

run+ athletics

Fédération suisse d'athlétisme



« el suizo »

Alexander Martinez
s'apprête à enflammer
le stade à la cubaine

Vite comme l'éclair

Trois jeunes sprinters pleins d'ambition

A en perdre haleine!

Il court et court des heures durant,
sans jamais s'arrêter...

mittelstreckler.ch

La page Internet
qui fait du bruit

12 **Citoyen suisse**

Alexander Martinez a dû attendre 5 longues années avant de pouvoir obtenir la nationalité suisse. Mais sa patience a été récompensée : dès ce printemps, le Cubain d'origine est habilité à concourir sous les couleurs de notre pays. Le portrait du nouvel espoir de l'athlétisme suisse nous apprend, entre autres, pourquoi les spécialistes cubains du triple saut le considéraient comme trop peu talentueux, et comment il est venu à bout, à Zurich, de ces 5 difficiles dernières années.

17 **Regard perçant**

L'athlétisme ne saurait se passer de ses juges-arbitres. Portant un badge rouge et blanc autour du cou, pour permettre aux autres de les identifier, ils/elles font le nécessaire pour assurer la régularité des compétitions. «run+athletics» les a suivis comme leur ombre, à Macolin, lors des CS d'athlétisme en salle.

22 **L'appel de Pékin**

Deux ans avant l'ouverture des JO, Pékin s'apprête à mener à bien l'organisation des CM juniors d'athlétisme. L'équipe suisse du 4 x 100 m a une bonne chance d'y participer et, même, de s'y distinguer. Mais, en plus de ces jeunes sprinters, de nombreux autres athlètes de la relève sont porteurs d'espoir pour notre pays.

28 **Nouveau président**

Après avoir passé 2 ans à la tête de la FSA, Patrick Magyar a décidé de se retirer et de laisser sa place à Hansruedi Müller, 59 ans. Professeur et chef de l'Institut de recherches sur les loisirs et le tourisme à l'Université de Berne, Müller explique pourquoi ce nouveau poste le fascine. Il présente aussi les objectifs qu'il désire mener à bien avec l'Institution.

34 **Pieds nus !**

Courir pieds nus est dans le vent ! En l'occurrence, comme la chaussure est malgré tout présente, mieux vaut dire «... comme si l'on était pied nus !» De quoi désirer en savoir plus, ce qui est possible en lisant l'article qu'y consacre ce numéro.

44 **Idée novatrice !**

Il y a 2 ans environ, quatre jeunes coureurs de demi-fond de Suisse centrale ont décidé de se mettre, ensemble, à la recherche de sponsors. Pour disposer d'un moyen de communication, ils ont créé le site Internet www.mittels-treckler.ch. Grâce à son originalité, ce dernier n'a pas tardé à être repéré et on le connaît bien, à l'heure qu'il est, dans les milieux intéressés.

55 **Courir à en perdre haleine !**

A l'heure qu'il est, Christian Fatton est le meilleur spécialiste suisse des courses de très longue durée. Au début du mois de mai, à Bâle, il partira favori du 1^{er} Championnat national de 24 heures. Récit d'un sportif qui court, court, court à en perdre haleine !



