

Note de J-Paul Stéphan le 29 juin 2009 : sept ans après, j'ai trouvé intéressant de remonter cette interview réalisée en 2002, il y a sept ans, alors que Jeannie se disait déjà en semi-reconversion...Détail amusant : elle parle de la fatigue occasionnée par la rédaction d'un livre. J'ai ressenti exactement la même chose avec les mêmes quantités de travail en août 2007, quand j'ai perdu pour trois secondes le titre de champion du monde masters quatre jours après avoir renvoyé le manuscrit de *VTT Rouler plus vite* à mon éditeur!

ci-dessous, l'interview.

Jean-Paul STEPHAN

26 décembre 2002

Noël: le cadeau de Longo.

Vers le 15 décembre, le téléphone sonne. Je décroche: "Allô c'est Jeannie LONGO"

Moi: "Ouais c'est ça..."

"Si, c'est Jeannie Longo!"

"Euuuh (je commence à reconnaître l'intonation!), excusez-moi, j'ai cru que c'était ma copine Véro!"

En effet, j'ai une copine, un vrai sosie de Jeannie, qui nous fait le coup de temps à autre!

Un quart d'heure plus tard, on se donne rendez-vous pour une interview téléphonique...

Je raccroche et je me dis: "Ma parole, c'est une période bénie pour Lapierre en ce moment", car même si j'avais joint une lettre sollicitant une interview en commandant son dernier livre, je n'espérais guère obtenir de réponse.

Peut-être était-ce mal connaître Jeannie...

Mardi 24 décembre, je rappelle. Drôle de date me direz-vous. C'est celle des cadeaux...une interview de Jeannie Longo pour Noël, moi je trouve ça sympa!

Elle a l'air pressée et m'accorde 30 minutes...la discussion en durera 50 finalement, le stylo chauffe...merci le combiné mains libres!

En raccrochant, j'ai l'impression d'avoir commencé à mieux connaître quelqu'un de passionnant.

Lisez plutôt...(mes paroles sont en *italique*, celles de Jeannie en normal)

Je vous appelle un 24 décembre...à mon avis vous êtes en train de mijoter quelques gâteries bios pour les amis...

En effet! J'ai même fait une soupe. J'aime préparer des choses bonnes et saines à la fois. Je soigne la présentation plus que l'apport calorique en me disant qu'on peut faire le réveillon sans pour autant agresser son organisme et sa santé.

*Parlons un peu de vos derniers livres. Vous venez d'en écrire deux coup sur coup ("*Performances et records*", et "*Vivre en forme*", voir résumés par ailleurs). Pourquoi cet engouement soudain?*

"Performances et records", c'est le compte rendu de vingt ans de recherches et d'observations menées à trois, ça faisait plaisir à J-Pierre Demenois et Patrice (Ciprelli) de mettre noir sur blanc toute cette expérience acquise sur l'entraînement.

"Vivre en forme" je l'ai écrit l'hiver dernier. Un éditeur était intéressé, moi aussi...bonne coïncidence. Au départ, il souhaitait que le livre s'adresse aux adolescents en particulier, mais j'ai préféré qu'il s'adresse à tous. C'est un livre de vulgarisation (au sens noble) sur l'alimentation saine, alors que le chapitre alimentaire de "Performances et records" est plus pointu, avec des menus pensés pour différents types d'épreuves par exemple.

Ces livres ne sont pas une question d'argent au départ. Pour le moment, on essaie plutôt de rembourser notre mise! On essaiera peut-être de les médiatiser un peu plus tard.

On dit souvent "Jamais deux sans trois"...écrirez-vous encore?

Certains éditeurs sont intéressés par une biographie...mais c'est un énorme travail de recherche et de compilation de faits, de souvenirs...ça sortira peut-être.

Ce serait un peu la suite de "Du miel dans mon cartable"? (Robert Laffont, 1988).

Non, je pense que si je l'écris, je reprendrai tout depuis le début, car j'avais été déçue de l'attitude de l'éditeur concernant "Du miel dans mon cartable", il n'avait pas tenu compte de mes retouches. Ça donnait un contenu qui ne me convenait qu'à moitié.

