Des individualités, il y en aura toujours,

La saison des ultra trailer's helvétique a idéalement commencé, avec la victoire au Swiss Jura Trail Défit de Luiggio Dacosta en décembre...

Ludw LEFEBVRE: C'était magnifique! Ca nous a donné confiance et motivé les troupes! Mais on sentait que ça allait venir. Il pointait déjà le bout de son nez depuis longtemps.

- **Mais on sent désormais le Team HSA capable de gagner partout, et plus seulement par surprise.**

Ludw LEFEBVRE: Je pense que ce sont des cycles. Des années, tout va bien, et d'autres un peu moins. C'est vrai qu'actuellement tout va bien pour nous. Des individualités, il y en aura toujours. Mais les avoir en même temps, ça c'est dur.

- **On peut donc s'attendre à bel avenir pour l'ultra suisse?**

Ludw LEFEBVRE: Là encore, rien n'est jamais acquis d'avance. Et si nous avons eu de belles victoires, il ne faut pas oublier que nous n'avons quasiment pas eu de blessés...

-**Nous sommes au départ de la dernière course de la saison, le HSA va remporter le trophée 2008 par équipe. Sur le plan individuel vous avez la possibilité de remporter le trophée aussi ?**

La victoire par équipe, on l'a doit d'abord à Allen Eggen ,Luiggio Dacosta et Rosa Grunningen qui ont marqué des points à chaque courses ou ils ont pris le départ et surtout beaucoup de podiums. Sur le plan personnel, je dois d'abord réussir ma course sur la Trans Catalunya, à fin de me rattraper de mon mauvais début de saison. Pour le moment je ne suis pas sur le podium du trophée, il me reste 1025km pour redevenir un type bien, celui qui va au bout de lui-même.

-**Acceptez-vous de répondre au Mag express ?**

Je suis ici pour cela même si je n'aime pas me livrer !

-**La première chose que vous faites le matin ?** J'écoute mon corps souffrir des douleurs de la veille...

-**Votre meilleur souvenir ?**

Difficile d'en choisir un: ma prochaine course. Le succès à Stuttgart, le soutien des mes amis, de mes proches, les collègues de la cidrerie Raison qui me soutiennent chaque jours. Mais mon plus beau c'est la rencontre avec Stéfany ma femme et la naissance de notre fils est ma plus belle des victoires à mes yeux.

-**Votre pire souvenir ?**

Les blessures et les échecs du début de saison, évidemment, même si j'ai à chaque fois fait un pas en avant ensuite.

Un autre sport?

L'alpinisme peut-être. J'ai fait quelques cordées dans les alpes et je crois que je me suis bien débrouillé...

-**Si vous n'aviez pas été athlète ?**

Mais je ne suis pas un athlète, je suis d'abord un salarié de base comme vous. Je suis un basic agent méthode maintenance avant d'être un ultra. La seule différence avec vous ma dose quotidienne de sport !

- **Votre principale qualité ?**

Très méfiant, et pas seulement au niveau sportif.

- **Votre principal défaut ?**

Impatient, ou **tête de mule** qui essaie de se soigner. J'ai un caractère fort, mais sans lui, je n'en serais peut-être pas là aujourd'hui...

- **Votre idole ?**

J'ai toujours admiré Jesse Owens et Emile Zatopek. Le sprinteur pour ce qu'il a fait à Berlin et le personnage hors norme du demi-fond. Mon idole en 2008, Tytiad mon fils.

-**Votre devise ?**

Souffrir c'est notre quotidien, mais ne pas lâcher d'offre parfois une victoire!

-**Votre salaire ?**

Je gagne bien si je cours bien! Mon fixe chez CSR me permet de vivre, mais pas longtemps si je ne fais pas de résultats...

-**L'on retrouve souvent ces quelques mots dans vos commentaires mais qu'évoquent-ils réellement pour vous ?**

Souffrir :

« La souffrance, comme je l'ai déjà dit c'est notre quotidien, il faut être maso pour s'entraîner comme nous le faisons. S'entraîner, c'est un an de travail pour un jour de bonheur, à la recherche du niveau ultime, de la perfection que l'on n'atteint jamais ! Alors j'ai toujours fait le travail, toujours fait ce qui été prévu. De toute façon, une séance dure, quand tu l'as faite, tu es content. La satisfaction du devoir accomplie, pour moi, ce n'est pas une expression vaine. Je n'ai jamais séché une séance dure, parce que le travail c'est une continuité. Derrière la ligne de départ on a tous la même envie, mais ce que tu n'as pas fait à l'entraînement, tu vas forcément le payer, parce qu'un autre lui l'a forcément fait. »

La perfection :

