

Interview du moment

Christian Fatton

>> [1 commentaires sur l'interview](#)

>> [d'autres interviews ?](#)



Christian Fatton : L'art de transformer les kilomètres en aventure.

Depuis l'âge de 13 ans Christian Fatton foule le bitume, la terre et le sable. En 2008 pour la compétition, l'entraînement et le plaisir il a couru plus de 8'000 km ! Il est un « travailleur » de la course à pieds.

Christian Fatton est aussi un homme d'une grande simplicité, animé d'une belle et vraie humilité et jamais avare pour donner de bons conseils qu'il a lui-même expérimentés. En 2009 il ne pouvait pas ne pas marquer l'année d'un nouveau projet. Celui-là est du domaine de l'impossible et pourtant...

Stéphane Abry : Christian tu t'engages dans quelques jours dans la Trans Europe Foot Race (4'500 km à parcourir du 19 avril au 21 juin), comment te sens-tu ?

Christian Fatton : Bien, je vois que j'assimile de mieux en mieux les longues distances, car j'ai de moins en moins de courbatures, même après des entraînements de 100 km comme le tour du Lac de Neuchâtel.

SA : Quels sont tes objectifs sur une telle distance ?

CF : FINIR ! Et le résultat suivra comme il peut. Il y a tellement de paramètres et de difficultés possibles, qu'il faut être sage et juste penser à courir comme je le peux, à mon rythme, et éviter les blessures, inflammations, etc.

SA : Tu as participé à différentes courses de grandes difficultés (24h, 48h, Badwater etc...) quels sont les points sur lesquels tu seras très attentif ?

CF : A boire assez, à ne pas oublier le sel, à manger aussi en courant, éviter la déshydratation et la fringale. Je courrai avec un porte gourde avec de la réserve en liquide et solide, utile s'il me faut manger et boire entre les postes officiels de ravitaillement.

SA : A quoi ressemble la préparation pour une telle course ?

CF : Les week-ends depuis Noël ont tous 2 grosses sorties, mis à part quand j'ai une compétition de 24 h ou de 6h. Cela représente des semaines à 17h de moyenne, avec 2 semaines à 22h et 23h !

SA : Il y a plusieurs Suisses qui vont y participer, vous allez vous serrer les coudes ?

CF : On va sûrement renforcer les liens à l'étape, mais durant la course, que peux-tu faire si tu suis ton rythme ? On va certainement se motiver les uns les autres et surtout chaque fois que quelqu'un en aura vraiment besoin. Je les connais un peu, le courant à l'air de bien passer malgré la langue.

SA : Pour terminer tu as le choix des mots. Tu as envie de nous dire quoi ?

CF : Que je remercie en premier lieu mes enfants, qui ne sont pas forcément enchantés de me voir loin 2 mois ! Que je suis très content que mon Amie Julia ait sacrifié ses vacances pour m'accompagner et je me réjouis de l'avoir à mes côtés pour me changer les idées et m'encourager s'il le faut, elle sait ce que je redoute. Je veux également remercier mes sponsors et les annonceurs pour mes sets de table qui grâce à eux allègent mon budget et rendent cette aventure possible. Pour toutes ces personnes, je tiens à finir au CAP NORD !

>> [Visiter le site de Christian Fatton](#)

>> [Visiter le site de la Trans Europe](#)

Stéphane Abry (09.03.2009)

Sandra a écrit le 12/03/2009 à 10h01

Sa note : 20/20

Christian je te souhaite plein succès pour ton nouveau défi.

Je suis admirative par un tel courage.

Bravo et la Suisse est avec toi. 😊

Je me réjouis de voir ton prochain film sur cette nouvelle aventure.

Bises

Sandra Abry