

## GERMAIN GRANGIER

En compétition, le Nice Cote d'Azur Athlétisme est présent au meilleur niveau sur les pistes, sur la route et en trail. Tous les adhérents le savent déjà. Mais il est présent aussi en ultra-trail. Qu'est-ce que l'ultra-trail ? C'est comme le trail, une course en nature, mais sur une distance supérieure à 80km, une course qui durent de 8 à 24h. Le NCAA a son représentant depuis maintenant deux saisons. Un représentant de haut-niveau, un professionnel de la course à pied. Il s'agit de Germain Grangier : un garçon qui allie l'intelligence à une personnalité à la fois atypique et attachante.



Germain a 29 ans. Il est né à Eychirolles dans l'Isère et a passé une grande partie de son enfance dans la station de ski des deux Alpes. Vers l'âge de 12 ans, il est arrivé avec sa famille à Cagnes sur mer. La pratique du sport est venue très tôt. Dans l'enfance il s'est naturellement tourné vers le ski, puis en arrivant à Cagnes, les aller-retour rendant plus compliqué cette pratique, il s'est rabattu sur le VTT. « J'ai fait pas mal de VTT. Ça me plaisait bien. Puis j'ai intégré Don Bosco, le lycée sport étude niçois, dans la section VTT. J'ai fait du VTT jusqu'en terminale, puis j'ai basculé sur de la route ». On devine que pour un ado ou post-ado sortant de sport étude, le sport devait prendre beaucoup de place. Pourtant, Germain décide

d'intégrer un cursus universitaire en physique et mathématiques. Il s'est alors inscrit au club de vélo d'Aix-en-Provence, une équipe de première division nationale qui intègre bon nombre d'étrangers professionnels qui viennent s'entraîner en France pour la qualité du niveau amateur, notamment des américains et des australiens. La structure est quasi professionnelle. Sa carrière sportive semble alors tracée. Mais la vie réserve parfois des surprises. Germain se blesse et ne parvient pas à guérir. Il souffre d'un épaissement de l'artère iliaque à force de répétition du geste de pédalage. L'artère se « spasme » régulièrement, du coup le sang n'arrivait plus correctement dans la jambe. Faire un sport à 90% de ses possibilités ne l'intéresse pas. Il décide d'arrêter le vélo et se consacre prioritairement à ses études d'ingénieur. En parallèle, vers 20 ou 21 ans, il commence à courir dans la nature. Avec le foncier qu'il a développé en vélo, il a quelques avantages. Par contre, si le moteur est performant, le châssis n'est pas prêt à supporter un entraînement de trail. Il courait trop vite pour ce que son corps était capable d'encaisser. Il se blesse donc à plusieurs reprises. Mais ce ne sont que de petites

