



Hong Kong Calling

CASQUETTE VERTE, L'INTERVIEW CLASH

Comme le disait si bien Bree à Andrew dans un épisode de *Desperate Housewives*, « le contraire de l'amour n'est pas la haine ; c'est l'indifférence... » Pourtant, quand on voit la haine de certains commentaires sur les réseaux sociaux, aucun doute : Alexandre Boucheix ne laisse personne indifférent. À défaut du questionnaire de Proust, nous l'avons soumis aux « questions qui clashent » après sa participation au Grand Sam à Hong Kong dans le cadre du HK100.

Ton bilan carbone avec le Grand Sam à Hong Kong, tu le vis bien ?

Alexandre Boucheix : Ce sujet, je l'ai déjà débunké en 2024, mais je vais te répondre quand même ! Hong Kong fait partie des courses qui sont légendaires pour moi. J'ai commencé l'apprentissage du trail et de l'ultra par l'UTWT, l'Ultra Trail World Tour à l'époque, qui était mythique et qui proposait des vidéos sur YouTube que je regardais en boucle, dont le fameux HK100. Il est immédiatement devenu une course à faire au moins une fois dans ma vie, comme

l'Ultra Trail du Mont Fuji que j'ai couru l'année dernière. Mais si le Mont Fuji, tu le fais une fois et ça suffit, le HK100, c'est autre chose... Dès que tu poses tes baskets à Hong Kong, tu découvres un lieu qui est fait pour l'ultra. Ce n'est pas seulement une ville, c'est aussi de la jungle, des plages de sable blanc, et tu n'as qu'une envie, c'est d'y revenir ! Quant à mon empreinte carbone, le seul moyen de faire changer les choses, c'est la carte d'électeur. Et moi, je ne peux pas voter aux USA ou en Chine, ni même en Inde. Alors même si on nous rabat les oreilles avec l'effet

papillon, le petit coup d'aile ne peut vraiment rien face au rouleau compresseur mondial qui clairement ne va absolument pas dans le sens que certains souhaiteraient lui faire prendre. Et ce n'est pas moi, Casquette Verte qui peut le faire bouger. Alors oui, je continue ma pratique égoïste de l'ultra, et ce n'est pas parce que j'ai choisi la couleur verte qu'il faut m'associer à un quelconque discours écologique.

Il paraît que tu t'es aligné sur le Grand Sam parce qu'il n'y avait pas d'élites de

premier rang pour te faire de l'ombre. Pourtant, tu ne finis « que » 8^{ème} derrière des « inconnus ». Tout ça pour ça ?

AB : Alors reprenons : pourquoi j'ai fait le Grand Sam ? Déjà, parce que je me suis rendu compte l'année dernière en me contentant du HK100 classique que j'étais mauvais. En soi, c'est pas une grosse découverte puisque cette distance de 100 kilomètres ne m'a jamais été favorable, mais si tu rajoutes le fait qu'ils sont sur leur terrain d'entraînement - qui n'est pas du tout le mien ! -, je m'étais pris une bonne claque qui m'avait remis



à ma place (23^{ème} à 3h12 du vainqueur, NDLR). Et l'humilité, tout le monde le sait, ce n'est pas mon fort. (Rires.) Comme je n'aime pas rester sur un échec, j'ai cherché un moyen de mettre plus de chances de mon côté. Après avoir tenté de motiver l'organisation pour qu'ils fassent un 100 miles - mais sans grand succès -, le format Grand Sam (192 km et 8250m D+ en 3 jours, NDLR) s'est donc vite imposé. Et même en m'inscrivant sur ce format, je me suis retrouvé derrière des coureurs certes inconnus chez nous, mais pas chez eux, où ils performent vraiment sur ce type de terrain. Ce sont des monstres ! D'ailleurs, l'engouement pour l'ultra est dingue en Asie et ça se ressent vraiment, rien qu'au niveau des inscriptions. L'année dernière ils étaient 10 à tenter l'enchaînement, cette année ils étaient presque 200 ! Ceci dit, j'avoue que j'adorerais les voir courir sous nos latitudes.

Tu n'en as pas marre de toujours raconter que tu es blessé ? Tu sais que plus personne ne te croit ?

AB : Je n'attends pas à ce que les gens me croient, et je n'ai pas besoin d'être cru. Je n'ai jamais pratiqué la course à pied comme un « truc » où je donne des leçons. Je partage ce que je fais sans avoir aucune maîtrise sur les réactions que cela provoque chez les gens qui me suivent. Maintenant, ma réalité, c'est que cela fait 6 mois que j'ai mal quand je cours et qu'à Hong Kong j'ai enfin eu quelques heures où j'ai retrouvé le plaisir de courir. Et encore, pas pendant toute la course. J'ai quasiment arrêté de courir pour repartir du fond de la piscine il y a 3 mois seulement, et ça s'améliore jour après jour. Donc j'ai bon espoir de pouvoir enlever ce petit émoticône blessé qui énerve, parce qu'en fait il indiquera juste qu'enfin le plaisir revient à 100%. Après, j'aurais aussi très bien pu mettre l'émoticône biberon !

