



FEMME DE !

Stéfany LEFEBVRE la discrète, Manel GARCIA l'humoriste... Epouses d'ultra runner, elles racontent leurs vies auprès de leurs hommes hors du commun.

STEFANY LEFEBVRE « *Il est fier de ce que l'on construit ensemble* »

Une chevelure longue est raide comme les pentes empruntées par son athlète de mari, un sourire discret, du sang italien par sa mère, née en Allemagne, et une formation d'éducatrice sportive jumelé à un passé de sprinteuse qui fait encore la fierté de ludw lorsqu'il en parle. En ce moment, Stéfany LEFEBVRE, c'est aussi la maman du petit Tytiad qui doit faire comprendre à son fils que son père prend du plaisir à souffrir sur une course hors normes dont il est le favori et le leader.

« Autant le dire tout de suite, j'ai longtemps tout ignoré de l'ultra no limits. J'ai mis deux ans à comprendre ce besoin de repousser les limites à chaque instant, ce qui fait beaucoup rire Ludw et ses potes. Mais, peut-être parce que je suis sprinteuse, je suis très sensible au travail à accomplir pour obtenir des résultats. J'ai appris à observer et à admirer leurs attitudes en course, Evito le félin, Xavi l'élégant, Abel le souriant et ludw lorsqu'il est serein il a la classe !

Je crois que ça le repose de ne pas parler ultra avec moi. Avant une course, je me fais encore plus discrète de toute façon le jour de la course plus personne n'existe dans son monde, il y a lui et la course à pied. Quand il se met au vert, je lui glisse des petits mots sur son téléphone portable. J'essaie de lui montrer que je pense à lui sans lui mettre la pression. En rentrant d'une course, il me donne le résultat et on passe à autre chose. Parfois il refuse même de m'en parler ! Il n'y a que pour les courses à gros enjeux comme la Trans Catalunya, ou je me dois d'être à fond avec lui, j'ai appris à le voir souffrir, se détruire ! Si il gagne c'est plus facile, mais il y a les échecs comme les courses du début de saison, j'ai failli lui dire qu'il n'avait plus rien à prouver qu'une année de repos lui ferait du bien... Plus tard, j'ai essayé de le reconforter, de lui expliquer que, dans la vie, il y avait des moments cruels. D'être là, quoi.

De toute façon, il est d'une grande sérénité dans l'épreuve. C'est ce qui m'impressionne le plus chez lui. A mesure que la Trans catalunya approchait, j'étais de plus en plus tendue, lui, ultra-zen. Il me disait : « Je veux faire moins de deux semaines, pour le reste on verra. De toute façon, je ne peux rien faire avant le départ de la course, puis il y a des mecs solides cette année, je n'ai rien à prouver, pas eux. Je veux juste t'entendre me redire que je suis un fou, si j'arrive à la faire ! C'est la première fois que tu m'as dit cela»

Nous nous sommes rencontrés un soir de mai sur une piste d'athlétisme. A l'époque je ne savais pas qui il était. Je ne savais même pas qu'il avait déjà un très bon niveau de pratique, nous étions dans le même club mais dans des groupes différents. Pour moi, c'était juste un beau garçon, timide au point de ne pas oser me dire que je lui plaisais pendant plus de six mois.

