

Reproduction de l'article extrait du site <http://ultrathletic.fr/>,

Portrait d'athlète, je vous invite à lire les autres portraits, chacun à son parcours, c'est parfois étonnant.

Site d'ultra-endurance de Gérard Cain, organisateur connu pour les 6 jours d'Antibes entre autres, pour promouvoir, développer, faire connaître l'ultra et les ultra-athlètes.

Merci Gérard pour la reproduction de cet article sous cette forme.

Allez visiter ce site, et vous allez vous mettre à courir des ultras, à venir grossir les pelotons. A bientôt !



Christian Fatton : Une âme de "guerrier" au grand coeur

Christian, dis moi, quel est ton métier et ton passé sportif.

Je suis un employé de banque, secteur administratif, lettre, comptabilité, statistiques, etc...

Mon passé sportif : j'ai commencé par du ski de fond à 12 ans en compétition. Pour s'entraîner pour l'hiver, je courais l'été, surtout des courses de côtes. En 1978, j'étais champion d'Europe junior des courses CIME. Je me suis ensuite inscrit dans un club d'athlétisme, la course devenant plus importante pour moi que le ski de fond. J'étais naturellement meilleur sur le long, déjà en tant que junior, puisque j'ai gagné 2 fois la course Sierre-Zinal (31km et 2000m dénivelation) en junior et 4 fois la course Chaumont / Chasseral / Chaumont de 32 km alors organisée par mon père. Dans le club d'athlétisme, je courais du 5000 (15.48) et 10000 (33.12) pour les interclubs et quelques meetings, cross en hiver. Mais ça me semblait trop court, je me suis spécialisé sur marathon et j'ai eu le record de mon canton avec 2h31...en 1987, la même année où je terminais 3ème de l'Ascension Guinness du Mt.Cameroun, et 1er non africain.

Ensuite, j'ai connu des problèmes aux niveaux des hanches, j'ai dû arrêter 8 ans la course à pied dès 1989 et refaire ma formation professionnelle. J'étais avant garde-forestier.

Les douleurs ont disparus 5 ans après mon arrêt, arthrose ou arthrite quelque chose...? et j'ai commencé de l'ultra par le 2è Défi Val-de-Travers de 66 km, qui passe devant chez moi.

Lors de la 1ère édition du Défi Val-de-Travers,

j'aidais et je me suis dit, ça c'est pour moi. Je recommençais à courir le lendemain et une année après, en 1996, j'étais au départ pour la 2è édition en faisant déjà un bon temps et bon classement. Ensuite, je me mettais aux 100 km, (St-Estève, 7h55, 2è en 1998), finissait 14è de la Diagonale des Fous en 1999 après avoir été 8è au haut de la Roche-Ecrite, mais avec une grosse inflammation au genou qui m'empêchait de plier le genou, j'étais presque sur le derrière pour passer les quelques rochers dans la dernière descente du Colorado au stade de la Redoute. Ensuite, j'ai enchaîné avec le Swiss Jura Marathon, le Spartathlon, Genève-Bâle en 7 jours et 323 km en 2000, les 24h de Roche La Molière en 2001 et 214.5 km après avoir été en tête avec 11km d'avance aux 16h, mais sans manger, je finissais 3è avec 8.5 km de retard sur le premier et 2 km sur le 2è.

J'ai alors appris que des gels n'étaient pas suffisant (pourtant, j'avais fait la Réunion ainsi en 1999) et j'étais sûr de pouvoir faire 230 km au moins.

Mon 2è 24h, je faisais 246.642 km en 2004, à 45 ans.

Ensuite, ça s'est enchaîné, avec d'autres 24h, 2 marathons des sables, le swiss jura marathon 3fois, 2 fois aussi l'UTMB, Badwater, Nove Colli, Endurance Trail, 6 jours, 48h, mon record sur 24h à Séoul aux Championnats du monde bien que j'aie vomi durant 5 minutes après 8h, ensuite, je finissais en ne prenant que du coca durant 16h de temps.



Finisher de la Transalpinelauf, de la TransEurope-FootRace, les 2 épreuves avec la maladie qui est venu perturber mes plans mais ma volonté était de terminer coûte que coûte. De très nombreux ultra-trails de plus de 100 km dans les Alpes ou à la TransGranCanaria. Des trails, des courses de côtes, des courses de 10km à 20 km sur routes ou chemins, des corridas l'automne, des cross etc... complètent mon agenda des courses chaque année. Ces courses courtes font que je garde une certaine vitesse, à mon avis indispensable pour garder la "caisse" et une foulée dynamique. Cela aide aussi à éviter la monotonie, cela ajoute de la variation et c'est aussi bon pour le mental, de voir d'autres coureurs, d'autres ambiances, de voir et de courir avec les copains des courses "normales". Je fais encore du 50 et du 100 km sur route, mais je ne pense plus pouvoir m'améliorer sur ces distances, au contraire des 48h, 6 jours... éventuellement 24h, mais plus c'est court et plus ça devient difficile de s'améliorer.