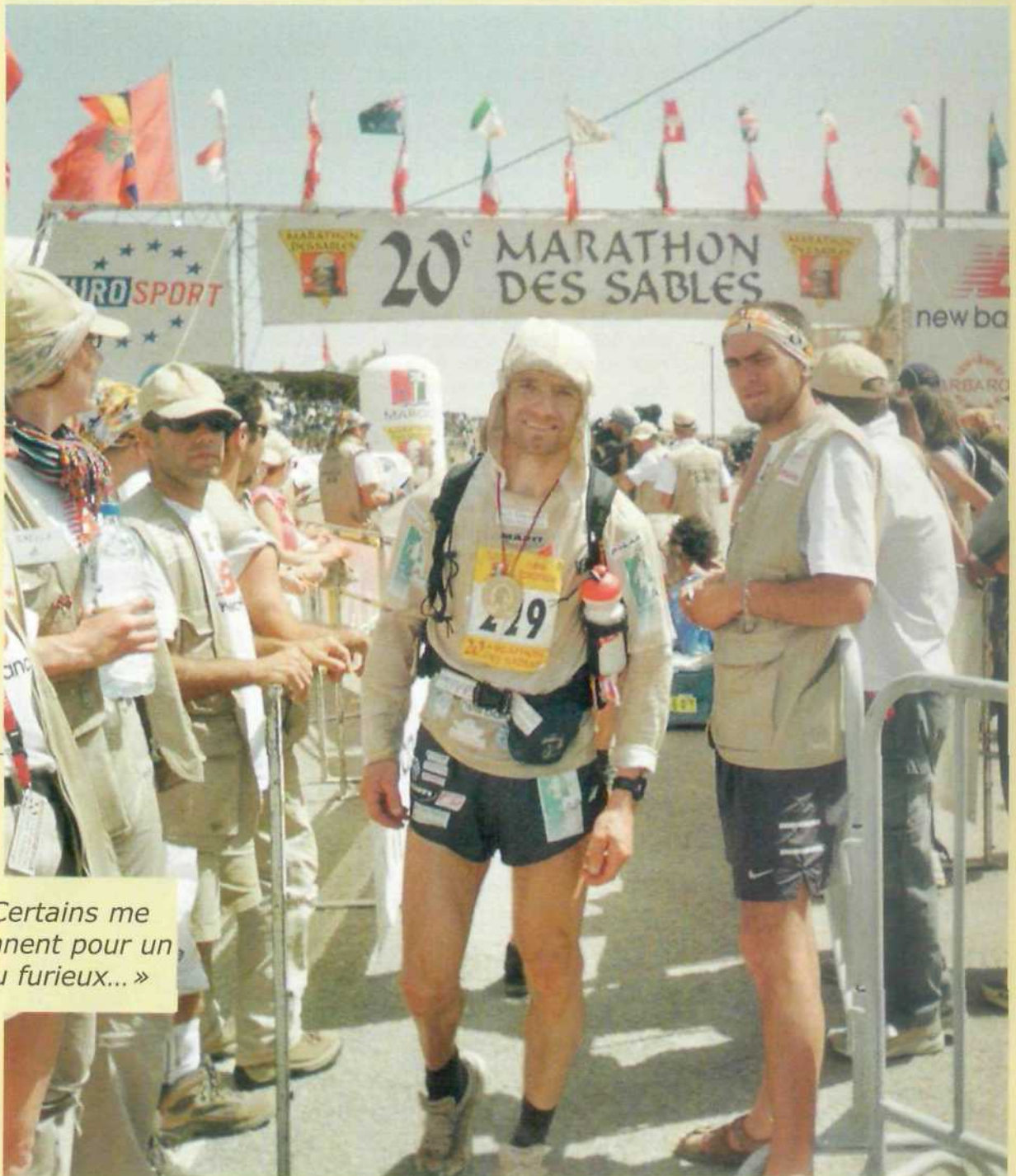
Rubriques

Sommaire	3
Editorial	5
Vite dit	6
Les gens de r+a	9
La technique	30
Le coin du médecin	32
Le billet	40
Running-News	42
Perspectives	57

Un coureur pas comme les autres !

Christian Fatton est un fou de la course à pied, au sens premier du terme. Le Neuchâtelois est un adepte des longues, des très longues distances. Parmi ses plus hauts faits, il a notamment parcouru 246,6 kilomètres en 24 heures. Une performance qu'il tentera de rééditer les 6 et 7 mai, lors du premier championnat national de cette discipline particulière.

Texte : Julien Hostettler



Christian Fatton, dit « Forrest Gump », au Marathon des sables, dans le Sahara

« Certains me prennent pour un fou furieux... »

Christian Fatton habite Noiraigue et il est âgé de 46 ans. Depuis de nombreuses années, il participe à des courses qui défient l'entendement. Pour lui, une épreuve comme les 100 kilomètres de Bienne est une distance courte, presque un sprint. Il prend part régulièrement au «trail» du Mont-Blanc, au marathon des sables (243 kilomètres en six jours), à des épreuves de 24 heures. «J'étais un très bon coureur de longues distances lorsque j'étais jeune», explique-t-il. J'ai notamment gagné deux fois Sierre-Zinal chez les juniors, et été champion d'Europe de la montagne (CIME) dans cette catégorie. Puis, j'ai dû marquer une pause de 8 ans, en raison de problèmes osseux.»

