

Les forçats du bitume

Ultramarathon Des centaines de Romands s'entraînent pour participer à une course d'endurance extrême cet été. Analyse d'un phénomène en pleine expansion

Francesca Sacco

Bienvenue dans le monde de l'ultramarathon. Dans ce milieu accessible aux seuls individus capables de parcourir d'une traite quelque chose comme 150 km à pied, agrémentés de plusieurs milliers de mètres de dénivellation. Depuis les années 1990, ces épreuves d'endurance extrême suscitent un formidable engouement. Les dosards partent comme des petits pains dès l'ouverture des inscriptions. Les organisateurs n'arrivent plus à satisfaire la demande: ils doivent refuser des centaines de coureurs pour ne pas noier le monde les sentiers de montagne qu'ils entendent préserver.

Plus l'épreuve est réputée pénible, plus elle gagne en valeur ajoutée aux yeux des initiés. La suren-

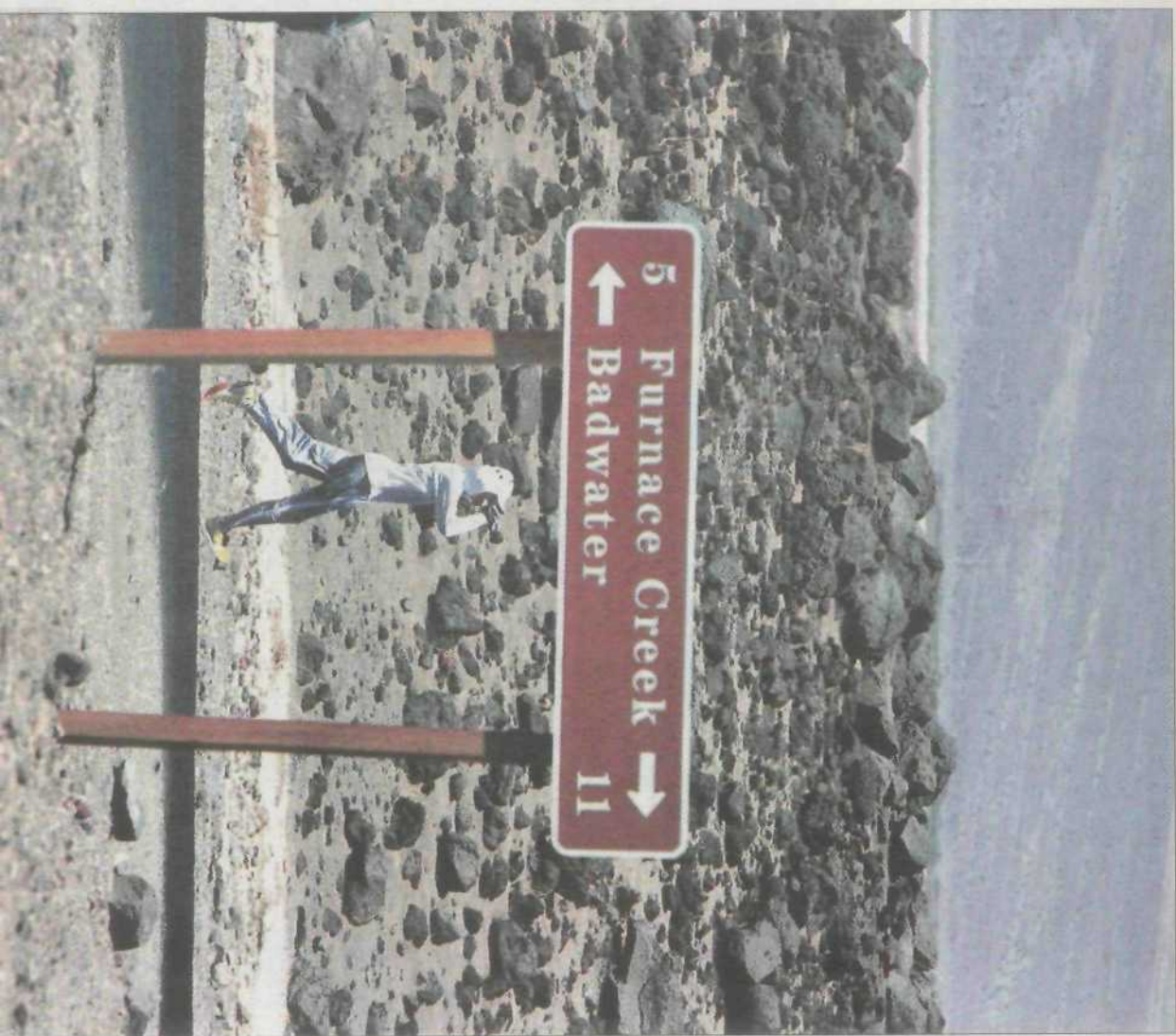
Pour aller au bout de l'effort, il faut obligatoirement dépasser ses limites physiques

