

ENTREPRENEURIAT - L'expérience des sportifs de pointe peut apporter quelque chose à la réflexion des chefs d'entreprise. Discipline rigoureuse et motivation sans faille.

Sport et concentration

Journal des arts et métiers: *Vous êtes un champion de haut niveau, ce qui implique de grands efforts, une discipline rigoureuse et une motivation sans faille. Comment concilier cela avec le quotidien?*

■ **Christian Fatton:** La dureté des courses d'ultra est parfois extrême, surtout quand on est blessé et que l'on veut malgré tout continuer à courir. L'abandon ne rentre en aucun cas dans les plans. Ainsi, dans la vie de tous les jours, ça aide à résoudre les problèmes ou ça les minimise. Cela m'aide aussi à planifier mes activités quand je suis overbooké.

Comment vivez-vous votre passion du sport par rapport à la vie en famille et vos amis?

■ Lorsque mes enfants étaient petits, je m'entraînais une heure à midi et deux à trois fois par semaine, de 30 à 60 minutes le soir. Le week-end, j'étais de bonne heure dehors pour faire mes trois heures d'entraînement et être de retour en milieu de matinée pour des activités en famille. Parfois, mes enfants m'accompagnaient aussi à vélo, puis en courant une demi-heure. Ma femme me soutenait, elle m'avait connu ainsi. Actuellement, mes enfants sont tous adultes et ma seconde femme est elle-même une coureuse d'ultra. Nous avons en général les mêmes buts, sauf les plus grandes courses auxquelles elle ne



Le Neuchâtelois a développé sa philosophie et en a tiré des recettes: «Devant une montagne de travail, j'étais beaucoup plus tranquille, moins nerveux que les collègues. Je savais qu'on allait y arriver à bout, étape par étape.»

l'aide d'informaticiens. Heureusement, je les avais aussi sur papier. Un livre devrait paraître cet automne avec mes poèmes écrits depuis 1993. Ainsi ai-je occupé ma tête avec mon autre hobby. C'était plus dur mentalement quand j'ai repris le travail, car je réfléchissais trop à mon problème.

Le transfert de compétences entre

ment parfois, je suis aussi endurant dans ma manière de négocier et d'arriver à mes fins. C'est clair, parfois je n'y arrive pas, quand certains paramètres ne dépendent pas de moi.

Quel rapports entretenez-vous avec d'autres plaisirs? Nous pensons à la gastronomie, aux vins?

■ Pour faire court, je dirais que je

■ La plus dure fut sans conteste la TransEurope-FootRace de 4500 km de Bari au Cap Nord en 64 jours, du 19 avril au 21 juin 2009, sans jour de repos, soit 64 jours avec une moyenne kilométrique journalière de 70 km (...). Plus tard, en Allemagne, j'ai inventé une chanson pour me donner du courage et je la chantais tous les jours, parfois

néral les mêmes buts, sauf les plus grandes courses auxquelles elle ne participe pas, mais m'accompagne généralement. Nous nous entraînons ensemble pour les grosses sorties ou durant le week-end. Elle en fait parfois un peu moins que moi.

Dans une carrière sportive, il y a des hauts et des bas. Comment vivez-vous ces passages à vide?

■ Ce serait trop beau s'il n'y avait que des hauts! Malheureusement, ou peut-être est-ce mieux ainsi, on apprend aussi des bas. Bien sûr j'ai besoin de ma dose de sport. Lorsque je ne peux pas courir, j'essaie tout de suite un autre sport, souvent le vélo ou l'aquajogging. Au printemps 2012 quand j'ai eu un claquage sérieux au mollet, je devais me préparer pour la TransEurope-FootRace. Durant trois mois, je n'ai pas pu courir. J'ai maintenu mon volume avec de l'aquajogging, jusqu'à 16 heures par semaine en piscine. Avec le vélo, je fais des sorties de 150 à 200 km le week-end quand je dois préparer de grosses échéances sans pouvoir courir. J'avais fait une fois Thisis-Fenin au Val-de-Ruz, 320 km d'un jour, et le 23 août 2013, un tour de 273 km en un peu plus de 13h avec les 5 cols suivants: Susten, Oberalp, Lukmanier, Nufenen, Grimsel. Cette année, je suis blessé depuis le 2 mai par une fracture de fatigue au sacrum. Durant quatre semaines, je n'avais pas le droit de faire de sport, alors je me suis occupé à recopier des poèmes écrits durant les années nonante et sauvegardé sur disquette, illisible actuellement, même avec

je renchérissais trop à mon problème.

Le transfert de compétences entre sport et économie: existe-t-il des liens entre ces deux domaines?

