

# Sports

## ■ COURSE À PIED

# Jean-Louis Vidal, un ultra de la course

Le Juziérois Jean-Louis Vidal s'est fait une spécialité des ultra-trails, ces courses de fond qui dépassent souvent les 1 000 kilomètres.

L'Ultra Saint-Jacques, La Transe Gaule, Le Jogle Challenge, La DeutschlandLauf... des courses, oui, mais réservées à une certaine élite et surtout réalisées par des athlètes particulièrement affûtés et susceptibles de fournir des efforts de plusieurs centaines de kilomètres. Le résident de Juziers Jean-Louis Vidal, licencié à l'AS Issou, fait partie de cette poignée de « performeurs » en France et des quelques centaines dans le monde à parcourir le globe pour des challenges que l'on pourrait croire réservés à des fous, mais qui sont loin de perdre la tête et font état d'un mental et d'un physique comme peu.

### Une par mois

Né en 1956 à Paris (14<sup>e</sup>), Jean-Louis Vidal passe dans les Hauts de Seine (Anthony sports) et à l'UA Versailles, où son entraîneur lui décèle des dispositions pour la longueur et le sprint. À 25 ans, il se tourne vers le marathon sans se douter que cela l'emmènera plus loin, dans tous les sens du terme.



A gauche, Jean-Louis Vidal lors des 6 heures de Stein aux Pays-Bas. A droite, à l'arrivée de la DeutschlandLauf (1 325 km).



exceptionnelles. »

Sur ces ultras, la sagesse est de rigueur : « Il faut écouter son corps. Lorsque la fatigue arrive, l'heure du repos est incontournable. Rien ne sert d'aller au-delà de vos forces, vous le payez très vite. Je pense que je gère parfaitement mes sensations, c'est un plus par rapport à certains de mes adversaires qui dépassent leurs limites. D'ailleurs en me préservant sur chaque course, je peux me permettre de m'aligner une fois par mois, pour des épreuves se situant en Europe. J'enchaîne raisonnablement, sans jamais puiser complètement dans mes réserves. Le Thames Challenge le long de la Tamise (184 miles en 4 jours), La Transe Gaule de La Manche à la Méditerranée (1190 km en 19 jours), La DeutschlandLauf, de la frontière danoise jusqu'à la Zugspitze (1325 km en 19 jours), le Jogle Challenge, traversée du nord au sud de la Grande-Bretagne (1360 km en 17 jours)... m'ont appris

j'ignorais il y a quelques années. Ce rythme de course est plus adapté à mon âge actuel. Avant quand j'étais jeune, je pensais aux victoires et aux chronos. Désormais, je voyage tranquillement dans mon corps intérieurement et extérieurement. »

### Cerise sur le gâteau

Pour tout ultra qui se respecte, la Mecque à atteindre, c'est la qualification en septembre pour le Spartathlon d'Athènes, un 246 km non-stop. Ce rendez-vous, c'est un peu l'apothéose de l'ultraman. Mais se qualifier n'est pas facile : « Je me suis rendu à Athènes pour un 48 h sur route en janvier pour tenter d'obtenir mon sésame. Il fallait réussir 336 km. En atteignant 344 km, j'ai atteint mon but. En courant 280 km, j'avais le droit de participer au tirage au sort, mais cela n'aurait pas été la même chose. J'envisage pour 2019 de concourir aux États-Unis et en Australie, c'est ambitieux, mais découvrir le monde à tra-

du recul pendant 13 ans. En 2010, j'ai signé à Issou et suis retourné sur ma distance préférée de 42,195 km. Je Bezons et 2h 38' à Beauvais. Bien entendu, ce chrono qui descendait me motivait pour faire mieux. J'ai couru

Fourqueux se sont bien passés, avec une victoire au scratch. J'ai enchaîné sur les 100 km de Millau puis deux