



Portrait

# Go, Lizzy, GO!

Alors que l'édition 2012 de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc se profile (le 31 août prochain), Running pour Elles s'est penché sur le "cas" Elizabeth 'Lizzy' Hawker. Véritable prodige de l'ultra-trail, l'Anglaise de 36 ans, entend bien faire partie de l'aventure, cette année encore, pour la sixième fois.

Texte : Gaëlle Goutain Photos : The North Face

**L**e palmarès de Lizzy Hawker a de quoi impressionner. Championne du monde du 100 kilomètres sur route, tenante du record du monde du 24 heures avec 247 kilomètres, 4 fois victorieuse sur l'Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), la jeune Britannique collectionne les titres sur les courses à pied d'endurance. Pour le fun, elle a aussi (par)couru 300 kilomètres reliant le camp de base de l'Everest à Katmandou en trois jours, deux heures et trente-six minutes, battant un record par la même occasion. Et pourtant, l'ultra-traileuse garde les pieds sur terre... dans les montagnes suisses où elle a élu domicile, et se dit toujours étonnée d'être "tombée dans la compétition", selon ses propres termes. Lizzy Hawker, c'est l'histoire d'une scientifique en océanographie polaire qui s'est, par sa seule volonté, transformée en traileuse géniale.

## EN ROUTE POUR L'UTMB !

En août prochain, Elizabeth repartira à l'assaut des sentiers alpins pour conquérir, une fois encore, les chemins escarpés du plus haut sommet d'Europe. La routine ? Pas vraiment... "Ce qui me motive le plus, sur l'UTMB, c'est de faire partie de quelque chose qui est beaucoup plus important que l'incroyable challenge de la course en elle-même. Chaque coureur, chaque bénévole, chaque supporter devient un élément-clé de cet événement vraiment spécial. La passion partagée par les traileurs et leur volonté d'aller au bout d'eux-mêmes font que tout ça est bien plus qu'une simple course, c'est une aventure partagée d'exploration et d'endurance qui s'inscrit plus généralement dans le cheminement de la vie. Ce n'est plus une question de victoire ou de compétition, c'est un voyage personnel, physique, mental et spirituel", explique t-elle. C'est cette philosophie de vie qui a guidé chacune des actions, chacun des pas de la coureuse. Pour elle, en effet, la préparation mentale est au moins



aussi importante que la préparation physique. Son entraînement, elle le veut ancré dans le quotidien. "Il varie au cours de l'année en fonction des courses ou des challenges que je me fixe : marathon, courte distance, course sur du plat ou de montagne, ou carrément du très long. Au fil des années, j'ai construit une base d'endurance, et j'ajuste en fonction du prochain événement programmé." Pas de plan d'entraînement rigide, donc,

Courir, c'est comme un cadeau qui permet de mieux se connaître.

pas de volonté du toujours plus, juste l'envie de faire du mieux possible avec les capacités qui lui ont été données. Ce qui émane de sa personne, c'est un optimisme forcené, une compréhension aigüe de la vie et de ce que l'on peut en tirer pour avancer sur son chemin intérieur.

## TROUVER UN JUSTE ÉQUILIBRE

Pourtant, tout est loin d'être rose dans la vie d'un athlète, et les moments difficiles, comme les blessures par exemple, sont autant d'obstacles que Lizzy a pris le parti d'accepter : "En course à pied, comme dans la vie, vous devez apprendre à absorber les moments durs comme les moments plus paisibles, les hauts comme les bas. Rien n'est éternel... en sport, vous devez trouver une sérénité qui va vous aider à passer du bon au moins bon de la façon la plus transparente possible. C'est là que les mots du poème Si de Rudyard Kipling prennent toute leur dimension." Le poème de l'écrivain britannique exprime en effet une confiance en soi propice à la réalisation de ses projets tout au long de la vie. Cette leçon de vie et de courage imprègne tout l'existence de Lizzy Hawker. Faire des choix, aller au bout de soi pour avancer et se retrouver là où on ne pensait pas forcément aller : "La vie est un juste équilibre. Le plus important est d'essayer de faire le tri entre ce dont vous avez besoin et ce dont vous pouvez vous passer. En ce qui me concerne, j'ai sacrifié la sécurité d'un emploi de scientifique bien payé pour la flexibilité nécessaire à la réalisation de mes entraînements