Ensuite j'ai vite compris que je mettais les pieds dans un drôle d'univers. Il était alors dans un déficit un peu fou déjà courir un 24h non stop quatre week-end de suite. Quand je passais du temps avec lui, il y avait d'abord les coups de téléphone avec jack, puis les soins et souvent il restait pensif. J'ai compris ensuite qu'il se concentrait sur ses objectifs. Ça m'a effrayée. On était jeunes à l'époque, on prenait cela comme une amourette, puis les courses sont venues, les succès avec, il a accompli quatre courses au delà de 190km, pour finir à 226km. Ensuite il est venu me soutenir sur mes courses, j'ai réussi une superbe saison. Après quelques mois je souhaite le présenter à mes parents, je lui prépare un buffet de roi, et là, il m'annonce qu'il ne peut partager un tel repas qu'il a un autre objectif, les 6 heures de Londres. Re-bienvenue dans la vie d'athlète ! Mon père lui était heureux de la situation pendant ce temps ce type ne tournera pas autour de sa fille. (Depuis une amitié et un profond respect les unis, mes parents sont admiratifs de nos parcours). Cette fois encore je me suis accrochée. Quand on sent que c'est important, on reste.. Je me souviens que ma mère m'a mise en garde : « est ce que tu es prête à vivre le stress de sa vie ? », m'a-t-elle demandé. J'ai dit oui. Elle a eu cette phrase« Alors soit forte, lui il est hors normes... »

Nous nous sommes mariés depuis, et nous avons Tytiad notre fils cela a permis de rendre ludw encore plus fort mentalement. Je sais que les femmes de sportifs n'ont pas une très bonne image. On nous imagine oisives, intéressées par l'argent, surtout lorsque tu partages la vie d'un type qui gagne parfois. Moi je bosse. Je deviendrais folle si je n'étais pas active. J'ai pris des risques professionnels pour changer de métiers et quitter le milieu de l'éducation. **Je sais que ludw est fier de mon indépendance et de la famille que l'on a construite.**

Nous sommes privilégiées, mais il faut aussi une grande envie d'adaptation pour partager la vie d'un athlète. Ludw est peut-être le plus casanier des hommes, mais, sportivement, il a fait du voyage. J'ai adoré l'ambiance aux caraïbes. La folie en suisse, les voyages et les hôtels sont souvent de beaux souvenirs. J'ai surtout appris à accepter les bons et les mauvais côtés d'une vie d'athlète amateur...

Ce que j'aime, ce sont les journées réglées comme du papier à musique, les séances d'entraînement planifiées, la vie ultra-saine. Ludw ne sort pas, ne fume pas, et ne boit jamais. J'aime moins les périodes de compétitions, qui sont stressantes et frustrantes, et ce sentiment de toujours être impuissante face à la souffrance qu'il endure. Maintenant, il va y avoir l'angoisse terrible de la fin de course, les problèmes physiques et ensuite quel sera son prochain objectif, je sais qu'il ne s'arrêtera jamais. J'espère cependant qu'il vivra encore beaucoup de moment incroyable. Il lui reste deux ou trois jours à courir, et il va y avoir des moments de doutes, des larmes, la douleur qui va prendre le dessus ou pas. Mais elle sera de plus en plus présente, si tu l' observes bien, il n'est plus l'homme du début de course il a atteint un tel niveau de fatigue qu'il ne ressemble plus à rien. Et pourtant il court, il court comme si il ne pouvait plus rien faire d'autre, et ne lui demandait pas de stopper pour prendre du repos. Sa vie deviendrait un enfer, et la notre d'une tristesse vous n'avez plus un homme auprès de vous mais un être sans but qui va et vient dans son quotidien. Mais lorsqu'il a des petits gestes à l'arrivée ou au départ d'un ravitaillement, il est dans le bon rythme et de bonnes dispositions malgré la douleur. A chaque fois qu'il fait son petit geste d'embrasser le ciel, je sais, moi à quoi il pense..

Pierre Louis BLAZE





Trans Catalunya®2008 Catalunya Ultra Trail Organisation



Manel GARCIA, « La semaine je Le supporte, Le week-end je L'encourage être une femme d'ultra-runner, moi je vous Le dis, ça se mérite ...! »

