



Rencontre

Martin Kern

Le stakhanoviste des Écrins

De Marseille à Auckland, il a choisi les Écrins. L'Océanie en bagage, en 2018, Martin Kern nous est revenu et on a vite compris. D'un Buffalo Stampede à une 6000D, ou un Swiss Canyon 110, l'ingénieur mountain-addict s'est vite révélé vainqueur régulier. Pied au plancher, UTMB 12^e, Diag' 5^e. Mais pour cet homme du long, la suite est naturelle : 5 juillet 2020, un trio et un nouveau record Chamonix-Briançon. Martin Kern ou le stakhanovisme heureux, c'est l'histoire d'un montagnard qui poétise l'endurance. Rêves et amitiés, s'il-te-plait Martin : raconte-nous comment terminer 2020 - et après. Quand l'outdoor est mode de vie, ou une affaire de simplicité.

Il est des noms qui sonnent furieusement exotiques. The Ultra Easy, Old Ghost Ultra, Tarawera 100... Et le bush et le Maori s'invitent. Dans une autre vie australe, lui s'en est fait une collection et un palmarès copieux*. Martin Kern cultive deux passions, et une jolie contradiction. Jours pairs, il est celui d'une montagne intime, sans médias ni trompettes ; heureux comme Alexandre en Puy Aillaud. Jours impairs, il n'est que boulimie d'entraînement. 30 heures hebdomadaires dehors, une moyenne habituelle pour la recrue du Team Arcteryx.

Isolement heureux et bête de course

Or, là est le pas de côté passionnant du garçon. A l'aise dans un confinement-cloître, coupé du monde dans ses Écrins d'adoption, Martin Kern aime tout autant le très dur, façon compétition. Amoureux de Pica Pica durissime, 100 « Miler » régulier, explosif sur 120K cassant ; solide et aimant s'engager à la longue. La disparition de l'ultra-fondu dans la nature ? Parlez-lui en. Sa définition du « off » est à la hauteur de cet amour

des très longues sorties, « forcément partagé à plusieurs ». Alors il, ou plutôt ils l'ont fait, et de bien jolie manière. Un jour d'indépendance Day ?

Un trio pour un record : quand l'ultra repense l'ultra

C'était le 5 juillet 2020 : trois copains à l'esprit libre, ça c'est sûr, pour viser une telle performance. Grégoire Curmer, Baptiste Robin et Martin Kern, rabaissaient de 6 heures le record de Chamonix à Briançon**. Simple chrono meilleur qu'un autre ? Le projet est bien plus intéressant : une idée individuelle (Curmer) qui devient trio évident. Un défi préparé confinés, entraîné confinés, réalisé déconfinés ! Ou quand le trail réfléchit sur... lui-même ; un vent d'air frais. Et puis il y a cette allure qui reste en tête : 31 h 45, une maîtrise hallucinante des temps de passage, alors qu'il fallait faire 32 heures « pour être satisfaits ». Enfin, un projet filmé et construit via les réseaux sociaux, à l'heure Covid où le trail repense ses sous, sa médiatisation et son avenir. Et si ce trio avait retrouvé le « circuit court » du trail ? Décroissants de l'ultra ?

Post-Covid et compétition : et si on changeait de modèle ?

En attendant l'automne et le court métrage de l'aventure GR5, la montre de Martin Kern se pose les mêmes questions que le monde trail. Qu'attendre de son dernier trimestre, comment et que planifier en 2021, si le off peut être aussi moteur ? Ses idées fusent, mais on y sent l'envie de ne rien précipiter. Les plus belles ou exigeantes courses sont mortes (Ronda del Cims), ou annulées, alors que l'envie XXL de Martin a encore grandi après ce GR5. S'orienter vers

* De 2016 à 2018, Martin Kern signe une série de tops 10 et podiums sur près de 8 courses, de 70 à 180K. Il remporte notamment la Northburn 100 Miler (Nouvelle Zélande, 2017 : 163K/10020+) en 21 h 52, et bat le record de l'épreuve.

