

SPORT EXTRÊME Ils courent, Christian et Julia Fatton. Mais après quoi? Portrait du couple néraoui, qui va loin... dans la douleur.

Ultramarathoniens en équilibre

VINCENT COSTET

C'est l'un des couples les plus durants de la planète. Pas parce qu'ils sont visiblement très amoureux l'un de l'autre. Mais à eux deux, ils estiment avoir déjà couru l'équivalent de six tours du monde. Repartir leur apparaît comme une belle et douloureuse évidence.

Christian Fatton, on ne le présente plus. Ce que l'ultramarathonien inflige à son corps, ils sont tout au plus quelques dizaines sur terre à pouvoir le faire. Et c'est bien de l'admiration qu'on lit dans ses yeux quand il regarde sa femme Julia: elle vient de pulvériser le record féminin de l'ultra Tour du Léman (175 km en 18h26). «C'est un vrai diesel. Quand elle part, on ne l'arrête plus.»

Justement... Quel peut bien être le moteur de ces stakhanovistes de l'épuisement? La littérature scientifique répond: la volonté de se grandir par l'effort (c'est un confortable raccourci). Possible revers de la médaille: les blessures, la tyrannie de l'ascèse corporelle et une forme d'isolement, à force de s'éloigner en courant.

Forcément, quand on toque à la porte des Fatton, c'est un peu à tout cela qu'on pense. Deux heures plus tard, goût de chocolat en bouche, on referme un «livre» d'anecdotes – une discussion, quoi... – ouvert avec



Julia et Christian Fatton s'entraînent à côté de Noiraigue, où ils habitent. L'hiver, avec des chaussures à pointes, ils font des allers-retours entre le village et les Oeillons, «parce que c'est la seule petite route qui est dégagée». LUCAS VUITEL

Et les blessures, les ennuis de santé? Longtemps épargné depuis qu'il a repris la course à pied, l'ancien champion d'Europe juniors de la course de montagne les collectionne, ces cinq dernières années. Les plus graves: des dérèglements de la

allait un peu mieux, j'ai enfilé une paire de godasses pourries et je me suis lancé dans la Diagonale des fous. J'ai pu courir les 7 premiers kilomètres. Les 160 derniers, j'ai dû les faire en marchant, j'ai mis 52 heures.»

Une théorie de la douleur

Julia Fatton, elle, s'est bricolé une théorie de «la douleur de référence. Je me rappelle ne pas avoir fermé l'œil de la nuit avant une course, à cause d'une belle rage de dents. Le lendemain, je repensais à cette douleur et je me disais: 'tu n'as pas encore assez mal aux jambes.'»

Dans cette aventure interminable sur les terres de la souffrance – jusqu'aux hallucinations –, après l'ivresse de la délivrance s'installe une fierté qui s'apparente à celle du guerrier d'exception: «Je connais beaucoup de 'cent bornards' qui après 16h de course appellent leur maman. Dans ces épreuves de l'extrême, on croise toujours un peu les mêmes.

Les autres disparaissent vite. Mentalement, c'est dur. Un exemple: les 24h se déroulent souvent sur une boucle d'un kilomètre. Quand on a la bagnole juste à côté, au parking, il faut en avoir dans la tronche pour résister à la tentation de s'arrêter», raconte Christian Fatton, qui court régulièrement en soutenant des œuvres de bienfaisance.

Quand ils sortent de leurs pompes, lui est employé de banque et elle travaille au contrôle de la qualité des matières premières pour une marque de chocolat de la région. Julia Fatton sourit: «Les collègues me prennent pour une folle quand il m'arrive de leur dire, à la fin d'une journée de boulot, que je vais prendre un train qui m'éloigne encore plus de la maison pour rejoindre Christian à Berne et rallier Noiraigue avec lui en courant.»

La course à pied comme trait d'union. Entre eux d'abord – ils se sont rencontrés en 2003 au Trail de l'absinthe – et bien des domaines de leur vie. Quand

l'ancien garde-forestier écrit des poèmes, c'est souvent parce qu'il pense à courir. Quand il est blessé, il prépare un bouquin sur l'un de ses périples. Leur temps libre, leurs vacances, tous les deux les passent à user leurs baskets. «C'est important de partager la même passion. Sinon, l'autre conjoint aurait de la peine à accepter», estime Julia Fatton.

Guerre contre soi-même

L'Allemande s'est remise à l'accordéon. Elle pratiquait cet instrument quand elle était petite: «Je joue mal. Christian est quelqu'un de plus varié que moi. Il m'emmène au cinéma, au théâtre. Il m'a forcée à voir l'exposition de Môtiers deux fois.» Christian: «Trois fois, ma chère! Mais c'est vrai, on ne vit pas comme des moines. Quand on a une réunion de famille, je lui dis: 'Si tu veux faire ton tour du lac, tu te lèves plus tôt!...'»

La discussion revient quand même à cette ambiance «sincère et fraternelle» du milieu des for-

QUELQUES RÉSULTATS

CHAMPION D'EUROPE Christian Fatton a décroché le titre européen de course de montagne chez les juniors, en 1978.

RECORD NEUCHÂTELOIS Christian Fatton a détenu durant quelque temps le record neuchâtelois de marathon. Il avait couru la distance en 2h31'41 en 1987, à Zurich.

48 HEURES Le Néraoui a établi un nouveau record de Suisse des 48 heures en parcourant 378 km et 464 m à Royan, en 2010, ce qui a fait de lui le 3e meilleur performer mondial de la discipline cette année-là. Julia s'est aussi essayée à cet exercice, cette année. Elle a obtenu la 2e place du classement scratch avec 362 km.

