



(Entraînement) *C'est votre histoire*



BENOIT LAVAL

L'AUDACIEUX

À 43 ans, Benoit Laval n'en est plus à un défi près. Après avoir couru plus de 200 courses à travers le monde, le créateur de *Raidlight* va s'attaquer fin septembre à la première édition de l'Ultra Trail Gobi. Une course non stop de 400 km en autosuffisance alimentaire. L'occasion d'en savoir un peu plus sur ce coureur qui carbure à l'envie.

PAR VÉRONIQUE BURY, PHOTOS ERIC SAMPERS





« **C**e n'est pas parce que les choses nous paraissent difficiles que nous n'osons pas, c'est parce que nous n'osons pas qu'elles nous paraissent difficiles. » Cette vieille maxime du philosophe Sénèque n'est peut-être pas la devise de Benoît Laval, mais elle sied parfaitement au personnage. De sa carrière sportive à sa vie professionnelle, ce quadragénaire de 43 ans n'a en effet jamais cessé de se lancer des défis, parfois surréalistes ou totalement fous, juste par envie, motivé par l'idée même de l'inconnu, le besoin de se surpasser, mais surtout de se surprendre soi-même. Au moins d'essayer. C'est que l'ultra-runner, créateur de la marque Raidlight, est un homme qui déteste rester en place. Il vit à 200 %, 24 heures sur 24. Il « avance », comme il dit. Trace sa route et qu'importe ce que l'on peut penser de lui ! Son premier défi ne date pas d'hier. En 1993, alors que le trail n'en est encore qu'à ses premiers balbutiements,

le jeune homme, tout juste âgé de 21 ans, se met en tête de partir avec son sac à dos, en totale autonomie, pour traverser les Pyrénées en courant. « J'avais déjà fait des stages de course à pied en montagne, dans les Alpes, et j'imaginai que ce serait moins long et moins dur d'opter pour les Pyrénées... » Grave erreur. « Les Pyrénées sont bien plus hérissées que les Alpes ! », rigole-t-il aujourd'hui, conscient de cette petite inconscience. « J'aurais dû davantage me renseigner avant de partir. » De la même manière qu'il avait déjà osé s'attaquer à son premier marathon un an plus tôt sans préparation spécifique et sans avoir jamais couru plus long que 5000 m. « En fait, je ne me souviens plus vraiment d'où m'est venue cette idée de traverser les Pyrénées, mais j'imagine que ma lecture d'un ancien numéro de Jogging International datant de 1988 a dû y être pour beaucoup... » Dans ce numéro qu'il a laissé traîner de longs mois sur sa table de chevet d'adolescent, un reportage lu et relu des dizaines de fois sur le record du monde

du Mont-Blanc effectué par Laurent Smaghe (5h29). « Les photos, le texte, la mise en scène du sujet, tout cela m'avait fait rêver », se souvient le quadra, qui a grandi en région parisienne et découvert la course à pied sur les pistes de tartan à 9 ans, très loin de la vallée de la Chartreuse où il vit désormais.

« 200 km, je me suis dit que ça devrait être sympa... »

« Petit, je tannais mes parents pour qu'ils m'y envoient en colonie. » Il choisira plus tard d'y effectuer son service militaire, chez les chasseurs alpins de Bourg-Saint-Maurice. Un an et demi. Le temps de découvrir l'alpinisme, le ski de randonnée, la course et les raids d'orientation... et d'attiser la flamme un peu plus encore, avant de se lancer enfin, en 1998, sur son premier grand trail, le Défi de l'Oisans. Une course de 200 km par étapes avec 12000 m de dénivelé dans le massif des Ecrins. « Je n'avais jamais fait de trail, hormis un 40 km pendant ma traversée des Pyrénées, mais je me suis dit que cela



Fin septembre, Benoit Laval sera au départ de la première édition de l'Ultra Trail Gobi. Un nouveau défi pour l'ultra-runner. Sa préparation consistera à effectuer davantage de sorties en montagne et de randonnées. Rien d'autre que ce qu'il fait au quotidien durant l'année.

SES TRUCS perso

SON SPOT PRÉFÉRÉ » LA MONTÉE DE LA SCIA,

juste en sortant de chez moi. Cela me permet d'avoir 900 m de dénivelé et j'y vais aussi bien en été qu'en hiver à ski de rando. De là-haut, la vue est magnifique sur les montagnes alentour. J'y grimpe en 1 heure et je redescends en 15 mn. Mais mon spot préféré reste tout de même l'île de la Réunion! J'y suis allé quinze fois et, à chaque fois, j'y découvre de nouveaux sentiers. C'est vraiment l'île du trail par excellence!

SA PLAYLIST

» SELON L'HUMEUR DU MOMENT.

Cela fait un an que je ne cours plus en musique, mais j'ai fait un 15 km récemment et j'ai embarqué mes écouteurs. Je ne suis pas un passionné de musique. J'écoute de tout, du classique, du rock, de la variété, des chansons des années 80. Cela peut être assez ringard parfois!