Comment es tu arrivé à la course à pieds ?

Le tout début, c'était lors d'activité à option dans le cadre de l'école. On avait reçu un formulaire à faire signer et mon père trouvait que c'était bien de m'inscrire, j'avais pas vraiment envie mais je n'avais pas le courage de dire non, mon père avait couru pour l'équipe de Suisse en cross. Une année après mes débuts, je courais 15, 3 km dans l'heure, à 14 ans.



En moyenne, te tu fixes combien de gros objectifs par an ?

En général 4 vrais objectifs par an, mais si je suis en forme, comme en 2010 où tout me réussissait, j'ai fait deux 24h, un 48h, un 6 jours, un 100 km, un 50km, 3 ultra-trail de plus de 100 km, et 2 trails de 44 & 54 km, avec beaucoup de victoires à la clé, plus une dizaine d'autres courses courtes. C'était une année de rêve, mais j'ai un peu payé ces efforts.... l'an passé, j'avais réduit car je sentais un ras-le-bol en sortant de l'hiver couplé avec des gros problèmes de dos.

Quand il y a trop, il faut parfois s'accorder un espèce de repos. L'automne passé à la Hood to Coast, j'avais de nouveau vraiment du jus et ma préparation pour les

48h d'Evreux étaient vraiment au top, au niveau quantité, qualité, envie, motivation.

Combien de temps t'accordes tu entre chaque objectif pour la récupération ?

Après de grosses épreuves, je m'accorde en général 3 à 4 jours après un 24h, et 5 jours après un 48h, après, j'ai de nouveau envie de courir, mais j'essaie de faire un mois plus relax (environ 500 km) avant de reprendre les choses plus sérieusement avec des mois de 700 à 900 km parfois.

Quels sont les défis un peu "fous" que tu t'es lancé en tant qu'athlète ?

Explorer différentes distances, sur différents environnements, sur différentes surfaces.

La Diagonale des Fous, Le Spartathlon, le 24h, le 48h, le 6 jours, l'UTMB et d'autres courses comme le 48h00 treadmill d'Evreux, m'ont souvent donné des larmes à l'arrivée lors de mes premiers essais avec de beaux résultats au bout, avec l'impression d'avoir réussi quelque chose de bien, d'avoir surmonté des barrières psychologique, physiologique, physique.

Avant Evreux, tout le monde me disait que c'était de la folie, au niveau mental, monotonie. En fait ça m'a semblé sans problème au niveau monotonie, si le mental a souffert durant la 2è nuit, c'était uniquement parce que je voyais le record s'en aller, j'y croyais trop, surtout après mon 1er 24h où j'étais encore vraiment bien, mais voilà, après, j'ai surchauffé, c'était peut-être un peu vite quand même et l'air était saturé avec trop de chaleur, ça j'y avait bien pensé avant, mais pas à ce point.



Quel est ton meilleur souvenir de course ?

Au niveau paysage et dépaysement et résultat, je dirais l'Ascension du Mt-Cameroun en 1987. Pour ce qui est de l'ultra, je n'arrive pas à me décider entre la Badwater où j'étais ravitaillé par mes enfants, mon frère et ma belle-soeur alors que j'étais en pleine séparation, ça m'avait vraiment fait plaisir qu'ils me voient souffrir... pour eux, pour les remercier d'être là et de m'accompagner. Sinon, il y a eu mes 2 records sur 24h, les 6 jours d'Antibes, que j'ai trouvé intéressant au niveau de la tactique, même si je regrette toujours les 5 minutes de bain dans la mer qui m'ont coûté une heure le 4è jour... (redésinfecter mes ampoules, le toubib n'était pas trop content non-plus, qui sait, ça aurait été plus serré pour la 1ère place...).

Les Ultra-trails sont aussi sources de bonheur pour les paysages souvent magnifiques, (et je me défends aussi pas mal en montagne, même si je remarque qu'avec les années, on perd de la puissance en côte). Enfin, une course à découvrir, c'est la Coast to Kosci en Australie, magnifique au niveau des paysages, et dure aussi...

Quelle est ta vision et tes envies dans l'ultra ?

