



PHILIPPE ROCH

Mais qu'est-ce qui les fait courir ?

Aux limites du possible, les adeptes des longues distances, conquérants de l'inutile, défient la raison. Qu'est-ce qui les pousse à se soumettre ainsi à la torture ? Tentative d'explication.



Christian Fatton, recordman de Suisse des 48 heures.

Ils réalisent des performances simplement impensables pour le commun des mortels. Imposent à leur corps ce que l'on qualifierait volontiers de torture. Et ils aiment ça ! Masochistes, les « supermen » de la course à pied ? Un brin peut-être, mais les motivations qui les poussent à avaler le bitume au-delà du raisonnable - pour les autres ! - sont

multiples. Et défendables. Le Neuchâtelais Christian Fatton (49 ans), recordman de Suisse des 48h, et le Vaudois Christophe Jaquerod (42 ans), vainqueur de l'Ultratrail du Mont-Blanc en 2005, nous les livrent.

« C'est d'abord une question d'hygiène personnelle. Je me sens mieux physiquement et psychologiquement si je cours », explique l'employé de commerce de Noiraigue, qui s'est lancé dans l'ultra en 1996, après huit années "d'abstinence" sportive (il fut champion d'Europe junior de course de montagne) en raison de problèmes d'arthrose à la hanche. Certes, mais pourquoi aller aussi loin dans l'effort, ne pas se contenter de distances plus abordables ?

« J'ai un caractère plutôt réfractaire, je n'aime pas être un mouton. Le fait d'accomplir quelque chose que tout le monde n'est pas capable de faire est une satisfaction et augmente la confiance en soi », avoue Christian Fatton. « J'apprécie de me lancer à l'aventure et l'ultra est à chaque fois un départ dans l'inconnu. La notion de risque est présente, l'incertitude est palpitante. Etre maître de son corps, pousser la performance presque à la perfection, c'est fantastique », ajoute le Neuchâtelais.

« J'aime relever des défis, aller au bout de moi-même, physiquement et psychologiquement, gérer la fatigue. L'aventure m'attire. Je me réalise moi-

m
q
co
co
L'
ra
ce
pl
ty
tra

Gr
ess
d'u
ne
pla
via
ma
Ce
dev
relè
gne
diso
cha
Chr

« D
mar
cadr
que
mau
l'am
trou
moti
mon
L'est
moi
dit e
crain
rir du

Trotte
quet
des m
mière
l'abné
coure
« Hor
d'être
norme
pourra
Christi
- il ne

même dans l'ultra. Cela n'est possible que dans des conditions extrêmes », complète Christophe Jaquerod, qui court « au long cours » depuis 2004. L'ostéopathe aiglon a une autre bonne raison de choisir l'ultra : « C'est dans ce genre d'épreuve que je me sens le plus à l'aise, j'ai de la facilité dans ce type d'épreuves. Le marathon, c'est trop court pour moi... »

Groupe relativement fermé par essence, la « famille » des coureurs d'ultramarathons cultive des liens qui ne sont pas la dernière des sources de plaisir pour les pratiquants. « La convivialité que l'on y rencontre est pour moi une grosse source de motivation. Certains de mes adversaires sont devenus des copains, voire des amis », relève le Neuchâtelois, dont la compagne, Allemande, pratique également la discipline. « L'ultra, c'est sympathique, chaleureux, convivial », abonde Christophe Jaquerod.

« Dans notre discipline, la performance à tout prix n'est pas le but, le cadre est vraiment amical. J'espère que ça va continuer sans prendre un mauvais pli qui nuirait à l'esprit et à l'ambiance », continue le Vaudois, qui trouve dans le panorama un autre motif de satisfaction. « Je cours à la montagne, les parcours sont superbes. L'esthétique des décors qui s'offrent à moi est également une motivation », dit encore l'Aiglon. Fatton, lui, n'a pas craint récemment, en Finlande, de courir durant 24 heures... en salle!

Trotter durant 230 km sur un « tourniquet » de 390 m, sans voir le ciel, avec des maux de ventre durant les 9 premières heures, voilà qui témoigne de l'abnégation dont sont capables ces coureurs d'une trempe exceptionnelle. « Hors norme ? Ça me plaît à moi d'être hors-norme, d'autant que ma norme à moi est... normale. Chacun pourrait faire ce que je fais », estime Christian Fatton, qui boite en marchant - il ne peut pas lever le pied droit suite

à une opération au genou - et souffre d'une glande thyroïdienne atrophiée !

Rassurez-vous, les deux Romands ont aussi de temps à autre un petit coup de mou. « Il m'arrive parfois de me demander pourquoi je fais ça », confesse le Neuchâtelois, qui compte cependant courir une dizaine d'années encore. « J'ai de moins en moins de problèmes à me motiver pour aller m'entraîner, alors... » précise-t-il. « Il m'arrive parfois d'abandonner, en raison de la chaleur ou de problèmes digestifs, confie Christophe Jaquerod. J'en profite pour analyser, essayer de comprendre ce qui s'est passé. »

On l'a compris, le Vaudois associe la réflexion à l'effort en cernant les paramètres de ses odyssées : « Les problèmes physiques surgissent d'abord, les psychologiques ensuite. Le mental

finit par prendre le dessus, la fatigue s'estompe. Un processus fascinant ! », explique-t-il. Afin de vivre encore ces moments à nuls autres pareils, Jaquerod prévoit de disputer deux trails cette année. Dont celui du Mont-Blanc : « L'Italien Marco Olmo l'a enlevé pour la deuxième fois à 59 ans. J'ai encore de la marge... »

Détenteur du record de Suisse des 48h avec 359,970 km, Christian Fatton rêve d'atteindre les 400 km et s'est également fixé comme objectif de dépasser les 250 km en 24h. Prendre part à une épreuve sur six jours avec plus de 900 km au menu le titille aussi. Mais son prochain périple a nom TransEurope-FootRace, un truc de ouf qui propose aux coureurs une virée de... 4500 km entre Bari et le Cap Nord, entre le 19 avril et le 21 juin. La recherche du défi, encore et toujours... ❧



Christophe Jaquerod à l'arrivée de l'Ultra-Trail du Mont-Blanc.