

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 39

Artikel: Louis Ackermann : une volonté de fer
Autor: Rein, Frédéric
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-831617>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.06.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Louis Ackermann

Une volonté de fer

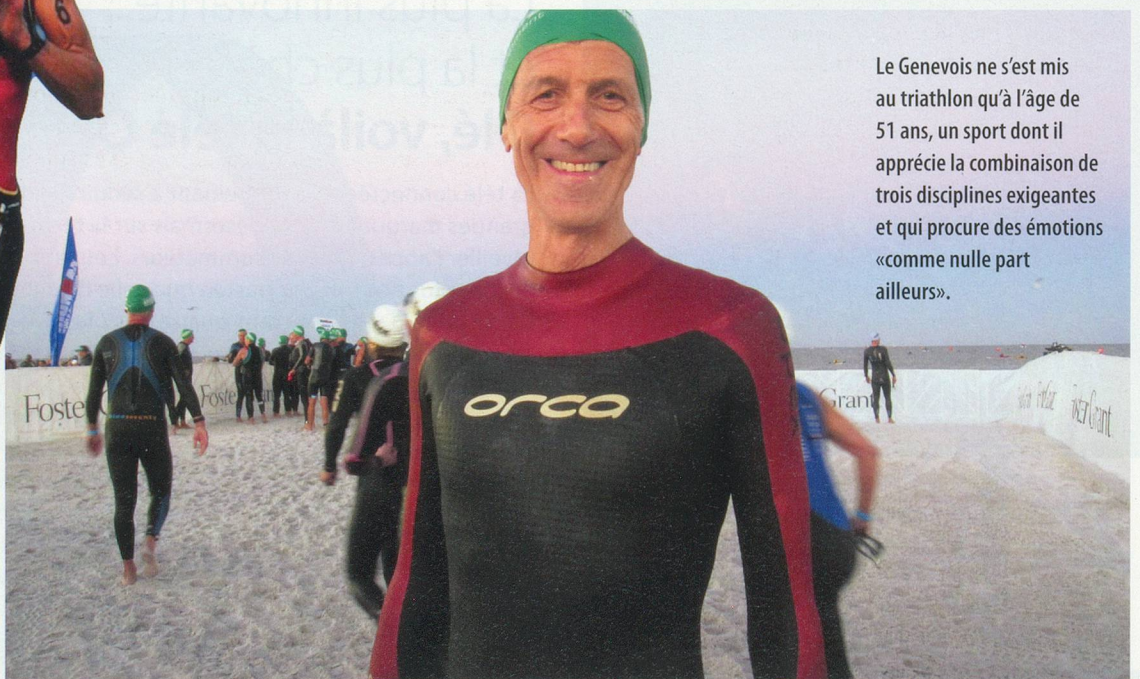
L'an dernier, le triathlonien romand était le premier de la catégorie des 60 à 64 ans à franchir la ligne d'arrivée du prestigieux *Ironman* d'Hawaï, remportant le titre de champion du monde 2011.

Li nage un peu, pédale beaucoup, court passionnément dans sa pratique d'une discipline de folie: le triathlon *Ironman*, dont il est devenu en octobre 2011, à Hawaï, champion du monde chez les 60 à 64 ans. En 11 heures, 3 minutes et 41 secondes! A 61 ans, le Genevois Louis Ackermann est un forçat de l'effort, un stakhanoviste de la condition physique. Ce Jurassien d'origine avale les kilomètres – 3,8 km dans l'eau, 180 km à vélo et 42,250 km de jogging,

soit un marathon – comme d'autres se délecteraient de la cuisine d'un chef étoilé: avec envie et gourmandise. En revanche, dans l'assiette de cet ingénieur de profession, on trouve surtout des légumes, des fruits et des féculents, le sel et le sucre s'y faisant rares. Une diététique de sportif de haut niveau qui fait écho à un entraînement qui l'est tout autant. Neuf séances hebdomadaires, après le travail ou le week-end, pour un total oscillant entre 10 et 15 heures, suivant qu'il y ait ou non une compétition durant

la semaine. Seul le vendredi a été décrété «jour férié».

Donner plus de prix à l'effort qu'à la récompense, cela s'appelle l'amour, disait Confucius. Louis Ackermann nous le prouve brasse après brasse, tour de pédalier après tour de pédalier, foulée après foulée. Un amour qu'il avoue sans pudeur: «C'est un sport formidable, qui allie trois magnifiques disciplines. Leur combinaison procure des sensations et des émotions comme nulle part ailleurs. En plus, on sollicite les muscles du haut et du



Le Genevois ne s'est mis au triathlon qu'à l'âge de 51 ans, un sport dont il apprécie la combinaison de trois disciplines exigeantes et qui procure des émotions «comme nulle part ailleurs».

