

Le talent par l'effort

Admiré pour sa technique et sa gestuelle, Ludovic LEFEBVRE a surtout été éduqué dans le goût de l'effort et de la préparation physique.

C'était il y a une semaine pile. Bruno Blanchard, dispensé de la Trans Catalunya, s'apprêtait à s'astreindre sous le soleil Breton à une séance de préparation physique. « Et ludo ? », lui lança-t-on ? « Ludw, s'étonna "2B" à propos de son partenaire d'entraînement. Non, Ludw, il est le plus fort dans tout. Il n'en a pas besoin, juste d'être bien dans sa tête. » La veille au même endroit, l'homme fort du HSA avait accepté de parler de sa gestuelle. « J'aime les gestes fluides, car pour moi la course à pied c'est d'abord le plaisir du geste juste le résultat de ton travail. L'essentiel est de prendre du plaisir en course, la souffrance est le résultat du manque d'entraînement ! ». Avait-il revendiqué d'entrée. Puis on évoqua ses moments préférés. « J'aime bien avoir de longue accélération lorsque la pente devient vraiment raide. J'aime bien aussi courir en aveugle la nuit lorsque tu cours sans la frontale pour ne pas être dans la lumière des adversaires, c'est très risqué, mais tellement beau.... Comme le passage du canigou en 2007. J'aime bien les longues courses, tu peux tout perdre ou tout gagner jusqu'au dernier kilomètre. ». Énuméra-t-il d'un ton neutre. Puis, quand on lui demanda ce que lui inspirait son surnom catalan, « El Mago » (« Le magicien »), d'où lui venait cette facilité gestuelle avec les pieds, la coordination avec les bâtons, et son mental hors normes, les yeux du placide Lefebvre s'illuminèrent. « Tous les sports depuis mon enfance m'ont aidé dans ma gestuelle. Il n'y a que quand j'ai décidé de me spécialiser dans la course à pied que j'ai beaucoup travaillé ma technique. » La réminiscence de son adolescence provoqua une accélération du débit. « J'ai pratiqué un tas de sports toute ma vie. En 2002, 2003 encore, avant le no limits, je recherchais l'adrénaline une fois par semaine. Du saut à l'élastique, à la chute libre. Du rafting au VTT de descente, puis l'hiver le ski toujours à la limite. Aujourd'hui encore j'ai le besoin de découvrir et d'avoir de nouvelles sensations. A l'école, on faisait différents cycles en sport. Six mois de rugby, puis du foot ou de l'athlétisme. Il y avait aussi les sports de combats, j'en ai fait pendant deux ou

trois ans et, pour moi, cela a été un complément de coordination. Physiquement je me suis éduqué comme cela. »

Son coach, Jack Grunningen, est l'un des meilleurs préparateurs physiques helvètes.

Ludovic LEFEBVRE est donc avant tout un enfant de la sueur, un adepte de l'effort, un adolescent élevé dans le culte de la préparation physique et athlétique : « L'un de mes meilleurs souvenir, c'est la préparation après mon échec de décembre. On est allé en stage à Font-Romeu en janvier et on s'est entraîné comme des fous. J'adore la préparation physique. Sans ça, on ne peut pas exister dans la durée. » Sous la conduite de Dominique Rigale, « El Mago » a savouré l'athlétisme sur la piste. « Neuf ans, entre six et quinze ans, pour mon plaisir. Ma discipline préférée, c'était le lancé de disque. Mon record : 39 mètres. Et 6m50 en saut en longueur. J'aimais aussi le 400mètres, le 800 mètres. Je suis plus résistant que rapide. »

Vingt-cinq ans plus tard, quand on évoque le surdoué de l'ultra trail no limits, il n'est pas possible de dissocier son talent athlétique de son patrimoine physique. Ce qu'Isabelle Lébanneur, sa kinésithérapeute, résume : « Ludw optimise son potentiel physique en exprimant pleinement ses qualités en haute montagne. Il n'a pas de points faibles ; il n'est pas le meilleur nulle part, mais surtout il est dans les cinq meilleurs des engagés. Il est tout simplement très complet. » Des pieds à la tête. « De par son transfert de force entre les membres inférieurs et les membres supérieurs, il est hors normes, poursuit Lébanneur. Il exploite aussi de son gainage... exceptionnel ! C'est ce qui explique le placement idéal de toutes ses chaînes musculaires : cheville-genou-bassin. A l'arrivée, si vous ajoutez son mental, ça donne la course de 2007 que personne n'a oublié, ou la fin de course en mai dernier sur le cataluna trail, ou il s'est arracher pour aller gagner. » Il n'y avait là rien de magique. Un phénomène oui, mais physique.

-Recueillie par Yaël Natel