■ Je dirais que oui. Déjà lorsque je travaillais comme forestier, ça m'avait aidé. Devant une montagne de travail, j'étais beaucoup plus tranquille, moins nerveux que les collègues. Je savais qu'on allait y arriver à bout étape par étape. Comme dans ma nouvelle profession d'employé de banque. En ultra-sport, je fais des courses d'une traite jusqu'à 283 km sans dormir. Donc, pas après pas, je vais relativement loin. Au travail, devant une grosse quantité de travail, je mets la même recette en pratique. Planifier, y aller par étapes, définir de petits buts intermédiaires. En course c'est pareil, je me fixe le tiers, la moitié, les $\frac{2}{3}$ etc... cela ramène ces distances paraissant inhumaines plus abordables et cela minimise la difficulté. Cela énervait parfois mes collègues de me voir si peu nerveux, si tranquille devant un gros volume de travail. L'endurance est bien sûr une affaire physique qui doit être entraînée, mais c'est d'abord une question de mentalité. Donc je pense que l'économie tire profit des qualités que l'on développe dans l'ultra-sport. Cela procure aussi à mon avis une capacité de concentration supérieure, car on fatigue moins vite. Chose importante pour moi, quand j'ai décidé d'entreprendre quelque chose, je fais tout pour y arriver, je suis comme sur des rails, rien ne peut m'empêcher de tout donner pour le réaliser, en sport comme au travail. On peut dire que j'ai de l'entête-

à d'autres plaisirs: nous pensons à la gastronomie, aux vins?

■ Pour faire court, je dirais que je mange de tout, mais certaines choses, je ne les achèterai jamais et j'essaie de les éviter, par exemple les mayonnaises, les sauces à la crème, les mauvaises graisses, les produits sucrés, hormis le chocolat dont il me faut chaque jour environ deux barres, soit le tiers d'une plaque. Sinon, je bois de la bière sans alcool à la maison avec un peu de sirop pour faire passer la soif après l'entraînement des jours d'été, spécialement. Un verre de vin le week-end ou avec un menu particulièrement bon est très apprécié, surtout entre amis. Sinon, pour moi il est naturel de manger quotidiennement mes 5 à 8 fruits par jour, un menu complet le soir où il y a des légumes et surtout de la viande blanche. Si je suis invité, je ne fais pas mon difficile, je ne veux pas me faire remarquer. Au travail, durant la journée, je mange deux sandwiches maison, mes fruits, un yoghurt, parfois accompagné de céréales. Je bois surtout des tisanes froides non-sucrées préparées à la maison, que j'emporte avec moi. Pendant longtemps, jusqu'à 45 ans environ, je ne buvais presque pas d'alcool. Avec le temps, j'apprécie maintenant un verre de vin de temps en temps.

A quel point la pratique du sport favorise-t-elle le développement d'une vie équilibrée?

■ Personnellement, je veux m'entraîner quotidiennement. Lorsque je suis malade, j'essaie quand même d'aller travailler, car sinon, je ne peux pas sortir pour faire du sport. Ainsi, la perspective de pouvoir m'entraîner me motive et me tire en avant, me donne du courage, même affaibli. C'est ma carotte qui m'aide à me lever le matin et à me bouger. Cela me met de bonne humeur de savoir que le soir, je pourrai aller prendre du bon temps à l'air, dans la nature. Après le sport, je me sens plus en forme, même si je suis très fatigué de ma journée de travail.

Quelle a été la course la plus dure de votre carrière et qu'en avez-vous tiré?

Allemagne, j'ai inventé une chanson pour me donner du courage et je la chantais tous les jours, parfois pour m'amuser dans des styles différents. Le mental est primordial dans de telles courses, donc il faut tout faire pour le garder le plus haut possible, car chacun connaît des jours où il flanche un peu. Ma chanson, ma femme m'ont donné la volonté, l'aide, le courage et la rage d'être un finisher de la TE-FR.

Interview: Rudolph Horber, usam

UN AUTO PORTRAIT

Christian Fatton

Je suis né à Neuchâtel le 24 novembre 1959. « Très tôt, j'ai aimé aller seul en forêt et chercher des champignons. J'ai commencé par le ski de fond vers 11 ans, à courir vers 14 ans avec des activités complémentaires à option. Apprentissage de forestier-bûcheron, diplôme de garde-forestier à 25 ans. Arrêt de la forêt à 29 ans. CFC d'employé de banque à 32 ans. Remarié à Julia, une ultra-marathonienne (3^e aux championnats du monde 24h en 2010), 3 enfants adultes, qui vivaient avec moi depuis mon divorce.

Mon palmarès:

- Champion d'Europe junior des courses de montagne (CIME)
- Meilleur temps au marathon: 2h31.41, 1987
- Recordman de Suisse des 48h (378,464 km)
- Recordman Suisse des 6 jours non-stop (842,254 km)
- 8^e aux Championnats du monde 24h 2008 avec 248,965 km.
- 2^e, 3^e, 4^e meilleure performance suisse sur 24h
- 2 TransEurope-FootRace (TE-FR)
- 252 courses d'ultra-marathon (plus de 43 km) pour 102 manifestations soit 23 039,886 km de compétitions (14 courses par étapes totalisant la différence entre manifestation et courses).

MON LIVRE:

www.christianfatton.ch



Christian Fatton et Julia. Le Neuchâtelois avale 6000 km par année. Il a même inventé une chanson pour se donner du courage.