Portrait

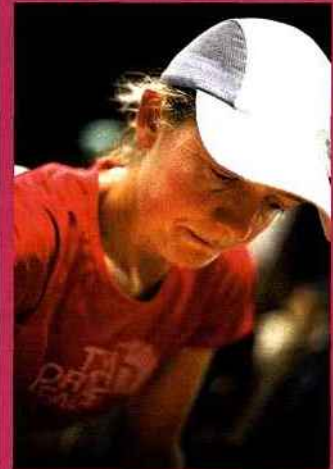
*et de mes courses. Je travaille en indépendante pour un équipementier sportif [The North Face, NDLR] et comme écrivain. La vie d'un athlète implique des sacrifices au quotidien. Par exemple, je n'ai pas le temps de faire les magasins, de regarder la télévision ni de sortir le soir. Mais tout est une question de style de vie. Ces sacrifices sont nécessaires pour accéder à ses rêves, mais les 'richesses' que l'on trouve sur son chemin sont elles-mêmes de vraies récompenses."*

### INSPIRER LES AUTRES

Et des rêves, Lizzy Hawker en a encore plein la tête. L'un d'entre eux est de partager son amour de la montagne et de la nature avec les autres. Elle le fait déjà en travaillant pour la Laufschnule Scuol, une école de course à pied et de trail située dans les Alpes suisses. Largement reconnue dans le monde de l'ultra, Lizzy

voudrait maintenant mettre à profit cette "renommée" pour en inspirer d'autres à chausser leurs runnings. "Le plus important, c'est d'avoir le courage d'essayer... et ensuite, la patience de construire une base d'endurance tout en progressivité. J'ai bien compris que, parfois, les opportunités se présentent alors qu'on ne les attendait pas. On ne sait pas toujours où elles vont nous mener, mais si on a le courage de les suivre, cela peut nous ouvrir un monde nouveau. Courir, c'est parfois facile, c'est parfois dur, mais ce qui importe, c'est de toujours courir parce qu'on aime ça, de courir de tout son cœur et de toute son âme... et aussi avec sa tête et ses jambes. C'est alors que tout devient possible. En somme, courir, c'est comme un cadeau qui nous permet de mieux nous connaître", révèle-t-elle. C'est aussi un moyen d'aller découvrir la beauté des grands espaces. Et là, c'est la scientifique en elle qui s'exprime.

### Nourriture... spirituelle ?



*"Je suis végétarienne depuis l'âge de 5 ans. Enfant, quand j'ai réalisé d'où venait la viande, je n'ai plus voulu en manger ! Depuis, ça m'a toujours paru naturel de conserver un régime végétarien. Je mange beaucoup de fruits frais et de légumes, et très peu d'aliments tout préparés. En revanche, pour un petit en-cas de récup après-course... je prendrais probablement quelque chose de simple, comme du lait au chocolat !"*

Elle n'oublie pas une cause qu'elle a embrassée de par sa formation professionnelle : la protection de l'environnement. "Observer la nature à l'état sauvage nous permet de nous mettre en perspective et nous rappelle, d'une certaine manière, la fragilité de la vie. On ressent alors la vraie nature des choses et une certaine vulnérabilité ; mais on s'émerveille malgré tout de la magie de la vie." Une émotion que le traileur a l'habitude de ressentir en contemplant tous les jours la beauté de son cadre d'entraînement.

**Pour suivre Lizzy Hawker sur son site Internet : [www.lizzyhawker.com](http://www.lizzyhawker.com)**