Repousser ses limites et démontrer que les limites existent parce qu'on se les fixe dans la tête où parce qu'on a pas encore essayé... et qu'on croit que c'est impossible. Les limites sont parfois

physiologiques, le corps s'enflamme dans les articulations par exemple et cela devient souvent trop douloureux...mais si on veut vraiment finir et qu'on fait abstraction du résultat, alors on repousse ses limites mentales, car on accepte aussi la douleur et un classement qui nous fait pas forcément plaisir, je pense aux avant-dernières places que j'ai faite 3 fois durant la TransEurope-FootRace... mais je voulais à tout prix pouvoir repartir le lendemain et être à l'arrivée au Cap Nord. J'en ai vraiment bavé parfois, à pleurer et crier quand j'étais tout seul à

l'arrière du peloton, à la limite de la barrière horaire. Lors de la TransAlpineLauf en 2007, avec Julia, on a été victime d'une gastro-entérite et en plus j'avais une inflammation à la vésicule biliaire, le médecin consulté m'a dit de ne pas prendre trop de risque, car si elle perçait, j'étais empoisonné. On était 2è en mixte au classement, Julia a arrêté, j'ai continué pour être finisher, mais j'étais sans force durant 3 jours. Le dernier, ça allait de nouveau à peu près. A noter que chez les 1er mixte, le gars arrêtait aussi, victime de la même gastro.

Quelles sont tes passions à part la course ?

J'aime lire, dans le train 3h par jour de transport porte-à-porte pour aller et revenir du travail, je bricole le bois, je fais des tables de salon, des plats à fruits, d'autres objets ou travaux sur bois, j'écris des poèmes, certains sont sur mon site internet.

Qu'est ce qui t'as poussé à accepter le Défi Mondial 48h00 Treadmill d'Everux ?

A découvrir une autre facette de course, avec le côté mental et monotonie à vaincre. Sur le mental, j'ai pas été aussi bien que je l'aurais voulu de la 32è à la 44è heure.

Après cette épreuve, que penses tu des courses sur tapis et pour toi ont elles un avenir ?

Elles peuvent avoir de l'avenir je pense si elles sont faites pour créer un événement, faire du spectacle tout en étant sérieuse et bien organisée.

Vous avez fait là un super boulot. Plus on est au départ, mieux c'est aussi, pour la performance d'ensemble et pour la qualité du classement.

On pourrait aussi associer cela pour récolter des fonds pour des associations caritatives qui luttent par exemple pour vaincre des maladies qui empêchent le mouvement, l'effort physique (myopathie, sclérose en plaque, cancer, etc....je ne suis pas un spécialiste...) et financé par les spectateurs qui misent sur les coureurs ou qui paient par km... genre téléthon. C'est à creuser.



Palmarès :

- Marathon : 2h31'
- 100 km : 7h38'41"
- 24h00 : 248,965 km (8è des Championnats du monde à Séoul, 2 fois champion de Suisse, vainqueur à Bâle, Espoo, Brugg...).
- 48h00 : 378,474 km (Vainqueur à Royan, 2è à Balatonfüred)
- 2è du Défi Mondial 48h00 Treadmill 2012 : 352,45 km
- 6 jours : 842,254 km, 2è des 6 jours d'Antibes 2010
- Vainqueur du Swiss Jura Nature Trail : 2 fois 100 km
- 3è du Swiss Jura Marathon - 323 km (4 fois Finisher)
- 4è de Nove Colli - 202,5 km
- 6è de la Badwater 2007 en 28h29'
- 7è du Spartathlon 2003 en 28h15
- 8è de l'UTMB 2004 en 25h20
- 14è de la Diagonale des Fous 1999
- 17è de la TransEurope-FootRace 2009, 4500 km de Bari au Cap Nord.
- ...

<http://www.christianfatton.ch>





La page d'accueil qui me fait un bon clin d'œil, Merci Gérard.....

http://ultrathletic.fr/index.php?option=com_content&view=article&id=58&Itemid=73&lang=en

NEWS	COURSE TAPIS	6 JOURS	EVENEMENT	CAMEROUN	VIDEO	WEB STATS	CONTACT
<p>FRENCH ULTRA FESTIVAL - Dernière édition La 7^e édition du French Ultra festival se déroulera du 3 au 9 juin 2012 200 athlètes venant du monde entier attendus au Fort Carré</p> <p>Read More >></p>							
<p>10.03.2012 Défi Mondial 48H00 Treadmill Une première édition réussie</p> <p>10.03.2012 French Ultra Festival d'Antibes Dernière édition !</p> <p>10.03.2012 Challenge des Montagnes F4 « Courir pour le développement »</p> <p>10.03.2012 Voir au-delà des limites avec Pierre Micheal Micaletti</p>							
<p>Christian Fatton : une âme de "guerrier" au grand coeur</p> <p>Christian Fatton : Une âme de "guerrier" au grand coeur Christian, dis moi, quel est ton métier et ton passé sportif. Je suis un employé de bureau, secteur</p>				<p>Portraits d'Ultrathlètes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pierre Michael Micaletti - France • Sharon Gayter - Angleterre • Philippe Dieumégard - France • Christian Mauduit - France • Christian Fatton - Suisse <p>Dernières vidéos</p>			