

# MIGROS MAGAZINE.ch

Société

Au quotidien

Cuisine

Infos Migros

Profiter et jouer

Entretien

Reportage

Portrait

Environnement

Chroniques



Lors de son périple, Christian Fatton a usé cinq paires de baskets.

Home > Société > Portrait > Christian Fatton, ultramarathonien

## Christian Fatton, ultramarathonien

Il est l'un des rares Suisses à avoir participé à la TransEurope, une course à pied de 4176 km. Portrait d'un avaleur de kilomètres, le Neuchâtelois Christian Fatton.

Il marche en boitant légèrement. Juste la jambe droite qui semble un peu à la traîne. Mais derrière un regard bleu d'acier et un visage aiguisé, on sent une détermination à toute épreuve.

Christian Fatton, 53 ans, est l'un des quatre Suisses qui ont accompli l'exploit de la TransEurope 2012. Une course à pied qui descend de Skagen, au Danemark, jusqu'à Gibraltar, soit 4176 kilomètres en soixante-quatre jours. L'ultramarathonien qui a l'habitude qu'on le prenne pour un fou dit d'emblée:

« Ce n'est pas du masochisme, je n'ai pas de plaisir à avoir des douleurs. Mais c'est de l'obstination. Ma recette est simple: j'essaie de finir chaque jour »

Sûr qu'il en faut de la persévérance pour aligner chaque matin près de septante kilomètres. D'autant que le départ s'annonçait mal: un claquage à un mollet, au printemps 2012, l'a empêché de suivre un entraînement normal. «J'étais prêt à essayer de courir avec des cannes et des gants pour empêcher les cloques. J'ai d'ailleurs fait raboter la semelle de ma chaussure, enfilé une chaussette de compression et un protège-tibia. J'aurais pu courir comme ça... Heureusement je n'en ai pas eu besoin!» raconte le forcené.

Avec une mémoire phénoménale, il se souvient de chaque étape, de chaque distance, de chaque route, de la qualité du goudron espagnol comme des chaussées bombées de France, qui vous tordent les hanches. Car dès le réveil, le peloton se met en branle et ne s'arrête plus jusqu'au soir. Avec des postes de ravitaillement tous les dix kilomètres.

M Publié dans l'édition MM 47  
M 19 novembre 2012

Auteurs

Patricia Brambilla

Matthieu Spohn

★ Super 4

Commentaires 0

f Recommander 6

+1 0

Tweeter

Envoyer

Imprimer

POÈME DE CHRISTIAN FATTON

### Je pars avec ma blonde



Je pars avec ma blonde  
Je pars avec ma blonde  
User les routes du monde  
Et nos chaussures accessoirement  
Même si ce ne sera pas un voyage  
d'agrément  
L'horizon à atteindre sera notre aimant  
Oubliées les journées rythmées par le

Le pire? Ces grands coups de fatigue, dus à une thyroïde atrophiée, et les claquages qui vous laminent les muscles.

« *Après une étape de 20 kilomètres, ça m'a fait comme un coup de couteau dans le mollet. J'étais tellement fatigué que j'en pleurais.* »

Mais pas question de renoncer. La réponse lui apparaît pendant la nuit, claire comme de l'eau de roche: « Bien sûr que je devais continuer jusqu'à Gibraltar. Je n'aurais pas osé rentrer si j'avais abandonné », explique celui qui ne voulait décevoir ni ses sponsors ni la fondation Nicole Niquille au Népal pour laquelle il s'était engagé.



## Un excellent score à l'arrivée

Après cinq paires de baskets, Christian Fattouh a terminé septième, sur 53 inscrits dont 29 à l'arrivée. « On gagne une montre quartz, un t-shirt, une coupe et un peu de gloire! J'aurais voulu finir dans les cinq premiers, mais je suis

content », sourit le coureur qui a ses marottes. Comme cette paire de socquettes fétiches, tricotées par sa grand-mère, ou cette façon de nouer ses lacets, « pour qu'ils ne se détachent pas ».

On pense à Forrest Gump, forcément, le personnage du film de Zemeckis, qui passe trois ans de sa vie à courir à travers l'Amérique.