de ces épreuves. Le novice aura du mal à se représenter la souffrance liée à un tel effort. «Notre médecin nous a toujours dit que ce n'était pas bon pour la santé. Ce qui fait du bien, c'est l'entraînement, pas la compétition. Donc, si vous êtes entraîné, vous arriverez à récupérer sans problème, mais ce n'est pas sain pour l'organisme», affirme Urs Schüpbach, organisateur du Swiss Jura Trail, course par étapes qui relie chaque été Genève à Bâle (350 km en sept jours). «Le fait est que personne n'est préparé à affronter un ultramarathon, parce qu'on ne couvre jamais une telle distance à l'entraînement. C'est pour ça qu'on dit que tout se passe dans la tête», ajoute-t-il. Faites le compte: les séances d'entraînement, au nombre de cinq ou six par semaine - avec un entourage particulièrement compréhensif - dépassent rarement deux heures. Une fois tous les dix jours environ, l'ultramarathonien essaie de s'imaginer une sortie de six ou huit heures. Ce n'est jamais que le quart de ce qui l'attend en compétition!

Pour aller au bout de l'effort, il lui faudra donc obligatoirement dépasser ses limites physiques - et c'est justement l'intérêt de la chose. User de sa force mentale

Courage, volonte, bravoure. Mais aussi une realite moins reluisante: certains coureurs absorbent des pilules au cafe pour combattre le sommeil, des anti-inflammatoires et des antidouleurs au petit dejeuner pour tenir le coup (lire le complement). De toute facon, ils ne risquent pas d'etre suspendus pour dopage puisqu'ils ne sont lies a aucune federation. En l'absence de reglement, on ne peut meme pas parler de dopage. Le terme consacree est «abus de médicaments». Sont-ils nombreux à recourir à ces artifices? Les organisateurs soutiennent que non: l'intérêt fait défaut, disent-ils, car il n'y a pas d'argent à gagner dans ces compétitions.

Pour limiter le carnage, les organisateurs ont introduit le certificat médical obligatoire et les inscriptions sur présentation d'un dossier (le candidat doit justifier d'une certaine expérience pour obtenir un dossier). Et puis, des médecins sont chargés d'arrêter, même en cas de protestation, les concurrents qui seraient en trop mauvais état pour continuer. Il s'agit par exemple de psychodrames, «des gens partent avec l'intention de terminer. Pour eux, abandonner, c'est terrible», raconte Patrick Christ-



chère est dès lors inévitable. Ultramarathon de Badwater, l'un des plus fameux rendez-vous du circuit, propose une traversée de la Vallée de la Mort en plein été (+55° C l'après-midi), soit 217 km à effectuer non stop. L'Elite Runners Race - autre épreuve-phare du calendrier - affiche 333 km en plein désert nigérien. Lorsque les blessés sont officiellement déclarés, ils représentent facilement le quart des effectifs. Seul un petit 40% du peloton de l'Ultramarathon du Mont-Blanc (160 km) franchit la ligne d'arrivée à Chamonix.

Quatre marathons d'affilée: c'est ce que représente en moyenne une

Des adeptes romands témoignent

Jean-Louis Rochat, 53 ans, responsable de bases de données, marié, deux enfants. Il arrive au rendez-vous en s'excusant pour l'herpès qu'il arbore au coin de la lèvre: «Après un marathon, à cause de la fatigue, ça revient tout le temps si je ne prends pas des pilules.» Pour terminer l'Ultramarathon du Mont-Blanc (UTMB), il prend aussi un médicament pour lutter contre le sommeil qui a été retiré du marché en Suisse, mais que l'on trouve encore en France: je ne sais pas si ça figure sur la liste de produits dopants», dit-il. Pour s'entraîner, il prend parfois sur ses jours de congé et les vacances: «Comme les enfants sont grands,

ou dépasser ses limites physiques - et c'est justement l'intérêt de la chose. User de sa force mentale pour minimiser l'impact de la souffrance: tel est le véritable défi. Les coureurs parlent de «dépasser le moment de soi». L'endurance extrême leur donne la possibilité de renouer avec des sentiments de bravoure, de hauts faits que l'on ne connaissait pratiquement plus depuis le temps des preux chevaliers. «Dans notre société, nous n'avons pratiquement plus d'occasions de nous confronter à nos limites», déclare Michel Poletti, organisateur de l'Ultramarathon du Mont-Blanc (UTMB). L'épreuve la plus en vogue en ce moment (2500 inscrits pour la 5e édition, qui aura lieu du 24 au 26 août).

