

L'indépendant, 09/10/25

Plus de 5 000 km parcourus en un mois, plus de 123 000 m de dénivelé positif... Kilian Jornet revient sur son dernier défi aux États-Unis : "J'ai eu ma dose"



Kilian Jornet revient sur son exploit dans les montagnes américaines. EFE - Guillermo Garrido Serrano

La star du trail Kilian Jornet a conclu dimanche un nouveau défi fou, grimant 72 sommets aux États-Unis en 31 jours, qu'il voyait aussi comme une expérience pour comprendre comment son corps s'adapte à l'effort, a-t-il raconté à l'AFP.

Le Catalan de Sabadell, âgé de 37 ans, légende de la course en montagne, a parcouru 5 145 km et 123 045 m de dénivelé positif, à pied ou à vélo, du Colorado, État du Midwest, à l'État de Washington (nord-ouest).

Vous aviez réalisé des projets similaires dans les Alpes (2024) et les Pyrénées (2023). Quelles différences avez-vous remarquées aux États-Unis ?

C'est vrai que le format restait un peu le même, mais ici la grande différence, c'était la taille du projet : en distance, c'était trois à quatre fois plus long que dans les Alpes. Et puis la diversité des paysages ! Dans les Pyrénées ou les Alpes, on reste dans un écosystème assez homogène. Là, j'ai commencé au

Colorado, sur des hauts plateaux, dans un climat continental. Ensuite, j'ai traversé des déserts, des zones plus alpines, puis des forêts immenses et des régions volcaniques plus au nord. Les paysages changeaient chaque jour, c'était incroyable.

À lire aussi : [Vélo, course à pied... Le nouvel exploit du Catalan Kilian Jornet qui enchaîne 72 sommets en 31 jours dans l'ouest américain](#)

Qu'est-ce qui vous motive dans ce genre de périple ?

Ce qui m'a vraiment fasciné ici, c'est de voir comment le corps s'adapte à l'effort. La première semaine a été difficile : je suis arrivé, j'ai enchaîné directement, avec le décalage horaire, l'altitude... la première journée d'effort a duré plus de vingt heures ! Le corps luttait contre tout ça. Puis, après une semaine, il a arrêté de résister et a commencé à s'adapter. À la fin, j'étais bien, j'aurais pu continuer encore un mois sans problème. C'est fascinant de voir ce basculement : d'abord c'est une agression, puis le corps finit par dire "c'est ma nouvelle normalité". Quand on lui donne les bons outils – nutrition, repos, gestion de l'effort –, il s'adapte à presque tout.

Avec la fatigue, les dangers inhérents à la montagne, vous n'avez jamais eu peur de vous blesser ?

Dans les Alpes, l'année dernière, le terrain était plus technique. Ici, c'était davantage un défi d'endurance que d'alpinisme pur. Il y a eu quelques passages techniques dans la Sierra Nevada ou sur le mont Rainier, mais rien de très long. Le plus difficile, c'était la météo : sur 31 jours, j'en ai eu 15 avec du mauvais temps – pluie, neige, tempêtes... Le matin à 4h, sous la pluie, avec deux heures de sommeil, devoir repartir à vélo dans le froid, ce n'est pas toujours facile. Mais le soleil finit toujours par revenir.

Vous partagez aussi des bouts de chemin avec des athlètes locaux, cela vous apporte quoi ?

Énormément. J'ai fait à peu près la moitié des sommets seul, et l'autre moitié accompagné. Dans les Alpes ou les Pyrénées, je connaissais déjà la culture, les vallées, les gens. Ici, c'était nouveau, et partager ces montagnes avec des locaux, c'était une manière de comprendre. Quand tu accompagnes quelqu'un dans "ses" montagnes, il te raconte leurs histoires, ça change tout. Et puis j'ai retrouvé des amis, j'en ai rencontré de nouveaux.

On vous a parfois vu avec des sacs de congélation aux pieds dans les chaussures de vélo, c'est une nouvelle technique ?

Non (rires) ! En fait, je ne fais pas souvent du vélo, mais sur cette portion entre la Californie et l'État de Washington (1.400 km environ, ndlr), il a plu presque tout le temps. Au bout d'un moment, j'étais trempé en permanence. C'était une façon de faire des chaussures imperméables : mettre des sacs plastiques entre la chaussette et la chaussure, comme ça au moins on peut garder les pieds au sec pendant quelques heures.

On a l'impression que vous vous épanouissez encore plus dans ces projets que dans les courses désormais...

Aujourd'hui je suis content, j'ai eu ma dose pour le moment avec ce type de défi. Mais j'aime vraiment le format : parcourir de longues distances, gravir des sommets, explorer. J'ai plein d'idées, il faut trouver le temps. J'aime encore courir, m'entraîner, me confronter à la compétition mais l'émotion n'est plus la même que lors de mes premières victoires. En revanche, sur des projets comme celui-ci, il y a une intensité encore très grande.