blesures. Le problème de l'artère iliaque ne se pose plus. Le geste sportif du coureur est différent de celui du cycliste, et les séances d'ostéopathie aidantes, le problème ne s'est plus reposé. La course, le trail est un sport qui convient bien à Germain. C'est un sport individuel, plus individuel que le cyclisme qui exige des équipes structurées autour d'un leader. « J'ai toujours aimé tracer mon chemin, optimiser tout ce que je peux faire. Trouver des solutions seul me développe personnellement. » Vers la fin de ses études, Germain commence à avoir plus de temps et il court davantage. Quelques marques le contactent. Lui, qui avait toujours fait 50% études et 50% sport décide de se consacrer à son sport à 100% « Si je ne le fais pas maintenant, je ne le ferai jamais. » Il contacte Nicolas Lebrun pour lui demander de l'aider dans sa préparation. Nicolas est un coach de chevronné, spécialiste de duathlon mais passionné de montagne. Le feeling passe bien entre eux. Germain, l'amoureux de la nature se retrouve alors sur une piste à faire des éducatifs. Nicolas l'aide à construire les bases qu'il n'avait jamais développées par manque d'éducation athlétique. « On a pris le temps d'essayer d'appréhender le geste technique de la course à pied avant d'augmenter la distance. » Courir semble naturelle mais est pourtant un geste technique à maîtriser. « La course à pied est assez perfide. Dans un sport comme l'escalade, quand la technique n'est pas bonne, on grimpe deux mètres et on s'en aperçoit tout de suite. En course à pied, on peut continuer et se blesser. » Aujourd'hui Germain court en compétition sur des distances de 100 à 160km. Il a bouclé le « tour du Mont-Blanc 162km et 10 000 mètres de dénivelé en 23h. » Même sans connaissance de cette discipline qu'est l'ultra-trail, les chiffres peuvent laisser admiratifs les amateurs d'athlétisme classique... On passe sur des thématiques différentes. Il s'agit de gestion de l'effort en tenant compte de la résistance au sommeil, de la résistance gastrique, de la météo, du frottement des pieds dans les chaussures. « Généralement on gagne ou on perd la course avant de la commencer en anticipant (ou pas) les problèmes qui peuvent survenir. » Les résultats sont au rendez-vous, régulièrement placé dans les courses internationales, 9<sup>ème</sup> sur le tour du mont blanc en 2019. Germain gagne des courses nationales comme la « XXL race » d'Annecy et d'autres courses prestigieuses en Italie et au Portugal. Il a la chance de voir sa discipline permettre la professionnalisation. Aujourd'hui, il vit de son sport.



Malgré ces bons résultats, ses meilleurs souvenirs ne se rapportent pas aux compétitions. Le plus important pour lui est de s'améliorer au jour le jour. C'est d'ailleurs ce qui l'a poussé à rejoindre le NCAA. Intégrer sur quelques séances le groupe de Clément Rubechi, c'était la possibilité de progresser en vitesse. Pour Germain, comme pour beaucoup de trailers, le 10km est un sprint, c'est de la vitesse. Tout est relatif disait Einstein... Beaucoup de trailers refusent de faire ce travail au nom d'une concurrence existant entre le trail et l'athlé pur. Le premier serait parait-il plus tourné sur le plaisir et le second plus ennuyeux. Pour Germain, c'est un plaisir de venir retrouver ce groupe. Il fait des séances au PSCE d'octobre à février puis rebascule sur du trail. Mais « à chaque fois que cette période se termine, je suis dégouté de partir, parce qu'il y a un groupe. Il y a une émulation. On peut se tirer la

bourre sur les séances. Il y a toujours quelqu'un pour motiver. Les progrès sont palpables. L'athlète pur pour moi, ce sont des supers souvenirs. Lorsqu'il faut participer à un cross, comme à Opio récemment, je suis super content d'y aller. » Germain s'entraîne seul lorsqu'il est en trail. Il aime aussi se retrouver dans son élément, la nature. S'entraîner seul a un autre intérêt. « Le fait de courir facilite la pensée ». C'est un moment privilégié pour chercher des solutions pour progresser. L'objectif sportif aujourd'hui est de bien se classer à « l'Ultra-trail World Tour ». Pour y parvenir, il faut participer à trois courses. Cette année en avril, il retournera sur l'île de Madère où il avait chuté l'an dernier, fin juin ce sera le tour des Dolomites, puis fin août le retour sur le tour du Mont Blanc, qui sera le point culminant de la saison. A chaque séance, la ligne de mire de Germain c'est ces trois compétitions. Il compte également participer à un marathon pour travailler les sections de liaisons entre les vallées. C'est là où le niçois pense avoir du temps à gagner. Ce sont des périodes où il est possible de gagner, à la fois, de la vitesse et de l'économie de course. Participer au marathon, c'est aussi s'obliger à courir plus vite qu'en ultra-trail, c'est donc travailler sa vitesse... Les spécialistes du 100m s'arracheront les cheveux...