Pour participer et briller dans le plus mythique triathlon longue distance, celui d'Hawaï, Louis Ackermann s'entraîne neuf fois par semaine, après le travail ou le week-end.



bas du corps, dans un développement harmonieux, et moins traumatisant que la course seule.»

Une passion tardive

Pourtant, sa «liaison» avec ces épreuves combinées n'a été que tardive. En 2001, alors qu'il avait déjà 51 ans. Mais il y prendra vite goût. En 2007, il passe instinctivement à la vitesse supérieure: la compétition. Aujourd'hui, il est presque devenu boulimique, avec peu ou prou 25 courses par année. Des triathlons, des duatlons (course et vélo) et des courses à pied, son premier amour en matière de sports d'endurance. «C'est dans la nature de l'homme de vouloir s'améliorer, explique-t-il. A chaque compétition, je donne le meilleur de moi-même sans m'épuiser. Si on est bien préparé, on ne souffre qu'en fin de parcours!»

Un ultime tronçon où il faut aussi bien se battre avec ses muscles qu'avec son esprit. Mais au final, sur la ligne d'arrivée, il devance souvent ses contemporains. Il a à son actif près de 300 podiums en Suisse et à l'étranger. L'an dernier, il a par exemple aussi remporté le titre de champion du monde 2011 d'Ironman 70.3, soit toutes les distances d'un Ironman divisées par deux.

Avec l'âge, Louis Ackermann a appris à emprunter la voie de

la sagesse: «Je connais davantage mon corps, donc je gère mieux l'effort et détecte plus rapidement les signaux d'alerte, ce qui me permet d'éviter les blessures. J'ai aussi plus de souplesse qu'avant, grâce à la pratique des étirements et du yoga.» Il sait cependant parfaitement que le poids des années entrave inéluctablement ses mouvements, et que le pic de performance d'un triathlonien se situe entre 26 et 27 ans, puis descend progressivement, inéluctablement. «Entre l'âge de 45 ans et maintenant, j'ai perdu 1 % par année en course à pied, ce qui correspond à 2 secondes au kilomètre par année. En revanche, j'ai beaucoup progressé en vélo et natation», souligne-t-il. Corollaire: sur «courtes distances» (1,5/40/10 km), son temps est le même qu'en 2007, alors que sur moyennes et longues distances (1,9/90/21 km et 3,8/180/42 km), il est meilleur!

Des triathloniens de 80 ans

Hormis les secondes égrenées par le chronomètre, après quoi court-il? Le plaisir, avant tout. Mais également après ce geste le plus parfait et le plus esthétique possible. Et des souvenirs immarcescibles ramenés des routes empruntées à Hawaï, Las Vegas ou Abou Dhabi.

Doit-on y voir une sorte de drogue? «N'en ayant jamais pris,

je ne peux pas comparer, mais à ce que je sais, les drogues ont plutôt un effet destructeur et mangent de l'énergie, répond-il, admettant à demi-mot qu'il est quand même accro à son sport. En triathlon, c'est différent, il y a des moments d'euphorie quand on se sent bien. En outre, mon activité nécessite des entraînements réguliers, et donc un effort de volonté qui n'est pas si évident que cela. Il est certainement plus facile d'arrêter le triathlon que de le pratiquer. Je m'investis beaucoup, même si j'essaie de garder un certain équilibre entre ma famille (il est marié à Janet, avec qui il a eu trois enfants, ndlr), mon travail et mes autres loisirs, dont la lecture.»

Arrêter, un mot que Louis Ackermann ne veut d'ailleurs pas entendre, car il rime avec renoncer, inconnu dans son vocabulaire. Il a la persévérance chevillée au corps. Des Ironman, il en fera donc encore beaucoup... «Dans cette discipline, la durée de l'épreuve est limitée, fixée à 18 heures, mais pas l'âge des participants, se réjouit-il. Des hommes de plus de 80 ans y sont arrivés l'an dernier.» Alors pourquoi pas lui? D'autant qu'à la retraite, il prévoit déjà d'augmenter la dose de musculation. Et de se retrouver encore et toujours auréolé par un agréable sentiment de l'effort accompli.

Frédéric Rein