Super marathon man

Les fous du sport ■ *Des épreuves comme Morat - Fribourg, c'est trop court pour Christian Fatton. L'athlète de Noiraigue préfère les 246 km du Spartathlon pour assouvir son besoin de se dépenser*

Par
Thomas Truong

Compter en milliers de kilomètres par année, ça ne peut se trouver que dans le vocabulaire des garagistes qui estiment la valeur de leurs voitures d'occasion. A la limite, cela peut aussi être à sa place dans une discussion entre de bons cyclistes comparant leurs performances. Mais pour un coureur à pied, ce serait de la folie!

Pourtant, Christian Fatton (43 ans, employé de commerce, Noiraigue) fait bel et bien le décompte de ses foulées en milliers de kilomètres par année. Son record est de 6020 km parcourus en 2000 dont près de 800 en compétition. Marié et père de trois enfants, le Neuchâtelois avoue: *«J'ai besoin de me dépenser...»* Et comme ses passions de travailler le bois et d'écrire des poèmes sur ses impressions en compétition ne lui suffisent pas, il se déchaîne à la course à pied.

– Christian Fatton, qu'est-ce qui vous motive?

– Je cherche toujours à repousser mes limites plus loin. Celles du corps sont rabaissées à cause du mental. Je veux développer mon potentiel au maximum.

– Les gens vous prennent-ils pour un fou?

– Il y en a certains qui m'encouragent et d'autres qui ne me comprennent pas. Ces derniers me motivent encore plus, car je suis une «sale tronche» et je veux leur prouver que j'ai raison en allant jusqu'au bout de moi-même.

– Votre course la plus folle?

– Le Spartathlon, une épreuve de 246 km à effectuer d'une traite entre Athènes et Sparte, à laquelle j'ai pris part à la fin du mois de septembre. J'ai dû abandonner après 215 km, mais j'ai tout de même couru pendant 24 heures et 10 minutes. Il s'agit de mon record personnel.

– Votre rythme d'entraînement?

– Lors d'une semaine normale, j'essaie de courir une heure et demie par jour et à peu près quatre heures le week-end. Lors des «grosses semaines», c'est une heure et demie par jour et environ huit heures le week-end. Durant les trois mois qui ont précédé le Spartathlon, j'ai couru 560 km. Comme je travaille à Berne, il m'est déjà arrivé deux fois de rentrer à Noiraigue en courant, c'est-à-dire un peu plus de six heures d'effort pour 70 km.

– Votre préparation mentale?

– Dès que j'ai décidé de faire une course, plus rien ne peut m'empêcher d'aller au bout, sauf un pépin physique. Je suis comme sur des rails et je me conditionne sans arrêt pour le but à atteindre. Au travail, j'ai mis «Spartathlon» comme mot de passe sur mon ordinateur et je devais le taper dix fois par jour.

– Les conséquences pour la santé?

– Le corps médical m'a mis en garde. Je sais que physiologiquement ce n'est pas sain. Mais je vis ma passion à fond.

– Les vacances de Christian Fatton?

– J'en profite pour faire des «bonnes semaines» avec un maximum de kilomètres de course à pied.

– Que dire de Morat - Fribourg (17 km)?

– Une course beaucoup trop courte. Je n'ai pas le temps d'être à mon meilleur niveau.

– Dans quel domaine pouvez-vous encore le plus progresser?

– Dans celui du ravitaillement. Je crois avoir trouvé un bon produit à l'étranger: un genre de «supermalt» ou «vitamalt» mis sur le marché par des fabriquants de bière. C'est sans alcool, épais et très nourrissant.

– Comment vous définiriez-vous?

– Je suis un coureur d'ultra-longue distance. /TTR

hebd
Editeurs-Imprimeurs: Montand
Succ. D. Rota - Maison fondée

Courrier du Val-de-Travers

No 37 – Jeudi 10 octobre 20

Distribué le jeudi dans tous les villages du district - Tél. 032 861 10 28/29 - Fax 032 861 13 55 - E-mail: courriervdt@bluewin.ch

Le Néraoui Christian Fatton au Spartathlon

Il a frôlé l'exploit !

Ainsi que nous l'avions annoncé il y a deux semaines, le Néraoui Christian Fatton vient de participer au Spartathlon. Cette course à pied un peu folle parce que démesurée et à connotations historiques n'a malheureusement pas souri au Vallonnier... qui ne s'avoue pourtant pas vaincu et qui espère bien remettre ça l'an prochain.