En 1996, Christian Fatton décide de rechausser les baskets pour participer au célèbre «Défi du Val de Travers», qui passait devant sa maison. «Tout jeune, je lisais déjà Spiridon, un magazine de course à pied», explique-t-il. «J'étais toujours impressionné par les exploits des athlètes qui couraient sans s'arrêter durant plusieurs centaines de kilomètres. J'ai donc décidé de m'y mettre, et c'est devenu une partie de ma vie.»

Un mental d'acier

Dix ans plus tard, le palmarès du Neuchâtelois est éloquent : un record sur 100 kilomètres qui pointe à 7h39 ; une 2^e place, dans sa catégorie, au «trail» du Mont-Blanc (158 kilomètres) ; la deuxième meilleure performance suisse de tous les temps (246,6 km) aux 24 heures. Ces chiffres sont étourdissants. «Mon but est de repousser mes limites à chaque fois», ajoute-t-il. «Quand on prend le départ de ce genre de courses, on n'est jamais certain d'aller jusqu'au bout. Tout se passe dans la tête. Parfois, la souffrance est terrible, et il faut se battre contre soi-même pour ne pas abandonner. C'est un défi constant, qu'il est excitant de relever.» Parfois, c'est l'échec, comme l'an dernier lors

du marathon des sables. Christian Fatton a souffert d'une grosse déshydratation, qui lui a fait prendre 7 heures de retard. Il terminera la course au 205^e rang, alors qu'il visait une place dans les vingt premiers.

Entraînement et alimentation

Réaliser ce type d'exploit, ça ne s'improvise pas et ça demande un entraînement très intensif. Christian Fatton travaille à plein temps dans le milieu bancaire, à Berne. Il court tous les jours sur le coup de midi et fait plusieurs longues sorties le week-end. L'an dernier, il a couvert une moyenne de 650 km par mois, soit l'équivalent de deux heures de course par jour !

Au total, il a couru 7680 kilomètres l'an dernier. «C'était trop!», admet-il. «Je me suis parfois senti fatigué lors des courses importantes. Ainsi, ma 13^e place lors des championnats du monde de 24 heures m'a un peu déçu. Cette année, je vais redescendre à 6000, 6500 km peut-être.» Côté alimentation, il s'agit également de faire attention. «Je suis un grand mangeur de fruits et de légumes», explique-t-il. «Mais je mange aussi... 100 grammes de chocolat par semaine et des frites deux ou trois fois... par année. Lorsque ma belle-mère en fait pour les enfants... Il faut bien que j'y goutte un peu, non ?»

Un nouveau Forrest Gump ?

La passion particulière de Christian Fatton lui vaut de nombreuses questions et remarques. «Certains me considéraient comme un fou furieux», admet-il en souriant. «J'essaie de ne jamais m'arrêter de courir lors de mes défis, car le plus dur, c'est de repartir. Du coup, une partie de mes amis me surnomment 'Forrest Gump'». Ce patronyme lui va assez bien. On se souvient en effet que, dans le film du même nom, l'acteur Tom Hanks parcourait plusieurs fois les Etats-Unis sans s'arrêter. Seule différence avec Christian Fatton : le Neuchâtelois sait pourquoi il court...

Cette année, pour la première fois, il aura l'occasion d'obtenir un titre de champion suisse, aux 24 heures. La Fédération suisse d'athlétisme a en effet décidé de doter cette spécialité d'un titre national officiel. Ce championnat aura lieu à Bâle les 6 et 7 mai. Christian y sera l'un des grands favoris. «J'ai un peu milité en sa faveur», avoue-t-il. «Il est donc logique qu'il fasse partie de mes objectifs prioritaires cette année. Je suis en forme ! J'espère que j'y réaliserai une bonne performance.»

Un peu fou Christian Fatton ? Certainement ! Mais passionné également ! Et structuré aussi ! Ce qui force le respect ! <



A la recherche de ses limites, Christian Fatton a «ramé» pendant 243 km dans le désert !