Ce qui me freine un peu dans cette affaire, c'est qu'on médiatise tellement certains sportifs à outrance que ça me donne moins envie de me mettre en avant. Je ne veux pas qu'on pense que je cherche à faire comme eux. Je déplore la perte actuelle de certaines valeurs, on ne sait plus très bien qui a réellement fait quelque chose de "grand" de nos jours, ou ce qui est essentiel et ce qui est accessoire...il faut bien garder à l'esprit que les champions sont des gens comme les autres, avec leurs soucis, leurs faiblesses, pas des "demi-dieux" comme on les présente trop souvent.

Justement, quand on connaît votre palmarès, ne vivez-vous pas une certaine frustration à ne pas être plus reconnue comparée à certains cyclistes masculins?

Ce n'est pas vraiment de la frustration, c'est plutôt de la déception de voir comment la société fonctionne.

Pensez-vous que ce manque de reconnaissance soit lié à votre statut de femme?

Surtout au fait que je sois une femme...cycliste! Ce milieu est macho au possible, il cherche à se protéger de nous. Souvenez-vous, lorsque existait le Tour féminin, les critères d'après Tour ouverts aux femmes, il y a vite eu des réactions de rejet de la part du cyclisme masculin (*tout le monde se souvient d'une discussion avec Marc Madiot où ce dernier avait dit qu'il renierait sa sœur si elle faisait du vélo...*).

En ski, en escalade, c'est différent, il y a une parité hommes / femmes qui n'existe pas en cyclisme. Même aux championnats du monde, on est placées "à la marge", du coup Eurosport diffuse un championnat de tennis de 3^{ème} zone au moment où nous courons...

Ce manque de reconnaissance est aussi lié au fait que je ne sois pas tombée dans le système. Je suis souvent acceptée du bout des lèvres en équipe de France, Patrick Cluzaud m'a longtemps laissée dans le flou concernant ma sélection au championnat du monde en ligne 2002. Un jour c'était "on te sélectionne", un jour c'était non. J'avais pourtant prouvé ma bonne forme en terminant 7^{ème} du contre-la-montre malgré une crevaison au départ. Il m'a ensuite dit que ce n'était pas un parcours pour moi, que ça allait froter, qu'il allait pleuvoir et que je n'aimais pas ça...Ça a rendu l'attente de la course intenable psychologiquement. J'ai finalement été sélectionnée mais à condition de jouer le jeu d'équipière. Du coup je me suis sentie assez mal à l'aise sur cette course, j'étais en retrait par rapport à l'état d'esprit dans lequel j'aborde une compétition habituellement.

C'est dommage car depuis Atlanta (1996), ça allait mieux avec la fédé. Là, on a reculé de dix ans d'un coup. Je pense que certains ont envie de se débarrasser de moi.

Pensez-vous que ce soit, entre autres, à cause de votre haut-niveau d'expertise dans l'approche de la compétition?

Ça fait partie des causes. "Performances et records" permet de prendre conscience de l'avance qu'on a en termes d'entraînement (*il est vrai que Longo et son équipe ont découvert des concepts auxquels les*

scientifiques de laboratoire n'avaient même pas pensé!). On a eu aussi des conflits en ce qui concerne le matériel, par exemple à propos de vélos de poursuite, à une époque où la fédération pensait qu'il fallait un volant d'inertie pour rouler vite en poursuite, ce qui supposait un vélo "lourd". Avec Patrice, on était au contraire en train d'opter pour la légèreté maximale. On avait réussi à gagner un gramme par rayon...mais sur des roues différentes de celles que la fédé voulait nous imposer à cause de contrats de partenariat avec certains sponsors. *(il est vrai que si le vélo à volant d'inertie peut être valable pour un coureur puissant et qui a le temps de le lancer, il convient peut-être moins à une cycliste d'une cinquantaine de kilos et dont l'épreuve est un peu plus courte, ce qui laisse moins de temps pour lancer le vélo).*

Lorsque vous êtes venue au vtt (1993, 1994), vous avez aussi opté pour la légèreté semble-t-il?

Oui. La recherche de légèreté a bien pris aux USA où je réside souvent, moins en France à cette époque. Aux USA, il y avait beaucoup de petits artisans qui sortaient des trucs très légers, et qui avaient une grande capacité de réactivité. Ils pouvaient sortir des pièces à l'unité, en fonction de la demande...je pense à des gars comme Tom Ritchey ou Paul Lew. J'apprécie de travailler avec des petites équipes de passionnés, c'est un peu la même démarche que celle qui a abouti à "Performances et records", mais au niveau matériel cette fois.