Un sourire aussi énorme que le palmarès de son mari, la belle andalouse a croisé un jour le regard de son coureur de mari catalan pour ne plus jamais le quitter. Infirmière depuis plus de vingt ans, elle juge les ultra trailer's comme des inconscients. Des hommes qui jouent en permanence avec les limites, les limites qui rendent si belle la vie. Manel nous parle sans détour de l'ultra catalan aux traditions si différentes des autres pays. En prenant pour compagnon un coureur de trail no limits, sachez que vous acceptez aussi toute une ribambelle de petits "plus". Et oui, en premier lieu, vous acceptez la course à pied. Troisième élément de votre couple, elle ne vous quittera plus. Les entraînements deux fois par jours, les compétitions, et tout ce que ça implique stress, pression, mise au vert, voyage, régime stricte! Et oui ... Vous acceptez, en acceptant l'ultra trail, les blessures et donc les soirées aux Urgences. Oui mais attention, vous n'allez jamais DIRECTEMENT à l'hôpital. Ben non, parce que mon ultra runner de mari est docteur « vous apprendrez qu'ils ont tous fait médecine ... au moins dans leurs rêves ! ». Alors à moins que la tête soit ouverte comme un livre comment ça, "à quelle page ?" ?!!, et que le strap ne suffise par à stopper le saignement jusqu'à la fin de la course, l'ultra runner commence d'abord par se faire un autodiagnostic. "Mais non, ce n'est pas la peine d'aller à l'hôpital, c'est juste du sang cela va stopper ! Ca va passer tout seul." Ou encore, pour vérifier si le nez est cassé ou s'il est juste "abimé" : "Fais voir, essaie de souffler par le nez pour voir ... ah oui, ton œil gonfle : tu as le nez cassé." Imparable comme méthode ... Et puis quand vous arrivez aux Urgences avec un chargement de deux ou trois autres athlètes parfois, ca m'est arrivé, si, si, les plus téméraires sur le tracé s'avèrent souvent être les plus chochottes devant une aiguille, genre ils sont capable de repousser leurs limites là où vous ne pousseriez pas un dixième des vôtres, mais ils s'évanouissent à la simple vue d'un bout de fil sur une aiguille. Et puis il y a les fous, qui à la question : "Bonjour, c'est pour quoi ?" Ils répondent d'une voix réjouie : "C'est pour un peu de couture !" ou encore "T'as vu comment ça pisse le sang ?! J'en ai plein la figure dis donc ... Putain, on se croirait dans Kill Bill !!" (Phrase réellement prononcée devant une pauvre infirmière). Enrichissantes ces soirées passées aux urgences ... Enfin, en acceptant de vivre avec un ultra runner, vous acceptez ses amis, TOUS ses amis. Il faudra alors arriver à composer avec le gros lourdaud, le fêtard, l'alcoolique, et j'en passe et des meilleures. Non, c'est sur, ce n'est pas facile tous les jours. Mais c'est un art de vivre, et puis ça se mérite ... Mais quand vous arrivez enfin à accepter tout ça, vous vous rendez compte que même le lourdaud est gentil, que toute cette troupe avec laquelle vous vivez quasi en communauté, est une troupe d'ultra passionnés et tendres qu'ils sont tous pleins de générosités. Et puis vous vous dites que finalement, vous ne pourriez plus vivre sans tout ça ... Oui, vivre avec un ultra-runner est tout un art, et c'est drôlement chouette! Enfin il y a les jours de compétitions, aujourd'hui « y'a Trail » ! Et les jours de compétition ne laissent aucune place à l'improvisation. C'est une mécanique bien huilée, et ce depuis longtemps paraît-il ! Femme d'athlète, te voilà prévenue ! Voici donc les trois étapes inévitables auxquelles, toi la pauvre compagne de ce drôle d'animal devras te confronter : La préparation arrive à la fin avec le dernier entraînement de la semaine, celui du vendredi. Les coachs annoncent la stratégie. Puis vient le repas (entre eux seulement), et éventuellement la petite bière dans un bar de la ville. Tout ça permet, paraît-il, de créer une "dynamique de groupe", de "ressouder" le team, bref, d'être