

# « Cet hiver, je tente le SaintéLyon en nocturne »

**LAURENT FEJOZ**, un opticien-optométriste de 45 ans, est installé depuis 15 ans dans les rues piétonnes à Valence. Mais il est avant tout passionné de course à pied... quand il ne plonge pas dans les eaux turquoise de la Méditerranée, et qu'il ne fait pas de ski ni de vélo.



Laurent Fejoz pratique la plongée, mais pour le plaisir, car cette activité sportive ne recèle « pas assez d'efforts physiques » à ses yeux. Photos DR

## Sport et profession font-ils bon ménage chez vous ?

**Laurent Fejoz** Je suis pluridisciplinaire en sport. Et pour certains, comme le cyclisme, j'ai commencé très tard, à 39 ans. Dans mon métier, j'ai fait le constat que les besoins visuels d'un sportif ne sont pas forcément les mêmes que ceux de notre quotidien. Le sport n'est donc jamais bien loin de mon activité...

## Quel a été votre défi le plus ambitieux ?

**L.F.** Sans hésiter, le marathon de New York en 2015. Je l'ai préparé pendant deux ans. En fait, c'était une histoire de pari avec des copains. Nous nous sommes dit « chiche »... et nous sommes deux à avoir tenu ce pari. Je n'avais jamais couru sur cette distance. J'ai réussi à le boucler en 3 h 59, j'ai été classé 12340<sup>e</sup>. Ceci dit, nous étions presque 50 000 au départ ! C'est une atmosphère unique. Depuis, j'ai couru d'autres marathons comme le Nice-Cannes.

## Comment parvenez-vous à vous entraîner ?

**L.F.** J'arrive à dégager quatre heures par semaine.

Mais je m'entraîne aussi "futé". Par exemple, le soir, je rentre toujours chez moi, à deux kilomètres d'ici, en courant. C'est idéal pour évacuer le stress de la journée, avant une bonne douche à l'arrivée.

## Et la plongée, comment la pratiquez-vous ?

**L.F.** Je suis inscrit dans un club local, le Cercle Valence plongée sous-marine. C'est un des plus vieux clubs de la ville, j'y suis présent depuis 1998. Mais je le fais plutôt par plaisir, car il n'y a pas assez d'efforts physiques pour moi. J'ai même plongé en rivières souterraines. À la suite d'un accident grave en mer, je ne prends toutefois plus le risque de m'aventurer dans des endroits difficiles d'accès pour les secours.

## Quel est votre prochain challenge ?

**L.F.** Cet hiver, je me frotterai au SaintéLyon, un parcours mythique de 72 km qui passe par les crêtes des monts du Lyonnais, entre Saint-Etienne et Lyon. C'est en décembre et en nocturne ! Il a été créé en 1951. Personne n'imaginait alors qu'il était possible de relier les deux grandes métropoles régionales en courant sans interruption.

## EN UNE PHRASE

### L'autre Fejoz féru de sport

« Feu mon grand-père Jean. Cet entrepreneur valentinois a fait partie dans sa jeunesse de l'équipe de France de tennis de table, a joué au foot dans le club de Valence et fut l'un des fondateurs du Valence tennis club, dont il a été président. Un sacré sportif ! »

### Un sportif qu'il admire

« François Sarano. Il a été membre de mon club de plongée et conseiller scientifique du commandant Cousteau. Pendant 13 ans, il a participé à une vingtaine d'expéditions à bord de la Calypso. »

### Le site naturel qu'il préfère

« L'Ardèche, dont je suis originaire, et plus particulièrement Alboussière, un petit village traversé par la rivière Le Duzon, où j'aime courir. »

### Son autre passion

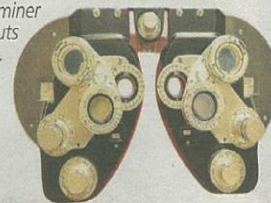
« La photographie. La nature m'inspire, tout comme la faune sous-marine. »

## LES 3 COUPS DE CŒUR DE LAURENT



La médaille dont il est le plus fier, celle du Marathon de New York.

Le réfractomètre pour déterminer les défauts visuels.



Les lunettes en bois "made in Ardèche", « très tendance en ce moment ».