Le vtt, ce fut une parenthèse pour vous?

Oui, je l'ai appréhendé comme un "bol d'air", au propre comme au figuré, avec des objectifs précis malgré tout. Quand j'ai commencé, il y avait une bonne ambiance sur les coupes de France, on roulait un peu "tous ensemble", les dames avec les vétérans par exemple. Petit à petit ça s'est scindé en "morceaux", avec des catégories plus nombreuses et distinctes...toujours la même logique fédérale qui, du coup, a un peu tué l'esprit de départ.

Je trouve aussi que les parcours sont devenus trop techniques, trialisants, ce n'est pas ma conception du vtt. Je trouve qu'il est difficile de doubler sur les parcours comportant trop de singletracks, comme Houffalize, et puis ces descentes raides avec des racines...les années passant, j'ai de moins en moins envie de me rompre les os. Le Roc d'Azur ne m'a pas tellement emballée non plus, je ne comprenais pas pourquoi on devait courir 500m dans le sable au bout de 500m de course *(Jeannie évoque l'époque de Ramatuelle)*. Le parcours de Reims me plaisait plus car on pouvait y exprimer sa puissance *(je me souviens d'un départ où Jeannie avait été la seule à suivre les tandems avec qui les dames partaient à cette époque)*. La Bourboule, c'était assez joli aussi. *(là, on perçoit le côté ambitieux de Jeannie qui préfère souvent les parcours où elle peut exprimer ses qualités, donc gagner)*.

Vous êtes pourtant réputée très bonne descendeuse sur route, alors pourquoi cette appréhension des descentes techniques en vtt?

En fait, en vtt, on a affaire à des descentes assez dangereuses, tout en étant assez peu protégé. Et puis ce n'est pas le même type de descente. Les descentes sur route sont proches du ski, pas les descentes vtt, avec leurs passages trialisants. D'ailleurs, les vététistes qui viennent à la route ne sont pas souvent bonnes descenduses sur le bitume. Elles sont surtout bonnes grimpeuses car le vtt donne vraiment "la caisse".

Vous me faites penser à Gilles Delion...

Absolument: Gilles est un très bon skieur, un grand descendeur sur route, et a plus de mal dans les descentes vtt *(je précise qu'il est rapide en descente vtt lorsqu'elle est faite de courbes régulières, un peu comme sur route. Il a plus de mal lorsque ça devient "technique – franchissement", comme Jeannie)*.

À Métabief en 1993, j'avais été frappé par votre position "hyper en avant et couchée...pourquoi ce choix?

C'était une idée de Patrice. Afin de ne pas traumatiser ma musculature par des changements incessants de posture, nous avons opté pour une position similaire sur les trois vélos (route, piste et vtt). Ainsi je pouvais passer sans trop de problèmes d'une discipline à l'autre, mais c'est vrai que ça donnait une position avec les mains placées très basses en vtt.

Le vtt, un bon souvenir quand même au final?

Oui. Je conserve le souvenir d'efforts "abominables", très fatigants. J'avais parfois du mal à marcher correctement l'après-midi suivant une course. Je trouvais les courses trop brèves (1h30 à 1h45 en

général), d'où des efforts d'une intensité très élevées (*là je rejoins Jeannie qui, en spécialiste de l'entraînement, a bien compris que les courses les plus agressives pour l'organisme ne sont pas les plus longues mais les plus intenses*).

En fait en vtt on ne se repose jamais, même dans les descentes l'effort est intense.

(En fait, je trouve qu'en ce qui concerne le vtt, Jeannie a trouvé sa "limite de diversification". D'une part elle est arrivée dans la discipline à près de 35 ans, un âge où il est très difficile d'acquérir des habiletés de franchissement, d'où des difficultés dans de nombreux passages qu'un croqueur chevronné passe à grande vitesse. D'autre part, je comprends qu'elle ait fait le choix d'une position proche des vélos route et piste pour ne pas traumatiser sa musculature, mais force est de constater que ça ne facilite pas la tâche dans les passages techniques. Un handicap double au final, mais le challenge était presque surhumain, tant les exigences de pilotage de la piste et du vtt sont éloignées. Je pense que si on demandait à un croqueur d'adopter la position de Jeannie Longo sur un vélo de piste, il aurait à son tour les plus grandes difficultés. Avec un temps plus long d'adaptation au tout-terrain, Longo y aurait certainement glané quelques titres mondiaux, et aurait eu moins de courbatures après les courses!)

