste passer d'un appui talon à un appui sur l'avant du pied : deux ans et demi, c'est long, ça demande beaucoup d'abnégation mais le résultat est fabuleux.

Deux ans et demi pour changer de foulée !

Oui et tout seul. Je me suis focalisé sur ça et ça m'a ouvert des univers hallucinants. C'est presque transcendantal. Le fait de se concentrer à mort sur un point précis fait qu'on entre dans une façon de penser très différente, une sorte d'état second qui est vraiment magique. On pense et on se voit différemment.

Tu n'as plus été blessé depuis ?

Si bien sûr mais j'ai tendance à abuser du kilométrage aussi (rires) Mais rien ne m'a jamais empêché de courir, je n'ai jamais eu de blessures pour lesquelles je doive m'arrêter longtemps. C'est rare. Les ultra-trailers ont des durées de vie assez courte. Je suis content, après 15 ans de pratique, de pouvoir toujours faire des ultras.

On retrouve aussi beaucoup de conseils de coureurs pros dans ce livre. Quelles sont les rencontres ou les paroles qui t'ont le plus marqué ?

Claire Gallagher est géniale parce qu'elle a une vision ultra simple de la course à pied qui se résume à : se donner à fond. On peut se faire très mal et en tirer une satisfaction énorme. Même si c'est dur pendant, on en sort toujours grandi. J'aime bien cette idée. Dans ceux que j'admire le plus, il y a évidemment Kilian Jornet parce que c'est un immense champion mais c'est presque secondaire. Ce que j'aime chez lui c'est que c'est un enfant qui joue. On le présente souvent comme un compétiteur acharné mais c'est un môme qui joue avec d'autres à celui qui va le plus vite. Bon c'est toujours lui qui

gagne (rires) mais il le fait avec un sourire gigantesque et une candeur fabuleuse. J'espère qu'il la gardera longtemps.

Beaucoup parlent d'humilité, une des clés pour aborder un ultra...

Oui c'est même le premier enseignement. On ne peut pas aborder ces courses là avec l'idée qu'on va tout bouffer, ce n'est pas possible, c'est toujours la course qui est la plus forte. C'est à nous de nous adapter pour aller au bout. C'est vraiment une condition, tout faire pour que ça marche en sachant qu'il y a peu de chances que ça marche !

Quel est justement ton plus fort souvenir de trail ?

Le premier UTMB que j'ai fini en 2009. C'était ma troisième tentative, j'avais fait 2007, 2008 et donc 2009. Vers le 110^e kilomètre, juste après La Fouly, j'avais les jambes complètement explosées, des douleurs dans les quadriceps indescriptibles mais je me suis dit « je vais y arriver ». Et à la seconde où je me suis dit ça, les douleurs ont disparu, mieux qu'un shoot de morphine. Je me suis retrouvé dans ce que les sportifs appellent la Zone, et pendant 10h ! Tout était facile, limpide, c'était une pure merveille. Je me souviens avoir dit aux gens que je croisais : « Je vis un moment d'extase, laissez moi, je veux rester dans ma bulle » et puis je suis arrivé à Chamonix à 3h du matin, il n'y avait personne mais c'était fabuleux. (rires) ■

Du plaisir de courir

Passer passionné, Jean-Philippe Lelief qui court sur les sentiers depuis quinze ans, propose ici un ouvrage à la fois dense et limpide qui s'adresse aux trailers de tous niveaux. Ce livre

regorge de conseils sur la foulée, le mental et l'alimentation mais surtout, sue à toutes les pages du plaisir de courir.

Trail de Jean-Philippe Lelief, Editions Guérin, 224 p., 29, 90 €.

A MÉDITER...

Une de ses citations préférées du livre :
« La course à pied, c'est simple, ce n'est pas une affaire de chiffres idiots. Enfilez vos chaussures et allez trotter pendant deux heures. Courez sans arrière-pensées, amusez vous sur les sentiers et les classements suivront, comme une conséquence de ce que vous aimez » Gediminas Grinius ultra traileur et entraîneur lituanien.