

# L'INVITÉ

## BRUNO LALLEMAND



L'INVITÉ  
DU MOIS

IL EST VOSCIEN

# RÉUNION DE FAMILLE POUR BRUNO LALLEMAND

Récent lauréat du 100 km de l'Infernal Trail de Saint-Nabord, le Sanchéen Bruno Lallemand n'est pas encore rassasié pour cette année 2023. Du 19 au 22 octobre, le quinquagénaire participera à la Diagonale des Fous à la Réunion. Une aventure qu'il vivra en famille.

« Au début, j'ai craché mes poumons  
mais je me suis accroché. »

« C'est le problème de l'ultra ! Il y a un protocole de récupération à respecter. » Une dizaine de jours après son succès sur le 100 km de l'Infernal Trail de Saint-Nabord, Bruno Lallemand avait encore les jambes lourdes mais le sourire indélébile. On ne se remet pas du jour au lendemain d'un effort de près de 12 heures dont une bonne partie de nuit. « Pour récupérer, je privilégie les sorties à vélo car c'est moins traumatisant. Il faut aussi boire énormément. » À l'entendre parler ainsi, on a du mal à imaginer qu'une vingtaine d'années plus tôt, il liquidait un paquet de cigarettes par jour. « Au début, j'ai craché mes poumons mais je me suis accroché. »

## ANCIEN FUMEUR

L'ancien fumeur s'est lancé dans le sport par défi et s'est découvert des capacités d'endu-

rance insoupçonnées. « Mon petit frère faisait du VTT, alors j'ai commencé par ça. » Au point de devenir champion de France Ufolep à Contrexéville en 2010, dans sa catégorie. Adeptes des sports de montagne - « Je fais beaucoup de ski de randonnée » -, il a ralenti sur le deux-roues il y a six ans pour se tester sur le trail. « Je commençais à me lasser du vélo. Le trail, c'était le truc du moment alors j'ai voulu essayer. » Le dénivelé a agi comme une drogue pour celui qui s'est offert deux titres de champion de France sur le trail long. Le premier à Gérardmer en 2017 sur des terrains qu'il connaît comme sa poche ; le second à Rouffach (Haut-Rhin) en 2021.

On a omis un détail que l'intéressé assume : son âge. Il aura 58 ans dans quelques jours. À Saint-Nabord, il a dominé des adversaires qui, pour certains, avaient plus de 30 ans de moins. Il n'en tire aucune >

« gloire, conscient que sur ces distances l'expérience et la connaissance de soi font souvent la différence. C'est ce qu'il s'est passé à Saint-Nabord. Bruno Lallemand l'a emporté au métier. Parti dès le début dans un groupe de quatre coureurs avec deux concurrents du 130 km et Kévin Amado, inscrit sur le même format que lui, Bruno Lallemand a fini par se retrouver en solo. Des problèmes gastriques sont venus perturber la course de Kévin Amado qui prendra tout de même la deuxième place. « On a tous connu ça au moins une fois, reconnaît le Sanchéen. Parfois, il y a des aliments qui ne passent pas. »

Pour Bruno Lallemand, c'est une pilule qui reste en travers de la gorge. Celle de l'UTMB (ultra-trail du Mont-Blanc). Pour la troisième fois, alors qu'il avait rempli tous les critères, il n'a pas obtenu le précieux sésame. « Il n'y a que 2 500 places mais on est bien plus nombreux à vouloir s'inscrire. »

À défaut de la Savoie, il va aller user ses baskets à la Réunion mi-octobre. Au menu, la Diagonale des Fous, un sacré périple de 165 km avec 10 000 m de dénivelé positif. Bruno Lallemand va joindre l'utile à l'agréable. « Je pensais partir seul mais on y va en famille, avec ma femme et mes trois enfants. » C'est aussi une manière de remercier sa petite tribu qui s'investit à ses côtés pour lui permettre de préparer ses raids au long cours dans de bonnes conditions et assure l'assistance pendant les courses.

### AU TRAVAIL LE JOUR DE L'INFERNAL TRAIL

La famille Lallemand va passer trois semaines sur l'île. « Ce seront nos vacances », dit un traileur qui appréhende notamment l'humidité. Prudent sur ses ambitions, Bruno Lallemand espère boucler le parcours en moins de 30 heures. « Les meilleurs le font en 23 heures ! », lâche-t-il avec admiration. Pour cette Diagonale des Fous, il a revu sa façon de courir. « Les bâtons ne sont pas autorisés là-bas. Je m'entraîne depuis plusieurs mois à courir sans, comme c'était le cas sur l'Infernal Trail. » On l'a dit : sans l'aide de ses proches, Bruno Lallemand ne pourrait pas s'entraîner dans d'aussi bonnes conditions. Toutes les semaines, il roule et court entre 15 et 20 heures. « Je fais la moitié de mes entraînements à vélo. De plus en plus de traileurs font ainsi », glisse celui qui adore évoluer sur les Crêtes vosgiennes.

« Quand je pars pour les Crêtes, cela me prend pratiquement la journée, explique-t-il. J'ai la chance d'avoir un métier qui me laisse du temps à côté. » Il est facteur.

« Tous les jours, je termine à 14 h 30. Ensuite, je vais m'entraîner. » Une sacrée discipline de vie pour Bruno qui se lève à 6 h tous les jours de la semaine. C'était le cas le jour du 100 km de l'Infernal Trail !

La course avait été lancée le vendredi soir à 23 h 59 précises. « En rentrant chez moi, j'avais fait une sieste de 3 heures et une petite vers 21 h juste avant de partir pour la course. »

Promis, après la Diagonale des Fous, le Sanchéen prendra le temps de se reposer. « Peut-être que je participerai au Trail des Brosses ! », lâche-t-il dans un sourire. Et pour 2024 ? « Je retenterai ma chance pour participer à l'UTMB mais il y a aussi d'autres belles courses à faire. Le temps passe vite. Je ne sais pas si je progresse mais une chose est sûre : je ne régresse pas. Tant que je prends du plaisir. »

Au cours de l'entretien, Bruno Lallemand a demandé à plusieurs reprises de ne pas faire un article trop long. « Je ne suis pas un grand champion quand même ! » Ses adversaires et ses proches pensent pourtant le contraire.



## Bio express

### BRUNO LALLEMAND

- > Naissance à Épinal le 15 octobre 1965
- > Facteur
- > Champion de France Ufolep de VTT « +40 ans » en 2010
- > Champion de France Vétérans 2 de trail long en 2017
- > Champion de France Masters 4 de trail long en 2021
- > S'entraîne entre 15 et 20 h par semaine