Depuis 1982, le départ du Spartathlon est donné chaque dernier vendredi de septembre, à 7 h. du matin, à la porte d'entrée de l'Acropole d'Athènes (agora). Triés sur le volet, et 250 au maximum, les concurrents venant de tous les continents ont 36 heures pour rejoindre la statue de Léonidas à Sparte, soit après avoir couru 246 km et avalé quelque 1700 mètres de dénivellation.

La route commence par longer la côte du golfe Saronique jusqu'au point qui enjambe le canal de Corinthe et pénètre dans le Péloponèse où l'asphalte alterne avec des chemins serpentant vers le sud. Ensuite, oliveraies et vignobles laissent place à la garrigue puis, pendant la nuit, le coureur passe, en cinq kilomètres, du niveau de la mer à 1100 mètres d'altitude. C'est la descente sur Sanga, où le chemin n'existe plus, qui sera fatale à Christian Fatton qui a tout de même poursuivi son périple pendant cinquante kilomètres, avant de devoir abandonner... alors qu'il lui restait 35 kilomètres pour franchir la ligne d'arrivée.

– Je me suis tordu une jambe dans la descente et la douleur s'est faite de plus en plus lancinante. Au 200e kilomètre, j'étais encore troisième. Dans une petite montée, je me suis fait doubler par mon poursuivant puis le froid de l'aube a eu raison de ma souffrance. Quand j'ai été contraint à l'abandon, j'avais encore 25 minutes d'avance sur le cinquième.

Système D

Le Néraoui savait que l'assistance était plutôt spartiate – c'est le cas de le dire ! – et il avait pris ses précautions en fournissant ses propres boissons

Sierre-Zinal, marathons divers, la course du Mont-Cameroun, le Grand Raid de la Réunion, le Défi International du Val-de-Travers, le Swiss-Jura Marathon, etc...: le Néraoui aime l'effort intense.

énergétiques à sa nourriture à plusieurs postes de ravitaillement.

– Mon rythme était bon, je me sentais bien... c'est vraiment pas de chance cette blessure. Je me suis notamment nourri de coca allongé d'eau, de boisson au malt que j'ai découverte lors du Grand Raid de la Réunion, de petits morceaux de banane ou de pommes et de yoghourt au miel; ça, c'était une première qui m'a fort bien convenu...

... Les adeptes du régime crétois apprécieront ! Lors de cette course, le Vallonnier a vécu d'autres premières qui l'ont un peu étonné :

– Au départ, on court pendant une heure et demie dans la ville d'Athènes, au moment où les gens prennent leur voiture pour aller travailler. L'itinéraire que nous empruntons n'est pas fermé à la circulation et je vous garanti qu'on risque notre peau ! Au fil des kilomètres, la sécurité des premiers est constamment assurée par une voiture de police. Mes « accompagnateurs » étaient plutôt discrets: pas un mot d'encouragement, juste un coup de klaxon pour m'avertir que je me trompais de chemin...

Ces aléas n'ont pas découragé notre interlocuteur qui, on l'a dit, espère bien pouvoir prendre une belle revanche sur lê sort l'an prochain.

– J'ai eu connaissance de cette course par la presse spécialisée à la suite de la victoire du Grec Yannis Kouros, recordman de l'épreuve et poète à ses heures. J'y ai trouvé une similitude puisque, toute proportion gardée car je cours moins vite, je compose également des poèmes ayant trait à mes impressions de course, ou simplement pour le plaisir de faire courir la tête... par les idées et les sentiments. Le dernier coup de pouce est venu de François Glauser qui m'a prêté un journal où j'ai pu ressentir ce que les participants ont vécu l'an dernier.

Discipline de fer, mais...

C'est pour les courses les plus dures que Christian Fatton se prépare le mieux, afin de moins souffrir glisse-t-il. Pour réussir, il court entre 5000 et 6000 kilomètres par an avec une grande régularité dans la fréquence de ses entraînements. Travaillant à Berne, il prend le premier train afin de pouvoir courir pendant la pause de midi et il n'est pas rare qu'en rentrant, il descende à Ne âtel pour rejoindre sa famille à la force du mollet... en passant par Chaumont ou Fenin.

– La nourriture ? J'ai une bonne hygiène de vie, mais je m'accorde de rares entorses diététiques; elles font un bien fou au mental... auquel il faut aussi penser. Courir sur longues distances, c'est le faire avec une paire de jambes et une tête au-dessus. Pour préparer mon mental, j'ai relu « La grande course de Flanagan », j'en ai sélectionné quelques passages que j'ai réécrits sur un papier afin de pouvoir les mémoriser en tout temps.