tous ensemble la mentalité espagnole vivre le soir. Certaines compagnes sont acceptées dans ces moments là mais à certaines conditions : les laisser boire de la bière s'ils en ont envie, ne pas leur faire remarquer qu'ils ne font que parler sport et que ça vous saoule, ne pas demander à tout bout de champ à votre compagnon de bien vouloir rentrer avec vous parce que vous êtes fatiguée. La préparation se termine le jour même de la course. Messieurs ont rendez vous le dimanche matin au stade à 5h30 pour une course qui débute à 10h ... Eh bééee ouiiii ... Il y a d'abord le réveil musculaire, puis le repas vers 7h30, puis la préparation "mentale" tous enfermés avec les coachs... Moments forts paraît-il où il n'est pas rare de voir quelques "Grands de la discipline" avoir les larmes aux yeux... Vous aurez compris que la préparation d'une course comme la Trans Catalunya prend quasiment toute la saison, le reste étant occupé par les courses de préparations. Vient enfin la fin de course. Les supporters sont là en train de hurler comme des morts de faim sur le bord du tracé. Les athlètes entrent sur le tronçon final avec le regard fixé bien droit devant le menton haut, l'air décidé. On reconnaît déjà ceux qui ont eu l'intention de se défendre avant de se faire attaquer. La course se passe tant bien que mal. Madame est au bord de la piste en train de grimacer chaque fois que son homme est en souffrance devant elle. "NE ME LE TUEZ PAS !!" Alors pour éviter cette incessante angoisse, Madame préfère bavarder avec les copines. Le tout est quand même d'arriver à regarder rapidement son état physique au passage de la ligne pour savoir si la soirée va être longue ou pas, si on aura droit à un moment ensemble ou pas, si monsieur va rentrer ou non ... Et puis vient l'après course. Comptez environ deux bonnes heures durant lesquelles messieurs vont refaire la course : "T'as vu l'attaque que je lui ai foutu au à ludw ?! Non, pas quand Abel a mis une tarte au groupe des touristes, quand Xavi m'a fait une attaque dans les chaussettes ! Ah d'ailleurs, ce Xavi, il a une bonne attaque sur le plat, mais alors en côte il vaut rien ! C'est moche pour un ultra !". Et puis il y a le fameux : "J'ai plus de jambes, je suis vidé mais tu prépares quoi pour la suite. Si on se démerde pas trop mal on peut être qualifié pour la trans cat. Moi je vous préviens, cette année, je veux toucher le but finir La Trans Catalunya. Et d'ailleurs, si je le touche, je me rase la tête !" Et oui, c'est un langage particulier. Non-initiés s'abstenir ! Donc, pendant ces deux heures là, n'essayez surtout pas d'approcher votre cher et tendre, sauf bien entendu si vous avez un commentaire éclairé à faire sur la course. Vous retrouvez votre cher et tendre d'humeur joviale et taquine, plein de courage, et de fatigue surtout ... Et c'est de là que tout part ... Mais ça, c'est une autre histoire ... Et dimanche prochain, on recommence ... mais finalement, j'aime bien ça. Pour moi l'aventure va se stopper dans deux ou trois jours, Evito va raccrocher. Mais stéfany, elle va devoir souffrir encore plusieurs années, ce sport est maintenant structuré, et ludw nous prouve qu'il est hors norme, qu'il est fait pour le no limits. Une seule règle souffrir est allé au fond du fond, et lui il sait le faire plus que personne. Il est encore là pour une dizaine d'années, tu t'imagines le nombre de courses, de kilomètres de voyages. Et lorsque la fin arrive il faut gérer le déclin devenir moins bon, il ne l'avait pas imaginé... Il nous restera toujours de bons amis comme Stéfany et Ludw. Mais Evito peut être fier de sa vie d'ultra no limits, même si pour lui il n'y a aucune fierté. Evito il est celui qui a ouvert la voie mais aussi l'homme de ma vie...

Yaël NALET

Trans Catalunya® 2008 organisation Catalunya Ultra Trail Organisation « CUTO »



SPORTident

CATALUNYA
RADIO



el Periódico

