

DE LA TRACE À LA PLUME  
ITINÉRAIRE D'UN TRAILER PASSIONNÉ

Bernie Léonardi

Éditions ThoT  
Récit



Né en 1969, Bernie Léonardi fréquente les bancs de l'école jusqu'à la fin de la troisième. À seize ans, son père l'envoie à l'usine pour lui « apprendre le sens des responsabilités ». Mais Bernie est un touche-à-tout : dessinateur, jardinier, musicien (plusieurs albums à son actif), il prône l'hédonisme et l'épicurisme. Passionné par le massif des Bauges, les deux Savoie et la montagne en général, il devient un trailer aguerri, usant inlassablement ses chaussures à crampons sur les nombreux contreforts des massifs alpins. Excursionniste heureux, il aime s'enivrer de la solitude des sommets. Désormais écrivain, il aiguise sa plume pour narrer et défendre les paysages grandioses de la montagne, mais aussi le pastoralisme, dans toute sa dimension économique, environnementale et sociale.



*Aux plus beaux yeux de la Méditerranée.*



## Préface

Les bonheurs de la vie ne valent la peine d'être vécus que s'ils sont partagés. Par ce livre, Bernie s'est évertué à retranscrire chaque instant passé à serpenter sur les sentiers. La course à pied et plus particulièrement le trail running font partie de ces sports qui permettent de rencontrer les mêmes personnes que soi, des personnes qui ont envie de nouveaux horizons et plus encore de se trouver elles-mêmes. Car le point de départ de nos aventures est bien souvent un besoin de changement de vie et d'introspection. On se découvre bien souvent de nouvelles capacités, on se forge un mental. On avance avec comme moteur l'envie d'être dans la nature. On avance avec la volonté d'atteindre tel ou tel sommet, de dépister de nouveaux sentiers, accompagné de copains ou en solitaire, d'admirer les levers et les couchers de soleil et d'avoir cette satisfaction mentale de s'être reconnecté à la nature en y puisant une énergie incommensurable.

Et puis, il y a la vie, des moments aussi importants pour construire son bonheur, la famille, ce cercle rassurant et inspirant qui nous entoure au quotidien. Puis la convivialité d'une bonne bouteille, signe de moments de partage et de

bonne humeur. Ces aventures qui se présentent dans nos vies et qu'il faut accueillir avec bienveillance.

Je vous souhaite, au fil de ces pages, de trouver une fenêtre sur de beaux horizons et vous invite au voyage fabuleux du trail running, bien narré par notre copain Bernie.

Christian Loos



## Chapitre 1

### Résurrection

« *Tout / Peut bien m'arriver / Rien / Ne peut plus me toucher / Tout / Peut recommencer / Rien / Ne pourra m'arrêter / Aujourd'hui / J'écris en fluo sur le gris / Résurrection* » chantait Kent en 1990 sur l'album *À nos amours*. Vingt et un ans plus tard c'est ce que je me suis dit, il me semble, après 1 100 mètres d'efforts, et à l'agonie. Dans tous les cas, ce gros kilomètre allait être pour moi un révélateur photographique, un déclencheur dont j'entrevois à peine les contours, mais il annonçait déjà un renversement de tendance.

Septembre 2011, ça fait un paquet d'années que je n'ai plus enfilé de baskets, tout au plus des Converse All Star, pour faire comme ces punks new-yorkais de Ramones. Un paquet d'années à croire encore aux sirènes de la musique et de son cortège de faux-semblants, Fender Telecaster en bandoulière, ampli Marshall et Classic 30 comme comparses de route. Un paquet d'années, enfin, à penser qu'à la seule triplète couplet-refrain-pont, le tout bétonné sur un accord impeccable, on pouvait casser la baraque. Foutaises ! Au final, la seule triplète qui vaut le coup, c'est celle qui vous relie au compteur électrique, point barre. Tout le reste est un

leurre, un mirage, coincé entre les égocentriques de salons, les programmeurs de salles et les sucreurs de cafés que sont les amis du programmeur. Je m'époumonais à croire que le rock'n'roll c'était la santé avec sa sainte trinité du mi-la-si en barré où il est si facile d'entrer, mais où tout le reste est abscons, et où il est si facile de se perdre.