Si vous le voulez bien, passons à quelques anecdotes maintenant...

En 1988, je terminais mes études à Grenoble. Ma femme et moi logions près de votre domicile. Un matin elle vous a vue dans une boulangerie. En revenant elle m'a dit "Longo doit être malade, elle est toute maigre"...avez-vous connu des difficultés particulières en cherchant à perdre du poids?

J'ai décidé de perdre du poids en 1986, et j'ai gagné le Tour féminin en 1987. J'étais devenue légère en restant puissante. Je me sentais bien dans ma nouvelle silhouette, je travaillais beaucoup les ascensions, j'ai fait par exemple des stages à Chamrousse où je terminais chaque sortie par les 30km d'ascension qui mènent à la station...

Le problème quand on se met à perdre beaucoup de poids, c'est qu'on peut vite tomber dans une mauvaise spirale, le poids devenant une fin au lieu de rester un moyen. Ça me plaisait de me sentir légère, il est vrai que ça donne des facilités dans toutes les activités où il faut bouger, grimper...mais j'ai fini par entamer ma puissance. L'adaptation de mon entraînement m'a permis de trouver finalement le meilleur rapport poids / puissance, plutôt que le poids "le plus bas possible".

J'en parle d'ailleurs indirectement dans "Performances et records" en conseillant par exemple de manger de la viande la veille d'un contre la montre afin de disposer d'une nourriture en acides aminés permettant d'accroître sa puissance.

(ça me rappelle l'épisode "Clément Lhotellerie" (voir article par ailleurs). Que Clément se rassure, les plus grands ont fait des erreurs! Mais leur force est de savoir en tirer vite et bien les leçons...).

Vous sortez rarement avant 11h du matin...pourquoi?

En fait j'attends que la chaleur monte un peu. Je vis en cherchant à respecter les rythmes naturels, je laisse mon corps se réveiller avant de le solliciter vraiment. J'essaie de tenir compte de principes issus de la médecine chinoise, des rythmes biologiques. Je pense d'ailleurs qu'on devrait moins travailler l'hiver. C'est à ce moment qu'il devrait y avoir plus de vacances, alors que durant l'été nous sommes très performants. (*je pense aussi que c'est anti physiologique de demander à des enfants de primaire ou de collège de débiter les cours à 8h en hiver...il faudrait que la journée scolaire soit écourtée en hiver et allongée en été*).

Je déjeune assez tard en règle générale. En revanche, en été, il m'arrive de me lever très tôt, mais ce n'est pas un problème dans la mesure où le soleil se lève tôt lui aussi et où la luminosité est forte. Aux USA, les gens se lèvent très tôt en été.

En fait je vis assez instinctivement.

Vous êtes passée à "Tout le monde en parle" il y a environ deux ans...pourquoi?

"Pourquoi pas"...je trouve que Thierry Ardisson est un gars bien au fond. Et puis Baffie est un ami. J'ai répondu favorablement à une invitation, sans plus. Il y avait aussi un petit côté "challenge" à relever, puisqu'on ne sait pas trop à quelle sauce on va se faire manger dans ce type d'émission!

J'ai beaucoup apprécié certaines citations de "Performances et records"...vous lisez beaucoup?

Je lis énormément. J'aime la lenteur de la lecture, elle permet d'aller dans le détail des choses, bien plus que lorsqu'on regarde un film par exemple. Le film c'est la "surface" alors que le livre c'est le "fond". Par ailleurs les films sont un peu stéréotypés, l'intrigue est vite connue, il n'y a pas 36 fins possibles, on subit le rythme, alors qu'en lisant un livre...on se fait son propre "film".

Une de mes collègues, prof de français, s'est étonnée que vous ayez pu écrire des livres de vos propres mains. Quel sentiment cela vous inspire-t-il?

Je trouve sa réaction assez logique dans la mesure où le milieu cycliste montre rarement un bon niveau culturel ou intellectuel. On est en général "catalogués" comme le reste de la troupe (*je vis ça assez souvent moi aussi. Beaucoup de gens du milieu cycliste ont du mal à envisager qu'on s'investisse ailleurs que dans le vélo, à moins que le vélo ne soit leur seul horizon?*).