** En 2011, François D'haene, Michel Lanne et Thomas Vericel, parcourent les 202K/12500+ du GR5 Chamonix-Briançon en 37 h 51. Durant 9 ans, quantité d'équipes tenteront d'améliorer ce temps... sans succès. Le trio Curmer-Kern-Robin mettra 31 h 45.



les records, le très long, le 'perso' ou l'aventure en groupe ? Rester en France ? Réponses esthétiques, on parlait encore de déconfinement actif...

Quel apprentissage et quels apports représente ton voyage en Océanie, entre 2016 et 2018, notamment dans ton parcours sportif ?

MK : En effet, c'est une période clef – je réalise que l'on m'en parle souvent. Aurais-je donné envie, ou est-ce une destination si évocatrice ? Beaucoup de gens m'évoquent la Nouvelle Zélande comme un rêve, un paradis de nature authentique. Et il faut dire que c'est vrai. Pour moi, tout commence par une volonté ancrée assez tôt ; celle d'aller vivre une expérience à l'autre bout du monde, et précisément en Nouvelle Zélande : là où les espaces et la nature semblent encore prédominer, rester sauvages. Et en effet, cette tranche de vie représente à mes yeux la découverte de l'ultra endurance. Mes premières courses, mais aussi des projets off en autonomie. Les compétitions sont rares, les points d'accès sur les parcours sont souvent difficiles, donc courir de la sorte implique une gestion et une indépendance différentes de ce que l'on peut retrouver en Europe ; où l'on a des ravitos bien garnis tous les 10 km... Certes, c'est bien. Mais cette pratique « australe », c'est un peu le trail à la dure, on se débrouille avec les moyens du bord... et ça j'adore !

Ingénieur de métier mais boulimique d'entraînement, comment réussis-tu à associer ton travail avec autant de volume ?

MK : Je suis ingénieur logistique, et en gros, je travaille actuellement sur un projet de transition globale. Clairement, oui, ce genre de projet demande du temps ! Je passe sur les détails, mais le tout est de coordonner les opérations et les équipes afin d'arriver aux objectifs fixés. Pour simplifier, gros enjeux, processus passionnant, métier dont j'ai la chance qu'il me plaise. Conclusion : je confirme, pas simple d'associer le travail avec ma passion. Mais en creusant, en s'organisant et en gambergeant un peu (pas mal), ça se fait tout de même, avec des moments précis et des temps bien choisis et définis ; repos inclus.



En 2011, le trail s'apprêtait à exploser en termes de niveau et de médiatisation. On allait vivre cet UTMB magique, et le partage Jornet/Chaigneau/Karera/Heras. Les projets off étaient encore peu nombreux. Comment vois-tu le « record » de 2011 : précurseur, colossal pour l'époque ?

MK : Indubitablement, cette traversée de François D'haene, Michel Lanne et Thomas Vericel, initiée par Jean-Michel Faure Vincent, a vraiment marqué les esprits. Et bien à cette époque je devais peser... 90 kg. J'étais plutôt adepte des terrains de rugby et de la salle de muscu, avant d'attaquer la 3e mi-temps ! Mais en 2013, je découvre le trail par hasard. Je tombe sur un article qui parle de ce fameux Chamonix-Briançon. Ça me parle directement, bien entendu sans vraiment en mesurer l'ampleur. Mais c'est une idée qui depuis, est restée en moi. Et puis il y a mon histoire avec les Écrins, la dernière partie de ce GR5 au-dessus de Briançon (la plus technique d'ailleurs, en guise de finish – demande à Baptiste qui s'est dépassé !), mes vacances de jeunesse passées dans le coin. Un ancrage dans la zone, et en même temps tout l'inconnu que représentait alors pour moi le versant Beaufortain, le tronçon en Vanoise, etc... En deux mots, je me dis : « y'a pas à dire, cette route de 202K, et réalisée de la sorte, ça a du panache ».





Quel bilan humain tires-tu de ton épopée en trio : les limites du pacing ? La perf' individuelle était-elle un peu taboue ?