«Ultramarathon, c'est la quête de l'authentique»

cela ne pose pas de problème. C'est clair, s'ils étaient encore à la maison, je ne pourrais pas faire toutes ces compétitions. Ou alors, je les prendrais avec moi à l'hôtel.»

Thierry Mivvelaz, 45 ans, employé de banque, quatre enfants. Pour concilier pratique sportive et vie professionnelle, Thierry Mivvelaz a trouvé le truc: il se lève tous les jours à six heures du matin et se rend au travail en courant. «Comme il y a une douche à la banque, j'ai déposé un costard au bureau et je me change sur place.» Pendant la pause de midi, il court aussi. Quelle place reste-t-il pour les loisirs? «Ah ben, je n'ai rien fait depuis le 1er janvier. Je ne vois même pas mes enfants au déjeuner. La course se fait un peu à leur détriment», dit-il. Avec sa femme,

partent avec l'intention de terminer. Pour eux, abandonner, c'est terrible», raconte Patrick Christinet, organisateur du Défi international du Val-de-Travers (77 km, soit deux fois moins que l'Ultramarathon du Mont-Blanc). Les blessures, même hors compétition, ne sont pas rares, du fait de l'entraînement intensif.

Et la vie privée en prend un coup. «Ma famille a fait des sacrifices. L'année passée, c'est l'une des raisons qui m'ont permis d'aller au bout de l'UTMB, explique Fabien, 34 ans, qui avait dû arrêter sur blessure lors de ses deux premières tentatives. Je me suis dit que je ne pouvais pas abandonner après l'avoir autant mise à contribution pendant ma préparation.»

il revient du Marathon des Sables, une épreuve de quelque 200 km dans le désert marocain. Cela s'est bien passé mais, pour tenir le coup, le petit-déjeuner a été accompagné de Dafalgan, un antidouleur.

Claude Baumann, 40 ans, technicien en radiologie. «Pour s'adonner à l'ultramarathon, il faut vouloir en baver. C'est un peu masochiste. Nous n'avons que deux petites jambes de rien du tout... jusqu'où le mental prendra le relais, à deux heures du matin, alors qu'il pleut et qu'on est seul avec sa lampe frontale? Que se passera-t-il lorsque je devrai occulter la douleur avec vingt-cinq ampoules aux pieds? Dans une société où la vie est facile, on se met en difficulté pour entrer dans un monde complètement primitif, où l'on



Une concurrente dans la Vallée de la Mort. L'Ultramarathon de Badwater, couru en plein été (+55° C l'après-midi), est l'un des rendez-vous les plus fameux du circuit: 217 km à effectuer non stop. DEAN VALLEY, JUILLET 2006

doit survivre avec le strict minimum. C'est une quête de l'authentique.»

Yannick Zimmermann, 33 ans, instructeur. «La ligne d'arrivée franchie, on vit une sorte de couronnement. Le rêve est assouvi, mais l'après est difficile à gérer. Il faut se motiver à nouveau. Même mes collègues les plus sportifs ne peuvent pas comprendre ce ressenti. Ultramarathon requiert beaucoup de fierté. On se prouve qu'on peut atteindre ses objectifs. Il y a aussi probablement une dimension spirituelle. Pendant un tel effort, on se sent beaucoup de points communs avec les participants, même s'il s'agit d'une marche très personnelle. Propos recueillis par F. S. et Ariane Pellaton

Roger Federer fait l'impasse sur le Tournoi de Halle

Roger Federer remettra son titre en jeu à Wimbledon (début lundi 25 juin) sans avoir disputé un seul match officiel sur gazon. Le No 1 mondial a en effet déclaré forfait pour le tournoi ATP de Halle, dont il avait remporté les quatre dernières éditions. Sur son site internet, Federer explique qu'il a pris cette décision pour éviter tout risque de blessure. Au lendemain de la finale de Roland-Garros, il n'avait sans doute pas envie de mettre tout de suite le cap sur l'Allemagne, où l'attendait un premier tour difficile contre Olivier Rochus. Lan dernier dans ce même tournoi, le Belge n'avait-il pas galvaudé quatre balles de match en quart de finale contre le Bâlois? Cette année, Roger Federer avait également abordé l'Open d'Australie sans grand repère après son impasse sur le Tournoi de Doha. Son manque de compétition ne l'avait pas empêché de gagner à Melbourne sans perdre un set de la quinzaine. En renonçant au Tournoi de Halle, le Suisse se prive néanmoins d'une occasion d'empocher 45 points à la Race. (SI)