Entre les entraînements et la gestion des relations avec les sponsors, les journées sont chargées. En trail il n'y a pas d'agent qui puisse se charger du relationnel et des questions d'argent. Cette année il a plusieurs sponsors : ON-running, Garmin, Compresport, Julbo-Eyewear et le département des Alpes Maritimes. Cette gestion relationnelle est chronophage. Les temps off sont donc rares. Malgré tout, notre « ultrathlète » a une vie extra professionnelle. Il organise notamment des événements sportifs. Cette année, il monte un trail sur les hauteurs de Tourrettes-sur-Loup. Et il prend encore le temps de s'intéresser à la musique. Il joue de l'accordéon, de la guitare, et un peu de piano. Il compose quelques morceaux et s'amuse à reprendre à la guitare des chansons qu'il aime. Le sport occupe donc une place centrale dans sa vie, mais pas toute la place. Il partage aussi sa vie avec Cathy, elle aussi une spécialiste de l'ultra-trail et de nationalité américaine. Quand on demande à Germain ce qu'il fait dans la vie, il a du mal à répondre. « La plupart des gens ne comprennent pas trop ». Etre sportif

professionnel, est-ce réellement un métier ? Qu'apporte-t-on à la société dans laquelle on vit ? Germain répond alors : « Je fais ce qui fait sens pour moi. (...) Je ne suis pas très utile d'un point de vue sociétal. Ça peut paraître égoïste. Mais (...) c'est ce qui me rend heureux au quotidien (...) C'est un sport qui me permet de me développer. » En quoi courir permet-il un développement ? « Pourquoi je cours ? Parce que ça me permet de me développer mentalement, ce que je ne peux pas faire en restant dans un confort quotidien. » Pierre, son père nous dit que « Germain est avant tout un compétiteur dans tous les domaines qui l'intéressent. Il aime se frotter à la difficulté, sortir de sa zone de confort pour voir comment il réagit, cherche à apprendre dans le but de progresser et aime pour cela se challenger ». L'effort, les problèmes et la douleur obligent à trouver des solutions, à se dépasser et à progresser. « Quand je travaille un éducatif avec mon coach, parce que je n'arrive pas à avoir le pied qui griffe par exemple, à un moment donné, ça va se faire tout seul et je ne sais pas pourquoi. Ces connexions qui s'établissent, ça m'intéresse. Ce n'est pas tangible. Quelque chose s'est débloquent à force de travail. Dans un métier classique, c'est un phénomène difficile à appréhender. »



Pour Germain, le sens de son activité sportive, c'est la connaissance de soi. Une connaissance à la fois du mental et du physique. Parfois il tente des approches mentales pendant les courses. Par exemple, « pour ne rien lâcher, j'essaie de me répéter trois fois une phrase pendant une course. Si ça ne marche pas, j'essaie autre chose sur la course suivante. » Il y a un côté empirique qui lui plaît singulièrement et qui tranche avec sa formation scientifique. Il y a un côté théorique utile à connaître, mais qui ne suffit pas à construire les bonnes séances. Ce qui fonctionne avec trois ou quatre individus, ne fonctionnera pas avec le cinquième. Les individus ne sont pas des machines à courir. Les organismes ne sont pas que des mécanismes. Ils sont tous différents et parce qu'ils sont humains, ils ont un psychisme complexe. Toutes ces raisons font que l'entraînement ne peut pas être une science, comme le sont les mathématiques ou la physique, car

l'objet de cette connaissance n'est pas stable et qu'elle mérite sans cesse des adaptations pour s'appliquer à l'entraînement. Le fait de ne pas exercer une profession utile à la société ne lui pose pas de problème : « J'ai fait mes études de géologie, j'ai fait mes stages finaux et j'ai vu concrètement que je ne serai pas heureux en faisant ça. J'adore la géologie, mais ce n'est pas ce qui me faisait vibrer à ce moment-là. Je me suis dit : je vais faire plus de course à pied, ce que j'ai envie de faire maintenant. Si je ne le fais pas, je regretterai probablement de ne pas l'avoir fait. » Sylvain, l'un de ses copains d'école d'ingénieur, dit « Ce qui compte pour lui c'est de passer du temps dehors, être en mouvement. Je pense qu'il a fait des choix importants pour parvenir à se créer un environnement qui lui correspond. » Exercer son métier est un plaisir. C'est un privilège dont il est conscient. Mais ce privilège est le résultat de ses choix. Il a toujours voulu concilier l'utile et l'agréable. Selon Pierre, dans l'enfance « Il aimait apprendre en s'amusant. Je veux jouer de l'accordéon et non pas faire de l'accordéon, disait-il. »