« *Je voulais faire le point de quatre ans d'existence* » chantait Bernie, le chanteur de Trust sur *Marche ou crève* sorti en 1981. Eh bien, ce tour de lac m'aura permis de faire le point sur moi-même. Il m'aura permis de confondre cette existence qui m'emmenait inexorablement dans les limbes ouatés et les paradis artificiels de l'alcoolisme bourgeois. Celui qui cache son nom, celui qui est prétexte à recevoir des amis ou plus souvent des faux amis, et l'histoire retiendra qu'une seule main amputée de quelques doigts suffit à compter juste. Cet œnolisme est sournois quand il devient régulier, nonchalant et d'une confondante banalité. Il devient anodin, attesté par le vin, livré en cubitainer et en libre-service sur un recoin de bar. Qu'il soit blanc, rouge, rosé, peu importe le flacon et sa couleur pourvu qu'on ait surtout l'ivresse, et ce pâle sentiment de se voiler la face. En 2010, c'est bien simple, à la pesée j'annonce plus de 80 kilos pour 1,66 mètre. Avouez que les contours, comme le sourire d'un notable de province, sont plutôt tendus. Façon Elvis Presley, mais période 77, à la fin de sa vie, quand le King n'est plus que l'ombre de lui-même, bouffi et saucissonné dans des costumes à paillettes devenus trop justes, à l'aune de tout son talent. Fin 2010, je suis

l'ombre de moi-même, je tombe de Charybde en Scylla et la roussette de Seyssel, si elle n'est pas bue avec une certaine réserve et modération, vous renvoie illico à une vraie indignité. Alors je n'irai pas jusqu'à faire le parallèle avec le King, mais l'approche est intéressante si tant est qu'un jour il faille l'étudier.

Septembre 2011, il m'aura fallu une petite année encore pour m'affranchir. Une année pour ouvrir les yeux et fermer le premier livre, définitivement. En garder deux trésors indélébiles, Margot et Valentine, en ressentir une fierté inouïe et enfin, franchir le parapet de la volonté et se dire en son for intérieur : « vas-y, cours, Forest ». L'ouverture se fera autour de ce fameux plan d'eau et ses 1 100 mètres une fin d'après-midi de sale spleen où mon amour-propre, dans un sursaut d'orgueil, a dû se révolter ou quelque chose dans le genre. Ce premier kilomètre signera le début d'une singulière *remontada*<sup>1</sup> semblable aux glorieuses épopées stéphanoises et aux retournements de situation dans le Chaudron de Geoffroy-Guichard. Geoffroy-Guichard, le stade mythique des Verts de Saint-Étienne où Kiev et Split mordirent la poussière, antre de 40 000 poumons chauffé à blanc, surnommé le « Chaudron ». Dans ce stade à l'anglaise, le 7 novembre 1979, Eindhoven et les frères Van de Kerkhof prirent une dérouillée mémorable digne d'un set blanc au tennis, 6-0, taxes et service compris.

