



TOP SINGLES

*Toute l'actualité trail,
d'ici et d'ailleurs.*

1 UN DOSSARD ET ÇA REPART !

D'abord à l'étranger, puis dans les pays voisins, et maintenant en France. Ça y est, l'heure de la reprise a (enfin !) sonné. Si tout se passe bien, chacun pourra bientôt redécouvrir les joies de prendre part à une compétition, qu'importe la distance et le lieu. Qui n'a pas rêvé ces derniers

mois de revivre le stress de la chasse aux épingles à nourrice cinq minutes avant le départ de sa course ? Eh bien, le moment est venu et nous sommes fin prêts ! Cela passera notamment par le Marathon du Mont-Blanc qui devrait, du 1^{er} au 4 juillet, sonner le top départ d'un été riche en compétitions !





TOPsingles

12 PLONGÉE DANS L'UNIVERS DE L'ULTRA-TRAIL



Adharanand Finn a récemment publié *Les Ultraterrestres* aux éditions Guérin. Le journaliste anglais y raconte sa plongée dans l'univers de l'ultra-trail sous forme d'autobiographie. Au fil des participations aux courses et des rencontres avec les meilleurs coureurs de la planète, l'auteur-athlète change d'avis sur une discipline qu'il ne considérait pas comme de la « vraie course ». Une enquête à lire !

Le titre de votre livre (The Rise of the Ultra Runners) est traduit en français par Les Ultraterrestres. Pensez-vous que les ultra-traileurs sont des gens spéciaux ?

Ce n'était pas mon idée, mais j'aime cette traduction. Je ne pense pas qu'il faille avoir quelque chose de particulier pour courir un ultra, la plupart des gens en sont capables. Il suffit de commencer avec le bon état d'esprit, d'être concentré, déterminé et prêt à souffrir un peu. La seule chose, c'est d'être préparé mentalement. Beaucoup de gens ne le sont pas, alors quand les doutes et la douleur surviennent, ils se sentent dépassés et surpris, et abandonnent.

Quelle était votre opinion sur l'ultra-trail avant de vous y intéresser pour l'enquête ?

Je dois admettre que je ne pensais pas que c'était de la vraie course à pied. Je voyais des gens utiliser des bâtons, marcher, s'arrêter pour manger ; je me disais ça n'a rien à voir avec de la course ! Je trouvais cela très lent,

et donc accessible, voire facile, pour un coureur de 10 km et de semi-marathon comme moi. Finalement, ça s'est révélé être bien plus difficile que je ne le pensais (rires).

Vous avez rencontré de nombreux coureurs d'ultra au cours de votre périple. Y a-t-il un point commun entre eux ?

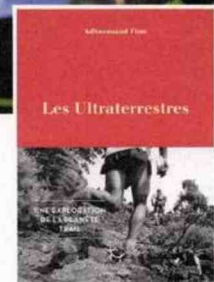
Pas vraiment. Certaines choses sont communes, mais pas pour tout le monde. Par exemple, beaucoup de coureurs d'ultra ont connu des expériences difficiles dans leur passé et trouvent du réconfort dans l'effort long alors que d'autres ont eu une vie facile et heureuse et adorent simplement les montagnes. Il y a aussi ceux qui aiment la compétition et veulent gagner quand d'autres veulent simplement se défier eux-mêmes et mesurer leurs capacités. Je suppose que la seule chose qu'ils ont tous est le désir de vivre pleinement la vie, de se sentir vivant en expérimentant des choses extrêmes.

Vous avez participé à des événements très différents, des petites courses au Royaume-Uni aux Comrades en Afrique du Sud en passant par l'UTMB dans les Alpes. Ces expériences sont-elles si différentes ?

Le point commun c'est d'avoir bataillé pour finir chacune de ces courses, car une partie de moi voulait toujours abandonner. Mais chaque épreuve est différente. Dans une petite course, j'ai pu être motivé par un objectif de classement. Aux Comrades, l'énergie vous vient de la foule et des autres coureurs. À l'UTMB, les montagnes et les gens sont une source d'inspiration. Ainsi, même si finalement c'est toujours une course contre vous-même, chaque course a sa propre saveur et offre sa propre expérience.

À la fin de cette plongée dans le monde de l'ultra, avez-vous compris pourquoi les coureurs s'infligeaient de telles distances les conduisant parfois à des états extrêmes ?

Je l'ai déjà mentionné, mais je pense que le véritable attrait réside dans l'intensité de l'expérience. Qu'il s'agisse d'être en montagne à l'aube après avoir couru toute la nuit ou simplement de continuer à bouger quand votre corps vous crie le contraire, l'ultra provoque



Pour aller plus loin : Adharanand Finn, *Les Ultraterrestres*, éditions Guérin Paulsen, 25 €

un sentiment loin du confort de la société moderne et de toute la complexité de la vie moderne. C'est difficile, mais aussi simple et réel. Il n'y a que vous et les éléments. Cela vous fait vous sentir vivant. Ce sentiment est durement gagné, mais il crée une dépendance. Les gens qui en font l'expérience veulent y retourner encore et encore. Même si ça fait mal, c'est toujours mieux qu'une vie facile et ennuyeuse.

Dans votre livre, vous expliquez avoir tenté sans succès d'amener des coureurs kényans dans l'univers de l'ultra. Avez-vous toujours cette idée en tête ?

Oui, j'en parle toujours aux gens impliqués dans ce sport, mais le Covid a mis tout cela en suspens. J'espère qu'à l'avenir, nous pourrions réessayer. Je pense que cela doit arriver pour rendre le sport vraiment international et encore plus excitant à regarder.

