

# Zatopek Magazine 2022.04



## SYMPATHIE POUR LE DIABLE

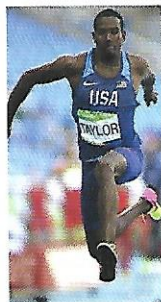
CHRISTIAN FATTON, RECORDMAN DE SUISSE SUR 6, 12 ET 48 HEURES DANS LA CATÉGORIE PLUS DE 60 ANS

«Pour m'aider à surmonter mes problèmes d'arthrose au niveau des genoux, j'ai pris l'habitude de consommer des griffes du diable, réputées pour leur action anti-inflammatoire.»

## MON ROYAUME POUR UN MCFLURRY

CHRISTIAN TAYLOR, DOUBLE CHAMPION OLYMPIQUE DE TRIPLE SAUT

«Avant le concours de triple saut des Jeux de Londres en 2012, j'ai été pris d'une envie irrésistible de McFlurry (ndlr, un dessert glacé de la chaîne McDonald's). Irrésistible, vraiment. Je sentais que, pour moi, ce serait le seul moyen de faire baisser la pression. J'ai succombé et cela m'a plutôt bien réussi. Par la suite, j'ai voulu recommencer mais on s'est aperçu que cet apport en glucides exacerbait l'inflammation articulaire après les grosses séances. Pour espérer reconduire mon titre à Rio, j'ai dû supprimer pas mal d'aliments sucrés parmi lesquels les glaces, évidemment!»



## C'EST DE LA DYNAMITE!

CHRISTIAN SCHIESTER, ULTRA-TRAILEUR

«Depuis ma rencontre avec un Bédouin lors de la Sahara Race de 2010, je ne prends plus jamais le départ d'une course à étapes dans le désert sans un mélange de noix, de maïs et de dattes broyés dans de l'huile. Au niveau de la saveur, ce n'est pas terrible. Mais cela vaut tous les gels du monde au plan énergétique.»



## L'ÉPOPÉE D'UN BUVEUR DE BIÈRE

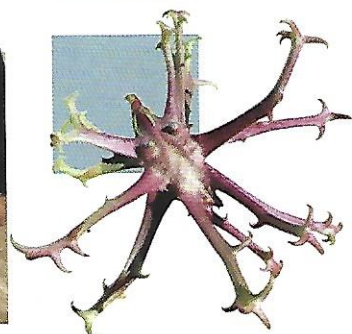
JOE KELBEL

«En matière d'alimentation, je n'ai qu'une seule règle: ne pas en avoir! La course doit rester une fête, non? Traditionnellement, mes ravitaillements se composent de bière, si possible fraîche. Alors bien sûr, je ne monte jamais sur le podium mais j'ai quand même bouclé 447 marathons dont 188 ultras.»



## Le saviez-vous?

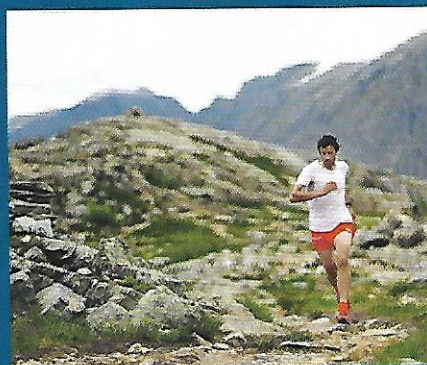
L'appellation scientifique de cette espèce végétale dont le nom commun est «griffe du diable» renvoie à son mode ingénieux de reproduction. «Harpagophytum» signifie en effet «harpon végétal». Son fruit s'accroche aux poils des animaux, ce qui favorise la dispersion des graines. Cela dit, les vertus médicinales de cette plante menacent sa survie à long terme car elle est cueillie à l'excès dans les déserts africains où elle pousse à l'état sauvage. Jusqu'à présent, les tentatives de domestication ont échoué.



## PLUS DE SON, PLUS D'IMAGE!

En 2008, Kilian Jornet, alors étudiant en Staps à Font-Romeu, décida de tester le jeûne intégral. «Je voulais voir combien de jours d'entraînement et de course je pouvais enchaîner sans manger», écrit-il dans son dernier ouvrage (\*). Après avoir pris soin de vider sa chambre de toute victuaille, il s'est lancé dans un premier entraînement constitué d'une sortie de deux à quatre heures le matin et d'une heure l'après-midi. Habitué depuis l'enfance à gambader en montagne le ventre creux, le triple vainqueur de l'UTMB n'a rien ressenti de particulier le premier jour même si, précise-t-il, «seul dans ma chambre, j'avais une faim de

loup». Après une nuit douloureuse, le voilà reparti pour une seconde sortie longue. Si le temps total de la séance ne change pas beaucoup, il est tout bonnement incapable d'accélérer dans l'ascension finale. «J'y mettais toute ma volonté mais je n'arrivais pas à sprinter», écrit-il. «Mon corps s'était transformé en un tracteur diesel, capable de se déplacer lentement sur de longues distances mais sans aucune puissance.» Le constat se répéta les deux jours suivants. «Le cinquième, je suis tombé de tout mon long sur le sol alors que je courais. Heureusement, je me suis réveillé tout seul peu de temps après.» Après avoir retrouvé son placard à provisions et refait une partie de son stock énergétique, Jornet s'est rendu à la seule



et unique fête estudiantine de son parcours universitaire. «J'y ai gagné une certaine réputation pour m'y être évanoui en buvant un jus d'orange!»

(\*) *Au-delà des sommets*, par Kilian Jornet, aux éd. Arthaud (2020)