SON GADGET FÉTICHE

» **MON IPHONE.** Je passe ma vie avec et je ne pourrais pas courir sans lui! C'est une extension de mon cerveau et de ma main droite. Un outil fort utile pour faire des photos et se repérer grâce aux cartes IGN, mais aussi et surtout pour y noter toutes les idées qui me passent par la tête en courant, notamment en ce qui concerne l'équipement.

devait être sympa », sourit-il, simplement. C'est que Benoit Laval est ainsi. Un brin téméraire, sans véritable limite... « *Je ne cherche pas le plus dur pour le plus dur, c'est juste que cela ne me fait pas peur, effectivement. Si cela me fait rêver, je m'engage, j'essaie, j'y vais...* » Et ça marche plutôt bien. Vainqueur du Défi de l'Oisans dès sa première participation (il en gagnera onze), Benoit Laval enchaînera un an plus tard avec une 5^e place sur le Grand Raid de la Réunion. Le dé clic. « *Cela m'a donné énormément d'envies et d'appétit* », avoue celui qui, dès lors, n'a plus arrêté de courir, glanant nombre de titres ici et là, en profitant même pour lancer avec le même appétit et le même enthousiasme sa propre marque de vêtements techniques (Raidlight). « *Cela a marché parce que je créais des produits que je testais sur moi en étant coureur et auxquels j'apportais de la notoriété en faisant des résultats* », explique cet ingénieur textile formé à Lille. Une audace qui lui a permis de voyager et de courir partout dans le monde et de s'attaquer à d'autres défis...

Car, parallèlement à sa carrière de trailler, le vice-champion de France de trail 2010 a testé beaucoup d'autres grandes épreuves sportives, comme la Transjurassienne⁽¹⁾ ou la Pierra Menta⁽²⁾, sans y être forcément préparé. « *Je n'avais jamais fait plus de 50 km de ski de fond dans ma vie et jamais fait la moindre course de ski-alpiniste.* » Autant dire que l'on n'est plus vraiment étonné de le voir s'attaquer aujourd'hui à deux nouveaux défis de taille: une course non-stop de 400 km en autosuffisance alimentaire à travers le désert de Gobi fin septembre et la mythique et secrète Barkley en 2016. « *Si toutefois je suis sélectionné par*

l'organisateur », tempère-t-il. Deux épreuves extrêmement difficiles qui ont attisé la curiosité de ce coureur expérimenté (200 courses à travers le monde à son actif, dont les trois quarts de trails).

« Je suis endurant, tenace et audacieux. »

« *J'avais pourtant refusé de faire le Tor des Géants, estimant que c'était trop long et que je n'en avais plus envie, que mon corps commençait à en avoir un peu marre de l'ultra, explique-t-il. Mais quand on m'a proposé de prendre le départ de cette nouvelle course dans le désert de Gobi, je n'ai pas pu refuser. Non seulement parce que ce sera une première, que l'on ne sera que 50 coureurs, mais aussi parce que 400 km, cela me semble plus facile que de faire 160 km autour du Mont-Blanc. Moins intense aussi en termes de vitesse. On ne peut pas ambitionner de réussir cette course sans dormir, il faudra donc s'arrêter de temps en temps, et marcher aussi par moments. C'est un peu comme une grande balade dans un paysage que je ne connais pas encore. Un peu comme la traversée des Pyrénées...* » Avec l'enjeu d'un dossard sur le dos. « *Bien sûr, le dossard, cela donne toujours envie de se dépasser. Je suis un compétitif et je sais que ce sera difficile, mais je ne m'en fais pas plus que ça.* » Sa préparation? Benoit Laval va juste l'ajuster en effectuant davantage de sorties en montagne et de randonnées.

« *Je suis un coureur qui fonctionne au mental. Je n'ai pas de dons ni de capacités exceptionnels, sinon, j'aurais été dans les meilleurs Français étant jeune...* En revanche, je suis endurant, tenace et audacieux. » Avec l'expérience acquise au fil de ses trente années de course à pied, on ne se fait pas trop de souci pour celui qui, gamin, disait déjà: « *Plus c'est long, plus c'est boueux, plus c'est tortueux et plus j'aime ça.* » Décidément, oui, la difficulté dans les yeux d'un Benoit Laval n'a pas la même valeur que dans ceux de monsieur Tout-le-Monde!

⁽¹⁾ Avec ses 68 km, c'est la deuxième course de ski de fond la plus longue au monde.

⁽²⁾ Course de ski-alpinisme sur 4 jours qui enchaîne montées harassantes (15 sommets de 2000 à 2687 m) et descentes vertigineuses pour un total de 10000 m de dénivelé positif.

Une semaine d'entraînement type dans la vie de Benoit Laval

Lundi: strictement rien. « *Ma religion me l'interdit!* » plaisante Benoit, non sans confirmer que cette journée est vraiment consacrée au repos.

Mardi: séance de fractionné d'1h15 pour travailler la VMA.

Mercredi: footing de récupération de 30 mn à 1 h.

Judi: séance de travail du seuil d'1h15.

Vendredi: « *Le vendredi, j'ai toujours un espoir*

d'aller courir, mais c'est rare! » Dans l'idéal, une sortie en montagne pour travailler l'endurance fondamentale pendant une bonne heure. « *J'essaie d'avoir cinq entraînements par semaine, mais c'est plus souvent quatre...* »

Samedi: « *J'essaie de faire des côtes. Généralement, je monte en haut du Mail et je redescends.* » Une sortie d'1h30 à 2 h.

Dimanche: sortie longue de 2 à 3 h en montagne.



“ Si cela me fait rêver, je m’engage, j’essaie, j’y vais... Je n’ai pas peur. ”

Benoît LAVAL
Age: 43 ans
Poids: 72 kg
Taille: 1,78 m
VMA: 21,5
Palmarès: 2^e, 4^e et 5^e du Grand Raid de la Réunion (en 2003, 1999 et 2000), 9^e du Marathon des Sables, 11 victoires au Défi de L'Olisans, vice-champion de France de trail (2010), 5^e des France de 100 km