



# ma séance

## AVEC LÉA DRUCKER

**Pour un avant-goût des vacances, cap sur la Mer<sup>1</sup>. Sur la scène du Théâtre de l'Atelier, Léa Drucker impose chaque semaine force et fragilité. Son secret pour se défouler durant la journée ? Le jogging, à petites foulées. PAR DANIELLE BOTT**

**L**égère, joyeuse, drôle dans la vie, Léa Drucker crée l'événement dans chacune des pièces qu'elle interprète. Sa passion pour le théâtre, elle s'y consacre avec un bonheur, une intensité qu'elle transmet au spectateur, « par une sorte de nécessité ». Après *Miam Miam* d'Édouard Baer puis *l'Amant* de Harold Pinter, la voici dans *Mer*, une pièce au texte épuré qu'elle définit comme « une histoire simple, celle de deux personnes qui s'aiment mais qui ne savent pas comment se le dire ». Léa y exprime à merveille sa féminité, faite de force et de fragilité. « Tout se passe par une nuit sans lune, il pêche, elle l'attend. La mer semble être le troisième personnage. C'est une pièce où l'on ne se dit rien mais où tout est dit », résume-t-elle.

### « LE JOGGING EST UN EXUTOIRE À MES INQUIÉTUDES »

Pour elle, « le travail prime sur toute autre activité », et elle passe sans cesse de la scène à l'écran – on oublie souvent son impressionnante filmographie<sup>2</sup>. Pour évacuer stress et soucis, Léa court deux ou trois fois par semaine au parc des Buttes-Chaumont, près de chez elle, à Paris. « C'est plus une question de mental que de surpoids, insiste-t-elle. Je mange avec appétit, je bois avec plaisir un verre de vin rouge, mais je suis une grande nerveuse et je brûle les calories. Pour moi, le jogging est un exutoire à mes inquiétudes : je suis une angoissée, et mon métier n'arrange rien. »

### « EN CITADINE CONVAINCUE, JE NÉGLIGAIS LES JOIES DE LA NATURE »

« Le jogging est venu sur le tard, ajoute la copine et interprète préférée de Zabou Breitman. Jusqu'à l'âge de 13 ou 14 ans, j'étais hyper sportive, passionnée de patinage artistique, je voulais même en faire mon métier. Ma découverte de la scène a changé la donne alors que j'étais encore au lycée. Je me suis consacrée à ma future carrière de comédienne. Je suis une obsessionnelle, avoue-t-elle en souriant. Quand j'ai une obsession, je n'arrive à rien faire d'autre. » C'est d'ailleurs après une rupture douloureuse qui « lobsédait » que Léa a décidé de se mettre au jogging : « C'était le seul moyen de prendre du recul, de penser à autre chose. » Courir, pour elle, c'est d'une certaine façon changer de peau, enfiler un survêtement, oublier toute coquetterie et découvrir, solitaire et sereine, les joies de la nature – « que je négligeais

jusqu'ici, en citadine convaincue. J'ignorais que prendre l'air sur les hauteurs des Buttes-Chaumont, avec une vue somptueuse sur Paris, des arbres d'une beauté à couper le souffle, pouvait m'apporter autant de plaisir. » Léa se met donc à courir avec application, chaque fois un peu plus longtemps : « Je fais au moins trois tours de parc. Il est immense ! Je tiens cinquante minutes. Je démarre doucement, je ne force jamais, et je préserve mon dos en glissant des semelles dans mes baskets Adidas. Je sais aussi boire juste quand il le faut et manger suffisamment après. »

### « J'AI DU MAL AU DÉBUT, MAIS C'EST UN VRAI PLAISIR ENSUITE »

Son iPod sur les oreilles, le visage protégé par un écran solaire (Avène ou Embryolisse), un sac de sport sur les épaules où elle glisse une bouteille d'eau et une ou deux bananes, suivie par son inséparable chien Loulou, Léa court à petites foulées, mais à un rythme régulier ! Difficile de la suivre dans son périple, elle avoue « avoir toujours un peu de mal au début, ressentir une petite douleur au niveau des mollets, mais éprouver un réel plaisir ensuite. Une sorte d'adrénaline ». Comme au théâtre...

1. De *Tino Casparello*, avec Gilles Cohen, au Théâtre de l'Atelier, Paris 18<sup>e</sup>.

2. Une trentaine de films à son actif, dont *l'Homme de sa vie* de Zabou Breitman (2006) et *les Meilleurs amis du monde* de Julien Rambaldi (2010).

## Conseils de coach

Selon Christophe Hangard\*, coach sportif, voici quatre précautions à prendre pour courir sans risques et sans fautes. • **Glisser des semelles Sorbothane** (chez Décathlon) dans ses baskets pour amortir les chocs et prévenir tout risque de douleur dans le dos. • **Choisir des chaussures de qualité** en fonction de sa morphologie. De préférence légères et résistantes (Nike Air, New Balance, Asics, etc.). • **Toujours démarrer sa course par un échauffement**, avec des étirements pour assouplir ses muscles. • **Boire avant, pendant et après la course**, ne jamais négliger l'apport glucidique (fruits secs, boissons vitaminées) pour prévenir tout coup de fatigue.

\* Tel. 06 18 47 22 39.