TOUR DU LÉMAN Julia Fatton vient de pulvériser le record féminin de l'ultra Tour du Léman, en parcourant 175 km en 18h26. Elle n'a été battue que par deux hommes.

çats du bitume. Christian Fatton rêve de grimper, le 24 novembre, jour de son anniversaire, sur le podium du prochain double Spartathlon. Sur place, il fera peut-être un crochet par Marathon, en Grèce, pour admirer la statue de Phidippides, héros athénien de la guerre contre les Perses, au 5e siècle avant J.-C. L'héroïsme du messager envoyé à Sparte a donné son nom, deux millénaires et demi plus tard, à cette épreuve d'ultrafond: 246 km de course à pied entre les deux cités antiques. Une guerre ultramoderne... contre soi-même. En évoquant les origines mythiques de ce défi hors-norme, Christian Fatton ne peut s'empêcher d'observer, admiratif: «Imaginez qu'il l'a fait en 36h, avec les godasses qu'il devait avoir à l'époque...» Pas de doute, à 55 ans, 17 ans après s'être lancé sur le long chemin de l'endurance, le Néraoui mérite à jamais son... statut d'ultramarathonien, de la tête aux godasses. ●



« Je connais beaucoup de 'cent bornards' qui après 16h de course appellent leur maman. »

CHRISTIAN FATTON ULTRAMARATHONIEN

sincérité. C'est seulement par politesse qu'on a refusé une bière puis une fondue. Des traitements que le couple s'inflige régulièrement. A ce tarif-là, des «tristes», on en a déjà rencontré des pelotons entiers...

thyroïde et deux fissures du sacrum. «Mon médecin aimerait pouvoir m'attacher. Il y a deux ans, j'avais le dos en compote, il m'a interdit de prendre mes affaires dans l'avion pour la Réunion. J'ai obéi. Mais une fois sur place, comme ça

Le «trail», un marché en extension

Christian et Julia Fatton appartiennent à une catégorie de coureurs à part. Sur leurs traces, à un niveau moins extrême, l'ultramarathon et plus généralement la course à pied ont pris une ampleur populaire et commerciale folle. Quand il a créé le Défi Val-de-Travers en 1994, Patrick Christinat faisait œuvre de pionnier en Suisse romande. Aujourd'hui, on y compte une soixantaine d'épreuves soit estampillées «trail», soit des courses de montagne. «Des trails, courses 'natures' de longue distance, il y en avait une quinzaine en Europe à l'époque. Aujourd'hui, on estime leur nombre à 1600. Il y a de tout. Une course de 20 km en ville, on appelle ça un trail urbain. Les offices du tourisme se mettent sur le marché pour promouvoir leur région.»

Et la demande suit le rythme: «En 1996, on avait 5 participants neuchâtelois au Défi. Cette année, ils étaient 55 au départ des 75 kilomètres du Trail de l'absinthe. Si on n'y va pas pour faire un

chrono, c'est un effort à la portée de n'importe qui, pour autant qu'on s'y prépare. On a le droit de marcher. L'organisme récupère assez vite après un effort d'endurance. Dans les courses bien établies, la sécurité est assurée et les ravitaillements sont en nombre suffisant. Mais dans certaines épreuves plus extrêmes, j'ai le sentiment que pour certains organisateurs, peu importe la santé des coureurs, seul le pognon compte...»

De tout temps, on sait que le pognon court vite. On voit aussi qu'il sait courir longtemps: «Depuis 5 ans, les marques se bousculent sur ce marché. Il y a toute une gamme d'articles spécifiques au trail: sacs ultra légers, chaussures et produits nutritifs adaptés, shorts avec poches et moules spéciaux, bidons, serre-tête, etc.», énumère Patrick Christinat. Avis aux amateurs de course à pied, le patron du Trail de l'absinthe leur réserve bientôt une surprise, «entre le Littoral et le début des montagnes». ●

TROIS QUESTIONS À...



MICHEL HUNKELER
MÉDECIN DU
SPORT À L'HÔPITAL
NEUCHÂTELOIS

«On n'est clairement pas dans du sport santé»

Docteur, que penser du régime sportif de Julia et Christian Fatton?

On n'est clairement pas dans du sport santé. On estime qu'au-delà de 10h hebdomadaires de sport, le risque de blessure et de problèmes médicaux augmente. Les ultramarathoniens ne sont jamais à l'abri de fractures de fatigue. On leur diagnostique souvent des lésions tendineuses et articulaires.

Des médecins allemands qui ont fait subir des IRM réguliers aux coureurs lors d'une Transeurope footrace (plus de 4000 km) ont conclu qu'au-delà de 3200 km, le corps se guérit de lui-même, pour des inflammations ou des déchirures. Vous confirmez?

Le corps s'adapte dans une certaine mesure

à ce qu'on lui fait subir. En l'occurrence, chez les ultramarathoniens, la densité des os se renforce sous l'action de l'effort répété. Cela dit, ce genre de défi n'est formellement pas indiqué d'un point de vue médical.

D'autre part, la pratique à outrance crée une dépendance vis-à-vis d'un sport et peut tourner en pathologie psychologique. L'anorexie, par exemple, qui touche en particulier les jeunes femmes.

Quels conseils donner à celui qui veut se mettre à la course à pied?

Le choix des chaussures est important. Et surtout, il faut y aller progressivement. En cas de blessure, ne pas insister en croyant que ça ira mieux. Souvent, au contraire, la blessure s'aggrave et la pause forcée s'allonge. ●