

## PROFESSEUR DE LITTÉRATURE ET PASSIONNÉE... D'ULTRA-TRAIL

Publié le 20 juillet 2016



par Violaine Jadoul

### Série (3) / « PassionS de chercheurs »

Isabelle Ost est professeure de littérature et de philosophie à l'Université Saint-Louis, à Bruxelles. Depuis trois ans, elle est également doyenne de la Faculté mais elle garde une charge de cours et de recherche importante. Sa spécialité : la littérature francophone contemporaine. Ses recherches portent sur [la théorie de la littérature ou encore sur les liens entre psychanalyse et littérature et philosophie et littérature](#).

Malgré ses activités professionnelles très prenantes, Isabelle Ost, parvient à consacrer du temps à son autre passion : la course à pied. Un sport qu'elle ne pratique pas en dilettante. Isabelle Ost est en effet passionnée d'ultra-trail. Dès qu'elle le peut – « le soir assez tard et le week-end » - elle chausse ses baskets et va s'entraîner dans la forêt située près de son domicile.

### Naissance d'une passion

Cet amour pour la course à pied a commencé lors de sa dernière année d'études.

« J'ai participé [aux 10 miles de Louvain-la-Neuve](#) puis je n'ai plus jamais lâché », raconte Le Pr Ost.

Elle n'avait pourtant jusqu'alors jamais spécialement couru.

« Je faisais du sport sporadiquement mais je passais davantage de temps dans les mouvements de

jeunesse », note-t-elle.

*"La course a été une découverte. Au début, j'allais courir seule en forêt de Soignes parce que j'habitais Bruxelles. Puis, petit à petit, j'ai augmenté les kilomètres. Cela est venu se lier à mon amour de la montagne », poursuit-elle.*

Au bitume, elle préfère la nature. Une passion pour le jogging nature qu'elle partage avec son mari. Et quand ils ont le temps, ils vont courir en montagne. Ils font également partie d'un groupe de passionnés : les « [coureurs célestes](#) ».

## De Louvain-la-Neuve au Mont Blanc

Les 10 miles de Louvain-la-Neuve paraissent loin.

*« Entre 20 et 30 kilomètres, c'est un format découverte. Nous courons souvent au-delà de 50 kilomètres. Et puis, nous faisons des courses de plusieurs jours ; au-delà de 300 kilomètres », explique-t-elle.*

Sa dernière grande course est [la petite trotte à Léon](#). Ne vous y trompez pas, ce nom aux airs de comptine pour enfant cache une course redoutable : 290 kilomètres pour 26.500 mètres de dénivelé positif dans le superbe décor du Mont Blanc. Difficulté supplémentaire : c'est une course non balisée. Les coureurs doivent donc se munir d'une carte. La course se fait par équipe de deux ou trois.



*« C'est le double - au niveau distance et difficulté de l'ultra-trail du Mont Blanc. Ce n'est donc pas une course pour amateurs. Mais officiellement, il n'y a pas de classement ni de prix donné. Tout le monde reçoit une petite cloche de vache à l'arrivée », raconte Isabelle Ost.*

Officieusement, on peut le dire, c'est Isabelle Ost et son mari qui ont gagné la course.

## Se perdre dans la nature

Ce que le couple aime, c'est aussi réaliser des trails en dehors de toute structure.

*« Ce qui m'intéresse, c'est le sport et la montagne. C'est le fait d'être engagée dans un effort et d'être perdue dans la nature », confie-t-elle.*

Ils ont donc traversé à deux toutes les Pyrénées par la Haute route, qui suit la crête au plus près. Un parcours de 7 à 800 kilomètres qu'ils ont parcouru en 14 jours alors que l'itinéraire est normalement divisé en 42 étapes...

*« On n'avait pas autant de jours de congé. On a dû recommencer à travailler le lendemain de l'arrivée. Mais ce n'était pas la seule motivation. On aime l'aspect rapide, courir de nuit et être dans un effort non stop », déclare-t-elle. Les nuits furent courtes et le ravitaillement compliqué. « Nous avons souvent eu faim », reconnaît Isabelle Ost.*

Les ultra-trails exigent des qualités physiques particulières. Pour autant, Isabelle Ost assure que ce n'est pas la question de la performance qui l'attire.

*« Je ne fais pas ces courses pour dire : « j'ai fait tel sommet ou j'ai tel tee-shirt ». Ce que j'aime, c'est l'état de fatigue et d'émotion dans lequel on se met. Et le fait de découvrir d'autres coins, d'autres paysages ».*

## **Se déconnecter du travail**

Au jour le jour, la course permet à la chercheuse de se déconnecter de son travail.

*« Souvent, je travaille encore dans le train au retour. Quand j'arrive à la maison, j'ai l'esprit tout embrouillé. Alors nous allons courir ; ne fut-ce qu'une heure ou une heure et quart. On en revient avec l'esprit plus léger. J'ai l'impression d'avoir mis les problèmes à leur juste place. Ils ne sont pas résolus mais il y a une prise de recul », observe-t-elle.*

La course enrichit aussi sa réflexion. *« Durant ma thèse, j'allais courir et je faisais du vélo pour réfléchir. Cela permet d'organiser les pensées. C'est en allant courir que j'ai trouvé le titre de ma thèse par exemple »,* se rappelle Isabelle Ost.

Enfin, des liens existent entre la course et sa recherche. Ainsi, la chercheuse s'intéresse aux relations entre littérature et cartographie. *« Je fais parfois des courses d'orientation, cela a participé de mon amour pour la cartographie »,* note-t-elle.

Isabelle Ost rêverait de traverser la cordillère des Andes ou de faire des courses au Népal. *« Mais cela nécessite du temps »,* souligne-t-elle. Heureusement, *« on peut aussi s'amuser sur des choses plus courtes. Il y a plein de coins de la planète à explorer et de manières de le faire : à ski ou en raquette en hiver par exemple. Il y a toujours de la diversité »,* estime-t-elle.