« Je suis demandeur pour améliorer le moindre détail. Parce que, la perfection on ne la touche jamais, tu peux juste espérer l'approcher. La course parfaite elle n'existe pas, mais lorsque ton corps est devenu une machine à gagner. Et que c'est le fruit du travail que tu as fait à l'entraînement, alors tu penses avoir touché la perfection ! »

Exploser :

« On ne peut pas être athlète et ne pas être sensible. Moi souvent je m'emporte, en compétition, à l'entraînement, au boulot, parfois pour rien de bien sérieux ou lorsque l'on m'agresse verbalement ou physiquement. Quand je m'entraîne avec le coach si viennent s'ajouter la fatigue, la sensation de ne pas évoluer, une réflexion, un regard, un mot de trop, alors là, c'est parti. Je dis clairement ce que je pense, je gueule ou je me mets en vrille comme je le dis, si j'ai la sensation que l'on triche même dans la vie de tous les jours ça monte, ça monte, puis ça explose, je détruis tout ce qu'il y a en moi et puis je retombe et je repars. »

Ne pas lâcher :

« Normalement, il n'y a rien de plus dur que le fractionner. Encore que, parfois, on peut se retrouver à faire des côtes. Grimper, c'est aussi dur, moins rapide, mais tu ne peux pas temporiser, tu ne peux pas stopper. Tu dois te donner à fond, c'est souvent long, et si c'est court, c'est presque pire parce que c'est plus intense encore. Des fois tu es mort physiquement, comme on dit mais à l'entraînement ce n'est pas grave, tu es là pour cela. »

Se forcer :

Il y a des jours où je n'ai pas envie de venir, des matins où je n'ai pas envie de me lever. Je n'ai pas envie mais je n'ai pas le choix, car ton cerveau fait vite le tour de la question. Allez debout...Parfois, j'ai comme une prise de conscience, je n'en peux plus, je me force à sortir de chez moi. Ensuite si les sensations sont bonnes, ça va, sinon tu subis pendant des heures et, à la fin, tu te dis ça sert à quoi tout ça ? La réponse je la connais, je le fais parce que j'ai besoin de courir....

Comparer :

A l'entraînement la souffrance est là, bien sûr, mais tellement différente de celle des mêmes que je croise au GUH. Ou que j'ai connu lorsque j'étais jeune. Les heures de boulot, les coups que tu prends, les muscles qui se tétanisent, la souffrance psychologique, le coach qui te met à rude épreuve, ce n'est pas grand-chose comparé au reste.

La gagne :

« Gagner la Trans Catalunya c'est mon défit, je me confronte en permanence avec. Vais-je réussir à surpasser la douleur ? Saurai-je déjouer les pièges du tracé ? Car la douleur est mon adversaire, je la combats avant de combattre mes partenaires de jeux. Si je triomphe, c'est d'abord de la douleur, parce que triompher de la douleur, c'est le meilleur moyen de battre les autres. Avoir la gagne ! »

S'investir :

« J'ai un métier, donc l'ultra c'est mon bonus. Le problème c'est que parfois, après une journée de travail, j'arrive fatigué à l'entraînement ou frustré de ne pas avoir fini ce que j'avais à faire au boulot. Honnêtement ce n'est pas simple tout les jours, j'ai souvent l'impression de m'investir à fond ni dans l'un ni dans l'autre.

Etre le leader :

« Au HSA, je suis désormais un leader de la discipline, alors c'est moi qui imprime le rythme, je suis comme un métronome, mes coéquipiers derrière moi, et le tempo dans la tête j'avance. Je doute peu, j'y vais à fond car, faire de l'ultra, c'est un truc ou il faut avant tout aller au bout de soi-même, se sortir les trippes.. Courir encore et encore, c'est un truc jusqu'au-boutiste. . Ne pas s'écouter, n'avoir qu'un but : aller au bout et le plus vite possible. »

Le courage :

« Pour faire nos compétitions le courage il n'en faut pas, l'ultra no limits s'est d'abord du plaisir, de l'envie un besoin. Le courage il en existe deux celui des enfants malades qui luttent à chaque seconde pour rester en vie, dans leurs yeux tu peux voir le courage ». L'autre forme de courage à mes yeux, je vais sans doute choquer des gens mais... parfois je me demande la dose de courage qu'il faut à certains de mes collègues pour venir au travail, et se plaindre de leurs situations en permanence. Le vrai courage il est là le type qui travail en usine sans plaisir, sans être satisfait de sa situation. En même temps il n'a pas le courage d'aller voir ailleurs ! Mais j'ai beaucoup de respect pour ces gens là car ils ont le courage de travailler dur »

Pour finir « être un mec bien »:

Joker, la réponse à la fin de la course ok ? Stop, merci et pardon.

Yaël Natel