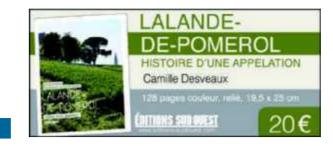
SUD OUEST DIMANCHE 24 février 2019

Gironde Bordeaux / Canéjan / Le Teich



L'Ultra-traileur bon vivant

PORTRAIT

230 kilomètres en 5 jours pour la Jungle ultra-marathon au Pérou, ce sera le défi en juin de Maël Jouan, étudiant à l'Inseec

Émilien Gomez gironde@sudouest.fr

ais quelle mouche a piqué Maël Jouan? En juin, cet étu-▲ diant de l'Inseec de Bordeaux, 24 ans, sera au Pérou pour le prochain Jungle ultra-marathon, l'ultra-trail (1) « le plus dangereux au monde ». Cinq jours de course, 230 kilomètres en autonomie logistique et alimentaire, avec une dizaine de kilos de matériel et de nourriture sur le dos, à courir et marcher au plus près des araignées et des serpents de la jungle péruvienne. « J'aime le dépassement de soi et le goût du défi. Je me sens vivant. Quand c'est difficile, je pense aux gamins », explique l'ultra-traileur, « plus jeune » concurrent de l'édition.

Car ce Rochelais d'origine, qui parcourra entre 25 et 75 kilomètres par jour du 2 au 7 juin, se lance dans l'aventure pour la bonne cause. Les dons qu'il récoltera en sponsoring iront au profit de LL.Nathan (aide aux enfants atteints de cancers.), dont il est le parrain, et la MHIGE (Mission humanitaires inter Grandes Écoles), deux associations qui œuvrent respectivement contre la maladie et pour la reconstruction des pays d'Europe de l'Est touchés par la catastrophe de Tchernobyl. « Pour le Marathon des sables, on avait récolté 11 210 euros. L'objectif est de battre ce montant », affiche Maël, dont le parrain pour le Jungle marathon sera Christophe Le Saux, un des meilleurs ultra-traileurs de la planète.

«On passe vite un cap»

Réserviste de la Marine nationale,



Ultra-trails, marathons, triathlons: l'étudiant de 24 ans Maël Jouan est un stakhanoviste. Le comble est qu'il se ravitaille en partie en friandises lors de ses compétitions. PHOTO GUILLAUME BONNAUD

y aller avec des

potes, de la fa-

mille, et puis se

lancer des dé-

fis.» Facile, non?

mier maratĥon

à Poitiers en

monte peu à

peu en régime.

Une participa-

tion aux 26 kilo-

Maël

2017,

Après un pre-

vice-champion d'Aquitaine du 400 mètres – son grand-père a été champion de France universitaire de lancer du disque -, que cet ancien footeux s'est mis dans la course à pied. « On a commencé par des petits footings. Mon père court depuis l'âge de 7 ans. Il ne fait pas plus de 10 kilomètres mais, à 62 ans, j'aimerais bien faire ce qu'il fait », raconte-il. admiratif.

La toute première fois qu'il s'aligne pour un départ officiel, c'est lors du semi-marathon de Bordeaux de 2015. Malgré un temps de 2 h 15 « catastrophique », l'épreuve lui met le pied à l'étrier. « Je n'avais pas d'entraînement. À l'arrivée, je me suis dit:"Plus jamais ça!". Et puis dix minutes plus tard, tu te retrouves à parler de nouvelles courses avec

vite. Il faut s'y mettre à fond. J'ai commencé par des footings de 5 kilomètres. Maintenant, j'en suis là. Il faut

« Avant la course, il y a de la privation. Mais en faisant un truc sans trop de contraintes, on

peut y arriver »

mètres de la Course des crêtes lui donne le goût des épreuves en milieu naturel. « J'ai adorê l'ambiance, le fait d'alterner la course et la marche. À partir de là,

trail de Saint-Lary, trail des Trois-Pics ou encore Half-Marathon des sables : en 2018, le traileur ne chôme pas. À tout cela, il faut ajouter huit marathons – record à 3 h 15 –, des triathlons, des sorties vélo et les séances d'entraînement. « Je m'entraîne cinq fois par semaine. Le plus long c'est 20 kilomètres. Je fais des grandes sorties les week-ends. Je dépasse jamais les 40 kilomètres. » Rien que ça.

Il carbure aux M&M's

Voilà un programme qui tient de l'ascétisme. Pas vraiment. Certes suivi par une nutritionniste, le traileur prône le sport plaisir. Quitte à faire tiquer ses concurrents de course, notamment les triathlètes, « qui pèsent tout ce qu'ils mangent ». Il faut

M&M's, ces dragées au chocolat. « Les autres coureurs font de ces yeux à chaque fois, s'amuse-t-il. Pour le Jungle marathon, j'ai pris six paquets. Ça me fait du bien. Avant la course, il y a un peu de privation. Mais en faisant un truc sérieux, sans trop de contraintes, on peut y arriver. » D'ailleurs, le rêve de cet étudiant en master management est un jour de créer une agence de tourisme sportif à Bordeaux. Et pourquoi pas sur les quais, une course inspirée du marathon du Médoc en format semi...avec dégustations de vins et de bières à la clé. « Ça pourrait être sympa!»

(1) Letrailest une course à pied de longue distance en milieu naturel, généralement surdescheminsdeterre oudessentiers,



Les informations recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à SAPESO pour des finalités de gestion et de suivi de l'abonnement au journal. Le destinataire des données est le service client SAPESO. Conformément au règlement général européen à la protection des données (RGPD) et à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978 modifiée, vous bénéficiez d'un droit d'accès de rectification, de limitation, d'effacement, de portabilité et d'opposition des informations vous concernant que vous pouvez exercer en formulant une demande auprès du Délégué à la protection des onnées, par courrier postal à l'adresse suivante : DPO 23, quai de Queyries CS 20001, 33094 Bordeaux Cedex ou par courriel à l'adresse dpo@sudouest.fr

OFFRE INTÉGRALE

Profitez vite de notre offre découverte!

Soit 27^{€90}/mois au lieu de 43^{€40}

Offre réservée à nos nouveaux abonnés particuliers et aux non abonnés depuis plus de 6 mois



Partageons plus que l'information