J'aime écrire, trouver le mot juste, c'est un plaisir. Ce n'est pas par hasard si ma "semi reconversion" comporte la rédaction de plusieurs ouvrages. Depuis longtemps déjà j'écris des minis pamphlets, des rubriques pour des magazines cyclistes, l'Humanité, le Provençal...d'ailleurs, dans ma tête, ça fait des années que je suis en "semi reconversion", que je cherche à m'épanouir de manière plus large que dans le seul cyclisme.

"Vivre en forme" m'a fatiguée tellement je m'y suis impliquée. Je l'ai écrit en majorité aux USA, à raison de 3 à 5h par jour. Je faxais mes écrits chaque jour en France. Dans le même temps je participais à une course à étapes de haut-niveau au Nouveau-Mexique. Le dernier jour il y avait un critérium. Je "traînais" en milieu de paquet, notamment parce que je manquais de concentration à cause du travail de rédaction du livre. Il y a eu une chute devant moi, je l'ai évitée en freinant fort...je me fait taper de l'arrière, je tombe, fêlure du bassin...du coup je n'ai plus couru pendant un mois et demi. Dans ces conditions, ma place de 4^{ème} au championnat de France (*remporté par Magali le Floch*) est une bonne performance car acquise avec de tout petits moyens.

(Après l'épisode vtt, Jeannie démontre à nouveau les limites de la diversification des activités lorsqu'on veut se concentrer sur un sport au plus haut-niveau).

Comment vous voyez vous dans dix ans?

Je ne sais pas trop, je trouve que tout va si mal..."Vivre en forme" est un peu une utopie car même si j'essaie de vivre en suivant des principes de vie saine, j'ai le sentiment qu'il sera de plus en plus difficile de le faire à l'avenir tant l'argent prend le dessus dans tous les domaines.

Vous êtes à la fois très entreprenante et proche de la nature...je vous aurais bien vue chef d'une entreprise d'alimentation bio?

Même dans ce domaine je trouve que l'optique est trop exclusivement commerciale. Il y a vraiment des choses qui ne tournent pas rond dans notre société. Regardez la Star Academy: d'accord Nolwenn a une belle voix, mais de là à ce que trois millions de personnes votent pour elle et à lui octroyer un million d'euros...(il y a effectivement de gros problèmes à venir si on continue dans ce sens. On voit de plus en plus de "stars" sorties de nulle part, qui gagnent des sommes sans commune mesure avec l'effort fourni. Ça pose un réel problème d'éducation. Les enseignants ou les parents ont de plus en plus de mal à convaincre les jeunes que l'effort est la base de la réussite. Et encore, la Star Academy demande de la persévérance à ses élèves. Mais pensez à Loft Story...).

Une dernière question, un peu indiscreète peut-être: à 44 ans, vous n'avez pas d'enfants...comment le vivez-vous?

Pas très bien en fait. D'un côté je me remonte le moral en me disant que ça me permet de faire librement ce dont j'ai envie. En outre, je trouve que, à la lumière de ce que je viens de dire sur l'évolution de la société, il est de plus en plus dur de mener à bien une éducation digne de ce nom de nos jours...malgré tout, je sens bien que mon instinct maternel ne s'épanouit pas. J'essaie de donner ce que je peux aux gens, je trouve que mon statut me donne en quelque sorte le devoir de leur donner le moral. Mais je suis assez pessimiste au fond.

Une fin d'interview assez pathétique. D'autant que Jeannie a vite raccroché après m'avoir souhaité de bonnes fêtes. Nous étions en train d'aborder des choses "essentiels"...le fait que l'interview s'arrête à ce moment m'a un peu laissé sans voix, comme si on avait encore plein de choses à se dire mais qu'elle avait "disparu". Quand on s'adresse à une personnalité "à fleur de peau", peut-on faire plus que l'effleurer? J'ai passé la suite de la journée à penser à cette interview...

Bien sûr, chacun est libre d'adhérer ou pas à ses propos. Pour se faire une idée complète, il est toujours bon d'avoir plusieurs sons de cloche. Mais l'écart entre sa phénoménale réussite sportive et son pessimisme au quotidien ne peut laisser indifférent.