Les origines du Spartathlon

En 490 avant J.-C. l'armée du roi de Perse Darius est aux portes d'Athènes. Les généraux et stratèges décident d'envoyer le héraut Pheidippidès, le plus doué de leurs coursiers, supérieur en endurance à leurs chevaux, pour demander aide et renforts à Sparte. Parti au lever du jour, il est arrivé le lendemain au coucher du soleil pour délivrer son message au roi Léonidas. Sparte était en pleine fête religieuse et il fallut six jours pour réunir l'armée et trois autres pour rejoindre Athènes. Léonidas arrivera trop tard : le lendemain de la bataille de Marathon. Mésestimant sans doute sa rivale, l'armée perse y a commis une erreur de stratégie qui a causé sa perte et c'est un autre héraut, Philippidès, qui fut envoyé prévenir les magistrats d'Athènes. Avant d'expirer, il eut le temps de prononcer : « Salut, nous avons vaincu. »

C.-L. Frossard

Sommaire 12 pages

PREMIER CAHIER
L'actualité vallonnière
Notre feuilleton
Les emplois

DEUXIÈME CAHIER
Les manifestations au Vallon
Les affaires immobilières
Les bonnes tables
A l'affiche
L'actualité vallonnière
Le registre du commerce

TROISIÈME CAHIER
Les sports au Vallon

Le carnet de la semaine

Photos :
François Charrière

A Contre Courant

Réseau routier

Souvenez-vous ! Certains n'avaient pas apprécié du tout, et pour cause, la fermeture de la route reliant Buttes à Sainte-Croix, en plein Comptoir du Val-de-Travers. Pendant plusieurs semaines, samedis et dimanches également – y compris lors du Jeûne fédéral –, cette route était demeurée fermée pour des travaux de coupe de bois.

A Rochefort, les feux de la J10 agacent quelque peu. On se dit pourtant que c'est pour la bonne cause. Certes, les travaux de Boveresse, sur la Pénétrante, avancent lentement. On se calme en souhaitant aux Grenouillards une meilleure qualité de vie. Mais lorsque l'on apprend que la route Les Verrières - La Côte-aux-Fées sera fermée à son tour pendant presque un mois, on se dit que ça fait vraiment beaucoup pour une seule région.

Imaginez donc que l'on ferme la route reliant Neuchâtel à Boudry, ne serait-ce qu'une seule petite semaine, et que l'on détourne les voitures par Rochefort !

Ou qu'il faille passer par La Sagne pour aller du Locle à La Chaux-de-Fonds !

On vous le dit tout net... Pour que le Val-de-Travers soit traité avec les mêmes égards que les autres régions du canton, c'est un conseiller d'Etat qu'il lui faut !

Le Fé vert...

qui n'est pas intéressé !

Au Grand Conseil

Crédit routie

Lors de leur session de novemb
les députés devront se prononcer
un crédit complémentaire de
millions de francs pour la restaura
et l'entretien de trois tronçons routi
Il s'agit de la reconstruction de la
de Peseux à Vauseyon, ainsi que d
pose d'un revêtement bitumin
dans les gorges du Seyon ainsi
sur la Pénétrante, entre le bas d
Côte de Rosières et La Clusette.

A ce sujet, le Conseil d'Etat
dans son rapport : ce tronçon d'e
ron 2,8 km est en mauvais état et l'
moyen du revêtement est de vi
cinq ans. Dans le cadre du crédit
11e étape, il a été possible de réa
le renouvellement de la couche de
face entre le Crêt-de-l'Anneau
bas de la Côte de Rosières. Po
tronçon suivant, jusqu'au tunnel d
Clusette, où le trafic est de 4700
cules par jour, il est urgent de re
veler la couche de surface.

Le coût de ces travaux est estim
900.000 fr. sur la base des prix p
qués en 2001.

Des noms

■ Le pasteur André Divernois
nommé suffragant à 50 % à la pa
se de La Côte-aux-Fées et de Bu
il entrera en fonction le 1er novem

Les décès

BERGOS IMPACT

GRANDE LIQUIDATION À COUVET

GRAND-RUE 6 (anciennement magasin Stoller)

du vendredi 11 au mercredi 16 octobre 2002

de 9 h à 19 h 30 (non stop)

2000 pulls dès Fr. 15.–, 30 modèles différents
Vestes matelassées dès Fr. 30.– femmes et hommes
Vestes en cuir dès Fr. 100.–
Confection femmes et enfants