

Trail

## Jérémy Clément va courir la SaintÉLyon avec une ambition : « Sortir de ma zone de confort »



Jérémy Clément, juste avant le départ du marathon de Paris. (Instagram Jérémy Clément)

L'ancien footballeur professionnel de Lyon, Paris et Saint-Étienne, Jérémy Clément, va courir le 3 décembre la SaintÉLyon (78 km) en relais avec ses ex-coéquipiers Loïc Perrin, François Clerc et Sidney Govou.

David Michel (avec A. Z.)

### « Comment est né ce projet de courir la SaintÉLyon en relais ?

Après avoir terminé le [marathon de Paris cette année](#) (en 3h48), je me suis dit pourquoi ne pas s'engager à la SaintÉLyon, qui se déroule à côté de chez moi. Je ne voulais pas la faire tout seul et je pensais réunir d'anciens footballeurs qui ont joué à Saint-Étienne et/ou Lyon à savoir Loïc Perrin, François Clerc et Sidney Govou. Loïc, qui a joué pour Saint-Étienne, sera le premier à s'élancer, François et moi on fera les 2e et 3e relais car on a évolué dans les deux clubs puis Sidney fera le dernier relais jusqu'à Lyon. En vérité, je ne leur ai pas laissé le choix.

### Ont-ils facilement adhéré ?

Ils m'ont dit : "Tu fais ch\*\*\* !" Mais, au fond d'eux, ils en sont au même point que moi, ils ont besoin d'un challenge. C'est d'ailleurs pour ça qu'ils n'ont pas dit non (*rires*). Cette course est l'occasion pour nous, anciens footballeurs pros, de montrer une belle image. Je suis super content de mon idée même si j'ai conscience que ça va être difficile.

### Vous faites tous de la course à pied ?

Après une carrière de footballeur, les séquelles du corps empêchent bien souvent de pratiquer une telle activité. Mais ils s'y sont mis un peu pour être prêt début décembre. On a des niveaux différents et je pense être le mieux préparé. Toutefois, je n'ai pas de doutes sur leur capacité à aller au bout de l'épreuve.

### « On s'attend à souffrir »

Jérémy Clément



### Il y a pas mal de dénivelés, notamment sur les trois premiers relais (1625m de dénivelé positif sur les 2050)...

Tout à fait. Pour ma part, je fais le relais 3, de Sainte-Catherine à Soucieu-en-Jarrest, soit 24 km avec 600 m de dénivelé positif. Le départ de la course est à minuit donc ça va être important de bien se préparer. Je risque de m'élancer vers 3-4h du matin.



Voir plus sur Instagram



325 mentions J'aime  
jeremyclément.official

Le 3 Décembre prochain, départ de la SaintÉLyon 🇫🇷/🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷

Départ vers minuit pour 🇫🇷 🇫🇷 kms ! 🏃🏻‍♂️ 🏃🏻‍♂️

Début de l'entraînement aujourd'hui au Lauvitel, et RDV dans 🇫🇷 🇫🇷 🇫🇷 jours ! 🏃🏻‍♂️ 🏃🏻‍♂️

@asics\_saintelyon @asics @region\_rhonealpes  
@bfmlyon @villedelyon @bvsport @petzl\_official @radiorfm  
@extratrasport\_ar @saintetiennemetropole

#trailrunning #saintetienne #lyon #depassementdesoi #trailnocturne

afficher les 5 commentaires

Ajouter un commentaire...



### Comptez-vous aller reconnaître le parcours avant le départ (l'interview a été réalisée le 18 novembre) ?

C'est ce qu'on m'a conseillé. Je vais essayer mais je nous connais et on risque de tout faire à l'instinct (*rires*). Je vais d'abord courir de nuit pour ressentir les sensations que cela procure. On s'attend à souffrir mais on n'a pas d'objectif de temps. L'essentiel, c'est d'être au départ et de montrer ce symbole de la rivalité lyonnaise-stéphanoise.

### Les conditions météo ne vous inquiètent-elles pas ?

Il va faire froid et il risque d'y avoir de la neige mais je me dis qu'on n'est pas les plus à plaindre, certains vont faire l'aller-retour (*pour les participants de la Lyon - SaintÉLyon avec 156 km au programme*).

### « J'aime cette sensation de dépassement de soi »

Jérémy Clément



### Qu'est-ce qui vous plaît dans la course à pied ?

C'est paradoxal mais, quand on est footballeur, on n'aime pas courir. Quand tu arrêtes ta carrière, tu ressens le besoin de pratiquer une activité physique et la course à pied me permet de me vider la tête. La course fait du bien pour le corps et j'aime cette sensation de dépassement de soi. Pour ma part, j'éprouve le besoin de sortir de ma zone de confort afin de repousser mes limites.

### Vous attendez-vous à ce que des gens vous encouragent sur le bord de la route ?

J'ai déjà reçu pleins de messages de personnes qui m'ont dit : "On se verra à la SaintÉLyon". Je risque de ne pas les reconnaître mais ça va être une belle fête. Pour l'anecdote, au Marathon de Paris, j'ai passé deux heures après mon arrivée à regarder les émotions sur le visage des gens. C'était incroyable.

### Après Paris et la SaintÉLyon, le marathon de New York ?

Beaucoup de gens m'en parlent. Ils me disent : "Tu as fait Paris, maintenant tu dois faire New York". Le partage, les gens qui t'encouragent, c'est quelque chose d'inoubliable et c'est ce que je recherche quand je participe à ce type d'événements. Je me laisse le temps de réfléchir. La SaintÉLyon approche à grand pas et on veut bien la terminer. On n'est peut-être pas prêt physiquement mais on va tout donner pour réussir. »