

Coureur d'aventures

L'ultramarathonien neuchâtelois **Christian Fattou** traverse des déserts, grimpe des montagnes, trotte jour et nuit... Dernier défi relevé: le Trophée mondial des 24 h qui s'est déroulé ce week-end à Séoul.

Christian Fattou, c'est le lapin Duracell: un coureur longue durée, pratiquement infatigable, capable de trotter près de 360 km en 48 heures. Plus précisément 359,970 km, soit le nouveau record de Suisse de cette spécialité. Record qu'il a établi, début septembre, à Royan en France. «Cette compétition était inhumaine! La première nuit, j'ai somnolé trente minutes et la seconde, je titubais et je chiquais pour ne pas m'endormir. Interminable.»

La souffrance, cet habitant de Noiraigue (NE) la côtoie à chaque course. Il a donc l'habitude de se dépasser, d'aller au bout de lui-même, de continuer d'avancer même si son corps érie grâce. «Ça fait partie du jeu. Il faut accepter la douleur plutôt que la combattre.» Son credo: «Finir coûte que coûte!» On comprend dès lors mieux pourquoi il est considéré, y compris par les autres «ultrafondus», comme un sacré dur à cuire.

Des ennuis de santé pour point de départ

Coriace, ce quadra l'a sans doute toujours été. Mais ce trait de caractère s'est encore affirmé à la suite de deux gros pépins de santé qui ont failli mettre un terme prématuré à sa carrière. Opération à une jambe en 1981 aux conséquences handicapantes. «Je boite et je dois courir sur la pointe des pieds, parce que je ne peux plus lever le pied droit.» Diagnostic d'une arthrose de la hanche gauche en 1988. «Les médecins me prédisaient la chaise roulante si je continuais de courir et d'exercer mon métier de garde forestier.»



Malgré son handicap à un pied, Christian Fattou court annuellement environ 7000 kilomètres.

Pause forcée. Moral dans les chaussettes. Christian Fattou se met au vélo et entame une formation d'employé de commerce. Un spécialiste des problèmes osseux lui prescrit des oligoéléments. «J'en prends depuis quinze ans et je pense que c'est ça qui m'a reminéralisé le squelette.» En 1996, le premier «Défi du Val-de-Travers» – un truc de fou (72 km avec 2000 m de dénivelé!) – passe juste devant sa porte. La tentation est trop forte: le lendemain, il recharge ses baskets pour s'entraîner en vue de la deuxième édition qu'il terminera à une honorable onzième place.

Depuis, ce coureur de fond enchaîne les périples les plus incroyables, se classant généralement parmi les meilleurs: des

100 km, des 24 heures (il a participé, ce week-end à Séoul, aux championnats du monde de cette discipline) et des trails comme le Grand Raid de la Réunion (125 km), le Tour du Mont-Blanc (166 km), la Badwater (217 km dans la Vallée de la Mort), le Marathon des Sables (230 km dans le désert sud-marocain), le Spartathlon (246 km d'Athènes à Sparte) ou encore le Swiss Jura Marathon (350 km en sept jours, de Genève à Bâle).

Des paramètres à dompter

Quand on lui demande pourquoi il court, Christian Fattou hésite à répondre, à l'air un peu emprunté, regarde ses grandes mains de bûcheron... «J'aime ça, j'ai besoin

de bouger, j'adore être en plein air. Je trouve intéressant d'essayer de maîtriser, de dompter des paramètres, tels que le rythme, le mental, la nourriture, les conditions atmosphériques... A chaque fois, c'est une aventure: vous ne savez jamais dans quel état vous serez à la fin de l'épreuve.»

Des entraînements quotidiens

Pour rester au top, cet amateur doit évidemment se préparer comme un pro. Pas facile quand on est père de famille (il a trois enfants, tous aux études) et qu'on travaille à 100% à la Banque nationale suisse à Berne! «Je cours une heure durant la pause de midi et, deux à trois fois par semaine, je remets ça le soir. Mais le gros de mon entraînement, je le fais le week-end avec mon amie (n.d.l.r.: Julia Alter, une ultramarathonienne allemande).» Total de kilomètres au compteur annuellement: environ 7000. Groupes! «Je n'ai pas l'impression d'être un ascète. Je vis simplement mon rêve, ma passion.»

A propos de rêve, Christian Fattou va justement s'en offrir un ÉNORME pour ses 50 ans. «Je me suis inscrit à la TransEurope Foot-Rac 2009.» Sourire jusqu'aux oreilles. Départ de Bari (Italie) le 19 avril. Arrivée au cap Nord le 21 juin. Soit 4500 km à parcourir en 64 étapes. «Et sans un jour de repos», précise-t-il avant de citer, pour conclure, le héros de son livre de chevet *La grande course de Flanagan*, de Tom Mc Nab: «Si je vais y arriver? Je le veux, courir est ce que je fais de mieux...»

Alain Portner

Photos Joëlle Neuenschwander



Christian Fatton à propos de sa passion: «Courir, c'est ce que je fais de mieux.»