MK : L'humain est précisément le plus fort que je retiens de ce projet – sans aucune démagie. Tous les trois, à trois, ensemble, nous avons pris un pied mo-nu-men-tal à arpenter ce GR5. Bien sûr, il a fallu s'adapter en terme d'allure, mais la « connexion » reste incroyable ; au propre comme au figuré. On a toujours gardé

à l'esprit d'aller au bout ENSEMBLE, sans jamais mettre en péril l'aventure. Non, ce n'est pas une performance physique personnelle, je veux l'affirmer. C'est une jolie performance collective, mentale et physique, alignés du début à la fin. Dur à exprimer, quand on sent frôler une sorte de perfection de l'instant présent. Faites du off à plusieurs pour cela ! Physiquement, on ne peut pas vraiment parler d'intensité car c'est un effort typé ultra : nous n'avons jamais

pris de risques, pour préférer bien faire les choses avec patience, s'adapter aux besoins du trio, et surtout aller jusqu'au bout. Allez... disons qu'on a essayé de ne pas trainer dans les montées, et de gérer le reste !

En termes de compétition « pur circuit », tires-tu un trait sur le dernier trimestre 2020, ou vises-tu encore de vraies bagarres – avec dossards ?



JE SUIS DÉSORMAIS CONTENT DE N'AVOIR PU ME CONCENTRER QUE SUR QUELQUES ÉCHÉANCES

se poser un peu, repos et gestion des bobos. C'est sûr que peu de temps après ce sentiment de plénitude lors du GR5, tu sens l'envie remonter, et tu t'estimes frais que jamais. Gare au sentiment de toute puissance... donc aout sera calme. Enfin, mon cœur balance toujours beaucoup à La Réunion, tu t'en doutes. Même si la situation sanitaire actuelle remet tout en cause. Pas de grand raid ? alors je partirai sur un projet off chez moi... à nouveau. Plaisir !

De par ce GR5 en trio, mais aussi après ce confinement que tu as vécu isolé à deux, dans les Écrins, ta saison 2020 restera unique. Qu'en apprends-tu mentalement et physiquement, pour envisager 2021 ?

MK : En effet, comme pour tous athlètes, 2020 restera tronquée sportivement. Comme tous, je suis passé par la frustration, l'acceptation ou la résignation, puis une certaine adaptation. Mais comme tous, je pense que cette « saison » ou année, m'aura énormément appris. Déjà, il y a cette expérience nouvelle de réussir à s'entraîner, sans forcément cumuler le volume. Voir qu'autour de chez soi, ou même dans son intérieur, il y a quantité de physique à développer

autrement. Temporiser aussi, accepter des repos autrefois mal tolérés. De plus, j'avais initialement prévu un gros calendrier... et je suis désormais content de n'avoir pu me concentrer que sur quelques échéances. J'en ai profité pour reprendre mes marques en France, me poser pour ainsi construire le futur. Je pense que 2021 sera centré sur 2 courses majeures et 1 projet off, pas plus.

Question bonus, et sans langue de bois. Une Diag' 2020 : un objectif tenable pour toi même après un été encore plein d'incertitudes sanitaires ? Un pronostic même ? (Tu connais bien Grégoire Curmer...)

MK : Bon, en toute franchise ? Pas sûr pour moi. Le rêve fait avancer, rappelle-toi, l'objectif du sportif ! J'avoue que cela fait beaucoup d'engagement personnel entre les congés, le travail, les finances. Il faut libérer du temps, ça n'est pas la porte à coté, et ne parlons pas de la crise sanitaire. Les doutes sont au climax. Je reste marqué par cette course, par cette île et les gens qui y vivent. C'est indélébile. Alors si ce n'est pas en 2020, ce sera pour les prochaines années. Mais ce sera... ■

T'attends-tu à des rivaux surmotivés par l'année sans courses ?

MK : Compétition : oui ! Trait tiré : du tout ! Bagarre... affirmatif mais contre moi-même, je préfère ! Tout le monde est surmotivé, je crois bien, donc on peut s'attendre à des chronos surprenants, de partout. Ça peut même être une sensation récurrente, sur tous types de courses, tellement les coureurs vont se rabattre sur tout ce qui se fait. Pour ma part, il reste impératif de