« *Je marche aux défis. J'aime dépasser mes limites. Quand j'ai une montagne devant moi, je grimpe!* »

En tout: 500 km par mois, « un minimum, un standard », et parfois jusqu'à 10 000 km par année. Sans aucun produit dopant. Juste quelques oligoéléments et du magnésium, « pour éviter les crampes nocturnes ».

Pour cet ancien bûcheron, aujourd'hui employé de banque à Berne, les distances ne semblent jamais suffisantes. Comme s'il fallait toujours faire un pas de plus, et encore un autre. Rajouter une étape, un tronçon, une épreuve. Quand il se lance dans ses premières courses de côte à 15 ans, il se rend très vite compte qu'il a « des prédispositions pour le long ». L'impitoyable Sierre-Zinal? Il décroche deux fois la première place, catégorie junior. A 29 ans, un gros problème à la hanche gauche le contraint à une pause forcée. Mais quelques années plus tard, le virus de la course se réveille.

Il enchaîne alors marathons, Tour du Mont-Blanc, signe son premier 100 km à Perpignan en 1998, tente un 24 heures en 2001. Et bat le record suisse des six jours en 2010. On connaît la suite.

## Un taux de graisse plus mesurable

Bien sûr, chacune de ces courses longue durée n'est pas sans conséquences. Claquages, épuisement physique dans le meilleur des cas. « A la fin de ma première TransEurope en 2009, les contrôles IRM ont montré que mon cortex avait diminué de 7%. J'avais perdu 7,6 kilos et mon taux de graisse n'était plus mesurable. » Bilan: des inflammations à répétition, un épanchement dans un genou, qui aurait pu se terminer en nécrose, une hernie discale.

boulot

Nos pas choisiront leur propre tempo  
Petit trot, un peu maso, parfois au galop  
Je pars avec ma blonde  
User les routes du monde  
Et nos chaussures vagabondes  
On prépare nos valises mentales  
Le quotidien des motivations vitales  
Le lien avec les nôtres...

[Lire la suite](#)

LE COUREUR POÈTE

## Mon ombre, couramment



Le soleil lèche mon être comme une glace  
Il en dégouline mon ombre flasque  
Plus le soleil tape plus mon ombre fait ses frasques

Elle traîne et s'accroche partout la garce  
Mon ombre s'amourache à celle des arbres  
Si je vais trop vite elle se cabre  
Capricieuse elle reste sourde à mes palabres

Me suit qu'après l'étreinte avec l'ombre de l'arbre

N'oubliez pas bonnes gens que le soleil tape  
Quand je bois ça doit dégouliner sur sa cape  
Mon ombre veut aussi sa part d'agape  
Sinon ma...

[Lire la suite](#)



De quoi raccrocher ses lacets? Bien sûr que non! Et ce n'est pas sa femme, qu'il a rencontrée en courant, ou ses trois enfants qui vont le retenir. «Mon épouse faisait déjà des 48 heures. Elle est mon meilleur coach.» Il leur arrive de partir pour un tour du Léman, le temps d'un week-end, histoire de s'entraîner ensemble.



Comme les samouraïs du Japon médiéval qui devaient être capables d'écrire des poèmes sur les champs de bataille, Christian Fatton aligne aussi des vers en courant. «Les idées me viennent et j'essaie de mémoriser les terminaisons. Je me les répète plusieurs fois dans la tête pour ne pas les oublier.» Des poèmes (*lire ci-contre*) sur les chanterelles, sur son ombre ou dédiés à sa femme, «cette blonde avec laquelle il part user les routes du monde».

Les prochains défis? Peut-être les 5407 km de la TransAmerica. Mais rien ne lui fait peur, ni les déserts, ni les mornes plaines, ni la Vallée de la Mort.

«*J'ai besoin de projets! Et je ne peux pas m'arrêter de courir plus de trois jours. J'en ai besoin, c'est mon hygiène.*

Parfois, il rentre chez lui, de Berne à Noiraigue, en courant, juste pour s'entraîner. Quelque 70 km en 6 h 10. Qui dit mieux?