1. Victoire inespérée, remontée particulièrement inattendue.

Mais revenons à ce premier tour. Je m'en rappellerai toute ma vie, ce fut une punition, une pénitence, une sanction à 7 km/h plus ou moins. Mais j'entrevois, à ce moment-là, l'embrasure. J'apercevais en mon for intérieur la sortie du tunnel et l'issue vers l'épigramme de Juvénal : *Mens sana in corpore sano*, un esprit sain dans un corps sain. Une sorte de rédemption sportive commençait pour moi, après quinze ans à snober les sentiers de montagne pourtant si beaux. « Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher et la difficulté pour la vaincre » sont des paroles du baron Pierre de Coubertin, fondateur des Jeux olympiques modernes. Cette sainte trinité réconciliatrice va me porter à sortir aussi souvent que je le peux. Elle me portera à enchaîner les tours à la manière d'un repentant et de ne rien lâcher, même les jours de méforme. Cette sainte trinité va me permettre de retrouver l'estime de moi, socle essentiel à tout nouveau départ. Elle va me permettre surtout de parapher une échéance, la marquer au fer rouge et signer le pari, sept mois à l'avance, de finir le semi-marathon d'Annecy, le 15 avril 2012. En six mois, je vais perdre 8 à 10 kilos de superflu adipeux. J'en reprendrai 3 de muscles et passerai de la taille L+ au S sans coup férir.

En six mois, je vais augmenter les tours et l'intensité, avec comme uniques supporteurs, trois cygnes, une bande de canards et l'humeur maussade des journées d'automne. En six mois, je vais m'astreindre à l'ascétisme du gainage dont je me gausserai quelques années plus tard. En six mois, je

vais apprivoiser la solitude, m'en servir d'exutoire, de catalyseur d'énergie et passer d'un médiocre 7 km/h balbutiant à un 12,2 km/h plus conforme aux ambitions que je m'étais données. En six mois, je vais user mes pauvres Asics, mes premières chaussures, sur les routes de mon massif jusqu'à la moelle, qu'il pleuve ou qu'il vente. Elles furent – et je les en remercie – mes meilleures alliées, mes fidèles soutiens.

15 avril 2012, Annecy, avenue d'Albigny, nous sommes 3 200 à attendre le départ. Combien sont des « ressuscités » dans cette légion de routiers, je n'en sais rien. Mes derniers entraînements ont été bons, je cours en 12-13 km/h selon le baromètre et je suis confiant. Il me faudra 2 bons kilomètres pour me sortir du trafic et trouver la cadence. Ça y est, je suis dans mon rythme en moins de 5 minutes au kilomètre. J'entrevois enfin le bout de ce maudit tunnel et je finirai ma première course depuis le collègue – une éternité, autant dire – fatigué, mais fier, en 1 h 42 min 40 s.

Cette année 2012 fut riche d'enseignements. J'entrevois de nouveau le bonheur dans les yeux d'Élisabeth et, sur cette lancée pleine de promesses, je m'octroyais un tour du lac d'Aiguebelette en 1 h 20 min 30 s. Je réussissais mon meilleur scratch<sup>1</sup> de tous les temps sur les 14,7 kilomètres de la « Montée du Revard » par la route, 12<sup>e</sup> en 1 h 28 min 55 s. J'assurais enfin mon record personnel, non battu à ce jour,

1. Classement général.

sur semi-marathon en 1 h 33 min 20 s le 16 septembre, soit à peu près un an jour pour jour après ces bienheureux 1 100 mètres. La route m'avait remis sur de bons rails, octobre fut le mois de mes débuts en trail. Deux courses : les « Foulées de Drumettaz » et la « Chambérienne » avec neige et température négative au petit matin pour couronner la saison. 1 h 50 min 26 s pour la première et 2 h 5 min 39 s pour la seconde. 47<sup>e</sup> et 39<sup>e</sup> temps scratch à quelques encablures des cadors, le virus s'était installé dans mes antérieurs, la contagion avait pris dans ma tête, dorénavant j'arpenterais les sentiers et j'avalerai du dénivelé.

J'ai désormais cette citation d'Albert Camus comme principe fondamental, limpide et à l'élégance racée : « Peu importe le chemin, la volonté d'arriver suffit à tout. »<sup>1</sup>

2012 fut une lame de fond, j'avais rangé mes guitares et levé les yeux vers la pente.

1. Albert Camus, *Le Mythe de Sisyphe*, 1942.