Ce qui a marqué Germain dans son sport, c'est la rencontre avec des personnes, notamment Sébastien Camus, le manager du team Garmin, devenu son ami, et qui a pu lui montrer comment appréhender le trail et la gestion des sponsors. Et bien sûr, celle avec son coach Nicolas Lebrun qui, sur le plan sportif, lui a permis de comprendre ce qui a été écrit plus haut, à savoir, mettre une distance entre la théorie et la pratique. Germain perçoit cette relation coach-athlète comme une « relation feeling », généralement quand l'un d'eux pense à quelque chose pour améliorer les performances, l'autre l'a déjà pensé aussi. Effectivement, Nicolas nous confie : « La détermination de Germain passe par sa réflexion, son analyse et son approche de la performance. C'est très facile d'être un bon sportif, mais un champion, gérer une carrière sportive c'est beaucoup plus compliqué (...) Cela requiert plus souvent des capacités plus intellectuelles que physiques. Germain est doué, mais pas ultra doué, ni doté d'un moteur hors du commun, et il le sait; il l'analyse très bien et sait s'organiser autour de cela, prendre le temps de construire chaque étape. En tant que coach c'est très agréable de travailler avec lui pour tous ces aspects (...) Tout a une logique à long terme. Ses motivations sont celles d'un athlète professionnel : aller le plus loin possible, gagner les plus belles courses dans le monde et donc gérer les dizaines de facteurs qui peuvent rendre cela possible. » Malgré cela, Germain se perçoit comme bordélique. « Parfois, je laisse les choses aux mains du destin. On est focus sur l'entraînement et on laisse trainer des choses. Je suis parfois aussi comme ça en amitié. Je suis pris dans le tourbillon du sport. Je ne prends pas forcément le temps qu'il faudrait. Ça peut vexer certaines personnes. » Dans ce sport, on a parfois une façon égocentrée de gérer son temps. Mais cette négligence ne concerne pas son sport. Il délaisse peut-être ce qu'il pense moins important pour tracer son chemin. Selon Nicolas, pour lui : « Pas de télé, il est indépendant des rituels officiels de la société, il se crée les siens, ce n'est pas un suiveur. On sent bien qu'il passe tout à son propre filtre « Est ce bon pour moi? Pour ma santé? Pour mon activité ou mon développement personnel et intellectuel? ». On peut dire que Germain ne gère pas sa vie, il la dirige. Il ne se contente pas de s'arranger avec les conditions extérieures et les pressions de toutes sortes pour surnager au mieux. Il a un cap et le suit malgré les courants et les vents qui pourraient l'en détourner. Pierre le confirme : « Il sait prendre du recul, donner de l'importance à l'essentiel et rire du reste. Il veut être acteur de ses choix, de ses réussites comme de ses échecs. Il est seul responsable. Il regarde la réalité en face, aussi cruelle soit elle, l'analyse et alors l'accepte. Il est difficile de le leurrer. Pour lui, il y a toujours une solution et la dérision lui permet de prendre de la distance. »



Germain Grangier est un homme heureux parce qu'il trouve sa subsistance dans une activité qu'il aime et qui lui donne le moyen de son développement personnel. Le bonheur ne consiste pas ici en l'obtention d'un résultat en particulier, mais en la recherche permanente de sa progression et de son développement à travers la course à pied. Cette conscience qu'il a de lui-même et du sens qu'il donne à son sport et à son existence sont exceptionnels. A 29 ans, avoir déjà cette maturité existentielle, fait de lui un athlète à part qu'il vaut la peine de découvrir.