Justement, en parlant de biberons, tu cours pendant que Charlotte gère le bébé. Ça va bien le patriarcat ?

AB : J'ai beaucoup de chance concernant ce sujet, Charlotte s'en charge pour moi ! Ce qui est terrible avec notre société actuelle, c'est le fait que celui avec qui je passe en réalité le plus de temps dans une journée, c'est... mon fichier excel ! Je passe beaucoup plus de temps avec mon employeur qu'avec ma famille ou même à courir. Pour gérer ma double vie, j'ai transformé la ligne 1 du métro en bureau. Je gère aussi mes interviews en courant. Et surtout, j'ai beaucoup de chance parce que Charlotte court également. Elle a couru jusqu'à la maternité ou presque puisqu'elle courait la veille de la naissance de « Junior ». Et si j'ai bien couru solo les quelques semaines en attendant sa reprise, depuis qu'elle a reçu le « GO » des médecins, nous avons repris les sorties duo avec la poussette. Au même titre que très peu de personnes ont su pour la grossesse de Charlotte, très peu de personnes savent exactement comment nous organisons notre quotidien, ainsi que le rôle des super mamies, et cela nous va très bien. D'ailleurs, je tenais à remercier toutes celles et ceux croisés pendant ces 9 mois qui ont su respecter notre souhait de ne pas communiquer et qui ont attendu très gentiment la naissance pour nous envoyer un petit message, se contentant de petits clins d'œil via messagerie privée.

Avec ces journées bien remplies, tu n'as pas mieux à faire que de perdre du temps à répondre aux haters ?

AB : Alors là, c'est une vraie question pour moi ! J'adore ça, vraiment, cela me divertit au plus haut point. Le truc, c'est que les haters représentent en réalité une infime partie des commentaires, mais plus la communauté est grosse, plus ce pourcentage infime prend lui aussi de l'importance. C'est

mathématique. Je travaille pour Decaux, mais j'aurais adoré travailler dans la communication, donc j'ai fait de la gestion de mes haters une activité proche de la communication. Je la gère dès que j'ai un moment, dans le métro, quand je fais la queue... J'essaie de répondre à presque tous les messages que je vois, même si cela devient de plus en plus difficile. Après, Dieu merci, il y a aussi beaucoup de messages qui sont drôles. Je n'irai pas jusqu'à dire que certains sont constructifs, mais presque ! C'est aussi le problème des algorithmes qui mettent en avant tout ce qui peut engendrer du buzz, qui donnent de l'importance au 3% négatif et qui éclipsent le 97% positif.

On te chambre souvent sur ton ego, mais maintenant tu fais des films sur quasiment toutes tes courses et aventures, même lorsque tu vas amener ton livre à ta maman. À défaut de gagner l'UTMB un jour, tu vises un Oscar ou quoi ?

AB : Figure-toi que tu n'es pas très loin de la vérité ! Peu de gens le savent mais je viens de la vidéo justement. Déjà, parce que j'ai appris l'ultra-trail via YouTube, mais aussi et surtout parce que dès le lycée j'ai pris « spé » cinéma quand je passais mon bac S en classe européenne. J'adore le montage et si je pouvais, j'y consacrerai tout mon temps libre. Comme je ne peux pas, je préfère déléguer le travail à des professionnels, à savoir l'équipe de Julien qui me fait des super films de vacances, financés par des marques partenaires en plus ! Imagine, ça va être trop bien à la retraite de m'installer derrière l'écran avec mes petits-enfants pour leur montrer la jeunesse de papy. Le seul truc, c'est que j'ai parfaitement conscience d'être très mauvais acteur. Déjà que je ne sais pas sourire... Julien sait d'ailleurs qu'il va falloir qu'il

filme au moins 2h pour qu'enfin je lâche prise et j'oublie la caméra pour redevenir spontané. En fait, l'idéal serait de trouver un acteur professionnel pour jouer mon rôle. (Rires.) Et non, je ne vise pas les festivals de films sur le trail, je ne cherche pas à créer quelque chose pour les passionnés mais juste faire découvrir le trail à un public qui ne paierait pas sa place pour une projection en salle. Et YouTube, avec sa gratuité, me le permet.

La question sponsoring qui tue : tu cours en Salomon, mais tu n'es jamais mis en avant par la marque. T'as pas envie d'aller voir ailleurs ?

