

# à chacun son défi !

Photo: JESENA BARADA PHOTOSPORT

# 15

En regardant Roger Federer claquer un ace à André Agassi en finale de l'US Open, le commun des mortels sait très bien que ce genre de geste n'est réservé qu'aux génies. Talent, coordination, relâchement, rythme, art de cacher son coup : il y a tant de paramètres à respecter que la perfection n'est pas très loin lorsqu'une telle séquence de jeu est maîtrisée. Et derrière tout cela il faut encore ajouter du travail, du travail et... du travail. C'est dans ce dernier domaine que tout le monde peut se retrouver plus ou moins à égalité.

La volonté est ce formidable « moteur » qui peut transformer n'importe quel effort physique en exploit. Pas besoin d'être une gymnaste qui réalise d'incroyables acrobaties sur une poutre large de 10 cm. Inutile non plus d'essayer de se comparer à une star mondiale du football capable de gestes techniques les plus fous. Pierre de Coubertin disait que l'essentiel était de participer. Ceux qui se lancent des défis poussent l'objectif un peu plus loin. Il ne s'agit plus seulement de prendre le départ. Le but est de finir. Et dépasser ainsi certaines de ses limites.

Les organisateurs de manifestations sportives ont bien compris le truc et ils s'adaptent à cette nouvelle « clientèle ». Pas besoin d'aller bien loin pour suer longtemps. Le Défi du Val-de-Travers (72 km de course à pied), le Grand Raid entre Verbier et Grimentz (131 km de VTT) ou la Wysam 333 (333 km d'une cyclosportive avec une grande boucle en Suisse romande) sont des exemples, parmi tant d'autres, de la large palette proposée aux sportifs populaires. Et pour ceux qui ont peur d'avoir les yeux plus gros que les mollets, ils trouveront sans problème des épreuves où l'essentiel sera, à nouveau, de participer.

# plus de 7000 km par an

**Christian Fatton** (46 ans le 24 novembre), c'est l'ultra-marathonien le plus performant du canton de Neuchâtel. Cet employé de commerce, marié et père de trois enfants, repousse toujours un peu plus loin les limites de son corps, et surtout, de son mental. Ses références ? Le coureur de Noiraigue a déjà parcouru 246,6 km en 24 h et il est capable « d'avalier » 100 km en 7 h 38. Portrait.

PAR THOMAS TRUONG

## Qu'est-ce qui vous motive pour courir de si longues distances ?

La motivation est venue du fait de ma résurrection en tant que coureur. Les médecins me prédisaient la chaise roulante à 35 ans. Après cinq ans d'interruption, les douleurs avaient disparu. D'avoir vu le Défi du Val-de-Travers passer devant ma porte m'a décidé à m'inscrire pour la deuxième édition. Je remercie la nature de m'avoir donné une bonne constitution. Lorsque j'étais junior, j'ai entendu dire que je ne serais jamais un grand coureur. Le genre de petites phrases assassines qui aident à persévérer, pour autant que l'on soit passionné.

## Que retirez-vous de ces longs efforts ?

Même si à chaque course on repart avec une grosse inconne, on acquiert une confiance en soi par l'expérience de courses réussies ou non. On apprend beaucoup sur soi et on relativise les petits pépins de la vie. Quand vous pleurez d'épuisement et de douleurs physiques, que votre seul but est d'avancer, vous allez à l'essentiel.

## Combien de kilomètres courus par année ?

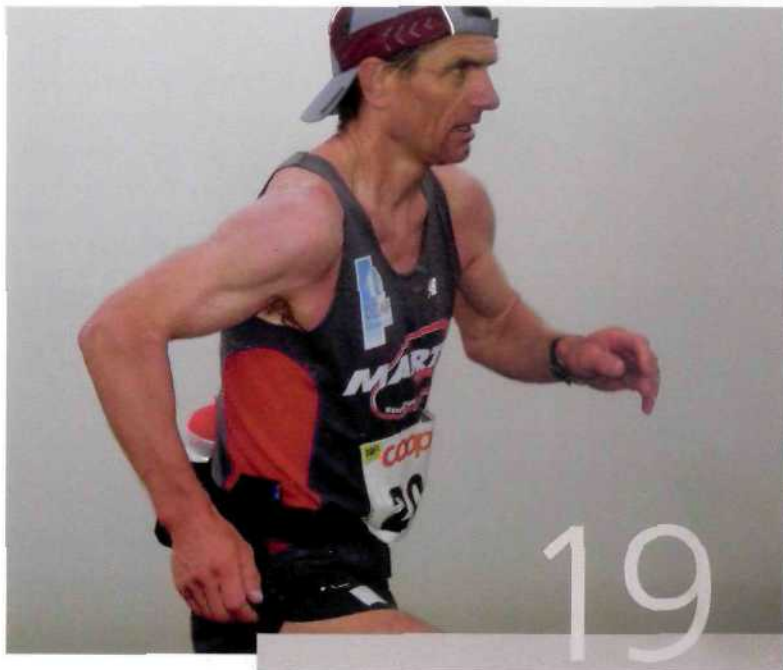
En 2004, j'ai parcouru 7'070 km, ce qui représente 1 h 34 par jour sur 365 jours. J'avais pourtant 82 jours de repos forcés ou volontaires. Pour 2005, je suis sur des bases de 7'500 kilomètres, mais je me demande si je n'arrive pas près de la ligne où trop d'entraînement finit par nuire aux résultats. Je compte courir ainsi tant que le corps et l'envie me le permettront. J'aimerais courir plusieurs années après 50 ans et aussi parcourir encore une fois plus de 240 km en 24 heures.

## Votre pire souvenir ?

Lorsque j'ai dû abandonner au Spartathlon 2002. J'étais troisième, au 190e km avec 45 minutes d'avance sur le quatrième. Une déchirure ligamentaire et musculaire (réd.: deux mois d'arrêt total et jambe bloquée pendant plus de trois semaines) m'a obligé à jeter l'éponge au 215e km. Par contre, le meilleur est mon succès au 24 heures de Bâle avec 246,6 km parcourus. Cette course reste la meilleure pour moi au niveau de la perfection du ravitaillement, de l'aide, du peu de problèmes stomacaux et de l'approche mentale.

## Le rôle de la famille ?

Je suis content que les membres de ma famille m'aident et me ravitaillent. Quand la famille va bien, ça aide sur le plan mental. Avec mes nombreux entraînements, il faut beaucoup d'organisation et une bonne gestion du temps. Je ne pense pas être moins présent pour ma famille qu'un manager qui va aux quatre coins de la planète pour son travail.



*« Ils pourraient aussi arriver avec la volonté de s'entraîner durant deux ou trois ans »*

## Voudriez-vous que vos enfants suivent vos traces ?

Ils courent les trois, mais disent qu'ils ne feront jamais des courses si longues. Le jour où il faudra aller les ravitailler sur des longues distances, ça me ferait évidemment très plaisir et ce serait un bon retour d'ascenseur.

## Que dites-vous à ceux qui vous traitent de « fou » ?

A ceux qui me traitent de fou par gentillesse et respect, je les remercie et je tente de leur expliquer qu'ils pourraient eux aussi y arriver avec la volonté de s'entraîner durant deux ou trois ans et préparer leur mental à être en course pendant 20 ou 30 heures. A un moment donné, on n'est plus à trois heures près. C'est peut-être une réponse à la vie, où tout doit se faire vite. Mais l'essentiel est surtout de croire en soi. Pour ceux qui me traitent de fou de manière méchante, c'est souvent qu'ils se sentent incapables de faire quelque chose de grand et de réaliser leurs rêves.