

**Ludovic LEFEBVRE est doté d'une nature de battant, ce qui implique qu'il n'abandonne jamais. A l'aube du début de sa saison estivale nous l'avons rencontré lors d'une sortie d'entraînement. Une interview dans laquelle le champion affirme rechercher désormais en course le plaisir autant que le succès.**

**Ludovic LEFEBVRE qu'est-ce qui vous a porté au sommet?**

Au jeu comme dans le sport, je n'aime pas perdre. Cela tient de famille et peut-être aussi au fait que j'ai du m'imposer en tant que «petit» frère et *des amis d'enfance* de deux ans plus âgés que moi. Et puis, *lorsque j'ai commencé à courir*, je voulais toujours être le meilleur. Quand je ne gagnais pas, je pleurais de frustration. Aujourd'hui encore, je souffre si je n'atteins pas mes objectifs

**Votre entêtement a été souvent critiqué, puis la page a été tournée lors de la saison dernière. Avec vos succès, la presse s'est tournée vers vous. Avez-vous changé?**

Lorsque l'on se retrouve sous les projecteurs, tout devient simple. Il est plus facile d'être serein. En outre, vous êtes traité avec davantage de bienveillance et confronté à des questions plus aimables. Un homme ne peut pas changer aussi rapidement que les médias l'ont laissé entendre à mon sujet. Je suis aussi ambitieux qu'avant, mais j'ai trouvé la bonne clé l'année dernière: je sais désormais comment rester décontracté en dépit d'un entraînement intensif et d'une forte pression. La naissance de mon fils y est certainement pour beaucoup. J'ai constaté que même un bouleversement de ce genre ne suffisait pas à me mettre hors course. Mon objectif est de prendre toujours plus de plaisir sur les épreuves et, le reste du temps, de profiter pleinement de mon statut de sportif. Dans un esprit de compétition, et sans entêtement.

**En 1998, vous avez réalisé votre première grande performance et appris depuis à connaître la scène de l'ultra, les échéances et tout le reste. Qu'est-ce qui selon vous a fait le succès de la saison dernière?**

Au cours de l'année 2005, il y a eu la création du Team HSA, ce qui m'a permis de m'appuyer sur une structure constante et aussi de nous motiver à distance. Ce qui explique pour partie mon succès du dernier été. Par ailleurs, il était important que dans toutes les disciplines figurent des athlètes marquants. Cela a donné de l'assurance à tout le Team et allégé la pression. J'ai souvent ressenti une très lourde exigence venue de l'extérieur; il fallait que je face mes preuves à chaque sorties, et surtout finir au sommet.



Ludovic LEFEBVRE nous a accordé un moment de son dernier Week-end de préparation avant les compétitions.

**«La course est mon aire de jeu»**

Ce furent des temps difficiles, durant lesquels *j'ai également dû apprendre* à faire face à une critique très dure.

**Sur quoi reposent vos performances personnelles?**

D'une part, sur *l'entraînement* et l'envie qui ont bien entendu jouer un rôle déterminant. D'autre part, sur le psychique: *la naissance de mon fils* m'a ouvert les yeux et j'ai repris avec une motivation nouvelle. J'ai réalisé que je ne devais pas avoir du succès parce que le succès était exigé. Que je ne devais pas me dépasser pour les autres. Que j'avais choisi de *courir* mais que rien ne m'y forçait. Aujourd'hui, la *course* est devenue mon aire de jeu. J'adopte aussi cette attitude pour les courses à venir.

**Quelle est votre préparation finale pour une course? Nous parlerez-vous de vos rituels?...**

J'ai des rituels, que je ne vous dévoilerai pas en détail. Je dissimule d'ailleurs ceux qui *sont visibles devant mes adversaires*. Coller ma tête contre les fronts de ma femme et mon fils, par exemple, est un de mes rituels depuis toujours. Quand ça a été vu par des journalistes, certains de vos confrères se sont faits forts par la suite de savoir si ma course serait bonne ou mauvaise en fonction du rire de mon fils. Beaucoup plus importants sont les rituels mentaux qui apportent calme et confiance. Je grave le parcours *et le tempo de ma foulée* si bien en moi que plus rien ne peut me surprendre. Sinon, j'ai appris à improviser. **L'objectif est de ne plus faire qu'un avec l'épreuve ou l'étape du jour.**

**Le regard vers le ciel et le point sur le cœur est un signe qui vous est propre. Comment cela vous est-il venu?**

Par simple respect, alors que j'avais gagné les 6 heures à Adelboden. Et en Suisse qui plus est, je venais de perdre un être proche. Je lui offre depuis toutes mes courses par ce geste. Vous savez, à l'époque je voulais tout stopper après son décès, mais comme la vie continue. Avec le temps je me suis habitué à la douleur de son départ, mais je ne l'ai jamais oublié. J'ai gardé ce geste probablement parce que la blessure n'est pas refermée? Oui c'est cela il me manque!

**Etant né en 1967, envisagez-vous déjà l'avenir après la compétition?**

J'ai quelques idées, pas encore de plans précis. En tout cas, j'aimerais transmettre mes expériences, poursuivre avec le HSA. Faire comprendre qu'on ne peut pas toujours tourner à plein régime. Les temps de repos sont tout aussi essentiels que l'entraînement.

**Transmettre à votre fils, vous en rêvez?**

Si il me le demande pourquoi pas, mais je ne suis pas sur de pouvoir le faire. Moi je ne ferai rien pour l'obliger à souffrir, courir oui. Et je suis bien placé pour savoir ce qu'il faut de volonté pour réussir, il faut accepter la souffrance, et repousser les limites.

**A une semaine de l'ultra trail d'Urgell, qu'elle est votre état de forme?**

Avec Jack nous avons changé beaucoup de choses, pour l'année 2008, l'objectif est de bien faire sur les cinq courses qui sont au programme du Catalunya Ultra trail défit. Finir sur le podium du défit est mon objectif. Mais le premier objectif est la Trans-Catalunya fin août. Sur les derniers tests on sait que j'ai le travail pour tenir 200 km, puis sur l'ultra d'Urgell on sera dans la même configuration avec Luggio Allen si l'un de nous trois à les armes pour jouer la gagne, on fera le métier. Je ne suis pas encore au top de ma forme mais je suis mieux de jour en jour.

**Vous êtes fier de votre saison 2007?**

Non, enfin le soir de ma victoire en septembre dernier oui, mais maintenant c'est du passé. La réalité m'est revenue en pleine face en décembre. Depuis je regarde toujours devant, et là on est en 2008. J'ai une nouvelle page à écrire!

Recueillie par Julia Dieziger