AB : Ils ne parlent jamais de moi... pour l'instant ! Mais ce n'est pas un mystère que la marque axe sa stratégie pour les années à venir sur Paris et les grandes capitales. Le lifestyle a explosé, et clairement mon profil colle avec cette nouvelle stratégie. Et puis Salomon m'appuie sur de nombreux projets puisqu'ils financent mes vidéos et, plus important pour moi, ils ne m'imposent aucune publication, aucun calendrier. Je suis libre de faire ce que je veux. Et ça, ça n'a pas de prix. Maintenant, oui, mon contrat s'arrête fin 2026 donc si cela ne va pas au-delà, je ne dis pas que je n'irai pas voir ailleurs. Parce que oui, je rêve d'avoir une belle collection capsule à mon image et je suis persuadé que ça va forcément finir par arriver. Et il n'y a aucun ego mal placé là-dedans, rien qu'une analyse pure et simple du marché du trail running aujourd'hui. De façon plus pragmatique, je suis très bien dans mes baskets Salomon et vu mon kilométrage, c'est plutôt une bonne chose, non ? Même si forcément d'aucuns diront — à raison — que je n'ai pas testé la concurrence ces 7 dernières années. Bref, tout ça pour dire qu'on en reparle fin 2026. ■

Grand Sam 2025 la compil'

Grand Sam, un drôle de nom qui n'est pas là par hasard. Décryptage et retour sur l'événement, avec les performances de autres deux célèbres mangeurs de kilomètres fidèles de cette épreuve hong-kongaise, Claire Bannwarth et Luca Papi.

L'organisation du HK100 ayant réparti les 3 distances proposées par l'événement sur 3 jours, l'idée d'enchaîner est forcément vite venue, mais pas de là où on pourrait le croire. C'est un certain Sam Tam s'est dit « tiens et si je courais les deux ? » l'année où l'organisation a lancé le format Half la veille du 100K. Et forcément, quand le 30K est né, le « jamais deux sans trois ! » s'est imposé à lui. Plutôt que de l'appeler « Grand Chelem », les responsables de l'événement ont alors eu l'idée de le nommer Grand Sam. Un hommage doublé d'une logique implacable, puisque le chiffre 3, en cantonais, se prononce « saam ». Fait marquant de la première édition « officielle » du Grand Sam, qui a réuni une dizaine de coureurs, le fameux Sam a demandé sa compagne en mariage sur la ligne d'arrivée du HK100, le troisième jour. Ivy Chung a dit oui et depuis, le couple fait partie de l'organisation.

Pour en revenir à la course, honneur aux dames avec Claire Bannwarth qui avait annoncé qu'elle ne pourrait pas faire mieux que de la marche active. En effet, traînant toujours un tendon d'Achille récalcitrant, la boulimique de kilomètres a préféré gérer en mode séance de renfo géante plutôt que de prendre le risque de mettre en danger sa saison 2025, qui s'annonce dingue, comme d'habitude. Son anecdotique 24^{ème} place féminine (125^{ème} au scratch) en 44h45 en dit long. Mais l'objectif de finir a été atteint. Quant à Luca Papi, qui a également son rond de serviette sur cette course, il ne semble pas se lasser du parcours : « La course est très différente de ce qu'on connaît en Europe, avec un alternance de beaux et longs chemins souvent bétonnés, plats, suivis de montées courtes et raides où il n'est pas rare de monter 4 ou 500m en moins de 2 km, avec des descentes aussi redoutables. Elles seront parfois bétonnées, parfois non, avec des escaliers qui n'en finissent pas. » Une 19^{ème} place au général, 2h40 après Alexandre Boucheix, prouve qu'à 45 ans Papi fait de la résistance. De quoi repartir heureux avec sa récompense personnalisée, petite touche HK100 pour tous les finishers du Grand Sam.

Retrouvez Yat Yih Sam, le film du Grand Sam de Casquette Verte sur notre site Esprit Trail TV : esprit-trail.com/tv



Les incontournables DE CHARLOTTE À HONG KONG

Avant de vivre en France et de rencontrer qui vous savez, Charlotte, alias @cha_tqt, a vécu plusieurs années à Hong Kong, où elle pratiquait déjà le trail. Qui de mieux placée qu'elle pour un Top 10 des incontournables à faire ou à voir ? Suivez la guide.

- 1/ Rejoindre le Victoria Peak (et High West pour les plus courageux) au lever ou coucher du soleil par le Morning Trail et admirer Hong Kong d'en haut.
- 2/ Passer une journée sur l'île de Lantau et aller voir le Big Buddha. Profiter d'une belle rando pour faire le Lantau Peak et Sunset Peak avant d'arriver à Mui O pour une bière/pizza bien méritée. Aller visiter le village de pêcheurs de Tai O.
- 3/ Prendre le ferry Pier pour Kowloon.
- 4/ Se promener sur le front de mer à Tsim Sha Tsui sur l'avenue des stars.
- 5/ Se perdre dans les rues en passant de Time Square à Causeway Bay et aux marchés de Wanchai, buildings d'Admiralty, quartier de Central jusqu'au Man Mo Temple de Sheung Wan
- 6/ Manger des Egg Waffles, des super bons pancakes.
- 7/ Se promener à Kowloon vers le Ladies Market, Flower Market (sans acheter de contrefaçons !)
- 8/ Pour les plus fatigués, prendre le tram (3 HK dollars) et apprécier la balade dans la ville.
- 9/ Manger des Dims Sums chez Din Tai Fung, restaurant étoilé Michelin.
- 10/ Aller se faire masser !

Bon à savoir : le site discoverhongkong.com est une mine d'informations pour préparer un séjour à Hong Kong. Bons plans, planificateur d'itinéraires, voire même programme express pour une escale en ville entre 2 longs courriers !

